Министерство спорта Российской Федерации
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет
физической культуры»

СБОРНИК научных статей

НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ



2 (2), 2021

Екатеринбург


ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ФИЛИАЛ УРАЛГУФК




УРГСКИЙ ИНСТИТ
СКОЙ КУЛЬТУРЫ


ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ


FORWARD
NATIONAL TEAM
RUSSIAN FEDERATION


7739
7891
7616
7630
7832

НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

ISSN 2782-3245

Министерство спорта
Российской Федерации

Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал)
Федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет
физической культуры»

Главный редактор
САЗОНОВ Игорь Юрьевич
к.п.н., профессор

Редколлегия:
БРЫЗГАЛОВ Игорь Вячеславович, д.п.н., проф.
ТАРАСЕВИЧ Игорь Владимирович, к.п.н., доц.
РОГОВ Олег Сергеевич, к.п.н.
ТИМОФЕЕВА Ирина Владимировна, к.п.н., доц.
СИМОНОВА Алина Константиновна, к.п.н., доц.

Научный редактор:
БРЫЗГАЛОВ Игорь Вячеславович
д.п.н., профессор

Ответственный редактор:
РОГОВ Олег Сергеевич
к.п.н.

Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте

СОДЕРЖАНИЕ

2 (2), 2021

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Г.И. Семёнова, Е.Б. Тимофеева – История и перспективы развития скандинавской ходьбы…….. **6**

Б.М. Сапаров, А.С. Мишин – Развитие выносливости у лыжников-гонщиков 13-14 лет…….. **12**

МАТЕМАТИЧЕСКИЕ И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Т.А. Базанина – Роль физкультминуток на уроках информатики…….. **18**

СОЦИАЛЬНЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

С.Л. Сазонова, Д.А. Расковалова – Исторические аспекты чирлидинга как популярного вида спорта студенческой молодежи…… **24**

Г.Г. Корзникова, Н.И. Корзников – Дополнительное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: особенности содержания и организации…….. **29**

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.С. Махов, Е.П. Коротцова – Роль семьи в развитии двигательной активности ребенка с синдромом Дауна (на примере родительских сообществ Владимирской области)…….…… **38**

М.В. Светлакова, Л.Е. Морозова – Гидрореабилитация женщин 55-60 лет с диагнозом «грыжа поясничного отдела позвоночника»……. **44**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.Г. Быкова – Сочинение-рассуждение как способ организации работы по русскому языку…….. **53**

И.Н. Пушкарева, В.А. Бубёнов – Взаимосвязь академического эмоционального выгорания и различных видов аддикций у студентов-спортсменов…….. **58**

SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL BASICS

IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

ISSN 2782-3245

Ministry of Sport
of the
Russian Federation

The Ekaterinburg Institute
of Physical Education
Federal State
Budget educational Institution
of Higher education
«The Urals State University
of Physical culture»

Chief Editor
SAZONOV Igor
Ph. D, professor

Editorial:
BRYZGALOV Igor, Ph.D., prof.
TARASEVICH Igor, Ph.D., assistant prof.
ROGOV Oleg, Ph.D.
TIMOFEEVA Irina, Ph.D., assistant prof.
SIMONOVA Alina, Ph.D., assistant prof.

Science Editor
BRYZGALOV Igor
Ph. D, professor

Managing Editor
ROGOV Oleg
Ph.D.

Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте

CONTENTS

2 (2), 2021

THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

G.I. Semenova, E.B. Timofeeva – History and prospect for the development of Nordic walking…….. **6**

B.M. Saparov, A.S. Mishin – Endurance development in ski racers aged 13-14…….. **12**

MATHEMATICAL AND NATURAL-SCIENTIFIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

T.A. Bazanina – The role of physical education breaks in computer science lessons…… **18**

SOCIAL AND ECONOMIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

S.L. Sazonova, D.A. Raskovalova – Historical aspects of cheerleading as a popular sport of student youth…….. **24**

G.G. Korznikiva, N.I. Korznikov – Additional professional education in the field of physical culture and sports: features of the content and organization…….. **29**

MEDICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

A.S. Mahov, E.P. Korotsova – The role of the family in the development of motor activity of a child with down syndrome in the Vladimir region…… **38**

M.V. Svetlakova, L.E. Morozova – Hydro-rehabilitation of women 55-60 years old with lumbar hernia spine…….. **44**

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

A.K. Bykova – Reasoning essay as method of organizing work in the Russian language…….. **53**

I.N. Pushkareva, V.A. Bubenov – The relationship between academic and emotional burnout and various types of addictions in student-athletes…… **58**

Раздел
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

УДК 796/799 *Поступила в редакцию 05 июля 2021 г.*

Семёнова Галина Ивановна
кандидат педагогических наук, доцент
Тимофеева Евгения Борисовна
аспирант кафедры ТФК
Институт физической культуры, спорта и молодёжной политики ФГБАОУ ВО «Уральский Федеральный университет им. Б.Н. Ельцина», г. Екатеринбург

Информация для связи с авторами: galsem@list.ru

HISTORY AND PROSPECT FOR THE DEVELOPMENT OF NORDIC WALKING

PhD, assist.prof **G.I. Semenova**
Postgraduate **E.B. Timofeeva**

Аннотация

Актуальность. Скандинавская ходьба в настоящее время стала очень популярной во всем мире как доступная физическая активность. Родиной ходьбы с палками является Финляндия, далее скандинавская ходьба получила распространение во всем мире, а также в России. На государственном уровне скандинавская ходьба была признана в РФ в 2010 г. с открытием Русской Национальной Ассоциации Скандинавской ходьбы (RNBA).
Цель. Изучить историю и выявить перспективы развития скандинавской ходьбы.
Методика и организация исследования. Проанализированы работы зарубежных и отечественных исследователей, в том числе опыт внедрения в УрФУ. В Российской Федерации «Северная ходьба» 14 марта 2019 включена в состав вида спорта «спортивный туризм», что значительно расширяет возможности данного вида двигательной активности.
Результаты исследования. В институте физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского Федерального Университета имени первого президента России Б.Н. Ельцина скандинавская ходьба включена в учебную программу, а так же активно ведется разработка научно-методической составляющей для данного вида спорта.
Выводы. Выявлены перспективы развития скандинавской ходьбы, как отдельной дисциплины в Институте физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского Федерального Университета. Широкое распространение как вида физической активности населения также открывает широкие перспективы развития как метода оздоровления.
Ключевые слова: северная (скандинавская) ходьба, физическая активность, история развития

Abstract

Relevance. Nordic walking has now become very popular all over the world as an additional physical activity. The homeland of walking with sticks is Finland, then Scandinavian walking has become widespread all over the world, as well as in Russia. At the state level, Skan-dinav walking was recognized in the Russian Federation in 2010 with the opening of the Russian National Association of Scandinavian Walking (RNBA).
Purpose. To study the history and identify the prospects for the development of Scandinavian walking.
Methodology and organization of the research. The works of foreign and domestic researchers have been analyzed, including the experience of implementation in Ur-FU. In the Russian Federation, "Northern Walking" was included in the sport "sportive tourism" on March 14, 2019, which significantly expands the possibilities of this type of motor activity.
The results of the research. At the Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy of the Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Scandinavian walking is included in the curriculum, as well as the development of a scientific and methodological component for this sport is actively underway.
Conclusions. The prospects for the development of Scandinavian walking as a separate discipline in the Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy of the Ural Federal University are revealed. Widespread use as a type of physical activity of the population also opens up broad prospects for development as a method of recovery.
Keywords: Nordic (Scandinavian) walking, physical activity, history of development

Введение. Северная ходьба в настоящее время стала очень популярной во всем мире. В России ее чаще называют скандинавской ходьбой или финской ходьбой. По сравнению с обычной ходьбой она является более сложно координационным видом двигательной активности. Благодаря использованию специальных палок, обеспечивающих вовлечение в движение большего количества мышц, повышается эффективность и безопасность тренировок для многих категорий населения.

Скандинавская ходьба применяется как оздоровительная фитнес технология для всех возрастных групп. В последнее время все большее количество людей среднего возраста включается в данный вид физической активности. Ходьба с палками используется в реабилитации, профилактике и комплексном лечении многих заболеваний.

Цель исследования. Изучить историю и выявить перспективы развития скандинавской ходьбы в мире, в России и в Уральском Федеральном Университете.

Методика и организация исследования. В ходе написания стать использовались следующие методы исследования: анализ отечественной и зарубежной литературы, в том числе научные работы и исследования сотрудников кафедры физической культуры УРФУ; интервью с сотрудниками Института физической культуры спорта и молодежной политики. Исследование проводилось в течение 2020-2021 учебного года на базе Уральского Федерального Университета.

Палки для ходьбы применялись еще в древности, когда пастухи и паломники использовали их как подспорье для удобного передвижения в условиях сложного рельефа. Основоположниками скандинавской ходьбы можно считать профессиональных лыжников из Финляндии, которые для поддержания спортивной формы решили использовать лыжные палки в летний период. Так появилась возможность тренироваться круглый год, даже при отсутствии снега. Вскоре после этого скандинавская ходьба как вид спорта завоевала сердца многих любителей прогулок на свежем воздухе и стала массовой. Скандинавская ходьба (фин. sauvakävely, от sauva – палка ikävely – ходьба) – вид физической активности, прогулка на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок. Первые свидетельства о ходьбе с палками как о самостоятельном виде физической активности датируются 1966 г., когда Лина Яскеляйнен, учитель физкультуры в школе города Хельсинки, представила ходьбу с лыжными палками на уроках для студентов, где она и показала преимущества такой ходьбы. Позднее, в 1997 году, Марко Кантанева опубликовал свою статью «Sauvakävely», давшую название новому фитнесу, и хотя эта работа была написана спустя восемнадцать лет после выпуска «Hiihdon lajiosa», все же именно она была переведена на многие языки мира, став настоящей «библией» для всех заинтересованных данным видом физической активности.

В конце 1990-х ходьба с палками переросла в самостоятельный вид спорта. Позднее он проник в Германию и Австрию под названием «скандинавская ходьба». В 2000 г. в Международной Ассоциации Скандинавской ходьбы (INWA) входило три страны. Сейчас в этой организации более 20 стран, а профессиональные инструкторы тренируют всех желающих еще в 40 странах [1].

В России скандинавская ходьба как новый вид фитнеса развивалась динамично. На государственном уровне скандинавская ходьба была признана в

2010 г. с открытием Русской Национальной Ассоциации Скандинавской ходьбы (RNBA), Основной целью ее работы была подготовка инструкторов в соответствии с требованиями Международной ассоциации естественного бодибилдинга. 10 февраля 2016 года в Москве была создана Общероссийская общественная организация «Российская Федерация северной ходьбы» (РФСХ), Она зарегистрирована Министерством юстиции РФ и внесена в Единый государственный реестр юридических лиц за основным государственным регистрационным номером (ОГРН) 1167700052057 [2]. В 2018 г. при поддержке Фонда Президентских грантов Российской Федерацией северной ходьбы в рамках программы грантов на развитие гражданского общества РФ был реализован первый этап проекта «Северная ходьба – народный спорт России».

Популярность скандинавской ходьбы сделала новый виток: оригинальный вид физической культуры получил широкое распространение не только во многих странах мира, но и в России. Ходьбу со специальными палками практикуют с целью:

— повышения уровня физической подготовленности занимающихся;

— коррекции избыточной массы тела;

— оздоровления и закаливания организма:

— профилактики заболеваний суставов и позвоночника;

— повышения функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Марко Кантанева в своей работе отмечает, что при ходьбе с палками достигается тренировочный эффект, схожий с эффектом от занятий с беговыми лыжами, ведь при ходьбе также задействованы все крупные группы мышц. Основная идея ходьбы с палками заключается в том, что нагрузку получают как мышцы ног, так и мышцы рук. По эффективности ходьбу можно сравнить с плаванием, гимнастикой, занятиями лыжами. Она поднимает настроение, снимает стресс, способствует улучшению осанки, улучшает работу сердца и кровеносных сосудов, укрепляет мышцы спины, живота, держит мышцы ягодиц и бедер в тонусе, эффективно тренирует ноги, снижает нагрузку в тазобедренных и коленных суставах.

Следует отметить, что 14 марта 2019 «северная ходьба» получила номер-код спортивной дисциплины 0840291811Л и включена в состав вида спорта «спортивный туризм», что значительно расширяет возможности данного вида двигательной активности [3].

На сегодняшний день разработан проект правил вида спорта «спортивный туризм» 2020, подготовленный к утверждению в Министерстве спорта Российской Федерации, который включает Раздел 4. Спортивная дисциплина «северная ходьба» [4]. Правила спортивной дисциплины «северная ходьба» дадут возможность участникам соревнований получать спортивные разряды и звания, в соответствии с положением «Разрядные нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм» [5].

18 марта 2017 года на базе Сеченовского Университета состоялся I Международный симпозиум «Скандинавская ходьба в медицинской реабилитации и оздоровительных технологиях», в котором приняли участие более 300 специалистов в области медицинской реабилитации, спортивной медицины, физкультуры и спорта из 17 регионов России и из зарубежья. Эту дату можно считать началом нового этапа развития в России

скандинавской ходьбы – она признана широкой медицинской общественностью и как вид физической активности для оздоровления населения, и как эффективное средство медицинской реабилитации. Почетным гостем симпозиума был Марко Кантанева, о котором говорилось выше. Он рассказал о зарождении скандинавской ходьбы, своей активной роли в ее продвижении по всему миру, об основных эффектах от регулярных занятий со специальными палками и поделился 20-летним опытом внедрения скандинавской ходьбы в фитнесс-индустрию и практику реабилитации пациентов [6].

В 2020 году под Руководством Ирины Слуцкой прошел всероссийский проект «северная ходьба – новый образ жизни» в который вошли 43 региона Российской Федерации.

20-21 марта 2021 года в пос. Володарского Ленинского района Московской области состоялась V Всероссийская конвенция специалистов по скандинавской ходьбе. Это ежегодное мероприятие проводится Русской национальной ассоциацией скандинавской ходьбы RNWA и традиционно собирает около 100 инструкторов и любителей ходьбы с палками из разных городов России. Одной из основных тем Конвенции стало восстановление здоровья после COVID-19. Скандинавская ходьба – прекрасное средство для физической реабилитации после перенесенных легочных инфекций и способствует более быстрому восстановлению. Сергей Стариков, руководитель департамента науки RNWA, представил результаты работы, позволяющие рекомендовать скандинавскую ходьбу в качестве метода восстановления после перенесенной коронавирусной инфекции [7].

Вопрос определения уровня подготовленности занимающихся скандинавской ходьбой – один из важнейших для инструктора. Вадим Дейнеко, директор департамента образования RNWA, представил методику проведения тестирования функционального состояния занимающихся скандинавской ходьбой. Инструкторы на практике изучили тесты для занимающихся уровня «фитнес» и «здоровье» [8].

Институт физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета, созданный в 2004 году, является достойным продолжателем более чем 80-летней истории кафедры физической культуры. В настоящее время Институт – это мощная и динамично развивающаяся образовательная структура УрФУ. Институт богат спортивным достижениями, добрыми традициями, пользуется заслуженным авторитетом, он узнаваем в сфере физической культуры и спорта [9].

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе интервью с сотрудниками Института физической культуры, спорта и молодежной политики было выявлено следующее. История появления скандинавской ходьбы в УРФУ начинается с 2011 года. В этот период в Уральском Федеральном Университете было открыто отделение скандинавской ходьбы. Директор института Физической культуры, спорта и молодежной политики Серова Нина Борисовна совместно с Сергеем Владимировичем Чепиковым (Советский и российский биатлонист и лыжник, двукратный олимпийский чемпион и двукратный чемпион мира по биатлону, первый в истории новой России обладатель Кубка мира по биатлону), провели мастер-класс по скандинавской ходьбе среди сотрудников и студентов УрФУ. Было закуплено

200 пар скандинавских палок, и студенты начали осваивать этот интересный вид спортивной деятельности.

На сегодняшний день занятия по скандинавской ходьбе проводятся в двух отделениях: в отделении оздоровительной физической культуры и в отделении фитнесс-технологий. В отделении оздоровительной физической культуры, в котором занимаются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, скандинавской ходьбой занимаются около 20-25% студентов. В рамках занятий по общей физической подготовке тренировки проходят на открытом воздухе в близлежащих парковых зонах. В отделении фитнесс-технологий занятия по скандинавской ходьбе проходят с момента открытия данного отделения, с 2016 года. Учебные занятия проводятся на территории Шарташского лесного парка со студентами основной группы здоровья. В рамках занятий со скандинавскими палками проводится обучение специальной технике, а так же развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость) у студентов. Становление направления скандинавской (северной) ходьбы в Уральском Федеральном Университете в отделении фитнесс-технологии происходило благодаря сертифицированному специалисту по скандинавской ходьбе – Атнееву Яну, именно он в 2016 году передал основы техники будущим преподавателям и начинающим студентам. Развитием данного направления занимаются преподаватели отделения фитнесс-технологии – Добрынин Игорь Михайлович и Шемятихин Вадим Александрович. Они заложили фундамент учебно-методической работы по направлению скандинавская ходьба на кафедре физической культуры. В.А. Шемятихин и И.М. Добрынин являются авторами первых в УрФУ учебных пособий по скандинавской ходьбе и разработчиками рабочей программы по дисциплине. На сегодняшний день скандинавской ходьбой на регулярной основе занимается около 80 студентов (юноши и девушки). В университете проводятся исследования влияния скандинавской ходьбы на физические качества и физическую подготовленность студентов.

В настоящее время в Институте Физической культуры, спорта и молодежной политики, на кафедре Физической культуры многие преподаватели ведут занятия по скандинавской ходьбе со студентами, в том числе и с ограниченными возможностями – Спирина М.П., Кузнецова Ю.В., Брехова Л.Л., Кизилов Л.И. и другие.

В УрФУ также ведется работа по проведению спортивных мероприятий с включением скандинавской ходьбы, студенты сдают контрольные нормативы согласно программе прикладной физической культуры. На практических занятиях по скандинавской ходьбе студенты в игровой форме соревнуются с применением специальных палок-нордиков.

Сотрудники института участвуют в реализации крупных научных проектов, поддержанных различными фондами, таких как международная научно-практическая конференция «Экстрабилити» как феномен инклюзивной культуры. Формирование инклюзивной культуры в цифровом пространстве». Ученые института поддерживают тесные научные контакты с зарубежными коллегами, участвуют в международных научных мероприятиях, публикуются в ведущих научных изданиях.

Выводы. Скандинавская ходьба достаточно молодой и перспективный вид физической активности в силу своей доступности. В последнее время все большее количество студентов занимается

ходьбой с палками. Очевидно, что имеющиеся научные исследования, проводимые как сотрудниками, так и студентами, станут основой для формирования научно-методической школы по направлению «Скандинавская ходьба» в УРФУ в будущем.

Анализ отечественной и зарубежной литературы показал, что скандинавская ходьба стремительно развивается как в мире, так и в России, в том числе в УРФУ. Выявлены перспективы развития скандинавской ходьбы, как отдельной дисциплины в Институте физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского Федерального Университета.

© Галина Ивановна Семёнова, 2021
© Евгения Борисовна Тимофеева, 2021

Для цитирования:
Тимофеева Е.Б., Семёнова Г.И. ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2021. №2.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Шемятихин, В.А. Влияние скандинавской ходьбы на развитие физических качеств : учебное пособие / В.А. Шемятихин, И.М. Добрынин ; Мин-во науки и высшего образования РФ.— Е : Изд-во Урал. ун-та, 2020.— 132 с. ISBN 978-5-7996-3006-5
2. Российская Федерация северной ходьбы: официальный сайт. URL: http://ruswalk.ru/ (дата обращения: 17.04.2021).
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2019 № 199 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» (Зарегистрирован 17.04.2019 № 54417) // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201904180018?index=5&rangeSize=1 (дата обращения 12.10.2020).
4. Приложение № 62 к приказу Минспорта России от «13» ноября 2017 г. № 990 // Федерация спортивного туризма России. – URL https://tssr.ru/files/materials/1896/rank_appl_2018_2021_extr_new2.pdf (дата обращения 13.10.2020).
5. Проект правил вида спорта «спортивный туризм» // Федерация спортивного туризма России. – URL: https://tssr.ru/main/walking/2388/ (дата обращения 13.10.2020).
6. Ачкасов, Е.Е. Основы скандинавской ходьбы: учебное пособие / Е.Е. Ачкасов, К.А. Володина, С.Д. Руненко. – М. : Первый московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова (Сеченовский университет), 2018. – 224 с. ISBN 978-5-7996-3006-5
7. Katarzyna M. The Effect of Nordic Walking Training with Poles with an Integrated Resistance Shock Absorber on the Functional Fitness of Women over the Age of 60. / M. Katarzyna, M. Janusz, C-W. Magdalena, etc. // International Journal of Environmental Research and Public Health. – Open Access Journal, 2020, vol. 17, no. 7, 2197; doi:10.3390/ijerph17072197. – URL: https://doi.org/10.3390/ijerph17072197 (дата обращения 01.10.2020).
8. Ассоциация скандинавской ходьбы: официальный сайт. URL: http://rnwa.ru/press-centr/post-relizy/sostoyalas-v-vserossijskaya-konvenciya-po-skandinavskoj-hodbe/ (дата обращения: 17.04.2021).
9. Все о спорте в Уральском федеральном : [офиц. сайт]. URL: https:// sport.urfu.ru/activity/. (дата обращения 17.04.2021)..

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-14 ЛЕТ

УДК 796.921 *Поступила в редакцию 21 ноября 2021 г.*

Сапаров Байрамгельды Муджевурович
к.п.н., доцент, заведующий кафедрой Физвоспитания и спорта
Мишин Алексей Сергеевич
старший преподаватель
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ, Екатеринбург, Россия

Информация для связи с авторами: mister.saparov@yandex.ru

ENDURANCE DEVELOPMENT IN SKI RACERS AGED 13-14

PhD, assist.prof **B.M. Saparov**
Master educator **A.S. Mishin**

Аннотация

Актуальность. Возрастной период 13-14 лет отличается тем, что имеются предпосылки для развития как аэробного, так и анаэробного путей энергообеспечения. В то же время активная перестройка ЦНС позволяет эффективно корректировать развитие координационных способностей. Специальная выносливость лыжников гонщиков определяется способностью поддерживать высокий темп движений и способность к перестроению скоростных параметров движения.
Цель. Повышение уровня специальной выносливости у лыжников-гонщиков 13-14 лет.
Методика и организация исследования. Содержанием педагогического эксперимента является использование в экспериментальной группе специально подобранного комплекса упражнений, направленного на развитие координационной, силовой выносливости, психологической устойчивости, совершенствование техники и тактики передвижения на лыжах. Педагогический эксперимент проводился непосредственно в ходе тренировочных занятий.
Результаты исследования. Нами была разработана методика развития выносливости у лыжников гонщиков на этапе спортивной специализации, основанная на включении в программу тренировок упражнений на развитие скорости и силовой выносливости. **Выводы**. Прирост результатов у спортсменов экспериментальной группы наблюдался во всех тестах по сравнению с контрольной группой. Таким образом, можно утверждать что разработанная нами методика развития специальной выносливости эффективна для применения в тренировочном процессе лыжников-гонщиков на этапе спортивной специализации.
Ключевые слова: специальная выносливость лыжников-гонщиков, этап спортивной специализации, лыжные гонки.

Abstract

Relevance. The age period of 13-14 years is characterized by the fact that there are prerequisites for the development of both aerobic and anaerobic energy supply pathways. At the same time, active restructuring of the central nervous system makes it possible to effectively correct the development of coordination abilities. The special endurance of ski racers is determined by the ability to maintain a high rate of movement and the ability to rebuild high-speed movement parameters.
Purpose. Increasing the level of special endurance among ski racers aged 13-14.
Methodology and organization of the research. The content of the pedagogical experiment is the use in the experimental group of a specially selected set of exercises aimed at developing coordination, strength endurance, psychological stability, improving techniques and tactics of movement on skis. The pedagogical experiment was conducted directly during the training sessions.
The results of the research. We have developed a methodology for developing endurance among ski racers at the stage of sports specialization, based on the inclusion of exercises for the development of speed and power endurance in the training program.
Conclusions. An increase in the results of the athletes of the experimental group was observed in all tests compared with the control group. Thus, it can be argued that the methodology we have developed for the development of special endurance is effective for use in the training process of ski racers at the stage of sports specialization.
Keywords: special endurance of ski racers, stage of sports specialization, cross-country skiing.

Актуальность. На сегодняшний день можно характеризовать тренировочный процесс лыжников-гонщиков как возрастание разнонаправленных физических нагрузок. В связи с этим, подготовка лыжников к освоению тренировочных нагрузок больших объемов приобретают все возрастающее значение. Немаловажная роль принадлежит вопросам, связанным с развитием специальной выносливости. В случае недостаточного развития выносливости становится недостижимым высокий уровень подготовки лыжников-гонщиков.

В теории и методике лыжного спорта одно из ведущих мест принадлежит процессу развития специальной выносливости, так как именно уровень развития специальной выносливости оказывается ведущим фактором оказывающим влияние на результаты соревнований.

По мнению Т. И. Раменской «В детско-юношеский и юниорский периоды спортивной подготовки, научное обоснование общих параметров тренировочной нагрузки нацелено прежде всего на то, чтобы избежать прежде всего исчерпания резервов организма и, следовательно, сохранить функциональную базу для заключительной подготовки к высшим спортивным достижениям уже в биологически зрелом возрасте» [10].

Таким образом, становится очевидной актуальность поиска наиболее эффективных способов развития специальной выносливости лыжников-гонщиков на этапе спортивной специализации, поскольку данный этап приходится на пубертатный период организма и позволяет использовать естественный физиологические перестройки организма как дополнительный фактор повышения эффективности спортивной подготовки.

Цель исследования – повышение уровня развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков 13-14 лет.

Методика и организация исследования. Исследовательская работа проводилась на базе ФГБОУ ВО Уральский ГАУ г. Екатеринбург. В исследовании принимали участие лыжники 13-14 лет в количестве 16 человек. Экспериментальная работа осуществлялась на лыжной базе «Гавань» по адресу: *г. Реж, ул. Костоусова, 57в*. Педагогическое тестирование проводилось дважды в течение педагогического эксперимента – в начале и в конце.

В соответствии с требованиями Стандарта по подготовке лыжников-гонщиков, нами были отобраны следующие нормативы для оценки выносливости лыжников-гонщиков 13-14 лет, в соответствии со Стандартом, а также с учетом влияния на результативность в лыжных гонках:

1. Бег 1000 метров с высокого старта.
2. Бег на лыжах классическим стилем 5 км.
3. Бег на лыжах свободным стилем 5 км.

Содержанием педагогического эксперимента является использование в экспериментальной группе специально подобранного комплекса упражнений, направленного на развитие координационной, силовой выносливости, психологической устойчивости, совершенствование техники и тактики передвижения на лыжах.

Педагогический эксперимент проводился непосредственно в ходе тренировочных занятий.

Теоретическое содержание занятия проводилось с помощью большинства наиболее распространенных методов

педагогики: наглядный, словесный, применялись описания, показ, объяснение. Для обучения занимающихся технике выполнения упражнений применялись:

1) метод строго регламентированного упражнения со стандартной непрерывной нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;

2) метод строго регламентированного упражнения с интервальной, повторной нагрузкой;

3) метод строго регламентированного упражнения круговой тренировки;

4) игровой метод;

5) соревновательный метод.

Занятия проводились в течение 6 дней в неделю, с 15 до 17 в будни и с 10 до 12 в воскресенье. Вторник был днем отдыха.

В день отдыха применялись средства рекреации и восстановления.

Экспериментальная группа тренировалась по следующей схеме:

Понедельник

1. Бег 1км (ОРУ) 20мин.
2. Бег лыжи (свободный стиль) на кругу, слабо пересеченной местности, 5 км.
3. Отдых 8 мин.
4. Бег лыжи (свободный стиль) на кругу, слабо пересеченной местности, 5 км.
5. Подъем из положения стоя ноги на носочках на бруске (статодинамика) до упора плюс 2 раза работать не более 30 с.
6. Отдых 3мин.
7. Повторить 2-4 раза.
8. Бег 1км (ОРУ) 20мин.

Вторник

1. Выходной.

Среда

1. Бег 1км (ОРУ) 20мин.
2. Бег лыжи (классический стиль) на кругу, слабо пересеченной местности, 5 км.
3. Отдых 16мин.
4. Бег на лыжах (классический стиль) на кругу, слабо пересеченной местности, 5 км.
5. Отдых 8мин.
6. Бег на лыжах (классический стиль) на кругу, слабо пересеченной местности, 1000м. с результатом быстрее 4 мин.
7. Отдых 4мин.
8. Бег на лыжах (классический стиль) на кругу, слабо пересеченной местности, 1000м. с результатом быстрее 4мин.
9. Отдых 20мин.
10. Бег 1км (ОРУ) 20мин

Четверг

1. Бег 1км (ОРУ) 20мин.
2. Бег на лыжах (коньковый стиль) на кругу, слабо пересеченной местности, в подъем 50м. с результатом быстрее 9с.
3. Отдых 2мин.
4. Бег на лыжах (коньковый стиль) на кругу, слабо пересеченной местности, в подъем 50м. с результатом быстрее 9с.
5. Отдых 2мин.
6. Бег лыжи (коньковый стиль) на кругу, слабо пересеченной местности, в подъем 50м. с результатом быстрее 9с.
7. Отдых 2мин.
8. Бег лыжи (коньковый стиль) на кругу, слабо пересеченной местности, в подъем 50м. с результатом 9с.
9. Отдых 7мин.
10. Повторить 10 раз.
11. Бег 1км (ОРУ) 20мин.

Пятница

1.Групповая разминка – 10-15 мин.
2.Кросс 10 км лыжи свободным стилем
3.Бег 1км (ОРУ) 20мин.

Суббота

1. Бег 1км (ОРУ) 20мин.
2. Участие в парных забегах 5 км на скорость коньковым стилем.
3. Бег 1км (ОРУ) 20мин

Воскресенье

1. Бег 1км (ОРУ) 20мин.
2. Кросс лыжи свободным стилем 10 км.
3. Бег 1км (ОРУ) 20мин.

Результаты исследования и их обсуждение. Как уже было указано выше, перед проведением педагогического эксперимента 16 участников были разделены на экспериментальную и контрольную группы и протестированы с использованием отобранных и описанных выше методов.

Таблица 2 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы до начала эксперимента.

Тесты	ЭГ		КГ		P
	X	σ	X	σ	
Бег 1000 метров с высокого старта, мин	3,35	0,14	3,37	0,11	>0,05
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км, мин	16,3	0,87	16,6	1,1	>0,05
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км, мин	15,1	0,73	15,2	0,81	>0,05

Результаты тестирования оценивались с точки зрения достоверности изменений по t-критерию Стьюдента, а также производилась оценка прироста в процентах среднегруппового показателя каждого из тестов за период эксперимента. Все расчеты делались с использованием электронных таблиц Excel.

Как видно из полученных результатов тестирования, участники контрольной и экспериментальной групп не имеют достоверных различий в результатах. Результаты тестов находятся на уровне, соответствующем второму году обучения на этапе спортивной специализации.

Таблица 3 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы после проведения эксперимента

Тесты	ЭГ		КГ		P
	X	σ	X	σ	
Бег 1000 метров с высокого старта, мин	3,19	0,33	3,27	0,45	<0,05
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км, мин	15,8	0,36	16,2	1,3	<0,05
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км, мин	14,6	0,57	15,0	0,68	<0,05

Среднеквадратичное отклонение по каждому из тестов позволяет сделать вывод об относительной однородности групп по уровню физической подготовленности.

Как видно из полученных результатов, участники экспериментальной группы показывают достоверное по сравнению с контрольной группой увеличение результатов тестирования.

Как видно из Таблицы 3, в экспериментальной группе наибольший прирост результатов наблюдается в показателях тестов «Бег 1000 метров с высокого старта», который составил 4,9%. В аналогичных тестах в контрольной группе прирост составил 3%. В результатах теста «Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги» наблюдается прирост результатов экспериментальной группы 4,1% и контрольной группы 1,4%.

Таблица 4 – Прирост результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в результате эксперимента

Тесты	ЭГ	КГ
Бег 1000 метров с высокого старта, мин	4,9%	3,0%
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км, мин	3,1%	2,4%
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км, мин	3,0%	1,3%

В результатах теста «Бег на лыжах. Классический стиль 5 км» наблюдается прирост результатов экспериментальной группы 3,1% и контрольной группы 2,4%. В результатах теста «Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км» наблюдается прирост результатов экспериментальной группы 3% и контрольной группы 1,3%.

Таким образом, можно утверждать, что разработанная нами методика развития специальной выносливости

эффективна для применения в тренировочном процессе лыжников-гонщиков на этапе спортивной специализации.

Выдвинутую гипотезу об эффективном развитии специальной выносливости лыжников гонщиков за счет сочетания упражнений, направленных на развитие общей и скоростной выносливости, можно считать доказанной.

Вывод. Нами была разработана методика развития выносливости у лыжников гонщиков на этапе спортивной специализации, основанная на включении в программу тренировок упражнений на развитие скорости и силовой выносливости. Наибольший прирост результатов в экспериментальной группе наблюдается в показателях тестов «Бег 1000 метров с высокого старта», составил 4,9%. В аналогичных тестах в контрольной группе прирост составил 3%. В результатах теста «Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги» наблюдается прирост результатов экспериментальной группы 4,1% и контрольной группы 1,4%. В результатах теста «Бег на лыжах. Классический стиль 5 км» наблюдается прирост результатов экспериментальной группы 3,1% и контрольной группы 2,4%. В результатах теста «Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км» наблюдается прирост результатов экспериментальной группы 3% и контрольной группы 1,3%.

Таким образом, можно утверждать что разработанная нами методика развития специальной выносливости эффективна для применения в тренировочном процессе лыжников-гонщиков на этапе спортивной специализации.

© Байрамгельды Муджевурович Сапаров, 2021
© Алексей Сергеевич Мишин, 2021

Для цитирования:
Сапаров Б.М., Мишин А.С. Социально-психологический тренинг – как средство формирования олимпийских ценностей у подрастающего поколения // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2021. №1.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бутин, И. М. Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
2. Виру, А. А. Аэробные упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
3. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебное пособие. – Киев.: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
4. Евстратова, В. Д. Лыжный спорт: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.
5. Ковязин, В. М. Методика тренировки лыжниц-гонщиц: учебное пособие. – Тюмень, 1996. – 94 с.
6. Кичкирев, С. Н. Программа многолетней подготовки лыжников-гонщиков СДЮСШОР: пособие для тренера. – Х.: ОАО Информационный издательский центр г. Ханты-Мансийск, 2010. – 191 с.
7. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. – М.: ООО Издательство АСТ, 1998. – 272 с.
8. Манжосов, В. Н. Лыжный спорт: учебное пособие. – М.: Высшая школа, 1999. – 151 с.
9. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера / наука побеждать. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.
10. Раменская, Т. И. Юный лыжник: учебно популярная книга. – М.: СпортАкадемПрессс, 2004. – 204 с.
11. Селуянов, В. Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте: учебное пособие. – М.: СпортАкадемПрессс, 2000. – 112 с.

Раздел

МАТЕМАТИЧЕСКИЕ И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ

УДК 613.65 *Поступила в редакцию 24 ноября 2021 г.*

Базанина Татьяна Анатольевна
преподаватель математики и информатики высшей категории
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», г.

Информация для связи с авторами: nbh_11@mail.ru

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION BREAKS IN COMPUTER SCIENCE LESSONS

Master educator **T.A. Bazanina**

Аннотация

Актуальность. Сегодня гиподинамия считается социальным заболеванием, наравне с зависимостью от гаджетов, компьютерных игр и т.п. В школьном возрасте гиподинамия обычно связана с нерациональным распорядком дня, с перегрузкой учебой. Гиподинамия приводит к функциональным изменениям сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поскольку организм подростка только завершает свое формирование, то воздействие любого негативного фактора на него будет выражено в большей степени, чем на организм взрослого человека

Цель. Определение путей снижения негативного влияния учебной нагрузки на здоровье и поддержания высокого уровня работоспособности на уроках информатики у студентов колледжа физической культуры

Методика и организация исследования. Перед началом нашего исследования нами были определены основные факторы негативного влияния на организм. Учитывая специфику нашего учебного заведения, я имею возможность возложить проведение физических разминок на самих студентов. В самом начале наших занятий информатикой и ИКТ они получают задание: подготовить и отработать два комплекса физических упражнений. Один для разгрузки мышечно-связочного аппарата, другой – для глаз, так как основная нагрузка со стороны органов чувств при работе за компьютером приходится именно на глаза.

Результаты исследования. В нашем исследовании определили основные факторы гиподинамии по причине повышенной учебной нагрузки, а также пути их нейтрализации в рамках занятий гигиенической гимнастикой в ходе физкультминуток.

Выводы. Самостоятельная работа студентов физкультурного колледжа по выбору содержания физкультминуток позволяет не только приблизить их к будущей профессиональной деятельности, но и воспитать сознательность и осознанное отношение к собственному здоровью.

Ключевые слова: гигиеническая гимнастика, гиподинамия подростков, учебная нагрузка.

Abstract

Relevance. Today, physical inactivity is considered a social disease, along with dependence on gadgets, computer games, etc. At school age, physical inactivity is usually associated with an irrational daily routine, with an overload of study. Inactivity leads to functional changes in the cardiovascular and respiratory systems. Since the adolescent's body is just completing its formation, the impact of any negative factor on it will be expressed to a greater extent than on the adult's body

Purpose. Determination of ways to reduce the negative impact of the academic load on health and maintain a high level of performance in computer science lessons for students of the College of Physical Culture

Methodology and organization of the research. Before starting our study, we identified the main factors of negative impact on the body. Given the specifics of our educational institution, I have the opportunity to entrust the conduct of physical workouts to the students themselves. At the very beginning of our computer science and ICT classes, they receive a task: to prepare and work out two sets of physical exercises. One is for unloading the musculoskeletal system, the other is for the eyes, since the main load from the organs of the senses when working at a computer comes to the eyes.

The results of the research. In our research, we identified the main factors of inactivity due to increased academic load, as well as ways to neutralize them within the framework of hygienic gymnastics classes during physical education.

Conclusions. Independent work of students of the physical culture college on the choice of the content of the physical culture period allows not only to bring them closer to their future professional activity, but also to foster consciousness and a conscious attitude to their own health.

Keywords: hygienic gymnastics, hypodynamics of adolescents, educational load.

Введение. Здоровье нельзя улучшить, все что нам остается – грамотная профилактика! Берегите здоровье свое и своих учеников!

В XXI веке компьютеры прочно вошли во все сферы нашей жизни. Поэтому исключить его из повседневной жизни уже не представляется возможным – мы используем компьютеры для учебы, работы и развлечений. Причем если для людей зрелого возраста компьютеры до сих пор являются чем-то непривычным, новым, то современные подростки уже родились в мире, где компьютер – привычная вещь и неотъемлемый элемент повседневного быта [3, 4].

Одной из важнейших задач современного образования является не только дать знания, но и сохранить/поддержать уровень здоровья учащихся, пропагандировать физическую активность, ценности и привлекательность здорового образа жизни. Общеизвестно что возрастающая учебная нагрузка требует все больше времени проводить за партой. Каждое новое поколение образовательных стандартов, начиная с общей средней школы и заканчивая высшим образованием, все выше и выше поднимает планку уровня подготовленности закончивших обучение по этому стандарту. Соответственно, возрастает время аудиторной нагрузки и самостоятельной подготовки. При этом подростковый организм не получает необходимого количества движения, что незамедлительно сказывается не только на состоянии здоровья в текущем моменте. В случае со студентами колледжа важнее то что учебная гиподинамия сказывается на развитии всего тела в ближайшей перспективе. Данная проблема особенно актуальна для подростков 15-17 лет, потому что в данном возрасте происходит завершение формирования опорно-двигательного аппарата и приведение в соответствие с уровнем его развития уровня развития функциональных систем организма. В первую очередь это касается дыхательной и сердечно-сосудистой систем, которые у современных подростков являются слабым местом. Поэтому здоровьесберегающие технологии необходимы на любом уроке и, особенно, на уроке информатики. Урок информатики предполагает использование компьютера, а среди перечисленных выше проблем использования его в учебном процессе следует особо выделить комплексную проблему, объединяющую в себе все остальные – проблему влияния на здоровье человека. Поскольку организм подростка только завершает свое формирование, то воздействие любого негативного фактора на него будет выражено в большей степени, чем на организм взрослого человека [4].

Цель исследования. Целью нашего исследования явилось определение путей снижения негативного влияния учебной нагрузки на здоровье и поддержания высокого уровня работоспособности на уроках информатики у студентов колледжа физической культуры.

В ходе достижения цели решались следующие частные задачи [2]:

– Профилактика гиподинамии и гипокинезии, пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) среди студентов колледжа (физкультминутки проводились в общем коридоре).

– Профилактика утомляемости и перенапряжения в ходе учебного процесса путем смены вида деятельности с умственной на физическую.

– Развитие общего состояния оптимизма и уверенности в себе через формирование навыков самоконтроля психофизического состояния.

– Проветривание учебной аудитории в течение физкультминутки в целях профилактики сезонных респираторных заболеваний.

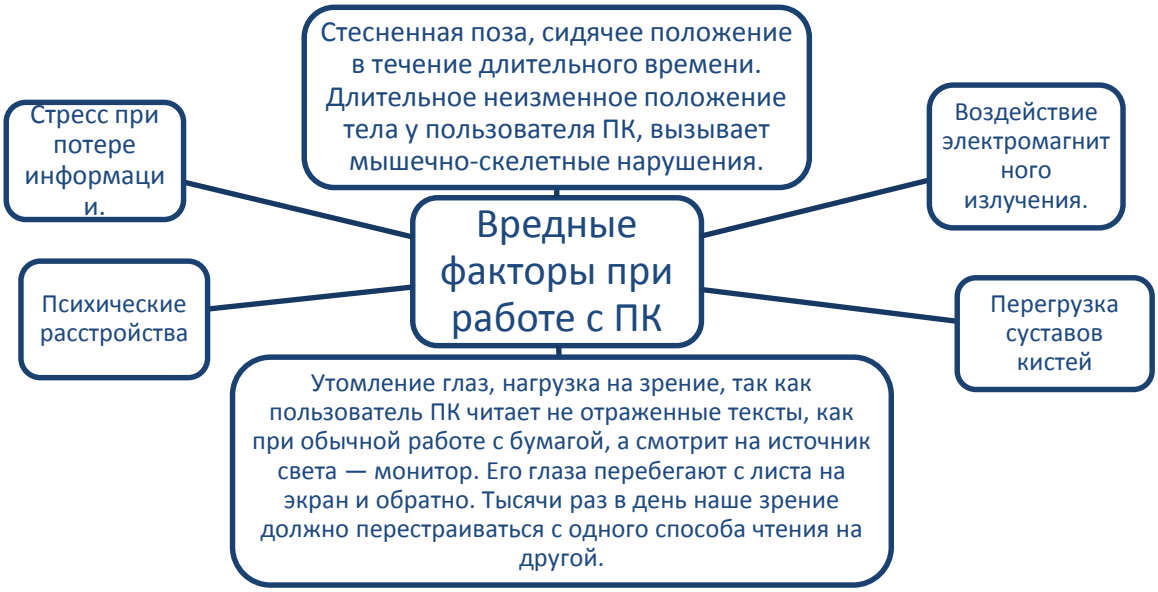


Схема 1 – Вредные факторы при работе подростка на ПК.

Методика и организация исследования. Перед началом нашего исследования нами были определены основные факторы негативного влияния на организм [1].Данные факторы применимы как при описании состояния организма при работе за компьютером в частности, так и при повышенной учебной нагрузке в целом. К наиболее опасным из них относятся следующие:

• Стесненная поза – поскольку удержание внимания часто требует сидеть без движения, особенно у подростков. Кроме того, большой объем учебной нагрузки предполагает сидячее положение в течение длительного времени. Длительное неизменное положение тела у студента за партой вызывает нарушения в работе опорно-двигательного аппарата – укорочение сухожилий, мышечные зажимы, микроциркуляторные нарушения в мягких тканях.

• Еще около 20 лет назад среди вредных факторов ведущим считалось воздействие электромагнитного излучения. В настоящее время с появлением жидкокристаллических мониторов данный фактор перестал быть актуальным, но в некоторых учебных заведениях еще встречаются старые мониторы с лучевыми кинескопами.

• Утомление глаз даже при работе с ЖК-мониторами опасно в сочетании с гиподинамией, так как осуществляется нагрузка на зрение при рассматривании близко расположенных объектов и текстов.

• Относительно новым заболеванием является нарушение работы рук вследствие перегрузки суставов кистей. Причем для формирующегося подросткового организма эта проблема также более опасна чем для взрослого.

• Не на последнем месте среди проблем при высокой учебной нагрузке находится стресс при потере информации. Если написанный на бумаге текст остается, то случайная последовательность действий при работе с компьютером может привести к стиранию результата многочасовых трудов.

• Как один из результатов воздействия вышеперечисленных факторов в среде современной молодежи часто возникают психические расстройства различной направленности.

Поэтому отмечу: роль физических разминок на уроках информатики и вообще на уроках с применением ИКТ огромная. Именно с их помощью осуществляется смена видов деятельности. Наиболее правильным видом отдыха большинство исследователей называют переключение от пассивного сидения к активному движению, такая активность приводит к повышению умственной работоспособности на уроке после физкультминутки.

Физкультминутки относятся к упражнениям профилактической направленности. Поэтому в них изначально не предполагается высокая интенсивность движений. Такие гигиенические перерывы должны быть доступны, выполняться легко, без значительных напряжений, без специальной формы одежды. Они проводятся исходя из гигиенических требований в виде специальных перерывов уроков. Это необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления и позволяет сбросить накопленные мышечные напряжения, вызываемые продолжительным сидением за компьютером. Кроме того, перерывы в работе необходимы для органов зрения и слуха.

Результаты исследования и их обсуждение. На своих занятиях я провожу физкультминутки дважды за урок: в конце каждого часа.

Учитывая специфику нашего учебного заведения (наши учащиеся – будущие педагоги по физической культуре и специалисты по адаптивной физической культуре), я имею возможность возложить проведение физических разминок на самих студентов. В самом начале наших занятий информатикой и ИКТ они получают задание: подготовить и отработать два комплекса физических упражнений. Один для разгрузки мышечно-связочного аппарата, другой – для глаз, так как основная нагрузка со стороны органов чувств при работе за компьютером приходится именно на глаза. Если за одним компьютером находится несколько студентов, проблема обостряется. Оптимально расположить перед монитором несколько человек невозможно в принципе. Поэтому мозг студента должен перевести изображение, искаженное за счет сидения сбоку от монитора, в изображение, понятное человеку. Это вызывает дополнительное умственное напряжение. Другая не менее серьезная проблема состоит в том, что жидкокристаллический экран постоянно мерцает, оказывая влияние на как на зрительный анализатор непосредственно, так и на психику студента.

Студенты получают время на подготовку этих комплексов. В течение этого времени они должны подобрать подходящие упражнения, получив при необходимости консультацию педагогов по физической культуре нашего учебного заведения, составить из них комплексы и прорепетировать их проведение в своей семье, со своими товарищами.

При этом я договариваюсь с педагогами по ФК, чтобы они проверили правильность составления комплексов упражнений и проконсультировали ребят по вопросу техники проведения разминки. Упражнения в составе физкультминутки выполняются строго под счет, с контролем дыхания и синхронизацией движений тела и дыхательных движений.



Схема 2 – Задачи физкультминутки.

Обычно студенты с удовольствием и радостью проводят и выполняют физические упражнения, далее чувствуют прилив сил для дальнейшей работы за компьютером. Занятия проводятся в проветриваемом помещении. Положительный эмоциональный фон – обязательное условие эффективного их проведения.

Место для проведения физических упражнений выбирает проводящий разминку студент: учащиеся могут сидеть за своим рабочим местом или стоять около него, находиться в проходах между партами, стоять кругом перед доской или в коридоре, попарно или в тройках, в малых группах.

Что происходит после проведения физической разгрузки? Я точно могу сказать, что происходит следующее:

- Снимаются статические нагрузки.
- Повышается эмоциональный настрой студентов.
- Активизируется внимание.
- Улучшается микроциркуляция крови.
- Снимается усталость с глаз.

Выводы. Таким образом, физкультминутки – кратковременные перерывы в учебной работе с целью выполнения гигиенической гимнастики. Проведение физкультминуток позволяет снять напряжение, устранить застои циркуляции крови в мягких тканях, а также насытить кровь кислородом и улучшить эмоциональное состояние. За счет такого эффекта физкультминутки снижают утомление от учебной работы, восстанавливают умственную работоспособность (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности и дают отдых тем, которые работали). Самостоятельная работа студентов физкультурного колледжа по выбору содержания физкультминуток позволяет не только приблизить их к будущей профессиональной деятельности, но и воспитать сознательность и осознанное отношение к собственному здоровью.

© Татьяна Анатольевна Базанина, 2021

Для цитирования:
Базанина Т.А. РОЛЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2021. № 2.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Горбенко П.П. Валеология - наука о качестве жизни и здоровье / П.П. Горбенко. - Санкт-Петербург: НИЗ, 2014.
2. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию /И.С. Грач // Образование. - 2002. - № 5. - (Здоровье и образование).
3. Гуров В.А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация //Валеология. - 2006. - № 1
4. Радковец А.И. Проблема гиподинамии студенческой молодежи // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет-конференции, 16–17 мая 2018 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. Социокультурных коммуникаций, Каф. Экологии человека; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018 г. – С. 234-237.

Раздел СОЦИАЛЬНЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЧИРЛИДИНГА КАК ПОПУЛЯРНОГО ВИДА СПОРТА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

УДК 796.413/418 *Поступила в редакцию 02 июля 2021 г.*

Сазонова Светлана Леонидовна
к.п.н., доцент
Расковалова Дарья Алексеевна
преподаватель кафедры ТиМ ФК
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
г. Екатеринбург.
Информация для связи с авторами: eifk@sport-ural.ru

HISTORICAL ASPECTS OF CHEERLEADING AS A POPULAR SPORT OF STUDENT YOUTH

PhD, assist.prof **S.L. Sazonova**
Educator **D.A. Raskovalova**

Аннотация

Актуальность. Данная статья посвящена истории возникновения и становления чирлидинга как отдельного вида спорта. Этот вид спорта направлен на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию двигательных и морально-волевых качеств.
Цель. Анализ современного состояния «чир спорта». Особое внимание уделялось историческому аспекту развития данного вида спорта и анализу его как популярного у студенческой молодежи.
Методика и организация исследования. В ходе нашего исследования основным методом являлся анализ документальных источников, а также беседы с представителями данного вида спорта.
Результаты исследования. Чирлидинг зародился в США в 1870-е годы и приобрел наиболее широкое распространение к середине XX века. В студенческой жизни 1860-х годов стало популярно подбадривание спортсменов во время соревнований, и вскоре это распространилось как отдельный вид спорта. В результате проведённого исследования показано значительное увеличение количества людей, занимающихся данным спортом. Также получены данные об увеличении в два раза числа национальных сборных команд за 10 лет проведения международных соревнований по чир спорту. Проведен сравнительный анализ чирлидинга и спортивной гимнастки, указаны их сходства и различия.
Выводы. Чирлидинг –вид спорта, включающий элементы спортивной *гимнастики* и акробатики, построение пирамид. Для более сильной мотивации необходимо развивать данный спорт, масштабировать соревнования.
Ключевые слова: чирлидинг, популярные виды спорта, студенческая молодежь, мотивация.

Abstract

Relevance. This article is devoted to the history of the emergence and formation of cheerleading as a separate sport. This sport is aimed at comprehensive physical, intellectual and spiritual development and contributes to the improvement of motor and moral-volitional qualities.
Purpose. Analysis of the current state of the "cheer dispute". Special attention was paid to the historical aspect of the development of this sport and the analysis of it as popular among students.
Methodology and organization of the research. In the course of our research, the main method was the analysis of documentary sources, as well as conversations with representatives of this sport.
The results of the research. Cheerleading originated in the USA in the 1870s and became most widespread by the middle of the XX century. In the student life of the 1860s, encouraging athletes during competitions became popular, and soon it spread as a separate sport. As a result of the conducted research, a significant increase in the number of people engaged in this sport is shown. There is also data on the doubling of the number of national national teams over 10 years of international competitions in cheer sports. A comparative analysis of cheerleading and competitive gymnast was conducted, their similarities and differences were indicated.
Conclusions. Cheerleading is a sport that includes elements of gymnastics and acrobatics, building pyramids. For stronger motivation, it is necessary to develop this sport, scale up competitions.
Keywords: cheerleading, popular sports, student youth, motivation.

***Введение*.** В современное время чир спорт является одним из самых массовых и динамично развивающихся видов спорта. Занятия чирлидингом развивают не только физические качества. Этот вид спорта направлен на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию двигательных и морально-волевых качеств. Естественно, мнения сильно расходятся. Кто-то считает, что это просто «танцы с помпонами», которые не имеют места быть на ровне с профессиональным спортом, другие – что данный вид спорта обладает всеми необходимыми свойствами, чтобы стать конкурентоспособным и фантастическим зрелищем.

Цель исследования - анализ современного состояния «чир спорта».

Задачи исследования:

1. Изучить историю возникновения и становления чирлидинга в России и в мире.
2. Проанализировать динамику развития чирлидинга как студенческого вида спорта.

***Методы исследования*.** В ходе нашего исследования основным методом являлся анализ документальных источников, а также беседы с представителями данного вида спорта.

Результаты исследования и их обсуждение

Одним из направлений внеучебного спорта является чирлидинг.

Чирлидинг - вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). Чирлидинг зародился в США в 1870-е годы и приобрел наиболее широкое распространение к середине XX века. В студенческой жизни 1860-х годов стало популярно подбадривание спортсменов во время соревнований, и вскоре это распространилось и в Соединенных Штатах.

Первый клуб групп поддержки был организован в Нью-Джерси в Принстонском университете в 1865 году. Говорят, на одной футбольной игре в Принстоне Томас Пиблс собрал шесть человек, которые выстроились перед трибунами со студентами и в течение всей игры скандировали речёвки, побуждая остальных зрителей болеть за любимую команду.

Чирлидинг задал моду на позитивные, дружеские речёвки для поддержки спортсменов. Вначале, чирлидингом занимались в основном мужчины. Женщины полностью взяли чирлидинг в свои руки, только после Второй мировой войны. Около 90% участников групп поддержки стали женщины. Постепенно данный спорт становился все больше похожим на привычное для нас зрелище. Добавлялись элементы гимнастики, в 30-х годах появились знаменитые помпоны, без которых трудно представить себе команду чирлидеров. В те времена сложные гимнастические элементы и акробатические трюки выполняли мужчины, а женщины танцевали. Команды поддержки появляются у каждой университетской команды, движение растет и ширится. Начинают проходить соревнования среди команд на звание лучшей группы чирлидинга, появляться и профессиональные группы. Чирлидеры выступают не только на футбольных и баскетбольных матчах, они сопровождают все университетские соревнования, начиная от легкой атлетики и заканчивая плаваньем.

В России чирлидинг существует относительно недавно. Свое начало он получил одновременно с появлением у нас американского футбола. Первая чирлидинговая команда в нашей стране была создана в 1996 году при Детской Лиге

американского футбола (ДЛАФ). Вскоре интерес у девочек к оригинальному виду спорта настолько возрос, что в январе 1998 года появилась Автономная некоммерческая организация «Досуговый Клуб «Ассоль»», учрежденный ДЛАФ, главной задачей которого стало развитие программы группы поддержки спортивных команд.

В августе 1999 года по инициативе клуба «Ассоль» была зарегистрирована РОО «Федерация Чирлидерс — группы поддержки спортивных команд». Популярность чирлидинга продолжала стремительно расти: уже в 1999 году во Дворце спорта «Динамо» состоялись первые соревнования по чирлидингу на Кубок Федерации. 12 февраля 2007 года чирлидинг в России был официально признан видом спорта, а 1 декабря 2008 года была официально зарегистрирована Федерация чирлидинга России [1].

В правилах вида спорта «Чир спорт» Министерства спорта Российской Федерации, спортивные дисциплины делятся на два вида:

1. Артистические «чир перфоманс».

2. Акробатические «чирлидинг».

Вице-президент Союза Чир спорта Юлия Саутина сказала: «Чирлидинг не уродует людей и не делит их на тех, кто молодец, а кто – лузер. Если победа, то общая и командная, а поражение делится на всех. Поэтому в чирлидинге нет зависти. Цель одна – победить, а после – получить разряд»

По словам вице-президента ФЧР, цель выступления — рассказать всему миру о чирлидинге как виде спорта. Тем более, что чирлидингу как виду спорта уже более 100 лет, и он активно развивается на всех континентах.

В 2001 году был проведен первый чемпионат мира по данному виду спорта. С тех пор он проходит каждые 2 года. С 2011 года было проведено 5 официальных Чемпионатов мира. В таб.1 представлена динамика количества стран, участвовавших в Чемпионатах мира по чирлидингу.

Таблица 1 – Количество стран участниц на Чемпионатах мира по чирлидингу с 2011 года

Годы ЧМ	Номер	Страна и город проведения	Кол-во стран участниц
2011	6	Гонконг (Китай)	21
2013	7	Бангкок (Таиланд)	16
2015	8	Берлин (Германия)	23
2017	9	Такасаки (Япония)	40
2019	10	Такасаки (Япония)	31

На основе анализа данных представленных в таблице можно сделать вывод, что за десять проведённых Чемпионатов мира по чирлидингу количество стран, участвующих увеличилось почти вдвое.

Таблица 2 – Рейтинг победителей и призеров на Чемпионатах мира с 2011 по 2019 год в дисциплине «чирлидинг группа смешанная» с основными элементами Чир Стант.

Год	Рейтинг	Страна	Результат участника
2011	Золото	Япония	516.0
	Серебро	Таиланд	453.0
	Бронза	Филиппины	417.0
2013	Золото	Япония	517.0
	Серебро	Таиланд	496.5.
	Бронза	Филиппины	408
2015	Золото	Таиланд	507.5
	Серебро	Япония	501.0
	Бронза	Китай	400.5
2017	Золото	Япония	489.0
	Серебро	Таиланд	464.0
	Бронза	Китай	343.5
2019	Золото	Таиланд	488.0
	Серебро	Япония	482.5
	Бронза	Китай	370.5

Более чем в 100 странах мира созданы спортивные клубы, которые развиваются в большей или меньшей степени. Чирлидинг наиболее популярен в Северной Америке. В США свою группу поддержки обязана иметь каждая, даже

школьная спортивная команда. Чирлидерство весьма популярно и в Японии. Там его даже изучают в рамках школьной программы.

В таб.2 представлен медальный зачет Чемпионатов мира по чирлидингу с 2011 по 2019 год.

Из представленных данных видно, что победителями чаще других становились команды из Японии и Таиланда. В этих странах данная дисциплина чирлидинга развита наилучшим образом.

Чирлидинг – отдельный самостоятельный вид спорта включающий элементы спортивной *гимнастики* и акробатики, построение пирамид с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации.

Таблица 3 – Сравнительная характеристика спортивной гимнастики и чирлидинга

Параметры	Чирлидинг	Спортивная гимнастика
Место проведения	Площадка, схожая с помостом, на соревнованиях по спортивной гимнастике	Гимнастический зал, в котором есть бревно, брусья, прыжок и «ковёр» - для вольных упражнений
Вид выступления	Командное	Одиночное
Инвентарь	Помпоны	Отсутствует
Разделение на мужчин и женщин	Нет	Есть
Поддержки	Есть	Отсутствуют
Возраст начала занятий	6 лет	5 лет
Время выступления	От 2:15 – 2:30	От 1:10 – 1:30 (вольные упражнения)
Возможность участвовать в нескольких номинациях	Команда может заявить себя исключительно в одной номинации	Личное и командное первенство, а также рассматриваются выступления на отдельных снарядах
Командный дух	Присутствует	Отсутствует (за исключением командного Первенства)
Наличие акробатических упражнений	Есть	Есть
Музыкальное сопровождение	Присутствует	Присутствует в вольных упражнениях
Строго регламентированный порядок соревнований	Да	Да

Спортивная гимнастика и чирлидинг как виды спорта схожи по своим характеристикам, но и имеют свои отличительные особенности (таб.3). Из данных представленных в таблице видно, что не смотря на схожесть видов спорта по таким параметрам, как акробатические упражнения, музыка, возраст, мы можем наблюдать и существенные различия, которые проявляются во внешних признаках выступления.

Главное отличие чирлидинга от спортивной гимнастики – отсутствие снарядов (брусья, бревно, прыжок). Поэтому чирлидеры имеют лишь одну попытку, чтобы завоевать сердца зрителей и судей. Они всего лишь за 2 минуты должны продемонстрировать свой профессионализм и силу, чтобы получить максимальное количество очков. В то время как гимнасты имеют 4 выхода, в которых могут продемонстрировать

свои различные способности. Чирлидинг лишь схож с выступлением на вольных упражнениях по спортивной гимнастике, где они показывают заранее подготовленную программу с элементами акробатики и танцевальными элементами под музыкальное сопровождение.

Если мы понимаем спортивную гимнастику, как одиночный вид спорта, то в чирлидинге совсем иначе, мы смотрим на сплочённость команды, их умение взаимодействовать друг с другом, вовремя реагировать на изменение ситуации на площадке. Также большое отличие спортивной гимнастики от черлидинга – разделение полов. В то время, как в гимнастике строго делится женская и мужская гимнастика, чирлидинг привлекает смешанностью полов, где мы можем наблюдать одновременно силу и мощь мужского пола, а также красоту, грацию и лёгкость женского.

Екатеринбург славится сборной Уральского Федерального Университета по-спортивному чирлидингу Fenomen-A.

С 2005 года сборная принимает участие в соревнованиях различного уровня в номинации ЧИР МИКС (спортивные смешанные команды). Парням и девушкам приходится активно трудиться, чтобы совершенствовать свою показательную программу. За это время они добились высокого уровня мастерства и являются ведущей командой России.

Команда «Fenomen-A» соревнуется не только на городском, но и на международном уровне. Ребята показывают отличные результаты и имеют значимые награды на чемпионах мира, чем показывают свой серьёзный победный настрой. Безусловно, команда готова развиваться и идти только вперёд. Таким образом, простые студенты стали чемпионами и вложили большой вклад в развитие чирлидинга.

Выводы. Чирлидинг - один из студенческих видов спорта, не столь популярный, но набирающий обороты в современном обществе. Он поддерживает и поощряет в подрастающем поколении энтузиазм, позитивное отношение к окружающему их миру, а также залог командного духа в школьном сообществе. Многие знаменитые личности, в том числе и те, кто сам в своей молодости занимался Чирлидингом, одобрительно высказываются о данном виде спорта и считают, что есть необходимость его продвижения.

В данном виде спорта присутствует очень много экстрима. Как известно, наше общество очень любит экстрим. Возможно, не все любят принимать в этом участие, но однозначно любят наблюдать, как спортсмены выполняют безумно сложные элементы, требующие долгой и усердной работы. Для более сильной мотивации необходимо развивать данный спорт, выносить его на уровни выше, масштабировать соревнования, приобщать страны, в которых еще не так развит чирлидинг.

© Светлана Леонидовна Сазонова, 2021
© Дарья Алексеевна Расковалова, 2021

Для цитирования:
Сазонова С.Л., Расковалова Д.А. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТИ ЧИРЛИДИНГА КАК ПОПУЛЯРНОГО ВИДА СПОРТА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ// Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2021. №12.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Сайт Федерация чирлидинга и чир спорта России [Электронный ресурс]. – URL: http://cheerleading.ru/structure/istoriya-razvitiya-chirlidinga-v-rossii/ (дата обращения: 16.10.2020)
2. Сайт Международной Федерации чирлидинга [Электронный ресурс]. – URL: https://cheerunion.org/
3. Чирлидинг - неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и его зарождение / А.Н. Житько // Мир спорта: научно-теоретический журнал /. – 27/06/2008. – N2. – С.83-87.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ

УДК 378.1 *Поступила в редакцию 12 июля 2021 г.*

Корзникова Галина Григорьевна
к.п.н, доцент
ФГБОУ ВО «УрГПУ», г. Екатеринбург
Корзников Николай Ильич
ФГБАОУ ВО «Уральский Федеральный университет им. Б.Н. Ельцина», г. Екатеринбург

Информация для связи с авторами: ggg_50@mail.ru

ADDITIONAL PROFESSIONAL EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: FEATURES OF THE CONTENT AND ORGANIZATION

PhD, assist.prof **G.G. Korznikova**
PhD, assist.prof **N.I. Korznikov**

Аннотация

Актуальность. Дополнительное профессиональное образование, ориентированное на реализацию профессиональных стандартов, выходит на новый уровень. ДПО предполагает целенаправленную работу с обучающимися и работодателями, обеспечению преемственности образовательных и профессиональных стандартов.
Цель. Определить особенности дополнительное профессиональное образование по содержанию и по организации процесса обучения.
Методика и организация исследования. В условиях реализации концепции учения на протяжении всей жизни актуальной становится практико-ориентированная деятельность слушателей.
Результаты исследования. Процессуальные знания позволяют учитывать специфику профессиональной деятельности специалистов СФКиС, систематизировать имеющиеся у них знания, умения и уже приобретенный опыт, проектировать целостное представление о перспективах самореализации в профессии.
Выводы. Постоянная работа над собой в рамках коллекторской программы обеспечивает субъекту динамичность в познании и стратегическую перспективу в освоении профессии и самореализации в профессиональной деятельности. Следование концепции учения на протяжении всей жизни (но уже не вслепую!) придает уверенность в профессиональном соответствии при переходе от одной профессиональной деятельности к другой в отрасли ФКиС.
Ключевые слова: профессиональные стандарты, дополнительное професси-ональное образование, коллекторская программа, профессиональное становление, компетенция

Abstract

Relevance. Additional professional education, focused on the implementation of professional standards, will reach a new level. DPO involves purposeful work with students and employers, ensuring the continuity of educational and professional standards.
Purpose. To determine the features of additional professional education in terms of content and organization of the learning process.
Methodology and organization of the research. In the context of the realization of the concept of lifelong learning, the practice-oriented activity of students becomes relevant.
The results of the research. Procedural knowledge allows us to take into account the specifics of the professional activities of SFKiS specialists, systematize their knowledge, skills and already acquired experience, and project a holistic view of the prospects of self-realization in the profession.
Conclusions. Constant work on oneself within the framework of the collection program provides the subject with dynamism in cognition and a strategic perspective in mastering the profession and self-realization in professional activity. Following the concept of teaching throughout life (but no longer blindly!) gives confidence in professional compliance during the transition from one professional activity to another in the FKiS industry.
Keywords: professional standards, additional professional education, collection program, professional formation, competence

Введение Условия трудовой деятельности за последнее время претерпевают серьезные изменения под влиянием глобализации, обновления знаниевой составляющей взаимодействия, цифровизации производственного процесса и изменения технико-технологической базы. Трудовые ресурсы – это люди, к уровню подготовки которых, их личностным, деловым и профессиональным качествам предъявляются требования, определяемые меняющимся содержанием трудовой деятельности. Актуальность соответствия конкретного человека содержанию выполняемых им трудовых функций обозначена Профессиональными стандартами. Меняются условия и содержание профессиональной деятельности – изменяются и требования к уровню и направленности профессиональной готовности специалиста выполнять обновленные трудовые функции. В этих условиях дополнительное профессиональное образование, призванное обеспечить качество трудовых ресурсов на перспективу, приобретает особую значимость [2; 4; 12].

В научно-методической литературе понятие *дополнительное профессиональное образование* ограничено рассмотрением *форм* профессионального образования. В частности, наиболее распространенное определение термина *дополнительное профессиональное образование* следующее: это *различные формы* профессионального образования, получаемого дополнительно к начальному, среднему или высшему образованию.

Цель исследования заключается в том, что необходимо определить особенности дополнительное профессиональное образование по содержанию и по организации процесса обучения. Категория обучающихся, относящихся к СФКиС имеет свою специфику, которую необходимо учитывать.

Методика и организация исследования. Для начала необходимо определиться с рядом моментов.

1. *Категория слушателей*. Это люди, уже имеющие профессиональное образование и определенный опыт работы. У них разные цели получения дополнительного профессионального образования – от целей карьерного роста и смены вида деятельности (переподготовка) до формального действия по получению очередного (отчетного) документа об образовании (повышении квалификации). У каждого – разная степень проявления инициативы и самостоятельности (*самостей)* в процессе познания (самоорганизации, самообразования, самоконтроля, самосовершенствования и пр. на основе рефлексии), проявления самостоятельности в решении профессионально-практических задач познавательными средствами. С этих позиций *обучающиеся, обучаемые, слушатели* выступают *субъектами познания*, которые в рамках ДПО осуществляют выбор по таким вопросам:

- *чему учиться* – отбор содержания образования для усвоения и систематизация знаний в форме, удобной для практического использования в дальнейшем;
- *как учиться* – личностная интеллектуальная отдача и самостоятельность в познавательной деятельности, в интеграции теории и практики (что проявляется в выборе заданий для выполнения и пр.).

Ориентация системы ДПО на слушателей как субъектов познания позволяет учитывать специфические особенности профессиональной деятельности различных категорий специалистов СФКиС, что обусловливает *своеобразие каждой категории* обучающихся и осуществлять образовательный процесс непосредственно на субъектном уровне (О. А. Дмитренко и др.)

2. *Содержание дополнительного профессионального образования.* Его отбор/определение ведется с учетом уже

имеющегося у слушателей уровня профессиональной подготовки и опыта практической работы. (Необходимо учитывать случаи, когда документ об образовании есть, но по специальности не работал.). Актуальность отбора/определения содержания дополнительного профессионального образования остается и в случае, когда образовательный процесс относится к переподготовке.

Образовательная потребность, будучи характеристикой личности, определяется условиями её профессиональной деятельности. Трудовая функция в профессиональных стандартах соотносится с *местом* работы и является характеристикой места и условий профессиональной деятельности.

Выстраивая логику познания в рамках дополнительного профессионального образования, необходимо видение перспектив приобретения и освоения новых знаний, умений, навыков и опыта, когнитивных новообразований и преобразований уже имеющегося интеллектуального потенциала, что должно быть ориентировано не только *на здесь* и *на сейчас*, но и *на перспективу*.

Термин *дополнительное* обязывает проектировать содержание образования *в дополнение к чему-то*. Вопрос – *к чему*? С дидактических и методических позиций – это прежде всего составляющие (компоненты) самого содержания образования. Согласно теоретической концепции содержания образования, таковыми компонентами являются: знания, опыт известных способов деятельности (умения и навыки), опыт творческой деятельности и опыт эмоционально-ценностного отношения к действительности.

Усвоение (осмысление) компонентов содержания образования на уровне ДПО позволит специалистам в СФКиС перенести (спроецировать) данное содержание и в работе с воспитанниками. В профессиональных стандартах для специалистов в СФКиС основной акцент делается на *тренировочную* деятельность, оставляя за скобками образовательный процесс [3; 10]. Но тренировка (ФТП – физкультурно-тренировочный процесс) – это прежде всего форма, которая предполагает, что она наполняется определенным содержанием от тренировки к тренировке.

3. *Овладение компетенциями*. Компетенции специалиста выступают фактором его профессионального развития, личностной и профессиональной самореализации и означает готовность субъекта осуществлять определенную деятельность.. Овладение компетенцией – это целенаправленный процесс, требующий определенных ресурсов, включая время и работу по содержательному наполнению конкретной компетенции. Последнее обусловлено целевыми установками субъекта в отношении своей профессиональной деятельности и деловой карьеры. Если от слушателя требуется мобильность и готовность к овладению компетенцией (компетенциями), то от системы дополнительного профессионального образования требуется *точечность,* что означает расширение спектра воздействия и условий, охватывающие широкий диапазон потребностей/ожиданий разных категорий слушателей. Кажется, странным, но точечность достигается возможностью слушателей широкого выбора содержания, форм и средств познавательной деятельности. С другой стороны, разнообразие потребностей/ожиданий разных категорий слушателей обусловлено *разнообразием* осваиваемых компетенций и *структурой* самой компетенции.

Структура компетенции включает знания, умения, навыки, опыт и качества личности. В частности, в основе определенных умений лежат уже хорошо сформированные навыки, например, обязательное формирование навыков у начинающих спортсменов, связанных с безопасностью.

Слушатели ДПО, как субъекты познания, достаточно дифференцированы в освоении составляющих компетенции и самих компетенций из большого списка их разнообразия. Одним слушателям необходимо одно, другим, – другое. И это в отношении тех, кто уже определился. Но есть и такие, кому ДПО должно помочь в выявлении их собственного *незнания*, недостающих элементов имеющегося профессионального и интеллектуального потенциала, определении ориентиров дальнейшего совершенствования профессионального опыта.

Компетенции сотрудников ФСО выступают ведущими параметрами при определении категории, расширении функциональных обязанностей, в развитии персонала и открытии новых направлений деятельности, карьерном продвижении и материальном стимулировании персонала. Актуальным становятся выявление и четкая формулировка компетенций со стороны организации-работодателя, заинтересованной в повышении профессионального уровня своих сотрудников, формировании имиджа физкультурно-спортивной организации, завоевании рынка спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг. Эта актуальность обусловлена не только решением стратегических задач и требованиями сегодняшнего дня, но и перспективами развития, новыми направлениями работы самой организации, обеспечением ее конкурентоспособности.

Перспективность обеспечения конкурентоспособности ФСО, профессионального становления специалиста в СФКиС и развития ОО ДПО могут быть рассмотрены в едином ключе разработки и реализации *коллекторских программ* [1; 6; 11]. На их основе создаются учебные программы, учебники, учебно-методические комплексы (УМК) и т.п. Примерами коллекторских программ в других сферах являются географическая карта, периодическая таблица химических элементов Д. Менделеева. Такие программы имеют место и в педагогике, дидактике, отражающей сферу деятельности по усвоению знаний. Особого внимания и изучения требуют коллекторские программы в СФКиС.

Коллекторские (от лат. – собиратель) *программы* предусматривают *отбор, организацию и систематизацию знаний:* знания, которые, с одной стороны, необходимо усвоить, с другой, – в случае необходимости – своевременно использовать. В когнитивной психологии существуют отдельные теории, относящиеся к *уровням обработки информации, анализу множественности хранилищ и/или систем рабочей памяти* и пр., рассматривающие влияние типа и глубины обработки информации для запоминания.

Основное назначение коллекторских программы – это *систематизация знаний* (и не только знаний) *в форме социальной памяти.* Такая программа связана не столько с методами познания (способами добывания новых знаний), сколько с организацией уже усвоенных знаний, их сохранением и определением способов их своевременного извлечения (воспроизводства). И не только знаний, но и опыта, и умений и навыков, и соотнесенные с усвоенными действиями качества личности, и внутренние когнитивные и эмоциональные установки, связанные с той или иной практической деятельностью. Каждый тренер, методист-инструктор, спортсмен уже имеет свой набор знаний, умений, опыт. Но все это необходимо удержать в памяти и, в случае необходимости, извлечь. Особенно это важно для действующих спортсменов, которые в будущем, возможно и наверняка перейдут на тренерскую работу. В какие ячейки памяти положен весь бесценный практический опыт тренировок, которым владеют действующие спортсмены? И как в последующем,

без потерь извлечь этот опыт в работе с воспитанниками?

Коллекторская программа – это субъектный отбор новых знаний и систематизация новых и уже имеющихся знаний, создание организованного набора *ячеек памяти*. Субъектный характер обработки отобранных и приобретенных знаний, их адаптация к условиям конкретной деятельности (применение общей теории в конкретной практике) дает право говорить о *производстве знаний в новом формате* – об их *обработке и систематизации в форме социальной памяти.* Тренерская мысль России потеряла бы намного меньше, если техники и методики получения высоких спортивных результатов были бы своевременно описаны и систематизированы. Этому надо учить и учиться. Актуализация таких программ важна как для специалистов в СФКиС, так и будущих спортсменов и воспитанников ФСО.

Коллекторская программа выступает важным конкурентным преимуществом, которое обеспечивает гарантии продолжения профессиональной карьеры спортсмена и других специалистов в СФКиС. Актуальность отбора и систематизации знаний на основе коллекторских программ является очевидной и для спортсмена и/или тренера, планирующего в будущем стать, например, инструктором-методистом или руководителем ФСО.

Способы организации информации в рамках коллекторской программы могут быть разными, что во многом зависит от самого носителя идеи данной программы: графический, классификационный, аналитический, категориальный и др. Сам факт появления коллекторских программ означает появление новых требований к процедурам отбора/получения знаний. Специалист, принявший решение пройти повышение квалификации или переподготовку в системе ДПО, уже имеет заготовку – матрицу своих образовательных (*что хочу узнать? – образовательная потребность*) и когнитивных (*ожидания от процесса познания - как хочу познавать?, - предчувствие интеллектуального комфорта от образовательной деятельности*) потребностей.

Реализация на практике обозначенных положений может быть обеспечена на основе долгосрочного сотрудничества ФСО и организации ДПО.

ФСО как заказчик услуг ДПО на основе профессиональных стандартов конкретизирует трудовые функции и формулирует соответствующие компетенции в отношении конкретных сотрудников. Данная деятельность осуществляется на перспективу в учетом карьерного роста (горизонтальная или вертикальная виды карьеры), что обеспечивает специалисту реализацию самостей на основе рефлексии и успешную самореализацию в профессии. Сложность в том, что обучающиеся в системе ДПО иногда затрудняются в формулировке своей образовательной потребности. Составление программы профессионального роста на перспективу – это согласованные действия и ФСО и ОО ДПО. *Функция сопровождения* необходима и тогда, когда ОО ДПО сотрудничает с муниципальными отделами по ФКиС, Министерством и с соответствующими органами власти, которые могут сформулировать заявки, спрогнозировать потребность в повышении квалификации и переподготовке кадров. Предполагается, что *функцию сопровождения следовало бы выполнять* действующей в СФКиС системе на муниципальном, региональном и областном уровнях. И здесь доминирующими выступают образовательные потребности *каждого с*пециалиста в СФКиС.

В системе ДПО концептуальное видение деятельности может быть представлено через взаимодействие:

а) специалиста как заказчика и потребителя образовательных услуг и как субъекта познания;

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПЕРЕПОДГОТОВКА И ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФКиС

(Программы дополнительного образования в соответствии с Профессиональным стандартом)

А-5	Профессиональный стандарт	Претендент на обучение		Организация обучения	
Обобщенная трудовая функция (код). Уровень квалификации	Трудовые функции (код)	Необходимый уровень подготовки (образования)	Возможные образовательные потребности (должности, профессии)	**Программы ПП и ПК (объем часов)**	Период обучения. Стоимость обучения
1	2	3	4	5	6
ТРЕНЕР (код 05.003) ***Вид профессиональной деятельности -*** Проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью ***Основная цель вида профессиональной деятельности -*** Формирование, развитие и поддержание спортивного потенциала спортсменов и физических лиц, проходящих спортивную подготовку, для достижения ими спортивных результатов.					
Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся (**А**). Уровень квалификации **5**	• Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся (А/01.5). • Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся (А/02.5). • Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки (А/03.5). • Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся (А/04.5).	СПО – программы подготовки специалистов среднего звена в СФКиС или педагогики по направлению подготовки в СФКиС. СПО (непрофильное) и ДПО по методике обучения физической культуре, базовым видам спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.	***Тренер*** по общей физической подготовке. ***Тренер*** по функциональной подготовке. ***Тренер*** по направлению подготовки (в соответствии с ФГОС спортивной подготовки по виду спорта)	**Программа ПП** Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся. – 253 ч. **Программы ПК** Имидж тренировочных занятий как отражение профессиональной культуры тренера. – 72 ч.- **А/01.5** Тренировочные занятия как объект управления. – 72 ч. - **А/02.5** Критериальные основы измерения и оценки физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки – 72 ч. - **(А/03.5).** Психолого-педагогические основания организации общей физической и специальной подготовки занимающихся. – 72 ч. - **(А/04.5).**	

б) организации-работодателя (ФСО) как заказчика и потребителя образовательных услуг в лице конкретного специалиста, направленного (изъявившего желание) на ПК и/или ПП;

в) образовательной организации ДПО, осуществляющей дополнительное профессиональное образование.

Взаимодействие предложенной *триады* идет в рамках реализации профессиональных стандартов. Представленную ниже таблицу можно рассматривать как вариант коллекторской программы, в которой *собрана* информация, позволяющая определиться с содержанием ДПО и уровнем образовательных потребностей (например, с уровнем квалификации) всем взаимодействующим сторонам.

Таблица имеет три основные части:

- колонки 1 и 2 – содержание профессионального стандарта;
- колонки 3 и 4 – характеристика претендента на обучение;
- колонки 5 и 6 – предложение со стороны ОО ДПО.

Результаты исследования и их обсуждение. Взаимодействие специалиста, выходящего на ПК и/или ПП в системе ДПО, ФСО как организации-работодателя и ОО ВПО (*триады)* позволит реализовать на практике определенные идеи и решить *проблемы,* связанные с профессиональным ростом специалистов СФКиС, тем самым обеспечить развитие и самой системы дополнительного профессионального образования.

К практической реализации могут быть рекомендованы следующие положения.

1. Актуализировать дифференциацию дополнительного профессионального образования. Как вариант дифференциация может быть:

- по контингенту слушателей – тренеры и спортсмены с учетом стажа работы в отрасли, студенты, члены исследовательских сообществ, специалисты, ведущие профессиональную деятельность индивидуально и пр.;
- содержанию образования – нормативно-правовая база, планирование и проведение тренировочного процесса, по компонентам содержания образования, психологические и медицинские аспекты тренировочного процесса и пр.;
- индивидуализированному воздействию на слушателя (проектирование индивидуальной траектории профессионального становления, приемы и методы формирования/освоения компетенций, определение профессионально-педагогической идеи профессиональной самореализации и пр.);
- уровню управления объектами СФКиС (тренировочным процессом, материально-технической базой, профессиональной деятельностью в спорте высших достижений, тренерским коллективом ФСО, системой мастер-классов специалистов СФКиС, комплектование групп спортсменов, организация соревновательной деятельности т. п.).

2. Работа специалиста в СФКиС на основе коллекторской программы предусматривает не только отбор и систематизацию уже известных в науке и практике знаний. Не исключено проведение и явных исследований – получение новых знаний (методических, психологических, управленческих и т.п.). Даже согласование знаний, относящихся к разным наукам или структурным элементам компетенции, в рамках коллекторской программы порождает проблемы, требующие решения со стороны субъекта познания; возможно порождение дискуссии и/или научной критики.

3. ДПО характеризуется практико-ориентированной направленностью усвоения знаний. Уже в рамках коллекторской программы возникает потребность уточнении и конкретизации объектов профессиональной деятельности, выявлении проблем, определения параметров и критериев физкультурно-спор-

тивной подготовки воспитанников, отбора методических, медико-психологических, специальных, управленческих и пр. знаний, необходимых для решения практических задач; поиск вариантов систематизации и структурирования знаний и способов их организации.

Выводы. Постоянная работа над собой в рамках коллекторской программы обеспечивает субъекту динамичность в познании и стратегическую перспективу в освоении профессии и самореализации в профессиональной деятельности. Следование концепции учения на протяжении всей жизни (но уже не вслепую!) придает уверенность в профессиональном соответствии при переходе от одной профессиональной деятельности к другой в отрасли ФКиС.

Дополнительное профессиональное образование являясь одним из главных элементов непрерывного образования на сегодня выступает важным фактором профессионального становления каждого специалиста. В меняющихся условиях профессиональной деятельности и социальной среды от субъекта познания требуется только одно: как говорили древние философы – познай себя и у вас все получится.

© Галина Григорьевна Корзникова, 2021
© Николай Ильич Корзников, 2021

Для цитирования:
Корзникова Г.г., Корзников Н.И. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2021. №2.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Филимонова С.И. Самореализация педагога Горбунова О. А. Исследовательские и коллекторские программы в социально-гуманитарных науках: автореф. дис. … канд. филос. Наук / О. А. Горбунова – Новосибирск, 2004.
2. Дмитренко О.А. Педагогические особенности, определяющие личностно-информационную подготовленность специалистов / О. А. Дмитренко, Ф. Г. Переходко, А. А. Михонин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация . 2017. Т. 2, N 2
3. Ерегина С.В. Роль профессионального стандарта «ТРЕНЕР» в повышении эффективности организации спортивной подготовки / С. В. Ерегина, К. Н. Тарасенко // Детский тренер. – 2015. – № 4. – С. 72–80.
4. Ерегина С.В. Педагогические условия повышения квалификации инструкторов-методистов физкультурно-спортивных учреждений / С. В. Ерегина //Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 7(185) – 2020
5. Корзникова Г.Г. Менеджмент в образовании: учебник / Г. Г. Корзникова. – 2-е изд., перераб и доп. – М.: ИНФРА-М, 2018. – 352 с. – (Выс-шее образование. Магистратура).
6. Корзникова Г.Г. Профессиональная подготовка будущих специалистов на основе коллекторских программ: сб. науч. статей / Г. Г. Корзникова, Н. И. Корзников. – Екатеринбург, УрГПУ. 2019. – 363-367.
7. Кудина Л. В. Технология программно-модульной системы повышения квалификации современных тренеров / Л. В. Кудина, В. П. Губа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 6. – С. 10.
8. Лукичёва Л. И. Управление интеллектуальным капиталом: учебн. пособие / Л. И. Лукичева. – М.: Омега-Л, 2007.
9. Петровский А. В. Личность: феномен субъектности /А. В Петровский. – Ростов-н/Д., 1993.
10. Профессиональные стандарты. Сборник 1: «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор-методист»: документы и методические материалы / сост. И. И. Григорьева. – Москва : Спорт, 2015. – 270 с.
11. Розов М. «Парадигма», «дисциплина», «коллекторская программа» / М. Розов // Высшее образование в России. – 2004. – № 9. – С. 136 – 141.

Раздел МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

РОЛЬ СЕМЬИ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РЕБЕНКА С СИНДРОМОМ ДАУНА (НА ПРИМЕРЕ РОДИТЕЛЬСКИХ СООБЩЕСТВ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ)

УДК 376.24-053.2:796.012.1 *Поступила в редакцию 25 октября 2021 г.*

Махов Александр Сергеевич
д.п.н, доцент
Коротцова Елена Петровна
магистрант
ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», г. Москва
Информация для связи с авторами: e.korottsova@yandex.ru

THE ROLE OF THE FAMILY IN THE DEVELOPMENT OF MOTOR ACTIVITY OF A CHILD WITH DOWN SYNDROME IN THE VLADIMIR REGION

PhD, professor **A.S. Mahov**
Master student **E.P. Korotsova**

Аннотация

Актуальность. Важным фактором для социальной реабилитации детей с синдромом Дауна являются занятия физической культурой и спортом. Основы здорового образа жизни формируются, прежде всего, в семье.
Цель. Оценить перспективы развития системы реабилитации детей с синдромом Дауна путем вовлечения родительских сообществ в инфраструктуру реабилитационного процесса.
Методика и организация исследования. Рассматривается роль семьи и родительских сообществ в создании эффективных и доступных условий для занятий адаптивной физической культурой и спортом детей с синдромом Дауна во Владимирской области.
Результаты исследования. На территории региона действуют три организации, оказывающие поддержку людям с синдромом Дауна. В тоже время активность самих родителей, не являющихся учредителями или членами правления НКО, крайне низка. Мы считаем, что пропаганда адаптивного спорта в России должна быть поддержана на всех уровнях государственной власти, а не только общественными организациями, руководителями которых часто становятся сами родители.
Выводы. Роль семьи в освоении двигательных навыков остается же актуальным вопросом в отношении ребенка с инвалидностью. Родители сталкиваются с проблемой недостатка информации, отсутствия специалистов, гиперопеки. Их нужно к этому готовить, создавая специальные программы.
Ключевые слова: синдром Дауна, социальная реабилитация, двигательная активность, футбол, некоммерческая организация (НКО), адаптивная физическая культура.

Abstract

Relevance. Physical education and sports are an important factor for the social rehabilitation of children with Down syndrome. The foundations of a healthy lifestyle are formed, first of all, in the family.
Purpose. To assess the prospects for the development of the rehabilitation system for children with Down syndrome by involving parent communities in the infrastructure of the rehabilitation process.
Methodology and organization of the research. The role of the family and parent communities in creating effective and accessible conditions for adaptive physical education and sports for children with Down syndrome in the Vladimir region is considered.
The results of the research. There are three organizations in the region that provide support to people with Down syndrome. At the same time, the activity of the parents themselves, who are not teachers or board members of NGOs, is extremely low. We believe that the promotion of adaptive sport in Russia should be supported at all levels of government, and not only by public organizations, whose leaders are often the parents themselves.
Conclusions. The role of the family in the development of motor skills remains an urgent issue in relation to a child with disabilities. Parents face the problem of lack of information, lack of specialists, overprotection. They need to be prepared for this by creating special programs.
Keywords: Down syndrome, social rehabilitation, motor activity, football, non-commercial organization (NGO), adaptive physical culture.

***Введение*.** Семья была и остается начальной ступенью становления личности ребенка, той микросредой, в которой формируются основные социально – бытовые навыки, поведенческие стереотипы, навыки здорового образа жизни и двигательной активности. «Особое родительство» - непростой путь, полный тревог, сомнений, ожиданий, поэтому семьи, воспитывающие детей с инвалидностью, требуют к себе более внимательного отношения со стороны государства и общественных структур. Часто родители детей с особыми потребностями не знают, как правильно осуществлять уход и воспитывать ребенка – инвалида: не хватает информации, знаний о диагнозе, социальной, материальной и общественной поддержки, помощи специалистов.

Рождение малыша с синдромом Дауна, как и с любой другой особенностью развития, всегда сопряжено с переживаниями и опасениями. Это событие обычно порождает у родителей множество вопросов, связанных с острой потребностью получить достоверную информацию о том, как жить дальше, как обеспечить ребенку необходимый уход и развитие, кто может помочь, проконсультировать, посоветовать, рассказать, поделиться опытом. Несомненно, и то, что дети и взрослые с синдромом Дауна гораздо лучше реализуют свой потенциал, если живут дома, в атмосфере любви, когда у них есть возможность получать психолого-педагогическую поддержку с самого рождения [1]. Сегодня для детей с синдромом Дауна и их родителей предоставлено право выбора на обучение в специальной или массовой школе с инклюзивной направленностью, посещения кружков дополнительного образования и частных специалистов. Безусловно, такой комплексный подход способствует социализации и развитию ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Сможет ли ребенок в последующем времени реализовать себя в творчестве, спорте или найти посильную работу – зависит от родителей. Найти нужного специалиста, подходящий кружок, выбрать правильное направление бывает непросто для семей, воспитывающих ребенка с особенностями в развитии, особенно в малых городах России.

Одним из средств социальной реабилитации детей с ментальными особенностями являются регулярные занятия физическими упражнениями. Для людей с ограниченными возможностями здоровья занятия физкультурой и спортом – это возможность вовлечения их в социум, удовлетворения потребности в самореализации, социальной адаптации, физической реабилитации и рекреации не только самих людей с инвалидностью, но и членов их семей [2,4].

Любое двигательное действие – это биологическая потребность живого организма. Совокупность физических упражнений составляет двигательную активность индивида и является необходимым критерием в поддержке нормального функционального состояния человека, его всестороннего и гармоничного развития. Появление новых форм, средств и видов физической культуры доказывает стремление совершенствовать отрасль физической культуры и спорта.

Цель исследования. В ходе нашего исследования мы поставили целью оценить перспективы развития системы реабилитации детей с синдромом Дауна путем вовлечения родительских сообществ в инфраструктуру реабилитационного процесса.

В последние годы большое внимание уделяется защите и развитию детей с особыми потребностями, что подразумевает необходимость создания условий

для их интеграции в систему современных общественных отношений [4]. Это становится актуальной задачей в связи с нарастающей тенденцией к признанию равных прав и возможностей людей с отклонениями в развитии (в том числе с синдромом Дауна) и вовлечению их во все без исключения сферы общественной жизни: образование, труд, культуру, и, конечно, физическую культуру и спорт [2, 4].

В этой связи государство создаёт федеральные и региональные программы, реализует социально ориентированные проекты, направленные на развитие спорта для людей с инвалидностью. Но, по-прежнему, одной из острых проблем в деле развития адаптивного спорта остаётся ведомственная разобщённость, отсутствие четкой скоординированной работы государственных и общественных структур [4].

Именно поэтому в настоящее время отмечается высокий рост некоммерческих организаций (далее - НКО), направленных на улучшение качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья. Подразумевается, что НКО станут надежной социальной прослойкой между государственными структурами и семьями, воспитывающими детей - инвалидов, учреждениями здравоохранения, образования, культуры и спорта в каждом регионе Российской Федерации. Предполагается, что эффективная работа НКО сможет способствовать социальным преобразованиям, связанным с развитием инклюзии, толерантного отношения в обществе к людям с особенностями в развитии; материальной и психологической помощи семьям, воспитывающим ребенка-инвалида. НКО стремятся реорганизовать и преобразовать деятельность специалистов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья, в том числе спортивных тренеров и спортивных функционеров, вовлекая наибольшее число детей с физическими и ментальными нарушениями в активную соревновательную среду [3].

Сегодня в России более 40 официально зарегистрированных общественных и автономных некоммерческих организаций, родительских сообществ, ведущих деятельность, направленную на улучшение качества жизни детей и взрослых с синдромом Дауна [1]. И, практически, все они ориентированы на развитие физической культуры и спорта для детей и подростков с особенностями развития. Это и эпизодические спортивные праздники, и регулярные занятия адаптивной физической культурой и спортом.

Целью НКО является не получение прибыли, а стремление удовлетворить потребности той категории граждан, ради которой она создавалась, поэтому большинство руководителей организаций – это родители, воспитывающие детей с синдромом Дауна. Им знакомы все проблемы, с которыми сталкивается молодая мать при рождении ребенка с особенностью: несовершенная система этико – правовой базы, отсутствие достаточного количества дефектологов, психологов, логопедов и тьюторов для работы с детьми с синдромом Дауна, а также отсутствие спортивных объединений, секций и спортивных тренеров для детей с инвалидностью [3].

Методика и организация исследования. По данным Департамента здравоохранения во Владимирской области проживает более 200 семей, воспитывающих детей с синдромом Дауна. На территории региона действуют три организации, оказывающие поддержку людям с синдромом Дауна: ВРОО инвалидов с синдромом Дауна и другой интеллектуальной недостаточностью «Сокращая

дистанцию», автономная некоммерческая организация социальной адаптации детей с особенностями в развитии «Благовест», ВООО Ассоциация родителей детей – инвалидов «Свет», в двух из которых руководителями являются мамы детей с особенностями развития. Это говорит о нарастающей тенденции родителей детей - инвалидов к стремлению улучшить качество жизни своих детей, вовлекая их в активную общественную жизнь. В тоже время активность самих родителей, не являющихся учредителями или членами правления НКО, крайне низка. Во Владимирской области действуют три направления развития двигательной активности для детей с синдромом Дауна: прыжки на батуте (на платной основе), занятия в бассейне (на платной основе), занятия футболом (на бесплатной основе), а также занятия адаптивной физической культурой на базе социально - реабилитационного центра на бесплатной основе. Посещаемость занятий детьми в среднем составляет от 2 до 7 человек. Один ребенок посещает хореографическую студию для детей без особенностей развития.

В связи с этим был проведен опрос родителей о необходимости создания спортивных объединений и досуговых центров оздоровительной направленности в регионе. На вопрос «Необходимы ли физкультурно-спортивные занятия Вашему ребенку», все респонденты из 30 опрошенных ответили утвердительно: 9 человек выделили плавание, как наиболее полезный и перспективный вид спорта для развития своего ребенка; 2 человека отметили прыжки на батуте; 7 человек выбрали танцы или художественную гимнастику; 6 человек отметили занятия футболом; трое считают занятия лечебной физкультурой в медицинском учреждении достаточными для оптимального режима двигательной активности; 3 человека готовы одновременно посещать со своим ребенком два и более кружка спортивной направленности. Данные опроса свидетельствуют о высокой потребности родителей в организации занятий спортом для детей с синдромом Дауна. В то же время в анкетировании согласились принять участие только 30 семей из 56 возможных. Можно предположить, что этим семьям не актуальна тема развития адаптивной физической культуры и спорта в регионе.

Самым популярным направлением в спорте для людей с синдромом Дауна во Владимирской области является футбол. Проект «Больше, чем футбол (Инклюзивный проект для детей с особенностями в развитии)» реализуется при поддержке Фонда Президентских грантов. Занятия проводятся в двух городах области: г. Владимире и г. Коврове. Цель проекта – социальная реабилитация детей и взрослых с синдромом Дауна средствами игры в футбол. Организаторы этого направления ставят перед собой задачу создания эффективных и доступных условий для реализации двигательного режима людей с инвалидностью, вовлекая наибольшее количество детей и взрослых в занятия спортом. Кроме учебно-тренировочных занятий регулярно проводятся спортивные праздники и досуговые мероприятия оздоровительной направленности, «Уроки добра» в городских школах. И здесь важную роль играет семья, заинтересованность родителей. Все члены семьи активно привлекаются в качестве волонтеров, участников и организаторов мероприятий. Родители отмечают, что ребенок охотнее занимается, если на тренировке вместе с ним занимаются его брат или сестра. При этом родители часто чрезмерно опекают юных спортсменов на тренировках,

что способствует нарушению дисциплины, снижению моторной плотности занятий. Не все родители охотно принимают участие в спортивной жизни своих детей. Например, готовность помогать руководителю НКО в развитии футбола высказали лишь двое из 30 опрошенных респондентов. Сопровождать детей на турнир или учебно-тренировочные сборы в другой город при любых обстоятельствах согласны 8 человек, еще 14 готовы поехать в том случае, если расходы на поездку возьмет на себя благотворительный фонд или меценаты. При этом ни один из опрошенных родителей не готов работать в направлении привлечения средств в НКО на расходы, связанные с деятельностью организации. Трудности в регулярном посещении занятий и праздников испытывают более половины из числа опрошенных родителей. Наиболее популярными ответами на вопрос «Что мешает Вам регулярно посещать тренировки» являются ответы с формулировкой: «неудобное время занятий», «неудобное расположение места проведения занятий», «нехватка времени из-за домашних дел, работы или занятий с другими детьми». На вопрос «Какую цель Вы преследуете, приобщая ребенка к регулярным занятиям физической культурой», половина родителей ответила, что главная цель тренировок – это социализация и общение со сверстниками; 10 человек считают, что основная цель – это двигательная активность детей и сохранение здоровья; четверо считают, что спорт дисциплинирует и способствует развитию социально – бытовых навыков; один родитель настроен на достижение высоких спортивных результатов.

Результаты и их обсуждение. Таким образом, завершив исследование и проведя наблюдение за родительскими сообществами и отдельными семьями, можно сделать вывод о том, что роль семьи в формировании двигательной активности ребенка с синдромом Дауна во Владимирской области велика и играет не меньшую роль, чем работа тренера или специалиста по адаптивной физической культуре. От общего настроя родителей, поддержки остальных членов семьи будет зависеть, будет ли ребенок посещать спортивные секции и кружки оздоровительной направленности, ведь даже взрослые люди с синдромом Дауна редко перемещаются по городу самостоятельно без сопровождения родителей. И многие родители не скрывают, что им бывает просто лень постоянно сопровождать своего ребенка. Ведь помимо кружков и секций, им часто приходится посещать поликлиники, психологов, дефектологов и других специалистов. Родители решают, можно ли заниматься их ребенку спортом, или детям с инвалидностью противопоказана двигательная активность в связи с ограничениями по здоровью.

Мы считаем, что пропаганда адаптивного спорта в России должна быть поддержана на всех уровнях государственной власти, а не только общественными организациями, руководителями которых часто становятся сами родители. Сопровождать детей на занятия могут волонтеры или сотрудники социальных служб. Регулярные соревнования и учебно – тренировочные сборы для людей с синдромом Дауна будут способствовать социальной рекреации не только самих ребят, но и членов их семей. Главные болельщики – тоже родители. Дети чувствуют поддержку семьи, становясь при этом увереннее, доброжелательнее, активнее.

Совместные же занятия изменяют психологию и ребенка, и родителей. Они начинают лучше понимать друг друга, снижается напряжение, тревожность,

стабилизируется психологический климат в семье, что рождает надежду, веру и оптимизм на будущее.

Выводы. Главными инициаторами и исполнителями являются родители, которые не меньше, чем их дети, нуждаются в реабилитации, абилитации, адаптации к сложившейся жизненной ситуации. Их нужно к этому готовить, создавая специальные программы, потому что именно от родителей, особенно на ранних этапах развития ребенка, зависит его здоровье, физическая и психическая подготовленность, социализации и интеграция в общество. Семья обладает определяющим воздействием на интеграцию детей в социум, и поэтому ее роль огромна. Только решая проблемы родителей, можно обеспечить полноценную социализацию их детей. Эффективность реабилитации ребенка с нарушениями в развитии обусловлена степенью интегрированности в общество всей семьи в целом. При этом родителям необходимо поверить в себя, в свои цели, в своего ребенка, не замыкаться на своих проблемах, а решать их сообща [5].

© Александр Сергеевич Махов, 2021
© Елена Петровна Коротцова, 2021

Для цитирования:
Коротцова Е.П., Махов А.С. РОЛЬ СЕМЬИ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РЕБЕНКА С СИНДРОМОМ ДАУНА (НА ПРИМЕРЕ РОДИТЕЛЬСКИХ СООБЩЕСТВ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ) // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №2.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Даунсайд Ап - Фонд, который меняет жизнь. Режим доступа: https://downsideup.org/ru (дата обращения - 23.05.2021г.)
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев.— М. : Спорт, 2016 .— 617 с.
3. Коротцова Е.П., Сесёлкин А.И. Роль некоммерческих организаций в создании эффективных условий для развития футбола с детьми с синдромом Дауна в России // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. материалов науч.- практ. конф., 13 мая 2020 г., Шуйский филиал ИвГУ. – Шуя : Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2020 г. – 283 с.
4. Махов А.С., Карпов В.Ю., Сесёлкин А.И., Корнев А.В. Психофизическая и социальная реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивного спорта и туризма: монография / Под общей редакцией А.С. Махова, В.Ю. Карпова. – Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2017. – 203с.
5. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с,

ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН 55-60 ЛЕТ С ДИАГНОЗОМ ГРЫЖА ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

УДК 615.825 *Поступила в редакцию 06 июля 2021 г.*

Светлакова Марина Васильевна
К.п.н., доцент
Морозова Людмила Евгеньевна
Магистрант
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», г. Екатеринбург, Россия

Информация для связи с авторами: fpkppk@sport-ural.ru

HYDRO-REHABILITATION OF WOMEN 55-60 YEARS OLD DIAGNOSED WITH LUMBAR HERNIA SPINE

PhD, assist.prof **M.V. Svetlakova**
Educator **L.E. Morozova**

Аннотация

Актуальность. Вертеброневрологические поражения – самые распространенные хронические заболевания. Поясничный остеохондроз – одно из наиболее распространённых заболеваний периферической нервной системы, имеет склонность к рецидивам, нередко вызывающим временную утрату трудоспособности. На современном этапе развития медицины, лечебная физкультура занимает видное место в процессе реабилитации с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Цель. Улучшение функционального состояния опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы у женщин 55-60 лет при грыжах поясничного отдела позвоночника.

Методика и организация исследования. Под наблюдением находилось 7 женщин, в возрасте 55-60 лет с диагнозом «грыжа поясничного отделе позвоночника», на поликлиническом этапе. По предшествующему обследованию у всех пациенток были характерные жалобы на периодически возникающий болевой синдром средней и слабой интенсивности. Также были жалобы на быструю утомляемость.

Результаты исследования. Исследование общего состояние пациенток посредством опросника Роланда-Морриса указывало на имеющиеся нарушении жизнедеятельности пациенток (11,6 баллов). При сравнении повторных результатов было достоверно отмечено снижение уровня нарушений до 6,3 балла.

Выводы. Сравнение данных функциональных проб, показало достоверную динамику результатов.

Ключевые слова: гидрореабилитация, грыжа поясничного отдела позвоночника, женщины 55-60 лет.

Abstract

Relevance. Vertebroneurological disorders are the most common chronic diseases. Lumbar osteochondrosis is one of the most common diseases of the peripheral nervous system, has a tendency to relapses, often causing temporary disability. At the present stage of the development of medicine, physical therapy occupies a prominent place in the process of rehabilitation with diseases of the musculoskeletal system.

Purpose. Improvement of the functional state of the musculoskeletal system and cardiovascular system in 55-60-year-old women with lumbar spine hernias.

Methodology and organization of the research. There were 7 women under observation, aged 55-60 years with a diagnosis of "hernia of the lumbar spine", at the polyclinic stage. According to the previous examination, all patients had characteristic complaints of intermittent pain syndrome of moderate and weak intensity. There were also complaints of rapid fatigue.

The results of the research. The study of the general condition of the patients by means of the Roland-Morris questionnaire indicated the existing disorders of the patients' vital activity (11.6 points). When comparing repeated results, a decrease in the level of violations to 6.3 points was reliably noted.

Conclusions. Comparison of these functional samples showed reliable dynamics of the results.

Keywords: hydro-rehabilitation, hernia of the lumbar spine, women 55-60 years old.

***Введение*.** В настоящее время проблема здоровья приобретает особое значение. Несмотря на достижения современной цивилизации, во всех, даже экономических развитых, странах растут заболеваемость и смертность. Уровень здоровья населения является важнейшим компонентом социально-политической системы любого государства. Изучение человека и его здоровья входит в круг интересов ряда наук, в том числе медицины, биологии, психологии и др., причем изучают человека и в здоровом, и болезненном состоянии для решения главных задач, стоящих перед обществом – укрепления здоровья (индивидуального и общественного), предупреждения и лечения болезней, восстановления здоровья после перенесенных заболеваний и травм.

Реабилитационное направление в медицине отражает методологически новый подход к восстановительному лечению больных и инвалидов. Лечение и профилактика разных заболеваний, восстановление функций различных органов и систем – звенья в сложной системе мероприятий, которые в первую очередь оказывают лечебное воздействие на больного человека с учетом его индивидуальных особенностей. Реабилитационный подход к лечению все более укрепляет свои позиции, поскольку использование только медикаментозных средств часто не оказывает необходимого позитивного воздействия. Внимание различных специалистов привлекает немедикаментозные средства лечения - физические упражнения, закаливание, физиотерапия, мануальная терапия и др.

Вертеброневрологические поражения – самые распространенные хронические заболевания. Каждый второй человек в течение жизни ощущает клинические проявления остеохондроза позвоночника. Поясничный остеохондроз – одно из наиболее распространённых заболеваний периферической нервной системы, имеет склонность к рецидивам, нередко вызывающим временную утрату трудоспособности. Спектр вертеброгенных заболеваний нервной системы, обусловленных остеохондрозом поясничного отдела позвоночника, весьма широк – от банальных поясничных болей до тяжелейшей компрессии нервных корешков и корешковых сосудов, кровоснабжающих спиной мозг, что может привести к инвалидности больных.

Наиболее распространённое болезненное состояний населения это боль в спине. Примерно у 10% пациентов развивается хроническая боль в спине. Боль в спине оказывает неблагоприятное влияние на психологическое благополучие пациентов, вызывая состояние стресса, депрессии и тревоги, а хронизация болевого синдрома представляет собой серьезную проблему для общественного здоровья вследствии изнурительного течения болезни и неблагоприятных социально – экономических последствий. Несмотря на то, что потенциальные причины боли многочисленны, они в значительной степени связаны с дегенерацией ткани межпозвоночного диска.

Социально-экономическая значимость проблемы неврологических проявлений поясничного остеохондроза, определяется, прежде всего, их широкой распространённостью на трудоспособное население. В структуре заболеваемости взрослого населения нашей страны поясничный остеохондроз составляет 48–52%, занимая первое место по числу дней нетрудоспособности. Данным заболеванием страдают от 40 до 70% населения, особенно часто люди старше 50 лет, а к 59 годам диагностируется у 82% населения.

На современном этапе развития медицины, лечебная физкультура занимает

видное место в процессе реабилитации с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. В основе лечение грыжи поясничного отдела позвоночника должно быть уменьшение периодов обострения, что возможно только при проведении длительной реабилитации. При этом физическая реабилитация пациентов с диагнозом грыжа поясничного отдела позвоночника должна носить комплексный характер, быть направлена на восстановление функционального единства позвоночного столба и всего опорно-двигательного аппарата.

***Цель исследования*.** Улучшение функционального состояния опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы у женщин 55-60 лет при грыжах поясничного отдела позвоночника.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе центра медицинской реабилитации «ТУРМАЛИН» в г. Нижняя Салда Свердловской области, в период с ноября 2020 года по апрель 2021 года.

Под наблюдением находилось 7 женщин, в возрасте 55-60 лет с диагнозом «грыжа поясничного отделе позвоночника», на поликлиническом этапе. По предшествующему обследованию у всех пациенток были характерные жалобы на периодически возникающий болевой синдром средней и слабой интенсивности. Также были жалобы на быструю утомляемость.

Экспериментальное исследование проходило в 3 этапа:

На 1 этапе была изучена клиника, этиология и патогенез данного заболевания. Нами были рассмотрены имеющиеся программы физической реабилитации при грыже поясничного отдела позвоночника. Были изучены литературные источники по гидрореабилитации, проанализированы ее принципы, задачи и особенности. В результате были определены основные подходы к физической реабилитации женщин, с грыжей в поясничном отделе позвоночника. На этом же этапе для физической реабилитации женщин 55–60 лет с диагнозом грыжа в поясничном отделе позвоночника, нами была выбрана гидрореабилитация и был подобран контингент испытуемых для данного исследования.

На 2 этапе был отобран контингент участниц эксперимента, осуществлена первичная диагностика физического состояния пациенток, проведен анализ полученных данных, а также проведена систематизация фактических данных.

На 3 этапе апробировалась разработанная методика гидрореабилитации женщин 55 – 60 лет с диагнозом грыжа поясничного отделе позвоночника, на поликлиническом этапе в щадяще - тренирующем режиме. Женщины выполняли комплекс специальных упражнений гидрореабилитации. После чего было проведено повторное обследование, которое позволило судить о динамике показателей опорно-двигательного аппарата и- сердечнососудистой системы. По итогу эксперимента обобщены и систематизированы результаты исследования, сформулированы выводы, разработаны практические рекомендации.

Для эксперимента нами была предложена методика гидрореабилитация как средство лечебной физической культуры. Предлагаемая методика основывалась на комплексе специальных, общеукрепляющих упражнений, на развитии гибкости и расслаблении мышечных групп, а также содержала комплексы дыхательных упражнений.

В сборе анамнестических данных, нами учитывалась оценка качества жизни, что особенно важно для групп людей имеющих дегенеративное заболевание позвоночника. Для анализа динамики функциональных возможностей женщин с диагнозом грыжа в поясничном отделе позвоночника нами была выбрана анкета Роланда-Морриса.

Наибольшее значение имеет исследование объема движения в поясничном отделе позвоночника, который определяется измерением амплитуды движений при наклоне вперед и наклонах в стороны, поэтому нами были отобраны тесты на определение подвижности поясничного отдела позвоночника.

Первый тест был на измерение амплитуды движений в наклоне вперед. Исследование производилось в вертикальном положении. Испытуемая выполняла наклон вперед до предела, не сгибая ног в коленном суставе, при наклоне стопы стояли вместе. Оценивалось расстояние от рук до пола в сантиметрах.

Второй тест был направлен на измерение амплитуды движения при наклоне в правую и в левую стороны. Исходное положение испытуемой - стоя вертикально, выполнялся наклон в сторону, руки при наклоне должныбыли скользить по швам, при этом наклон вперед не допускался. Степень наклона определялась в сантиметрах.

Перед зачетными замерами на подвижность поясничного отела позвоночника для подготовки связочного аппарата выполнялась небольшая разминка, включающая три-четыре мягких наклона корпуса вперед и в стороны.

Так как на первом месте в терапии поясничных болей стоит укрепление мышц живота и мышц спины нами были выбраны тесты:

Тест на оценку силы мышц живота. Исходное положение: лежа на спине, ноги прямые вместе. Руки сложены на затылке, пальцы переплетены. Выполнялся подъем и удержание ног под углом 45°. Показателем служило время удержания соответствующей позы.

Тест на оценку силы мышц спины. Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Выполнялся подъем верхней части туловища и прямых ног, и фиксировалось время удержания данной позы.

Тест оценка физической работоспособности, в которую входили Проба Мартине и Степ-тест В. Кэрша.

Методика проведения гидрореабилитации с женщинами 55-60 лет при грыжах поясничного отдела позвоночника зависела от степени выраженности нарушений нервно-мышечных напряжений в поясничной области и имеющихся осложнений, общее состояние пациенток и их степени адаптации к физической нагрузке и носила индивидуальный подход.

Режим двигательной активности пациенток был щадяще-тренирующий. В процессе занятий применялся групповой метод. При выполнении комплекса упражнений в воде нами использовались следующие приемы: рассеивание и чередование нагрузок, когда упражнения для одной мышечной группы сменялись упражнениями для другой группы мышц, а упражнения с мышечной нагрузкой чередовались с произвольным расслаблением мышц и дыхательными упражнениями.

По характеру целевой направленности упражнения комплекса делились на дыхательные, статические, динамические и упражнения с

дозированным сопротивлением, а также упражнения на расслабление.

Известно, что на занятиях лечебной гимнастикой при грыжах в поясничном отделе позвоночника противопоказаны резкие сгибания и разгибания позвоночника, рывковые движения, различные прыжковые упражнения. Поэтому выбранные нами упражнения выполнялись мягко, в равномерном темпе, с постепенным увеличением амплитуды движения. С обязательным контролем любых болевых и дискомфортных ощущений занимающихся женщин. Также важно было не допускать переохлаждения организма в воде.

Продолжительность одного занятия длилась 40 минут. Занятия проводились один раз в день, 3 раза в неделю, в бассейне, с уровнем воды 135 см и с температурным режимом 30°С вода и 28°С воздуха.

Занятие строилось по классической схеме: подготовительная часть (разминка) 8 мин, основная часть 25 мин, заключительная часть занятия в воде 7 мин.

В подготовительной части занятия проводились упражнения для подготовки организма к последующей основной нагрузки в воде. Главная задача была адаптировать температуру тела к температуре воды и подготовить опорно-двигательный аппарат к основной работе. С этой целью использовались общеразвивающие упражнения гидрореабилитации, циклического характера, а также проводилось обучение принципам самовытяжения в горизонтальном положении, держа нейтральное положение корпуса в воде.

В основную часть занятия гидрореабилитации с нашими пациентками были включены общеукрепляющие упражнения, с постепенным увеличением амплитуды движения, а также упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы, специальные упражнения, направленные на поясничный отдел позвоночника для укрепления мышц живота, спины, ягодиц и мышц разгибателей бедра. Включены были упражнения на дозированное сопротивление мышц плечевого пояса. Особое внимание уделялось согласованности движений с дыханием. Внимание на само вытяжение акцентировалось при выполнении каждого упражнения.

Заключительная часть занятия включала упражнения, направленные на развитие гибкости статического и динамического характера и на расслабление мышц. В качестве дополнительного оборудования применялась гибкая палка (нудл) длиной 1,2 метра.

Неотъемлемой частью тренировочного процесса являлось включение музыкального сопровождения. Музыка помогала обеспечивать выход на рабочую частоту сердечных сокращений, во время занятий. Музыкальное сопровождение было подобрано, в зависимости от необходимого темпа нагрузки. В определенный период тренировки, музыкальный ритм изменяться от 60-80 уд/мин до 120 ударов в минуту. Музыка также способствовала повышению эмоционального фона занятия.

***Результаты исследования*.** Опрос испытуемых показал, что все участницы эксперимента заняты в основном в сфере умственного труда и до заболевания вели малоподвижный образ жизни и имели низкий уровень физической активности. Поэтому нами было проведено исследование общего

состояние пациенток посредством опросника оценки качества жизни Роланда-Морриса Среднее количество, набранное по тестам 11,6 баллов, что указывало на имеющиеся нарушении жизнедеятельности пациенток.

При сравнении повторных результатов оценки качества жизни по опроснику Роланда-Морриса было достоверно (ρ<0,05) отмечено снижение уровня нарушений до 6,3 балла.

По тестам на подвижность поясничного отдела позвоночника средние значение полученные до эксперимента при наклоне вперед составило 21 см, боковом наклоне вправо – 64,6 см, в лево 65,2 см. Через полгода проведения курса реабилитации, динамика показателей гибкости позвоночника изменилась, наклон вперед составил 8,6 см и боковой наклон вправо -53,3 см, влево 54,1 см. Оценивая полученные данные нами было отмечено достоверное (р <0,05) увеличение показателей в данных тестах.

Методом функционально-двигательного мышечного тестирования определялась сила отдельных мышц и групп, образующих функциональную единицу. Средние показатели силовой выносливости мышц живота и спины до проведения курса реабилитации были следующими: 17,6 с в упражнении для мышц живота и в упражнении 34,3 с, для мышц спины. После проведения курса гидрореабилитации наблюдались следующие результаты силовой выносливости: 34 с – в упражнении для мышц живота и 62 с – в упражнении мышц спины. У всех пациенток наблюдалась динамика увеличения силовой выносливости. Различия статистически достоверны (р<0,05).

Исследование сердечно-сосудистой системы проводилось с помощью проб со стандартной дозированной физической нагрузкой (проба Мартинэ, степ–тест В.Кэрша).

Таблица 1 - Результаты тестирования группы в начале и после эксперимента

Контрольные тесты	До эксперимента		После эксперимента		Уровень значимости (Р)
	X	σ	X	σ	
Анкета Роланда-Морриса (балл)	11,6	2,0	6,3	0,5	<0,05
Наклон вперед (см)	21	5,2	8,6	1,5	<0,05
Боковой наклон вправо (см)	64,6	5,0	53,3	4,1	<0,05
Боковой наклон влево (см)	65,2	5,1	54,1	4,2	<0,05
Сила мышц живота (с)	17,6	7,5	34	4,5	<0,05
Сила мышц спины (с)	34,3	8,1	62	13,5	<0,05
Проба Мартине (мин)	6,5	0,5	4,8	0,7	<0,05
Степ–тест (В.Кэрша) (уд./мин)	107	5,5	94,3	6,1	<0,05

При проведении первичных проб со стандартной физической нагрузкой (проба Мартинэ) у всех женщин реакция сердечно-сосудистой системы была допустимой, среднее время восстановления до эксперимента составило 6,5 мин. Тогда как после проведенного курса реабилитации повторные показатели времени восстановления в пробе на стандартную физическую нагрузки достоверно отличались от показателей в начале эксперимента, и среднее время восстановления сократилось до 4,8 мин, (ρ<0,05).

На момент проведения первичного эксперимента, результаты степ-теста (В.Кэрша) указывали на низкую

готовность сердечно-сосудистой системы пациенток к активной двигательной деятельности. Нами была зафиксирована частота сердечных сокращений после проведения теста 107 уд./мин. Тогда как при повторном исследовании реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, наблюдалась положительная динамика показателей ЧСС. У пациенток реакция сердечнососудистой системы после проведения повторного степ-теста оценивалась как удовлетворительная, средний показатель частоты сердечных сокращений составил – 94,3 уд./мин. В следствии этого нами было отмечено достоверное увеличение толерантности к физической нагрузке ($\rho<0,05$).

Результаты первичного эксперимента показали низкую толерантность сердечно-сосудистой системы участниц к активной двигательной деятельности, нарушения функционального состояния нервно-мышечного аппарата, что позволило определить основные направления дальнейшей работы с женщинами.

В ходе проведения повторного исследования нами была отмечена тенденция к улучшению функционального состояния пациенток.

***Выводы*.**

1. Проведен анализ литературных источников, касающихся этиологии, патогенеза, клинической картины и классификации грыжи поясничного отдела позвоночника. Грыжа в поясничном отделе позвоночника относится к III стадии развития остеохондроза. Является следствием развития дегенеративно - дистрофического процесса в межпозвоночном диске. Заболевание носит полифакторальный характер.

2. Женщины 55–60 лет составляют особую группу риска в развитии грыжи поясничного отдела позвоночника. Основным фактором в развитии этой патологии является дегидратация межпозвоночного диска, что нередко сопряжено с гормональной перестройкой организма в период климакса.

Оздоровительное воздействие гидрореабилитации на организм женщины зрелого возраста основывается на прямой и обратной связи между двигательным режимом опорно-двигательного аппарата и состоянием сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной системы.

Гидрореабилитация способствует не только восстановлению здоровья, но и позволяет активизировать адаптационные механизмы организма, оказывает нормализующее влияние на тонус центральной нервной системы, антистрессовое воздействие, улучшает центральное и периферическое кровообращение в органах и тканях, повышает работоспособность пациенток.

3. Была разработана методика гидрореабилитации женщин 55–60 лет с диагнозом грыжа поясничного отдела позвоночника на поликлиническом этапе. После проведения экспериментальной методики нами отмечена тенденция к улучшению функционального состояния пациенток.

Подвижность поясничного отдела позвоночника при наклоне вперед возросла на 60% и при боковых наклонах на 17-18%.

Наблюдалась нормализация силовой выносливости, прирост силы мышц живота по проведенным тестам составил 48%, сила мышц спины увеличилась в тестах на 52%.

В результате проведенного эксперимента нами была отмечена положительная динамика деятельности сердечно-сосудистой системы, что выразилось в нормализации частоты сердечных сокращений, повышении физической работоспособности, сокращении времени восстановления после занятий. Прирост показателей по пробе Мартинэ составил 26%, в степ–тесте В.Кэрша - 12%.

Благодаря повышению подвижности поясничного отдела позвоночника и силовой выносливости мышц туловища, увеличивались двигательные возможности наблюдаемых женщин, что дало значительный стимул для улучшения качества их жизни. Прирост показателей по опроснику Роланда-Морриса составил 46% .

Сравнение полученных показателей, данных функциональных проб, наглядно показало достоверную динамику результатов ($\rho<0,05$), что свидетельствует об эффективности разработанной нами методики.

© Марина Васильевна Светлакова, 2021
© Людмила Евгеньевна Морозова, 2021

Для цитирования:
Светлакова М.В., Морозова Л.Е. ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН 55-60 ЛЕТ С ДИАГНОЗОМ ГРЫЖА ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №2.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Гранат, Е.А. Здоровье мужчин и женщин зрелого возраста: учебное пособие / Е.А. Гранат ; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России – Иркутск: ИГМУ, 2016. – 80с.
2. Ильина, И.В. Медицинская реабилитация : учебник для вузов / И.В. Ильина. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 276с. – Текст: непосредственный.
3. Коломеиц А.А. Травматология и ортопедия: учебное пособие для вузов/ А.А. Коломеиц, Е.А. Распопова. – 2 – е изд., перераб., и доп. – Москва: Издательств Юрайт, 2020. – 236с. - Текст: непосредственный.
4. Крамер, Ю. Заболевание межпозвоночных дисков / Юрген Кремер ; пер. с англ.; под общ. ред. проф. В.А. Широкова. – М.: МЕДпресс-информ, 2013. – 472с. : ил. ISBN 978-5-98322-902-0
5. Кристин, А Аквааэробика / Александр Кристин ; пер. с англ. Е.В. Шафранова. – М.: Эксмо, 2012 – 232с. : ил. ISBN 978-5-699-53113-4
6. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учебное пособие для среднего и профессионального образования / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова: под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – 3-е идз., перераб. и доп. – Москва: Издательств Юрайт, 2020. – 399с. - Текст: непосредственный.
7. Светлакова М.В. Гидрореабилитация в системе адаптивной физической культуры : учеб. Пособие // М.В. Светлакова, И.Ю. Сазонов, Н.В. Волнистова и др.; под общ. ред. М.В. Светлаковой – Екатеринбург : Изд-во Урал. Ун-та, 2018.-142с.

Раздел ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СОЧИНЕНИЕ-РАССУЖДЕНИЕ КАК СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ

УДК 371.3 *Поступила в редакцию 23 июня 2021 г.*

Быкова Александра Константиновна
преподаватель
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
Информация для связи с авторами: aleksandra-bykova-1995@mail.ru

REASONING ESSAY AS METHOD OF ORGANIZING WORK IN THE RUSSIAN LANGUAGE

Educator **A.G. Bykova**

Аннотация

Актуальность. Сдача единого государственного экзамена по русскому языку первая- по настоящему важная проверка эффективности знаний учащихся под чутким руководством преподавателя. Рассматривая множество различных методических пособий, книг, журналов по подготовке к ЕГЭ, я пришла к выводу о том, что каждый учитель выстраивает свою методику организации по подготовке к экзамену.

Цель. Повысить эффективность подготовки к экзамену по русскому языку студентов 1 курса физкультурного колледжа.

Методика и организация исследования. Анализ результатов тестирования в рамках заданий ЕГЭ показал наиболее проблемные участки в освоении программы среднего общего образования по русскому языку. Далее мы разобрали по пунктам основные задачи написания сочинения, особенности данного жанра письменной работы, а также цели ее использования в обучении русскому языку. После этого с учащимися была проведена работа, направленная на устранение выявленных ошибок и разъяснение особенностей сочинения-рассуждения как жанра письменной работы.

Результаты исследования. На протяжении полугода я проводила исследование, в котором выявляла пользу написания сочинения-рассуждения для студентов 1 курса, которые обучаются в колледже физической культуры по направлению: «Лыжный спорт». При написании первого сочинения рассуждения на свободную тему у студентов были выявлены определенные виды ошибок.

Выводы. Решение тренировочных заданий, разбор заданий, которые вызывают затруднения при решении - это верный путь к успешной сдаче и хорошим баллам. Тестовые задания подобраны в соответствии с разделами русского языка. У каждого студента была улучшенная динамика написания сочинения рассуждения, как минимум в одном из пунктов.

Ключевые слова: Единый государственный экзамен, методы, сочинение, рассуждение.

Abstract

Relevance. Passing the unified state exam in the Russian language is the first really important test of the effectiveness of students' knowledge under the strict guidance of a teacher. Having considered many different methodological manuals, books, magazines on preparation for the Unified State Exam, I came to the conclusion that each teacher builds his own methodology for organizing preparation for the exam.

Purpose. To increase the efficiency of preparation for the Russian language exam for 1st-year students of a physical education college.

Methodology and organization of the research. Analysis of the test results within the framework of the Unified State Exam tasks showed the most problematic areas in the development of the secondary general education program in the Russian language. Next, we have analyzed the main tasks of writing an essay, the features of this genre of writing, as well as the purpose of its use in teaching the Russian language. After that, work was carried out with the students aimed at eliminating the identified errors and clarifying the features of the essay-reasoning as a genre of written work.

The results of the research. For half a year, I conducted a study in which I identified the benefits of writing a reasoning essay for 1st-year students who study at the College of Physical Culture in the direction of "Skiing". When writing the first essay of judgment on a free topic, students identified certain types of errors.

Conclusions. Solving training tasks, analyzing tasks that cause difficulties in solving - this is the right way to successful completion and good scores. The test tasks are selected in accordance with the sections of the Russian language. Each student had an improved dynamic of writing the reasoning, at least in one of the points.

Keywords: Unified State exam, methods, essay, reasoning.

Введение. Сдача единого государственного экзамена по русскому языку первая- по настоящему важная проверка эффективности знаний учащихся под чутким руководством преподавателя. Рассматривая множество различных методических пособий, книг, журналов по подготовке к ЕГЭ, я пришла к выводу о том, что каждый учитель выстраивает свою методику организации по подготовке к экзамену.

Решение тренировочных заданий, разбор заданий, которые вызывают затруднения при решении - это верный путь к успешной сдаче и хорошим баллам. Тестовые задания подобраны в соответствии с разделами русского языка. Когда учитель, выявляет определенные недостатки и затруднения у ученика в том, или ином разделе нужно:

1. Познакомить ученика с правилами раздела, который вызывает затруднения.
2. Представить систему языка, в виде таблицы, в которую будут включены все разделы языка.
3. Обратить внимание на тот раздел, в котором у учащегося возникло наибольшее количество ошибок.
4. Постепенно давать задания по исправлению ошибок во всех разделах языка.

Освоив правила, в которых были допущены ошибки, необходимо провести тренинг по заданиям в тестах.

1. Нужно рассмотреть сложные случаи, запомнить их, внести в таблицу ошибок.
2. Так же, отслеживать количество ошибок, фиксировать их после изучения правил.
3. Считать и записывать количество правильных ответов в тестах.
4. Сделать наглядную таблицу по орфограмма, учиться объяснять их.

Цель исследования. Повышение грамотности написания сочинений учащимися путем проработки выявленных ошибок в построении структуры сочинения.

Методика и организация исследования. Практика и анализ работ учащихся говорит о том, что большее количество вопросов возникает в заданиях части С. Рассмотрим это задание. Учащимся нужно написать сочинение-рассуждение на одну из предложенных тем. Некоторые пишут сочинения, не зная структуры работы, особых правил и алгоритмов. Сейчас мы не много разберем все эти моменты.

Начнем со структуры работы. В нее входит:

1. Вступление. Постановка проблемы.
2. Комментирование проблемы.
3. Авторская позиция.
4. Аргумент №1. (из опыта по прочтенным произведениям).
5. Аргумент №2. (читательский опыт, или личный пример из жизни).

Это была структура экзаменационной работы и ее последовательность выполнения. Далее мы переходим к алгоритму работы.

1. Нам нужно найти одну проблему в тексте.
2. Пояснить, почему же мы выбрали данную проблему.
3. Найти авторскую позицию в тексте.
4. Высказываем свое мнение к найденной проблеме, или позиции автора.
5. Ищем пример из литературы, похожий на проблему.
6. Находим второй пример из литературы, либо из личного жизненного опыта.
7. Делаем выводы, подводим итоги.

Сочинение — это рассуждение на заданную тему, изложение своих эмоций и мыслей в тексте. В школе сочинения пишут с начальных классов — сначала это описания картин или вида из окна. В средней школе подросткам предлагают

проанализировать литературные произведения и порассуждать на вечные темы: дружба и любовь, жизнь и смерть, выбор профессии. Школьники пишут сочинения не только по литературе, но и по истории, обществознанию и иностранным языкам.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ. Пишите сочинение строго в соответствии с требованиями к заданию.

Вступление – это необязательная часть сочинения, можно начать сразу с проблемы. Заключение (вывод) должен быть обязательно.

Работай по принципу*: проще, но надежнее*. Не используй незнакомые слова и сложные многокомпонентные предложения.

Внимательно читай текст, чтобы не ошибиться в выборе проблемы.

Не пиши слишком большое сочинение.

Ну вот, теперь любой желающий может ознакомиться с алгоритмом написания части С в едином государственном экзамене.

Для того, что бы выпускник заработал хорошие баллы на этой части и написал ее как можно лучше рекомендуется: по больше читать художественной литературы, уметь ее анализировать, искать проблему, запоминать примеры приведенные в книгах. По чаще писать такие сочинения- рассуждения на разные темы для того, что бы выработался навык написания таких работ. Если данная работа будет проделываться систематически, то на экзамене, обязательно ученик быстро найдет проблему, поставленную в тексте, отыщет аргументы, выразит свое отношение к данной проблеме. Систематизация знаний очень помогает нам при написании каких-либо работ. Систематизация знаний очень помогает, при выполнении заданий повышенной трудности.

На мой взгляд, написание сочинения рассуждения является важным не только в школе, но и в профильных образовательных учреждениях

Написание сочинения в школе, воспринимается как средство контроля. Традиционно то, что его не любят писать, не умеют, не хотят. На самом деле это очень полезное упражнение, которое развивает письменную речь, орфографическую и пунктуационную грамотность.

Уметь писать сочинение очень важно, ведь мы общаемся не только в устной форме, но и по средствам письма. Нужно уметь высказывать свою точку зрения, аргументировать позицию, приводить примеры.

В процессе обучения у школьников и студентов очень часто возникает вопрос: «Зачем нужны сочинения?»

Для начала коротко и четко сформулируем задачи сочинения, и для чего оно вообще:

1. Развитие речи.
2. Закрепление ранее изученного материала.
3. Развитие творческих способностей.
4. Развитие мышления.
5. Формирование собственного мнения (или личной жизненной позиции).

А теперь, для точного понимания пройдем по каждому пункту:

1. Развиваем речь.

При написании сочинения, учащийся использует слова и выражения, которые сейчас не употребляют. Использование новых слов расширяет словарный запас.

Написание сочинения заставляет искать синонимы, необходимые слова, а главное - помогает формулировать мысли.

Чем больше развит интеллект, чем богаче лексикон, тем точнее человек выражает свои мысли.

2.Закрепление изученного материала.

При написании сочинения учащийся, так, или иначе, перечитывает некоторые отрывки, ищет цитаты, старается более глубоко проанализировать прочитанное. Данный метод помогает лучше усвоить материал.

3.Развитие и творческие способности.

Иногда, кажется, что все сочинения, кроме как на свободную тему, задают четкие рамки и наоборот, даже ограничивают фантазию.

Но, это не так. Общая тема сочинения дает лишь направление для развития мысли.

Далее ученик должен выразить чувства, мысли, настроение, посмотреть со стороны, возможно, сделать неожиданный вывод.

4.Развитие мышления.

В сочинении нельзя просто высказать свою позицию, или мнение. Необходимо привезти аргументы для того, чтобы доказать. Поиск аргументов и доказательств, как раз и развивает мышление.

Помимо этого, сочинение всегда пишется по определённому плану, благодаря этому развивается логическое мышление.

5. Формирование собственного мнения (или личной жизненной позиции).

Сочинение отличается от диктанта, изложения тем, что необходимо высказывать свою позицию. О ситуации, описанной в произведении, или о произведении в целом. Формирование личной жизненной позиции очень важно, и именно сочинение дает понимание ученику о том, что нужно уметь высказывать свое мнение.

Отличия сочинения от эссе и изложения.

Сочинения часто путают с эссе, однако эти виды работ различаются целью, структурой и стилистикой написания.

Школьное сочинение предполагает довольно жёсткую структуру, обязательную аргументацию авторской позиции и сдержанный, повествовательный тон. Задача сочинения — научить школьника формулировать на письме свои впечатления, излагать мысли в логической последовательности, анализировать художественную литературу, делать выводы и обобщения.

Эссе — это художественное произведение, отражающее субъективную позицию автора по поводу некого события, проблемы или явления. Его структура может быть произвольной, мнение автора не обязательно подкреплено аргументами, а в тексте могут использоваться любые средства художественной выразительности, включая риторические вопросы и фразеологизмы. Кроме того, эссе не обязательно заканчивается выводом.

С сочинением не стоит путать и изложение. Оно представляет собой письменный пересказ текста, сжатую и сокращённую интерпретацию услышанного или прочитанного и не предполагает рассуждений. Задача изложения — проверить, насколько хорошо ученик способен запоминать и воспроизводить полученную информацию.

Как полюбить писать сочинения.

Предложите ученику завести личный дневник или блог. Пусть он попробует описывать интересные события своей жизни, встречи с людьми, впечатления от книг и фильмов, рассуждения о том, что его беспокоит. Такие записи тоже своего рода сочинения, они помогут научиться анализировать и грамотно строить предложения.

Научите любить читать книги, особенно классическую литературу — это огромное подспорье для тех, кто хочет научиться правильно писать сочинения. Книги расширяют словарный запас, учат красиво и грамотно строить предложения, развивают воображение и заставляют думать. От книги будет больше эффекта, если после прочтения ребёнок напишет на неё отзыв. Это не только до-

полнительная практика, но и возможность как следует «переварить» полученную информацию.

Запишите в литературный кружок. Есть школы писательского мастерства, литературные клубы, журналистские кружки и молодёжные газеты, в которых учат писать красиво и грамотно. Часто такие коллективы посылают своих авторов на творческие конкурсы — интересные задания и призы помогут пробудить у ученика интерес к сочинительству.

Результаты исследования. На протяжении полугода я проводила исследование, в котором выявляла пользу написания сочинения рассуждения для студентов 1 курса, которые обучаются в колледже физической культуры по направлению: «Лыжный спорт». При написании первого сочинения рассуждения на свободную тему у студентов были выявлены следующие виды ошибок:

1.Неправильное употребление слов.

2.Орфографические ошибки.

3. Ограниченность словарного запаса, проблема с подбором синонимов.

4.Трудности в выражении собственной позиции.

5.Аргументация.

В процессе работы над написанием сочинения, мы прорабатывали каждый пункт. Писали сочинения 1-2 раза в месяц. Начинали с того, как и где, правильно употреблять слова.

Второе с чем продолжили работу – это повторение правил орфографии, запоминание правильного написания слов. Проведение орфографических диктантов.

Третий пункт – это расширение словарного запаса. Изучали новые слова, их написание и значение. Подбирали синонимы, антонимы к новым словам. Учили определение слов.

Четвертый пункт – это выражение собственной позиции, мнения. Мы учились правильно формулировать и записывать грамотно фразы, которые подойдут при написании сочинения.

Пятый пункт – аргументация, обоснование собственного мнения. Студенты старались подбирать и сочетать между своей позицией примеры из классической литературы. Подбирали аргументы из собственного жизненного опыта.

Выводы. Результатом исследования было написание сочинения с улучшенными показателями грамотности, правильного построения предложений, четкая аргументация своей позиции, минимальное количество орфографических ошибок. У каждого студента была улучшенная динамика написания сочинения рассуждения, как минимум в одном из пунктов.

© Александра Константиновна Быкова, 2021

Для цитирования:
Быкова А.К. СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ. СОЧИНЕНИЕ РАССУЖДЕНИЕ // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №2.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. https://infourok.ru/priemi-formi-i-metodi-podgotovki-uchaschihsya-k-ege-po-russkomu-yaziku-723692.html
2. https://5-ege.ru/kak-pisat-sochinenie-ege/
3. https://externat.foxford.ru/polezno-znat/essay

ВЗАИМОСВЯЗЬ АКАДЕМИЧЕСКОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ АДДИКЦИЙ У СТУДЕНТОВ - СПОРТСМЕНОВ

УДК 799.3 *Поступила в редакцию 05 июля 2021 г.*

Пушкарева Инна Николаевна
к.б.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет», г.Екатеринбург
Бубёнов Валерий Анатольевич
магистр по направлению «Физическое воспитание»
МАУ «Физкультура и спорт», г.Североуральск
Информация для связи с авторами: inna.ru.80@mail.ru

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC AND EMOTIONAL BURNOUT AND VARIOUS TYPES OF ADDICTIONS IN STUDENT-ATHLETES

PhD, assist.prof **I.I. Pushkareva**
Master student **V.A. Bubenov**

Аннотация

Актуальность. В статье подчеркивается актуальность исследования эмоционального выгорания у студентов. Отмечается, что у студентов-спортсменов оно обусловлено гетерохронностью наступления стадий профессиональной деятельности и профессиональной подготовки. Выделяется сходство третьей стадии выгорания и аддиктивного поведения. Ставится вопрос о взаимосвязи академического эмоционального выгорания и зависимостей различного рода.
Цель. Выявить взаимосвязь академического эмоционального выгорания с различными видами аддикций у студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура».
Методика и организация исследования. Представлены данные экспериментального исследования, которое включало изучение двух групп студентов-спортсменов: обучающихся очно, средний возраст 19 лет, и обучающихся заочно, средний возраст 34 года. **Результаты исследования.** Установлено, что в обеих группах имеются высокие показатели выгорания. В силу возраста молодые спортсмены предпочитают нехимические аддикции, такие как гейминг и времяпрепровождение в социальных сетях.
Выводы. Во взрослой группе попытки совладать с выгоранием оказались более связаны с химическими аддикциями и трудоголизмом. С помощью статистических методов доказана связь эмоционального выгорания у студентов-спортсменов и склонностью к аддиктивному поведению.
Ключевые слова: академическое эмоциональное выгорание, химические аддикции, нехимические аддикции, студенты, спортсмены, физическая культура.

Abstract

Relevance. The article emphasizes the relevance of the study of emotional burnout in students. It is noted that in student-athletes it is due to the heterochronous onset of the stages of professional activity and professional training. The similarity of the third stage of burnout and addictive behavior is highlighted. The question is raised about the relationship between academic emotional burnout and addictions of various kinds.
Purpose. To identify the relationship of academic emotional burnout with various types of addictions in students studying in the direction of "Physical Culture".
Methodology and organization of the research. The data of an experimental study are presented, which included the study of two groups of student-athletes: full-time students, the average age is 19 years, and part-time students, the average age is 34 years.
The results of the research. It was found that both groups have high burnout rates. Due to their age, young athletes prefer non-physical addictions, such as gaming and spending time on social networks.
Conclusions. In the adult group, attempts to cope with burnout were more associated with chemical addictions and workaholism. With the help of statistical methods, the connection between emotional burnout in student-athletes and a tendency to addictive behavior has been proved.
Keywords: academic emotional burnout, chemical addictions, non-chemical addictions, students, athletes, physical culture.

***Введение*.** Проблема эмоционального выгорания была заявлена Г. Фрейденбергером в 1974 году [10] и с того времени активно изучалась в отношении действующих специалистов помогающих профессий (врачи, психологи, учителя, социальные работники). Затем она распространилась на представителей других коммуникативных профессий - продавцы-консультанты, сотрудники колл-центров и т.д. [1]. В настоящее время на портале www.elibrary.ru свыше 6700 публикаций по данной теме, охватывающих период с 1997г. по настоящее время.

В особую группу выделились исследования эмоционального выгорания среди студентов, что получило название академического выгорания. Авторы [2, 5, 8] связывают феномен выгорания среди этой, учебно-профессиональной группы, с внешними социально-экономическими факторами, а именно: необходимость совмещать работу и учебу, в результате - занятость не по специальности, накопление академических задолженностей и отказ от выбранной профессии, либо задержки в полноценном овладении ею и пр. Академическое выгорание как частный случай синдрома эмоционального выгорания, относительно недавно стало объектом внимания исследователей, но уже доказано его отрицательное влияние на успеваемость, здоровье и благополучие студентов. Академическое выгорание характеризуется тем же перечнем компонентом (симптомов), что и синдром эмоционального выгорания: академическое истощение, академическая незаинтересованность и академическая неэффективность. Отличие состоит в том, что проявление данных симптомов связано непосредственно с учебной деятельностью, а также с дополнительной занятостью студента (работой и научной деятельностью). Академическое (учебное) выгорание определяют, как психологическое состояние, характеризующееся продолжающимися отрицательными эмоциями и низкой мотивацией, связанное с обучением, исследовательскими интересами и / или занятостью студента [2].

По мнению Глазачева О. С., выгорание у студентов развивается по механизму стресс реакции с постепенным нарастанием соматовегетативных симптомов в ответ на напряженную учебную и коммуникативную деятельность. Пусковым механизмом в развитии синдрома является эмоционально-когнитивная дезориентация, а следствием – эмоциональное истощение и вегетативная дизрегуляция [2].

Ряд исследований, уже осуществленных среди студентов различных направлений подготовки [2, 5, 8], показывают высокий уровень выгорания среди специалистов, которые только делают первые шаги в профессии. Следует подчеркнуть, что в отношении студентов-спортсменов таковых исследований не достаточно, что обусловило актуальность и новизну заявленной тематики.

***Цель исследования*.** Выявить взаимосвязь академического эмоционального выгорания с различными видами аддикций у студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура».

Актуальность такого подхода обусловлена тем, что в результатах предшествующих исследований были обнаружены показатели 2-ой и 3-ей стадии выгорания, что в работе Н.Е. Водопьяновой [1] относится к уровню личностной деформации, сопровождающейся психосоматическими и психовегетативными нарушениями, злоупотреблением ПАВ, развитие зависимостей различного рода как механизма компенсации эмоциональной опустошенности и разрушения

теплых эмоциональных контактов. Ранее нами был выявлен высокий уровень различных видов аддикций у студентов-спортсменов, как молодых, обучающихся очно, так и лиц средней возрастной группы, получающих образование заочно [4], в связи с чем была выдвинута гипотеза, что эти результаты связаны с механизмом академического выгорания. Проверке этого предположения посвящено данное исследование.

Методика и организация исследования. В настоящее время проблема различных типов аддикций – химических и нехимических – приобретает большое значение и отражена в фундаментальных исследованиях авторов, изучающих природу и механизмы зависимостей [3, 7, 9]. Исследования эмоционального выгорания показывают склонность к формированию зависимостей как составляющую 3-ей, самой тяжелой, фазы ("Истощение"). Важно подчеркнуть, что в контексте феномена выгорания зависимости могут угрожать любому человеку, т.к. даже такая социально положительная черта, как высокая вовлеченность в ту или иную деятельность – трудовую, учебную, досуговую – нередко приводит к активизации аддиктивных механизмов. Самое опасное, что отмечают авторы [3, 7] - коморбидность зависимостей – т.е. формирование одного вида ведет к нарастанию тенденций к появлению сопутствующих аддикций.

Исследования отечественных и зарубежных ученых показали, что занятия спортом не являются исключением и также могут вызывать привыкание, переходящее, судя по полученным результатам, в расстройство поведения и деформацию личности [3. 7], что, по нашей предварительной гипотезе, сопряжено с накоплением симптомов профессионального стресса [6]. Таким образом, новизна и актуальность данной темы связаны как с практическими задачами - преодоления, профилактики нарушений личности и поведения у спортсменов, так и с теоретическими вопросами получения более глубоких знаний о механизмах взаимосвязи эмоционального выгорания и формирования аддикций.

Также применялась методика В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания». Были обследованы две группы – 55 человек – студенты, обучающиеся на заочном отделении УралГУФК (Екатеринбургский филиал), преимущественно педагоги физической культуры, действующие тренеры и спортивные инструкторы (далее по тексту – взрослые, средний возраст 34 года) и 64 человека – студенты 1-2 курса Института физической культуры УрГПУ – часть из них действующие спортсмены, часть закончили выступать в том или ином виде спорта (далее по тексту – молодежь, средний возраст 19 лет).

На основании классификации А.Ю. Егорова [3] была составлена анкета-опросник, текст которой приводится ниже.

Результаты исследования и их обсуждение. По методике В.В. Бойко "Диагностика уровня эмоционального выгорания" в группе взрослых участников исследования фазы выгорания распределились следующим образом: "Напряжение" 29%, "Резистенция" 33%, "Истощение" 25%, сочетанный характер (2 и более фазы) - 13% обследованных. Наличие одновременно двух или трех сформированных фаз выгорания не обсуждаются в исследованной нами литературе и этот вопрос подлежит отдельному обсуждению.

Таблица 1. Анкета для выявления склонностей к аддикции у спортсменов (по материалам А.Ю. Егорова)

За последние шесть месяцев бывало, что я…	… переедал (а)	… употреблял(а) алкоголь	…курил(а) сигареты, сигары, трубку (табак)	… играл(а) в компьютерные игры	… более часа в день сидел(а) в социальных се-	… употреблял (а) наркотические препараты	…употреблял (а) стимулирующие средства, чтобы справиться с пере-	… употреблял(а) антидепрессанты	… задерживался (ась) на работе, выполнял(а) дополнительную нагрузку	… мучительно раздумывал (а) о своей жизни и будущем

В качестве вариантов ответов предлагаются «никогда», «редко, однократно», «иногда, всего несколько раз», «время от времени, периодически» или «часто, почти ежедневно».

В связи с тем, что обследованную группу составляют преимущественно педагоги физической культуры, действующие тренеры и спортивные инструкторы, можно предположить, что высокие показатели выгорания, особенно в связи с сочетанными фазами, обусловлены накопленным профессиональным стрессом, который лишь усиливается нагрузкой, связанной с обучением [6]. Однако, данные второй группы - молодежи - показывают также не только наличие отдельных симптомов, но и сформированные фазы выгорания, имеющие значения. Распределение обнаружено следующее: "Напряжение" 44%, "Резистенция" 36%, "Истощение" 20%. Полученные данные отражают картину академического выгорания, представленную в литературных источниках [2, 5, 8]. Обращает на себя внимание, что студенты направления подготовки "Физическая культура", в возрасте 18-21 года, которые либо окончили профессиональную спортивную карьеру, либо находятся в стадии ее завершения, переживают симптомы выгорания как специалисты с большим стажем. Иными словами, они начинают учебно-профессиональную деятельность, имея высокие значения профессионального стресса, накопленного во время активных выступлений. Так, детальное изучение профилей выгорания каждого обследуемого показало, что в группе молодых спортсменов фаза оказывается сформированной преимущественно за счет выраженности одного симптома, остальные лишь усиливают ее проявленность. Тогда как в выборке взрослых фаза формируется преимущественно равномерным подъемом показателей по всем симптомам внутри фазы. Т.е. в данных обследованных выборках мы имеем высокие показатели выгорания, но механизмы формирования этих симптомокомплексов по-видимому, различны.

Частично ответ на этот вопрос могут дать результаты анкетирования, связанного с зависимостями.

Обнаружено, что взрослые специалисты по физической культуре чаще, чем молодежь, злоупотребляют нарушениями пищевого режима. Если проанализировать распределение в группе взрослых, то можно выделить две подгруппы

– те, кто соблюдают режим, и те, кто периодически его нарушают. Это свидетельствует о неоднородности выборки. Возможно, что режима питания более строго придерживаются лица, активно занятые в спортивной деятельности - инструкторы, тренеры, тогда как учителя физической культуры более склонны нарушать режим в связи с организацией рабочего времени. Этот вопрос требует прояснения и более детализированного изучения.

Далее было выявлено, что степень выраженности алкогольной зависимости в более старшей возрастной группе существенно выше, чем у молодежи. В целом, полученные результаты указывают, что старшая возрастная группа студентов в большей мере, чем молодежь, склонна и к пищевой, и к химической зависимости, что подтверждает полученные ранее результаты [4].

Нами были вычислены корреляции пищевой зависимости и других видов аддикций в обеих выборках. Это обусловлено многократно обсуждаемой авторами коморбидностью аддикций. Был использован рангово-бисериальный коэффициент корреляции. Установлено, что пищевая аддикция в группе взрослых напрямую связана с алкогольной зависимостью, геймингом и тенденцией к навязчивым мыслям тревожно-депрессивного характера. При этом наблюдается отрицательная связь с наркотической зависимостью и приемом антидепрессантов. Таким образом, в аддиктивном пищевом поведении взрослых спортсменов можно выделить две тенденции: уход от негативных переживаний (первый блок корреляций) и поиск новых ощущений (второй блок корреляций).

Структура корреляций существенно отличается в выборке молодежи по сравнению с группой взрослых. Наблюдается тесная связь алкогольной и пищевой зависимости, что также соответствует данным о коморбидности. При этом, пищевая аддикция отрицательно коррелирует в выборке молодежи с наркотической, приемом стимуляторов и антидепрессантов. Таким образом, химическая и пищевая аддикция в выборке молодежи противоположны по степени проявленности, за исключением алкогольной. Тенденции в группе молодежи распределены таким образом: органическая стимуляция приятных ощущений (пища, алкоголь) в противовес синтетической (наркотики, стимуляторы, антидепрессанты).

Далее, для статистической обработки полученных данных результаты исследования были преобразованы следующим образом: выраженность эмоционального выгорания, в зависимости от стадии, была обозначена как 1 – «Напряжение», 2 – «Резистентность», 3 – «Истощение», 4 - сочетанный вариант (актуально для группы взрослых), а наличие/отсутствие аддикции (учитывалось указание значения хотя бы по одному критерию как «часто» и по двум и более как «время от времени, периодически») - как 1 и 0 соответственно. Так как одна шкала ранговая, а другая дихотомическая, то использовался рангово-бисериальный коэффициент корреляции. Расчет производился для каждой выборки отдельно.

В группе взрослых выявлена высокая ($p<0,01$) связь аддиктивного поведения с уровнем эмоционального выгорания. В выборке молодежи выявлена значимая ($p<0,05$) связь аддиктивного поведения с уровнем эмоционального выгорания. Полученные результаты указывают на то, что в целом наша гипотеза о взаимосвязи данных феноменов подтвердилась. Рассмотрим более подробно картину этой взаимосвязи.

Таблица 2 – Взаимосвязь выраженности фазы выгорания и предпочитаемого способа аддиктивного поведения.

Вид аддикции	Молодежь			Взрослые		
	Напряжение	Резистенция	Истощение	Напряжение	Резистенция	Истощение
Пищевая	*			*	*	*
Алкогольная					*	*
Курение			*	*		*
Гейминг	*	*	*		*	
Социальные сети	*	*	*		*	
Наркотическая			*			
Стимуляторы		*	*		*	
Антидепрессанты		*				*
Трудоголизм			*	*	*	*
Депрессия, самобичевание	*				*	*

С этой целью анкеты в каждой выборке были отсортированы по уровню выраженности той или иной фазы. После чего исследовалось, какие виды аддикций предпочтительны при выраженности той или иной фазы эмоционального выгорания. Результаты представлены в таблице 2.

Таким образом, наблюдается различная картина взаимосвязи фаз эмоционального выгорания и видов аддикций, которые, с одной стороны, могут использоваться как защитное поведение (на 1-2 фазе), способ совладения со стрессом, вызванным напряженной деятельностью, с другой стороны, на 3 фазе - выступать маркером выраженности выгорания. В выборке молодежи наиболее значимыми являются нехимические аддикции - они активно используются как способ регуляции на всех фазах выгорания. В группе взрослых приоритетные позиции занимают химические зависимости и трудоголизм.

Выводы. Полученные результаты указывают на тревожные тенденции: уровень академического выгорания студентов дневного отделения, проходящих подготовку по направлению «Физическая культура», близок к критическому. Перегрузки, вызванные занятиями спортом в период активной с карьеры, сопровождаются необходимостью получать базовое профессиональное образование, что ведет либо к отказу от выступлений, переходу в любительский сорт, либо к попытке совмещать оба вида деятельности и переживать процесс выгорания, чреватый не только личностными деформациями, но и существенным ухудшением показателей здоровья. В силу возраста, молодые спортсмены предпочитают нехимические аддикции, такие как гейминг и времяпрепровождение в социальных сетях. Однако установленная коморбидность зависимостей является сигналом к тому, что переход к химическим способам совладания со стрессом - вполне предсказуем.

В отношении более старшей возрастной группы, которая представлена тренами, инструкторами и учителями физической культуры, показатели высокого уровня выгорания, в том числе, смешанного по фазам выраженности - оказались вполне ожидаемыми. Однако, в этой группе попытки совладать с выгоранием оказались более связаны с химическими, в том числе, пищевой, аддикциями и трудоголизмом, который также может выступать и как фактор, провоцирующий процесс выгорания.

Полученные данные указывают на необходимость психологического сопровождения студентов как дневной, так и заочной форм обучения, с целью профилактики и предотвращения усиления негативных процессов выгорания и их последствий в виде аддикций, асоциального поведения и выхода из профессии. Примерами такого сопровождения являются психодиганостика, психологические тренинги, психокоррекционные занятия, которые могут быть реализованы в рамках учебных дисциплин в качестве поддерживающих психологическое здоровье мероприятий. Также рекомендуется уделить внимание просветительской деятельности - информированию студентов, независимо от формы обучения, о рисках и последствиях выгорания, симптомах и признаках его проявления, определение алгоритмов индивидуальных действий по его профилактике и коррекции.

© Марат Фоатович Шарипов, 2021
© Екатерина Анатольевна Викорчук, 2021

Для цитирования:
Пушкарева И.Н., Бубёнов В.А. ВЗАИМОСВЯЗЬ АКАДЕМИЧЕСКОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ АДДИКЦИЙ У СТУДЕНТОВ - СПОРТСМЕНОВ // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №2.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2008. 336 с.
2. Глазачев, О.С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса // Вестник Международной академии наук (Русская секция). – 2011. – №. S. С. 26-45.
3. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. – СПб.: Речь, 2007. 192 с.
4. Иванова Е.С., Бубёнов В.А. Взаимосвязь пищевой зависимости с другими типами аддикций у спортсменов. // Современное образовательное пространство России: состояние, проблемы, перспективы. Материалы Всероссийской научно-практич.конф. 2018.
5. Коропец О.А. Эмоциональное выгорание у студентов, совмещающих работу и учебу // e-FORUM. 2018. № 3 (4). С. 11.
6. Легостаева Е.С. Когнитивные ошибки в профессиональной коммуникации // В сборнике: Реестр новых научных направлений. Москва, 2018. С. 169-170.
7. Менделевич В.Д. Руководство по аддиктологии. – СПб.: Речь, 2007. 768 с.
8. Салихов Д.А., Марьина С.Г. Сравнительная характеристика развития эмоционального выгорания у студентов 1 и 5 курса ВолгГМУ. // В сборнике: Актуальные проблемы экспериментальной и клинической медицины. материалы 76-й международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов. 2018. С. 123-124.
9. Смирнов А.В. Базовые аддиктивные компоненты в структуре интегральной индивидуальности. – Дисс. доктора психол. наук. Екатеринбург, 2015. 240 с.
10. Freudenberger H.J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. 1974. V. 30. P. 159–165.