ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ НАУЧНЫХ И НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ: ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Сборник научных трудов молодых ученых, посвященный Дню российской науки

Выпуск 16

Челябинск
2019

УДК 796+74
ББК 75+74

Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып.16 / Под ред. к.п.н., доцента Е. Б. Малетиной. – Челябинск : УралГУФК, 2019 – 304 с.

Сборник включает тексты научных статей аспирантов, докторантов, соискателей ученых степеней, преподавательского состава УралГУФК.

В сборнике, посвященном Дню российской науки, представлены результаты методической и научно-исследовательской работы молодых ученых УралГУФК. Рассмотрены актуальные проблемы теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, восстановительной медицины, физиологии, биохимии, общей педагогики и профессионального образования.

Сборник может быть полезен для специалистов, аспирантов, магистрантов и студентов высших учебных заведений физической культуры.

Выпускающий редактор: кандидат педагогических наук, доцент Е. Б. Малетина

ISBN 978-5-93216-529-4

© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», 2019 г.

ОПРОСНИК ЦЕННОСТЕЙ КАК МЕТОД ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ БУДУЩИХ ЮРИСТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Артемьева М. А., кафедра управления физической культурой
науч. рук. д-р пед. наук, профессор А. М. Кузьмин

Аннотация. Статья посвящена широко используемому в педагогике методу психодиагностики – опроснику ценностей. Автором обосновано применение данного инструментария с целью определения ценностных ориентаций будущих юристов, а также проанализирована часть полученной информации по результатам проведенного опроса.

Ключевые слова: *диагностика будущего юриста, опросник, профессиональные ценности, методика Милтона Рокича.*

QUESTIONNAIRE OF VALUES AS A METHOD OF FUTURE LAWYERS' PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL DIAGNOSTICS IN UNIVERSITY EDUCATIONAL PROCESS

Artem'eva M. A., Department of Physical Culture Management
Scientific supervisor:Doctor of Pedagogical Sciences, ProfessorA. M. Kuz'min

Annotation. The article is devoted to the value questionnaire – a sychodiagnostics method widely used in pedagogy – questionnaires of values. The author substantiates the use of this toolkit to determine future lawyers' value orientations, and analyzed some of the information obtained from the survey.

Key words: *diagnostics of a future lawyer, questionnaire, professional values, Milton Rokich's method.*

Актуальность. Исследование проблемы профессионально значимых ценностей будущих юристов носит стратегический характер, поскольку именно от того, какие ценности будут определять отношение человека к миру, зависит качество жизни индивида и сообщества в целом. Важнейшим направлением в этих условиях является воспитания у студентов профессиональных ценностей в образовательном процессе вуза, определение перспективных ценностных ориентаций, моделирование ценностной системы молодых людей.

Обновленная российская система высшего образования к приоритетным относит вопросы воспитания личности, способной подстраиваться под быстро меняющийся мир, быть мобильной и ориентированной на постоянное самосовершенствование.

В современной педагогической литературе описывается более 10 концепций воспитания (личностно-ориентированная концепция, концепция социального воспитания, культурологическая концепция и другие), что дает

возможность выбрать и выстроить учебно-воспитательную деятельность с учетом особенностей студентов, выбранного профиля и других влияющих на образовательный процесс факторов. Единственное, что объединяет все эти концепции – это ценностная ориентация в вопросе воспитания. Ценностная ориентация человека относится к одному из важнейших элементов структуры личности, по которому можно судить о его мировоззрении.

Перед нами как перед исследователями была поставлена **цель** – определить ценностные ориентации студентов-юристов, а также, узнать, какая в настоящее время воспитательная работа по формированию ценностей у студентов проводится в вузе. В связи с этим была выдвинута **гипотеза** о том, что у студентов в иерархии ценностей преобладают материальные ценности, они мотивированы лишь на получение диплома без дальнейшей профессиональной интеграции.

Как известно, для проведения психолого-педагогической диагностики используются различные методы и методики – наблюдение, тесты, проективная техника, анализ продуктов деятельности и другие. В психологической литературе рассматривается большое количество классификаций, однако универсальной признана та, которая делит методики на основании критерия качества на формализованные и малоформализованные [1]. Согласно данной квалификации опросник относится к формализованной методике, поскольку имеет жестко регламентированную процедуру обследования, а также нормы и иные критерии оценки результатов, обладает надежностью и валидностью. Данная методика позволяет в короткие сроки собрать необходимую информацию для последующего количественного и качественного сравнения.

Под опросниками понимается группа методик, задания которых представлены в виде утверждений или вопросов, а задачей испытуемого является самостоятельное сообщение некоторых сведений о себе, о своих переживаниях и отношениях в виде ответов [1]. Они представляют из себя самоотчет, разновидность самонаблюдения, поскольку обследуемый указывает информацию сам о себе.

Появление психодиагностических опросников исследователи связывают с именем двоюродного брата Чарльза Дарвина – Фрэнсиса Гальтона (1822-1922), который использовал их для антропометрических исследований. Однако считается, что первый личностный опросник был разработан во время Первой Мировой войны американским психологом Робертом Вудвортском (1919). Целью опросника Р. Вудворста было выявление и отсеивание с военной службы лиц с невротической симптоматикой [1].

С того времени опросники получили широчайшее распространение в качестве психодиагностического метода исследования личности. Они позволяют собрать диагностическую информацию в относительно короткие сроки. Вместе с тем необходимо учитывать, что опросники не являются валидными и высоко надежными психодиагностическими инструментами, поскольку ответы на личностные опросники могут зависеть от таких факторов, как «инди-

видуальный опыт, уровень развития рефлексии, стилевые особенности испытуемых» [2].

Общепринятой классификацией личностных опросников является их подразделение по содержанию на несколько видов:

– опросники на основе выделения черт личности. Примером данного вида опросников является “Шестнадцатифакторный личностный опросник” Р. Кэттелла;

– опросники на основе выделения типов личности. Примером таких опросников являются личностные опросники Г. Айзенка;

– опросники мотивов, интересов, ценностей, установок для измерения индивидуальных особенностей различных сфер и проявлений личности.

Примером опросника ценностей является методика ценностных ориентаций Милтона Рокича. Ее адаптация на русский язык была выполнена в 1974 году Л. Г. Гоштаутасом, Н. А. Семёновым и В. Я. Ядовым и с тех пор широко используется в российской психодиагностической практики [5].

М. Рокич выделяет два класса ценностей: терминальные (активная деятельная жизнь, жизненная мудрость, здоровье и др.) и инструментальные (воспитанность, аккуратность, жизнерадостность и др.), что равнозначно делению в психологии на ценности-цели и ценности-средства. Суть методики заключается в присвоение ранга той или иной ценности. Самой значимой ценности присваивается первый ранг, чуть менее значимой – второй и так до восемнадцатого ранга.

К достоинствам этой методики относится: универсальность для различных групп испытуемых, «удобство и экономичность в проведении обследования и обработке результатов, гибкость в ее использовании» [1]. Анализируя другие имеющиеся опросники ценностей, мы пришли к выводу, что данная методика не требует специальных знаний в области психологии при интерпретации результатов, что и обусловило наш выбор. Кроме того, в отличие от других опросников методика М. Рокича обеспечена однозначной стандартной инструкцией, имеет показатели надежности и валидности [3]. Данная методика неоднократно использовалась исследователями при определении ценностных ориентаций различных профессиональных групп: медиков, педагогов и других.

Существенными недостатками методики являются: влияние социальной желательности, возможность неискренности ответов испытуемого [1], а также «неоднозначность критериев ранжирования», под которой понимается то, что «одни испытуемые, ранжируя список ценностей, учитывают степень их насущности, другие же ориентируются только на их абсолютную значимость; одни соотносят их со своей индивидуальной жизнью, другие учитывают их значимость для общества и человечества в целом» [3]. Кроме того, диапазон возможных ответов ограничен исчерпывающим списком [3].

Учитывая мнение ведущих ученых, мы исходим из того, что полученные данные с помощью методики М. Рокича не являются конечной истиной, а имеют вероятностный характер, но полученная информация полезна с точки

зрения выбора средств, планирования дальнейшей деятельности и прогнозирования. Кроме того, в список терминальных и инструментальных ценностей мы включили позицию «другие ценности», чтобы расширить диапазон ответов. А также предложили респондентам после стандартного ранжирования, расположить ценности так, как испытуемый сделал бы через пять лет, находясь в должности юриста.

Таким образом, выбор методики М. Рокича в качестве основы опросника ценностей будущих юристов, по нашему мнению, обоснован.

Организация исследования. Нами был составлен комбинированный опросник, сочетающий в себе авторские анкетные вопросы, связанные с воспитательной деятельностью в вузе, с отношением студентов к образованию и профессии юриста, и, как уже было сказано выше, методику Милтона Рокича. Вопросы опросника были разбиты по проблемам (блокам). Первый блок – «Воспитательная работа в вузе», целью которого является узнать проводится ли воспитательная работа на практических и лекционных занятиях в вузе. Второй блок – «Профессия юриста», целью которого является определение отношения студентов к высшему образованию и профессии в целом, поскольку отношение к образованию определяет готовность студента-юриста к усвоению или отвержению профессиональных ценностей. Третий блок – «Ваши ценности» – представлена с помощью методики Милтона Рокича и целью ее является определение ценностных ориентаций современных студентов-юристов. Четвертый блок – «Немного о себе» («паспортичка») направлен на сбор социально-демографических данных для их дальнейшей корреляции с полученными ответами.

Разработка опросника состояла из трех этапов.

Первый этап (подготовительный) включал в себя:

1) изучение опросников, близких к проблеме, научной литературы по психодиагностике. Результатом данной подготовки явилось понимание того, какие характеристики измеряет тот или иной опросник; что не все зарубежные методики применимы в силу особенностей российской культуры; что большинство психологических методик использоваться не могут лицами, не имеющими специальных познаний в области психологии;

2) формулировку исследовательской гипотезы, которая помогла избежать лишних вопросов, избавит опросник от мнимой многозначительности.

Второй этап (основной) включал в себя:

1) «живую» работу, составление, оформление вопросов, а также разделение всех вопросов опросника по блокам (проблемам);

2) присвоение порядковых кодов (шифров) вариантам ответа для облегчения дальнейшей обработки полученных результатов;

3) испытание путём пилотажа на малочисленной группе студентов Института права ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»;

4) выбор способа обработки анкет;

5) интерпретация пилотажного исследования.

Третий этап (заключительный) заключался в оформлении опросника с учётом полученной информации после его экспертизы научным руководителем и участниками научной школы.

Экспериментальной базой для проведения исследования выступил Институт права ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет», а экспериментальную группу составили студенты 3 курса. Выборочная совокупность составила 30 человек, из них 62,1 % девушки и 37,9 % юноши. Возраст испытуемых составил от 19 до 24 лет. 60 % респондентов воспитывались в полных семьях. При этом только у 30 % студентов работа их близких родственников связана с юриспруденцией. 63,3 % опрошенных не имеют личного опыта работы в юридической сфере.

В данной статье представлена только часть сведений, полученных в результате обработки вопросов из блока «Профессия юриста».

Результаты исследования. Больше половины опрошенных студентов (67,9 %) согласны с тем, что высшее образование обеспечивает человеку успешную карьеру и облегчает достижение жизненных целей. При этом 69 % респондентов считают, что в наше время и без высшего образования можно сделать удачную карьеру и устроить свою жизнь. Полученные данные свидетельствуют о имеющихся у молодых людей внутренних противоречиях относительно необходимости получения высшего образования.

Об этом также свидетельствуют и последующие ответы на вопросы. Большинство опрошенных (73, 3 %) считают, что выбор профессии – это не выбор на всю жизнь, 20 % думают иначе, а 6,7 % затруднились ответить. На вопрос «Зачем Вы хотите получить высшее образование?» 30 % студентов ответили «чтобы получить специальные знания, стать хорошим профессионалом»; 30 % – «чтоб получить новые знания, расширить свой кругозор»; 20 % – «чтоб иметь диплом для устройства на хорошую работу»; 16,7 % – «чтоб сделать карьеру»; 3,3 % – «потому что так сегодня принято».

Несмотря на это, 80 % опрошенных пояснили, что им нравится учиться в выбранном ими вузе и 66,7 % респондентов планируют работать по специальности после окончания института.

При таких результатах нас удивил тот факт, что достойная заработная плата не является абсолютным основанием для устройства на работу по специальности. Равно как и обеспечение жильем для большинства респондентов (86,7 %) не стало бы основанием для осуществления выбора в пользу работы по специальности. Тогда, как возможность реализоваться на работе (63,3 %) могла бы стать этим фактором.

Заключение. Обобщая предварительные итоги опроса, можно констатировать, что гипотеза в полной мере не подтверждена. Несмотря на то, что большинство студентов не имеют однозначной направленности на профессию, а значит на получение профессиональных знаний и ценностей, они обладают таким качеством личности, как стремление к самореализации в работе, то есть к реализации своих жизненных ценностей.

Бесспорно, что проведенное исследование не позволяет раскрыть содержание ценностных ориентаций студентов-юристов в полной мере. Однако оно помогло установить отношение будущих юристов к высшему образованию в целом и готовность студентов к усвоению профессиональных ценностей, что поможет в дальнейшем исследовании различных компонентов ценностных ориентаций.

Литература

1. Акимова, М. К. Психологическая диагностика / Под ред. М. К. Акимовой. – СПб. : Питер, 2005. – 303с.
2. Киселева, А. В. О возможности психологической диагностики склонности к аддиктивному поведению [Электронный ресурс] / А. В. Киселева // Электронный журнал «Профилактика зависимостей». – №3. – 2015. – Режим доступа: http://xn----7sbabkslebfandbl1auodu8adkn5a.xn--p1ai/images/ arx_3_15 /psyho_diag.pdf (дата обращения 06.12.2018).
3. Леонтьев, Д. А. Методика изучения ценностных ориентаций / Д. А. Леонтьев. – М. : «СМЫСЛ», 1992. – 17 с.,Ю
4. Психологическая диагностика : учебное пособие / Под ред. К. М. Гуревича и Е. М. Борисовой. – М. : Изд-во УРАО, 1997. – 304 с.
5. Ядов, В. А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности: Диспозиционная концепция / В. А. Ядов. – 2-е расширенное изд. – М. : ЦСПиМ, 2013. – 376 с.

ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ-СКАЛОЛАЗОВ 10-11 ЛЕТ

Аюпов Р. А., кафедра теории и методики конькобежного спорта
науч. рук. к.п.н, профессор Т. М. Мелихова

Аннотация. В статье рассмотрена динамика скоростно-силовых показателей спортсменов 10-11 лет.

Ключевые слова: *спортивное скалолазание, скоростно-силовые качества.*

DYNAMICS OF SPEED-POWER VALUES OF ROCK-CLIMBERS AGED 10-11

Ayupov R. A., Department of Theory and Methods of Speedskating
Scientific supervisor: Candidate of Pedagogical Sciences, Associate professor
T. M. Melikhova

Annotation. The article discusses the dynamics of athletes', aged 10-11, speed-power values.

Key words: *sport climbing, speed-power qualities.*

Актуальность. Возрастание конкуренции на мировой арене и изменения условий проведения соревнований по спортивному скалолазанию выдвигают ряд новых требований к подготовке спортсменов в данном виде спорта.

В контексте вышеизложенного приобретают актуальность вопросы, связанные с изучением особенностей проявления специальных физических качеств.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Одним из актуальных направлений в спортивном скалолазании являются скоростно-силовые качества спортсмена.

Скоростно-силовая подготовка представляет собой разнообразные средства и методы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев. Скоростно-силовая подготовка может обеспечить развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний.

Организация исследования. Решая задачу апробации методических аспектов проведенного исследования, нами была внедрена и экспериментально проверена методика развития скоростно-силовых качеств спортсменов 10-11 лет. Для этого нами с 2017 по 2018 годы включительно организовывался и проводился педагогический эксперимент, в процессе которого осуществлялся педагогический эксперимент, в процессе которого осуществлялось тестирование физических показателей по представленным в методической и специальной литературе методикам. Полученные результаты подвергались математико-статической обработке с применением традиционных и общепринятых параметрических и непараметрических методов. Использовался t-критерий Стьюдента. Статически значимыми считались результаты при $p \leq 0,05$.

Педагогический эксперимент проводился на базе скалодрома «Каньон» г. Челябинска. В исследовании принимали участие 20 юных спортсменов (экспериментальная группа n=10; контрольная группа n=10) в возрасте 10-11 лет. Контрольная группа занималась по общепринятой методике.

Экспериментальная же группа в процессе педагогического эксперимента вместо рекомендованной методики во время подготовительного этапа 2017-2018 гг. занималась по предложенной нами методике развития ведущих физических качеств. Итоговые (контрольные) испытания проводились в несколько этапов: первый – в начале октября 2017 г., второй –в конце апреля 2018 г.

Содержание скоростно-силовой подготовки в апробированной нами методике развития ведущих физических качеств представляла собой упражнения на скалодроме и на специальных тренажерах (пегборд, системборд). Из-за несформированной костной и связочной систем малых трубчатых костей испытуемых, были исключены упражнения на кампусборде и фингерборде.

С целью развития скоростно-силовых качеств, упражнения выполнялись в максимальном темпе до полного утомления. Количество повторений дозировалось на уровне 30-40 повторений. В недельном цикле тренировок скоростно-силовой подготовке уделялось по 20-30 минут основной части занятия.

В начале и конце подготовительного периода в экспериментальной и контрольной группах проводились тесты по оценке скоростно-силовых качеств:

1) бег 20 м, с;

2) челночный бег 3х10 м, с;

3) подтягивание в висе на зацепках 7 см 5 раз в максимальном темпе, с;

4) прыжок в высоту с зацепки 7 см, см.

Результаты исследования и их обсуждение. Динамика значений, характеризующих скоростно-силовую подготовленность юных скалолазов 11-13 лет в начале и конце эксперимента, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика скоростно-силовых показателей у юных скалолазов 10-11 лет под влиянием специальных комплексов

Показатели	Фоновые показатели экспериментальной и контрольной группы	Контрольное исследование		P
		Экспериментальная группа	Контрольная группа	
Бег 20 м, с	5,3±0,4	4,9±0,2	5,2±0,4	≤0,05
Челночный бег 3х10 м, с	8,4±0,7	8,1±0,4	8,3±0,7	≤0,05
Подтягивание в висе на зацепках 7 см 5 раз в максимальном темпе, с	14±2,7	12,4±1,3	14±2,1	≤0,05
Прыжок в высоту с зацепки 7 см, см	31,3±2,7	34,3±2,2	32,2±1,8	≤0,05

Так, у представителей экспериментальной группы относительно контрольных значений наглядно отмечаются достоверные приросты показателей во всех тестируемых тестах ($p \leq 0,05$).

Согласно полученным результатам видно, что выполнение разработанной нами методики способствует более эффективному развитию скоростно-силовой подготовки спортсменов-скалолазов. Проанализированные выше положительные изменения мы относим к положительному влиянию нашей методики на развитие ведущих физических качеств скалолазов 10-11 лет.

Краткие выводы. Выполнение комплекса упражнений нашей методики способствует более эффективному развитию скоростно-силовых качеств спортсменов-скалолазов 10-11 лет.

Литература

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский – М. : Физкультура и спорт, 1988. –331 с.

2. Пиратинский, А. Е. Методика непосредственной подготовки спортсме-новскалолазов к старту по трассе большой продолжительности / А. Е. Пиратинский, А. В. Лебедихин, Г. Г. Расторгуев. – Свердловск : УПИ, 1973. – С. 86.

3. Скалолазание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Разр. Е.В. Кузнецова, Ю. В. Байковский и др. – М. : Советский спорт, 2006. –84 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ПРИОРИТЕТНЫЙ ФАКТОР РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА

Баранов А. В., кафедра педагогики
науч. рук.д-р пед. наук, профессор,
Заслуженный деятель науки России А. Я. Найн

Аннотация. Статья посвящена актуальной для военной педагогики проблеме развития мотивации курсантов к занятиям профессионально-прикладной подготовкой. Приведены основные направления и условия формирования навыков, а также опыт проектирования стратегий здорового образа жизни и коррекции курсантами своих физических возможностей с учетом современных мотиваций обучаемых к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

Ключевые слова: *профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), приоритетный фактор, развитие, мотивация, курсанты, военный ВУЗ.*

PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING AS A PRIMARY FACTOR OF MILITARY HIGHER SCHOOL CADETS' MOTIVATION DEVELOPMENT

Baranov A. V., Pedagogics department
Scientific supervisor: Doctor of Pedagogical Sciences, Professor Nayn A. Y.

Annotation. The article is devoted to the actual problem of military pedagogy of cadets' motivation development to professional and applied training lessons. The main directions and conditions of skills formation, and experience in designing strategies for a healthy lifestyle and the cadets' physical abilities correction, taking into account their modern motivations to serve in the armed forces of the Russian Federation are also presented in the article.

Key words: *professionally applied physical training (PPFP), factor, priority, development, motivation, cadets, a military university.*

Актуальность данного исследования. Изучение ключевых положений профессионально-прикладной физической подготовки, рейтинговой системы контроля и оценки учебных достижений обучающихся, особенности её применения отражены в диссертационных работах Т. В. Дмитриевой, С. С. Коровина, А. М. Леонтюка, Д. С. Самсонова, В. И. Скалиуш, Н. И. Тонкова, К. Б. Тумарова, В. В. Филанковского и других ученых. Содержательные характеристики рейтинговой системы предполагают четкое и ясное инструментальное управление образовательным процессом и выполнение определенных целей и задач обучения курсантов военных ВУЗов.

Анализ и обобщение научно-методической литературы свидетельствует, что обсуждаемая проблема была до настоящего времени предметом исследований и для ее дальнейшего обсуждения уже сложились определенные предпосылки [3; 4].

Однако проблема профессионально-прикладной физической подготовки в условиях возросших требований к мотивационно-физкультурному образованию проработана явно недостаточно, особенно в области спортивной молодежи, занимающейся прикладными видами спорта в военных организациях [1, с. 249-250].

Актуальность данного исследования в соответствии с социальным заказом Минспорта РФ обусловлена тем, как выявил проведенный нами анализ теоретических исследований и эмпирических данных, что в данный момент сложилось противоречие, требующее научного разрешения: потребностью Вооруженных сил в спортивной молодежи с высоким уровнем физической подготовленности и недостаточно высоким уровнем ее сформированности.

Для решения данного противоречия необходимо изучить и внедрить комплекс следующих мер:

– внедрение в систему образовательных программ мониторинга состояния физического развития и физической подготовленности курсантов;

– разработка учебных программ по профессионально-прикладной физической подготовке курсантов к занятиям;

– внедрение эффективных технологий, модернизация системы научно-методического, медико-биологического и психолого-педагогического обеспечения в области развития профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся военного ВУЗа.

Цель исследования. Изучить возможности ППФП курсантов, развивающие их мотивацию к учебно-профессиональной деятельности в военном ВУЗе.

Организация исследования. Чтобы корректно сформулировать определение физкультурная мотивация, необходимо обратиться к мотивационному подходу «к понимаю эмоционального сознания». В нашем исследовании это курсант, занимающийся прикладными видами спорта. Именно он становится приоритетным субъектом в исследовании.

Ключевое понятие данной статьи «мотивация» нами рассматривается применительно к физкультурным объектам и поэтому выделяется смысловым уточнением «образование». Физкультурно-образовательные мотивации отражают предметно-деятельную составляющую содержания образования, реализуются обучающимися в процессе занятий, но наиболее эффективно используются и находят свое дальнейшее развитие, по мнению И. И. Алиханова, в тренировочном процессе [1, с. 239-291].

Здесь следует уточнить, что в настоящее время в публикациях терминологическая пара мотив/мотивация имеют неоднозначную картину взаимосвязи/ соподчинения и использования. Нам в большей мере импонирует позиция ученых, которые выделяют понятие мотивация как более широкое по отношению к понятию мотив. Для разъяснения этого положения необходимо оп-

ределить оба рассматриваемых понятия из терминологической пары. Отметим при этом, что мотивационный подход в физкультурном образовании, который мог обеспечить продекларированную действующим Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (2012 г. ст. 11) концепцию, не был реализован на должном уровне [3, с. 138]. Тем не менее, мотивационный подход продолжает привлекать внимание своей актуальностью и является важным предметом исследования для практики и теории физкультурного образования. Именно он становится актуальным объектом развития мотивации курсантов военног ВУЗа.

Отметим и то, что онтологическая сущность физкультурной мотивации обусловливает такое взаимодействие с сущностью и содержанием профессионально-прикладной физической подготовки, при котором занятия физической культурой переживаются как способные удовлетворить широкий спектр потребностей и становится значимым для спортсмена [4, с. 240, 242] (рисунок 1).

Разработанная и апробированная в опытной работе структурно-мотивационная модель (рисунок 1), может быть описана с позиции внешней атрибутивной характеристики: название, мотивационный подход.



Рисунок 1 – Структурно-мотивационная модель развития мотивации в спортивной деятельности курсантов военного ВУЗа

Результаты и их обсуждение. В авторской методике одним из важнейших аспектов является формирование мотивационно-компетентностной культуры курсантов, занимающихся профессионально-прикладной физической подготовкой. Взаимосвязь результатов, формируемых в процессе физкультурно-мотивационного образования, может быть представлена в соответствии с общедидактической цепочкой следующим образом: мотивационная грамотность – мотивационная компетентность – спортивно-мотивационная компетентность – мотивационно-компетентностный менталитет. Таким образом, важным этапом на пути к развитию мотивационно-физкультурной культуре выступает формирование и заинтересованное отношение курсантов к предмету «Физическая подготовка».

В реализации методики особую значимость приобретают методы, способствующие активизации познавательного интереса курсантов. В дидактических предпосылках подготовки курсантов к профессиональной деятельности средствами ППФП нами предусматривается решение задач развития интеллектуальных качеств и психоэмоциональной устойчивости к воздействию факторов внешней среды.

Специфика организации личностно ориентированного образовательного процесса в военном ВУЗе заключается в осуществлении алгоритма педагогической деятельности, состоящего из последовательных взаимосвязанных дидактических действий (мотивации, целеполагание, преодоление педагогических затруднений, самооценка деятельности, ее коррекция). Основная направленность методики – создание условий для эффективного использования средств ППФП в профессиональной подготовке и оздоровлении курсантов, при параллельном решении задач всестороннего гармонического развития.

Потребности и мотивации становятся основанием дидактических условий эффективного образовательного процесса в военном ВУЗе по предмету «Физическая подготовка».

Заключение. Учитывая высокий уровень актуальности изучаемой нами проблемы, она и далее будет находиться в поле наших научных интересов.

Литература

1. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – М. : Физкультура и спорт, 1996. – 304 с.

2. Богатырёв, С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств / С. А. Богатырёв // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – № 1. – С. 239-246.

3. Виноградов, С. А. Методика развития профкомпетентности специалиста физической культуры в условиях модернизации образования / С. А. Виноградов // Педагогическая наука и образование : тематический сборник научных трудов. Выпуск 14 / отв. ред. А. Я. Найн. – Челябинск : Уральская академия, 2014. – С. 133-139.

4. Найн, А. Я. Критериально-оценочная система спортивной подготовки молодежи, занимающейся прикладными видами единоборств / А. Я. Найн // Развитие физкультурного образования в регионе : матер. межвуз. науч.-практ. конф. специалистов физической культуры и спорта. – Оренбург : ОГПУ, 2014. – С. 239-242.

5. Склеров, С. Ф. Мотивация как важный стимул активизации спортивной активности спортсмена в условиях соревновательной деятельности /С. Ф. Склеров // Современный спорт на страже боеготовности вооруженных сил : материалы науч.-метод. конф. – Барнаул : ОмхозВАУ, 2011. – С. 29-32.

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД КАК МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА РАЗВИТИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К САМОПОЗНАНИЮ

Баранова В. В., кафедра педагогики
науч. рук. д-р пед. наук, профессор О. Л. Карпова

Аннотация. В статье обосновывается актуальность развития готовности студентов к самопознанию в образовательном процессе вуза. Выделены основные положения компетентностного подхода, определяющие вектор организации развития самопознания обучающихся, представлены и обобщены некоторые трактовки содержания понятия «компетенция».

Ключевые слова: *обучающиеся, студенты, саморазвитие, самоанализ, рефлексия, самопознание, развитие, готовность к самопознанию, компетенция, компетентностный подход, деятельность, технологии обучения.*

COMPETENCE APPROACH AS A METHODOLOGICAL BASIS FOR THE DEVELOPMENT OF UNIVERSITY STUDENTS' READINESS TO SELF-UNDERSTANDING

Baranova V. V., graduate student of Pedagogica department
Sscientific supervisor: Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor O. L. Karpova

Annotation. The article substantiates the relevance of students' readiness development for self-understanding in the educational process of the University. The basic provisions of the competence approach, determining the vector of students' self-understanding organization are defined here, some interpretations of the concept of «competence» content are also presented and summarized in the article.

Key words: *students, self-development, self-analysis, reflection, self-understanding, development, readiness for self-understanding, competence, competence approach, activity, learning technologies.*

Актуальность. В соответствии с «Концепцией федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы» [2], стратегическая цель государственной политики в области образования сводится к повышению доступности качественного образования, которое соответствовало бы требованиям инновационного развития экономики, а также современным по-

требностям общества и каждого гражданина. Именно поэтому, в образовательной деятельности с овладения системой знаний, умений и навыков (так называемых ЗУНов), акцент был смещен на формирование компетенций.

Однако, как верно отмечает А. Я. Найн, без становления готовности обучающихся к саморазвитию и самопознанию, которые могут быть сформированы лишь в учебно-педагогическом взаимодействии, невозможно формирование компетенций [4, с. 42]. В этой связи, изучение возможностей развития готовности студентов к самопознанию на основе требований компетентностного подхода, является безусловно актуальным в современной системе высшего образования.

Цель исследования. Выявить и обосновать основные положения компетентностного подхода как методологической основы развития готовности обучающихся вуза к самопознанию.

Организация исследования. В последние десятилетия система российского образования претерпевает многочисленные изменения в процессе ее становления. Последние из изменений связаны с вхождением России в Болонский процесс. На пути к формированию конкурентоспособного российского образования, а также для создания и развития системы непрерывного профессионального образования в 2012 году был принят Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». В данном нормативном правовом акте законодатель говорит об образовании как едином целенаправленном процессе воспитания и обучения, при этом под обучением понимается не только процесс организации деятельности обучающегося по овладению знаниями, умениями и навыками, но и компетенциями, а также акцентируется внимание на развитии способностей обучающегося (на саморазвитии) и формировании мотивации к получению образования в течение всей жизни (к самообучению). Следует отметить, что Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» не дает четкой трактовки понятия «компетенция», которая выступает неотъемлемой частью компетентностного подхода.

Идеи компетентностного подхода как принципа образования обсуждаются в работах многих исследователей (А. М. Аронова, А. В. Баранникова, В. И. Байденко, А. Г. Бермуса, В. А. Болотова, И. А. Зимней, Г.Б. Голуба, В.В. Краевского, О. Е. Лебедева, М. В. Рыжакова, Ю. Г. Татура, И. Д. Фрумина, А. В. Хуторского, О. В. Чураковой, М. А. Чошанова, П. Г. Щедровицкого и др.).

Данные исследования вносят существенный вклад в расширение представлений о проблеме развития готовности студентов вуза к самопознанию на основе компетентностного подхода.

Ключевыми понятиями компетентностного подхода являются «компетенция» и «компетентность».

По мнению А. В. Хуторского и Л. Н. Хуторской, компетенция включает совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов, и необходимых для качественной продуктивной деятельности в этой сфере [5, с. 14]; авторы отмечают, что компетенция – это

социальное требование (норма) к образовательной подготовке обучающегося, необходимой для его качественной результативной деятельности в определенной сфере.

Если же говорить о Федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования, то у каждого направления подготовки имеется четко сформулированный набор компетенций, который включает в себя общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции, при рассмотрении которых можно предположить, что под компетенцией законодатель понимает набор определенных качеств личности, а также навыки выполнения конкретных функций в той или иной области.

На основе проведенного анализа, под компетенцией будем понимать способность индивида к активному, ответственному жизненному действию, осуществляемому на основе ценностного самоопределения, способность активно взаимодействовать с миром и изменять его, а также способность и готовность к самопознанию, с целью «изменения себя» под запросы рынка.

Обратимся к Федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата). В данном стандарте отмечается ряд компетенций, которые в определенной степени связаны со становлением готовности студентов к самопознанию. Так, одна из общекультурных компетенций определена как «способность к самоорганизации и самообразованию» (ОК-7). Как отмечает О. Л. Карпова, самообразование – целенаправленный процесс формирования человеком своей личности. Главным условием самообразования является наличие правильной самооценки, самопознания, четко осознанных целей, идеалов, личностных смыслов [1, с. 34]. Следует отметить, что как процесс самообразования, так и самопознания без самоорганизации невозможны.

Среди профессиональных компетенций, которыми должен обладать выпускник направления «Физическая культура», стоит выделить и «способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий» (ПК-14), где речь идет о саморегуляции как одной из содержательных характеристик самопознания, и «способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной деятельности» (ПК-15). Обучающийся, таким образом, должен быть готов к рефлексии, самоанализу и самонаблюдению (интроспекции). Можно отметить, что наряду с конкретными профессиональными навыками, студент данного направления подготовки должен овладеть и навыками самоанализа, самонаблюдения, саморегуляции и рефлексии, а это ни что иное, как содержательные характеристики самопознания. Отсюда следует, что готовность к самопознанию выступает в соответствии с требованиями как одна из ключевых, интегральных характеристик компетентности, которая должна быть развита у обучающегося в условиях образовательного процесса.

Так как компетентностный подход в обучении обращает наше внимание на формирование и развитие у обучающихся конкретного набора компетен-

ций, обеспечивающих будущему выпускнику конкурентоспособность на рынке труда, рассмотрим возможности данного подхода в развитии готовности к самопознанию у студентов вуза.

Как отмечают В. Я. Назмутдинов и Г. Р. Юсупова, специфика компетентностного обучения состоит в том, что усваивается не «готовое знание», кем-то предложенное к усвоению, а «прослеживаются условия происхождения данного знания [3, с. 182]. В основе данного подхода к обучению, таким образом, лежит принцип взаимосвязи теории и практики. Преподаватель при этом вступает в роли наставника, сопровождающего. В этой связи, необходимо научиться доверять и позволять обучающимся учиться самим через собственную практику и ошибки. Можно отметить, что понятие «компетенция» является процессуальным, т.е. возникает в процессе непосредственной деятельности обучающегося.

Компетентностный подход в образовании возник как ответ на постоянные социально-экономические изменения во всех сферах жизни общества из-за потребности в быстрой адаптации человека к постоянно меняющимся технологиям (в промышленности, экономике, информационном пространстве и т.д.). Таким образом, выпускник, в полной мере освоивший образовательную программу и набор компетенций определенного направления, должен обладать, в первую очередь, способностью адаптации к требованиям рынка. Но способность что-либо менять в себе не может возникнуть у обучающегося спонтанно. Это продолжительный процесс, в основе которого лежат самоанализ и самонаблюдение, для того, чтобы позволить ответить на ряд вопросов: «что именно нужно в себе поменять?», «насколько нужно измениться?», чтобы быть готовым ответить на современные запросы общества.

Большинство исследователей сходятся во мнении, что для развития самопознания в рамках компетентностного подхода, обучение должно строиться на основе деятельности обучающихся. Это могут быть как групповые, так и индивидуальные формы работы студентов, при которых появляется возможность создания собственного индивидуального продукта, своего способа решения проблемы. Именно поэтому должны применяться такие формы организации учебного процесса как проектные технологии, педагогика сотрудничества, технологии игр, критического мышления и case-studu, а также необходимо применение на учебных занятиях рефлексии, в рамках которой студент наблюдает за своей деятельностью, оценивает и анализирует свою работу (как я работал?; какие методы использовал?; к какому результату они привели?; какие ошибки я допустил и почему?; что мне нужно в себе изменить? и др.).

Выводы: Анализируя проблему становления готовности обучающихся к самопознанию на основе компетентностного подхода, отметим, что высокие личностные результаты студентов связаны, прежде всего, с их активной позицией в процессе обучения. В своей деятельности обучающийся использует такие содержательные характеристики самопознания как самонаблюдение (интроспекция), самоанализ, саморегуляция, самоопределение и рефлексия, а

педагог должен ему «помогать» в этом, интегрировать теорию и практику на учебных занятиях, способствуя формированию личности выпускника способного принимать решения, нести ответственность за них, предлагать варианты решения проблемы и объективно оценивать их. Как известно, именно «зрелая личность», готовая к анализу своей деятельности, изучению своих возможностей и объективной самооценке, способна быстро адаптироваться к постоянно изменяющимся сферам жизни общества и быть ему полезной.

Литература

1. Карпова, О. Л. Развитие самообразовательной деятельности студентов: теоретические аспекты : монография / О. Л. Карпова. – Челябинск : Уральская Академия, 2014. – 204 с.
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 2765-р, утверждающее Концепцию федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы [Электронный ресурс] // Режим доступа : https : // минобрнауки.рф / документы / 4952 (дата обращения : 25.12.2017)
3. Назмутдинов, В. Я., Компетентностный подход в обучении / В. Я. Назмутдинов, Г. Р. Юсупова // Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана. Том 213. – 2013. – С. 181-185.
4. Найн, А. Я. Актуализация саморазвития подростков в процессе занятий физической культурой / А. Я. Найн // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 2. – С. 41-46.
5. Хуторской, А. В., Компетентность как дидактической понятие : содержание, структура и модели конструирования / А. В. Хуторской, Л. Н. Хуторская [Электронный ресурс] // Режим доступа : http : // www.khutorskoy.ru / books / 2008 / A.V.Khutorskoy_L.N.Khutorskaya_Compet . pdf (дата обращения : 22.12.2017)

ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСКО-ПРАВОВОЙ КУЛЬТУРЫ КАК УСЛОВИЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВЫПУСКНИКАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫЗОВОВ И УГРОЗ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ

Башарин И. В, кафедра педагогики
науч. рук. д-р пед.наук, профессор Найн А. Я.

Аннотация. В статье раскрывается сущность цифровой экономики, рассматриваются сквозные технологии: цифровые, физические и биологические; основные выгоды, вызовы и угрозы цифровых технологий. Дано понятие гражданско-правовой культуры и представлены модель и педагогические условия ее формирования.

Ключевые слова: *цифровая экономика, сквозные технологии, гражданско-правовая культура, структурно-функциональная модель, педагогические условия.*

THE FORMATION OF THE CIVI-LEG CULTURE AS A CONDITION OF OVERCOMING OF GRADUATES OF PROFESSIONAL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS IN THE CHALLENGES AND DANGER OF THE DIGITAL ECONOMY

Basharin I. V., chair of pedagogics
scientifie supervisor: doctor of pedagogical sciences, professor
Nain A.Y.

Abstract. The article reveals the essence of the digital economy, considers cross-cutting technologies: digital, physical and biological; the main benefits, challenges and threats of digital technologies. The concept of civi-leg culture is given and the model and pedagogical conditions of its formation are presented

Key words: *digital economy, end-to-end technologies, civi-leg culture, structural and functional model, pedagogical conditions.*

Актуальность исследования. Новой эрой развития человечества стала четвертая промышленная революция, характеризующаяся активным развитием: цифровых (облачные вычисления, виртуальная и дополнительная реальность, большие данные, искусственный интеллект, интернет вещей, блокчейн, квантовые вычисления); физических (беспилотные транспортные средства, робототехника, 3D печать, новые материалы); биологических (генетическая инженерия, синтетическая биология) технологий.

В России эти технологии получили название «сквозные технологии». Процесс связывания (конвергенции) и использования сквозных технологий формирует цифровую экономику и стремительно погружает современный мир в цифровую среду. Цифровые технологии являются главными, они как мост соединяют физическую и биологическую реальность.

Однако, несмотря на очевидные выгоды использования цифровых технологий, они несут с собой и очевидные вызовы и угрозы.

Таблица 1 – Выгоды, вызовы и угрозы использования цифровых технологий

Наименование технологии	**Выгоды**	**Вызовы и угрозы**
Облачные вычисления	1. Доступность 2. Возможность совместной работы с информацией и документами 3. Низкая стоимость (бесплатное использование) 4. Гибкость 5. Надежность	1. Необходимость постоянного соединения с интернетом для получения доступа к услугам облака 2. Зависимость сохранности пользовательских данных от компаний, представляющих услугу облачных сервисов 3. Возможность утраты конфиденциальности информации 4. Появление новых монополистов.
Виртуальная и дополнительная реальность	1. Игровые технологии нового уровня 2. Использование виртуальных	1. Вред физическому и психологическому здоровью 2. Громоздкость оборудования и

	тренажеров и лабораторий. 3. Развитие нестандартного мышления	высокая цена 3. Возможность утраты конфиденциальности данных и кибербезопасность.
Большие данные	1. Персонализация предложения (получение лучшего и нужного) 2. Анализ и понимание событий. 3. Автоматизация и машинное обучение 4. Прогнозирование событий	1. Прозрачность частной жизни совершаемых действий. 2. Доверие (отсутствие скептического отношения) к полученной информации.
Искусственный интеллект	1. Увеличение скорости и уменьшение стоимости экспериментов и испытаний. 2. Удешевление производства	1. Вероятность сбоя 2. Обособленность от пользователя 3. Снижение количества рабочих мест 4. Возможность взлома и использование в военных преступных и террористических целях
Интернет вещей	1. Возможность наблюдения и контроля состояния предметов. 2. Сбор информации об окружении и данных о своей деятельности. 3. Повышение производительности. 4. Диагностика и ремонт 5. Изучение пользователя и контроль функций. 6. Самостоятельное увеличение производительности и эффективности через связь с другими устройствами.	1. Защита данных (потеря конфиденциальности и утечка данных) 2. Стандартизация программного обеспечения, обновления и персонализация. 3. Сбор и обработка данных, творческое использование собранной информации. 4. Развитие потребителей и обучение новым навыкам.
Блокчейн	1. Децентрализация 2. Сохранность данных 3. Прозрачность и высокая скорость транзакций 4. Снижение транзакционных затрат	1. Большой размер блокчейна 2. Отсутствие конфиденциальности 3. Энергозатратность 4. Образование мемпул (цепочки неподтвержденных транзакций) 5. Проблема маштабируемости блокчейнов
Квантовые вычисления	1. Увеличение скорости вычислительных операций	1. Снижение эффективности стандартов шифрования (утрата конфиденциальности информации)

Анализ таблицы 1 показывает, что активное использование цифровых технологий может привести к возникновению следующих угроз:

– *информационных*: нарушение целостности, адекватности, конфиденциальности, полноты и доступности информации;

– *кадровых*: сокращение рабочих мест, исчезновение и появление новых профессий;

– *социальных*: увеличение разрыва между богатыми и бедными, образовательное неравенство.

Глобальные изменения, происходящие как в экономике, так и в общественно-политической жизни нашего государства требует изменения ключевого элемента – образования и подготовки квалифицированных кадров, готовых выполнять задачи нового уровня [3].

Для подготовки кадров, готовых осуществлять профессиональную деятельность в условиях цифровой экономики необходимо создать цифровую образовательную среду.

Под цифровой образовательной средой нами понимается совокупность целей и ценностей; цифровых образовательных ресурсов; персональных мобильных устройств, автоматизированных систем и платформы он-лайн обучения; форм распределенного сетевого взаимодействия между субъектами педагогического процесса blockchain; различных видов организации и управления электронным обучением направленным на формирование личностью индивидуальной образовательной траектории, ее мониторинг и коррекцию сценариев дальнейшего развития, а также хранение их в электронном портфолио обучающегося.

Исходя из определения, формирование цифровой образовательной среды основано на использовании сквозных технологий, которые позволят осуществить переход к интегральному образованию, обеспечивающему раскрытие, как индивидуального потенциала каждого человека, так и коллективного потенциала человечества [2].

Одним из условий преодоления возникающих угроз применения цифровых технологий является формирование у студентов гражданско-правовой культуры.

Под понятием гражданско-правовая культура нами понимается субъективно выработанный индивидом уровень овладения правовыми и гражданскими основами своей деятельности, а так же правосознание индивида, то есть в совокупность представлений, взглядов, чувств, ценностей в которых выражено отношение к действующему праву и политической системе.

Для формирования гражданско-правовой культуры студентов в цифровой образовательной среде необходимо разработать модель ее формирования, включающую в себя целевой, содержательный, организационно-деятельностный и оценочно-результативный блоки.

Целевой блок включает в себя ценостно-целевой компонент цифровой образовательной среды и определяет цель и назначение модели – подготовка специалистов способных работать в новом сложном мире и подстраиваться под его требования.

Содержательный блок отражает информационно-знаниевый компонент цифровой образовательной среды и включает систему гражданских и правовых компетенций, составляющих гражданско-правовую культуру обучающихся; электронные учебно-методические комплексы.

В процессуально-деятельностном блоке формирование гражданско-правовой культуры организуется в ходе смены этапов: когнитивно-ориентированного, личностно-деятельностного, личностно-развивающего.

Данный блок отражает два компонента цифровой образовательной среды: коммуникационный, описывающий формы взаимодействия между субъектами педагогического процесса; технико-технологический, включающий системы персональные мобильные устройства, автоматизированные системы обучения и платформы он-лайн обучения на основе распределенного сетевого взаимодействия blockchain, обеспечивающие различные виды организации электронного обучения (самообучение, управляемое обучение, обучение направляемое инструктором, встроенное обучение, теленаставничество и дистанционная подготовка) [1, с. 40].

Результативно-коррекционый блок определяет уровень формирования гражданско-правовой культуры и необходимость его корректировки на основе электронного мониторинга.

Данная структурно-функциональная модель обладает потенциалом для повышения качества формирования гражданско-правовой культуры студентов, однако ее эффективная реализация возможна при соблюдении комплекса педагогических условий:

– использование электронных учебно-методических комплексов дисциплин «Основы права», «Обществознание» и «Правовое обеспечение профессиональной деятельности» в качестве ресурсной базы формирования гражданско-правовой культуры;

– разработка критериально-диагностического аппарата, позволяющего осуществление диагностики, оценивания и учета уровня сформированости гражданско-правовой культуры.

Подводя итог можно сказать, что процесс использования и конвергенция сквозных технологий в экономической и общественно-политической жизни несут как выгоду, так и информационные, кадровые и социальные вызовы и угрозы для человека.

Следовательно, главной задачей профессиональной образовательной организации становится подготовка выпускника, способного работать в сложном мире, подстраиваться под его требования.

Одним из главных направлений такой подготовки, на наш взгляд, является формирование гражданско-правой культуры выпускника.

Повышение качества формирования гражданско-правовой культуры выпускника может быть обеспечено разработанной структурно-функциональной моделью, включающей в себя четыре блока: целевой, содержательный, процессуально-деятельностный и результаино-коррекционный, а также соблюдением комплекса педагогических условий: использование электронных учебно-методических комплексов и разработка критериально-диагностического аппарата.

Литература

1. Башарина О.В. Электронное обучение – объективная реальность современной жизни / О. В. Башарина // Инновационное развитие профессионального образования. – 2016. – Т.12. – №4. – С. 39-43

2. Лошкарев Е. Навыки будущего: что нужно знать и уметь в новом сложном мире / Е. Лошкарев, П. Лукша, И. Смагин и др. [Электронный ресурс] Режим доступа : https://worldskills.ru/assets/docs/media/WSdoklad_12_okt_rus.pdf

3. Об утверждении программы «Цифровая экономика Российской Федерации» [Электронный ресурс] : Распоряжение Правительства Российской Федерации № 1632-р от 28.07.2017 г. – Режим доступа : http://government.ru/docs/all/112831/.

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Бондаренко В.А., кафедра ТиМ физического воспитания УралГУФК;
Наумов А. В., Кангужина К. М.
кафедра ТиМ физического и военного воспитания,
Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева
(респ. Казахстан)

Аннотация: в статье рассматривается проблема воспитания специальной выносливости у спортсменов, занимающихся бегом на средние дистанции. Для развития выносливости легкоатлетов использован комплекс специальных упражнений, и в процессе проведения исследования определена их эффективность, что подтверждается положительными результатами.

Ключевые слова: *специальная выносливость, бег на средние дистанции, комплекс специальных упражнений, большой цикл подготовки, тесты для оценки специальной выносливости.*

EDUCATION OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS' SPECIAL ENDURANCE

Bondarenko V.A., Department of Ttheory and Methods of Physical Trainings
Naumov A.V., Kanguzhina K.M., Department of Ttheory and Methods of Physical and Military Trainings North-Kazakhstan State University named after M.Kozybaev (Kazakhstan respublic)

Annotation. The article deals with the problem of training special endurance in athletes engaged in middle distance running. A set of special exercises for the athletes' endurance development was used. During the study these exercises effectiveness was determined; it is confirmed by positive results.

Key words: *special endurance, middle-distance running, a set of special exercises, a large training cycle, tests for assessing special endurance.*

Актуальность исследования. В последнее время в теории и методике тренировки в беговых дисциплинах легкой атлетики весьма актуализировалось общее направление на оптимизацию развития выносливости. Следовательно, в современном спорте поиск наиболее рациональных методов развития и поддержания высокого уровня выносливости у бегунов на средние дистанции является одной из наиболее актуальных [1, с. 12].

Цель исследования: воспитание специальной выносливости у бегунов на средние дистанции.

Организация исследования: исследование проводилась на базе Дворца спорта имени Олимпийского чемпиона Александра Винокурова г. Петропавловска респ. Казахстан с участием спортсменов группы спортивного совершенствования по летнему и зимнему многоборью. Для этого были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная по 5 человек в каждой из них (10 юношей) в возрасте 19-20 лет, обучающиеся на специальности «Физическая культура и спорт» в СКГУ имени М. Козыбаева.

Тренировочные занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились 6 раз в неделю по 2 часа и были разбиты на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период был разделен на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап составил 4 месяца, а специально-подготовительный – 3 месяца. Соревновательный период был разделен на два этапа: ранний и основной, длительность каждого из которых составила 2 месяца. В соревновательном периоде тренировка проводилась с большей интенсивностью и отличалась уменьшением объема по общей физической подготовке. Продолжительность переходного этапа составила один месяц [2, с. 122].

Для оценки изменений в развитии специальной выносливости спортсменов, определение показателей, определяющих уровень развития специальной выносливости у бегунов, проводилось на начало и окончание эксперимента. Экспериментальное обоснование методики развития быстроты у бегунов на средние дистанции [3, с. 75]:

1. В контрольной группе тренировочные занятия проводились по общепринятой методике в соответствий с утвержденным учебно-тренировочным планом.

2. Для участников экспериментальной группы кроме общепринятой методики в тренировочный процесс был включен дополнительный комплекс упражнений для развития специальной выносливости (таблица 1).

Таблица 1 – График включения дополнительного комплекса упражнений для участников экспериментальной группы

Дни недели	В подготовительный период	В течение 4 недель	До конца соревновательного сезона
Пн.	легкий фартлек 45 мин.- 1час	скоростные пробежки 100×10 м	легкий фартлек 45 мин.
Вт.	аэробный бег 1час-1час 30мин.	аэробный бег 1час – 1час 30 мин.	расслабленный размашистый бег 200 × 4 м
Ср.	контрольный бег на 2000 м	бег с проталкиванием вверх по пологим	соревнование или контрольный бег

		склонам и взбегание по крутым склонам 45 мин. – 1 час	
Чт.	аэробный бег 1 час – 1 час 30 мин.	легкий фартлек 45 мин. – 1 час	легкий фартлек 45 мин.
Пт.	легкий фартлек 45 мин.	то же, что в понедельник	расслабленный размашистый бег 200 × 4 м
Сб.	контрольный бег 3000 метров	то же, что в среду	соревнования или контрольный бег
Вс.	аэробный бег 1час –1 час 30 мин.	аэробный бег 1 час 30 мин.	бег трусцой 1 час 30 мин

Для оценки результатов исследования по развитию специальной выносливости нами были использованы следующие тесты: бег на 60 метров с высокого старта, челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, бег на дистанции 1500 и 2000 метров.

Одним из основных качеств, необходимых для бегунов на средние и длинные дистанции, является скоростная выносливость [4, с. 43].

Результаты исследования. Для оценки скоростных качеств легкоатлетов наиболее простым и удобным тестом является «бег на 60 метров с высокого старта» (рисунок 1). Исходя из динамики данного теста следует отметить, что участники контрольной группы улучшили результат на данной дистанции на 0,4 секунды, тогда как участники экспериментальной группы – на 0,6 секунды.

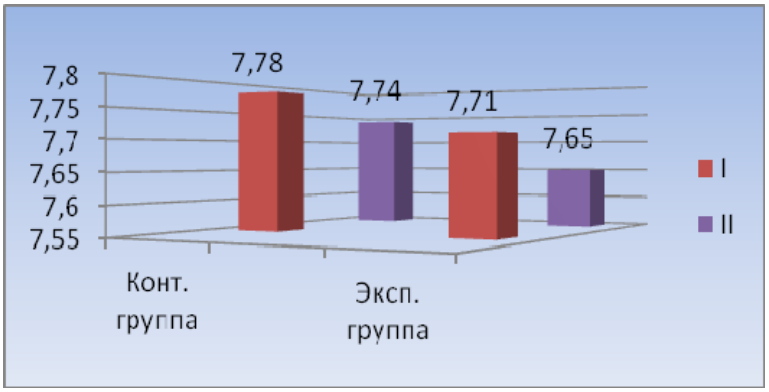


Рисунок 1 – Динамика теста «бег на 60 метров с высокого старта»
I – начало эксперимента, II – окончание эксперимента.

В легкой атлетике для определения быстроты и скорости реакции бегунов наиболее информативным является тест «челночный бег 4×9 м». Сравнительная картина теста «челночный бег 4×9 м» представлена на рисунке 2. Как видно из данного рисунка, участники контрольной группы на окончание эксперимента улучшили результат челночного бега в среднем на 0,01 секунды, а участники экспериментальной группы – на 0,06 секунды.

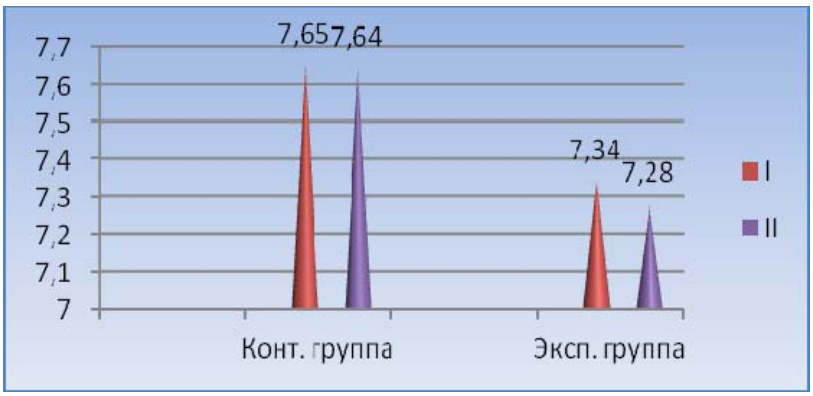


Рисунок 2 – Динамика теста «челночный бег 4×9 м»
I – начало эксперимента, II – окончание эксперимента.

Таким образом, в результатах теста «челночный бег 4×9 м», как у участников контрольной, так и экспериментальной групп отмечается положительная динамика. Однако, средний результат экспериментальной группы на 0,05 секунды лучше по сравнению с контрольной группой.

Для оценки физических качеств, а именно, взрывной силы и скоростных качеств у бегунов на средние дистанции, нами был использован тест «прыжок в длину с места» [5, с. 91].

На рисунке 3 показана картина данного теста контрольной и экспериментальной групп на начало и окончание эксперимента.



Рисунок 3 – Динамика теста «прыжок в длину с места»
I – начало эксперимента, II – окончание эксперимента.

Как видно из рисунка 3 участники экспериментальной группы улучшили результат прыжка в длину с места на 14 см, тогда как у участников контрольной группы улучшение составило 2 см. Следвательно, взрывная сила спортсменов, входящих в состав экспериментальной групп, оказалась выше на 12 см по сравнению с контрольной группой.

Одним из важных качеств, необходимых для бегунов на средние дистанции, является развитие скоростной выносливости. Данное качество можно оценить с помощью забега на дистанции 1500 и 2000 метров, которые наглядно демонстрируют как скоростные качества, так и скоростную выносливость (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты бега на дистанции 1500 и 2000 метров

Группы	Начало эксперимента (мин)	Окончание эксперимента (мин)	Начало эксперимента (мин)	Окончание эксперимента (мин)
Контрольная	4,31±0,06	4,28±0,08	6,37±0,09	6,34±0,1
Экспериментальная	4,30±0,04	4,22±0,05	6,38±0,06	6,21±0,08

Краткие выводы. Результаты бега на дистанции 1500 и 2000 метров к окончанию эксперимента были улучшены как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако участники экспериментальной группы значительно улучшили свои результаты по сравнению с контрольной группой.

Таким образом, итогом данной работы стало формирование системы методических рекомендаций и упражнений для развития быстроты у бегунов на средние дистанции.

Литература

1. Болотников, С. Б. Книга легкоатлета / С. Б. Болотников. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 320 с.

2. Верхошанский, Ю. В Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 331 с.

3. Дедковский, С. М. Скорость и выносливость / С. М. Дедковский. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 130 с.

4. Макаров, А. Бег на средние и длинные дистанции / А. Макаров. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 130 с.

5. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 262 с .

ВЛИЯНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ

Бондаренко В. А., кафедра ТиМ физического воспитания
науч. рук. канд. пед. наук, профессор Л. В.Пигалова

Аннотация. Статья посвящена использованию вспомогательного оборудования в подготовке юных пловцов. Дана краткая характеристика тренажерных устройств. Проводился эксперимент, который свидетельствует о положительном влиянии систематических занятий плаванием с вспомогательным оборудованием на уровень функционирования некоторых физиологических систем организма юных спортсменов и на временной показатель проплывания дистанции.

Ключевые слова: *плавание, тренажеры, спорт, дети, гребки, дистанция.*

INFLUENCE OF AUXILIARY EQUIPMENT FOR SWIMMING ON CHILDREN'S ORGANISM FUNCTIONAL CONDITION

Bondarenko V. A., Department of Ttheory andMethods of Physical Trainings
Scientific supervisor: Candidate of Pedagogical Sciences,
Professor Pigalova L. V.

Annotation. The article is dedicated to the exercise equipment usage during young swimmers' training. A brief description of exercise equipment is given here. An experiment was conducted to prove positive influence of regular swimming exercise with such equipment on the level of some physiological systems' activity of young sportsmen's organisms and on timing data of swimming distance.

Key words: *swimming, exercise equipment, sport, children, strokes, distance.*

Актуальность. Пути повышения эффективности физической подготовки на основе использования вспомогательного оборудования рассматривалось многими авторами, однако этот вопрос малоизучен. Актуальность представленной проблемы послужила предпосылкой цели изучения данного направления в плавании [1, с. 118].

Цель исследования: экспериментально проверить методику использования вспомогательного оборудования и ее влияние на функциональное состояние организма детей 5-7 лет, занимающихся плаванием.

Организация исследования: основной экспериментальной базой исследования являлась СДЮСШОР «Дельфин» ВВС, совместно с плавательным клубом «Vertex», республика Казахстан, г. Петропавловск (улица Жамбыла Жабаева, 175). В исследовании принимали участие два тренера и 36 детей, занимающихся плаванием, в возрасте 5-7 лет. Была изучена специальная и научно-методическая литература по данной проблеме исследования; проводилось наблюдение за детьми, занимающихся спортивным плаванием [2, с. 92].

В соответствии с целью эксперимента нами было проведено обследование 36 детей в возрасте от 5 до 7 лет, систематически занимающихся плаванием. Испытуемые были распределены на две группы: экспериментальная группа (дети, плавающие с применением плавательных тренажеров) и контрольная группа (дети, занимающиеся по стандартной программе без применения плавательных тренажеров).

В ходе проведения исследования мы сравнивали количество гребков в контрольной и экспериментальной группах, на дистанциях 25 и 50 м кролем на груди; анализировалось время, затраченное на прохождение дистанции 25 и 50 м вольным стилем.

Результаты исследования. Для оценки функционального состояния детей, занимающихся плаванием, были определены:

1. Антропометрические показатели: рост (см), вес (кг), окружность грудной клетки (ОГК) – в покое, на вдохе, на выдохе (см), (таблица 1).

2. Экскурсия грудной клетки – ЭГК (см), жизненная емкость легких – ЖЕЛ (л); функциональные пробы: проба Штанге (сек) и проба Генчи (сек), (таблица 2);

3. Определялось время, затраченное на преодоление дистанции 25 и 50 м вольным стилем (сек); подсчитывалось количество гребков на преодоление дистанции 25 и 50 м кролем на груди (таблица 3).

Антропометрические данные детей контрольной и экспериментальной групп приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние антропометрические показатели испытуемых контрольной и экспериментальной групп

Срез №	Контрольная группа					Экспериментальная группа				
	Рост (см)	Вес (кг)	ОГК (см)			Рост (см)	Вес (кг)	ОГК (см)		
			В покое	На вдохе	На выдохе			В покое	На вдохе	На выдохе
1	110,2	21,7	55,3	58	52,4	111	21,6	55,3	57,7	52,7
2	110,9	22,3	55,6	58,1	52,5	112	23,1	55,7	58,8	52,9
3	111,1	22,4	55,6	58,3	52,6	112,6	23,2	56	59,2	53,2

На начало эксперимента (1 срез) в антропометрических показателях испытуемых обеих групп не наблюдается значимых различий. Однако, к окончанию эксперимента заметен больший прирост показателей у занимающихся в экспериментальной группе.

Дыхание пловца согласовано с движениями его конечностей. Один цикл движений руками, как правило, выполняется за один вдох и выдох [3, с. 13].

Плавание в плавательной трубке способствует повышению силы дыхательных мышц и увеличению их тонуса, усиливает вентиляцию легких, способствует увеличению жизненного объема легких и повышению функционального состояния дыхательной системы в целом. Средние показатели внешнего дыхания испытуемых приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Средние показатели внешнего дыхания испытуемых контрольной и экспериментальной групп

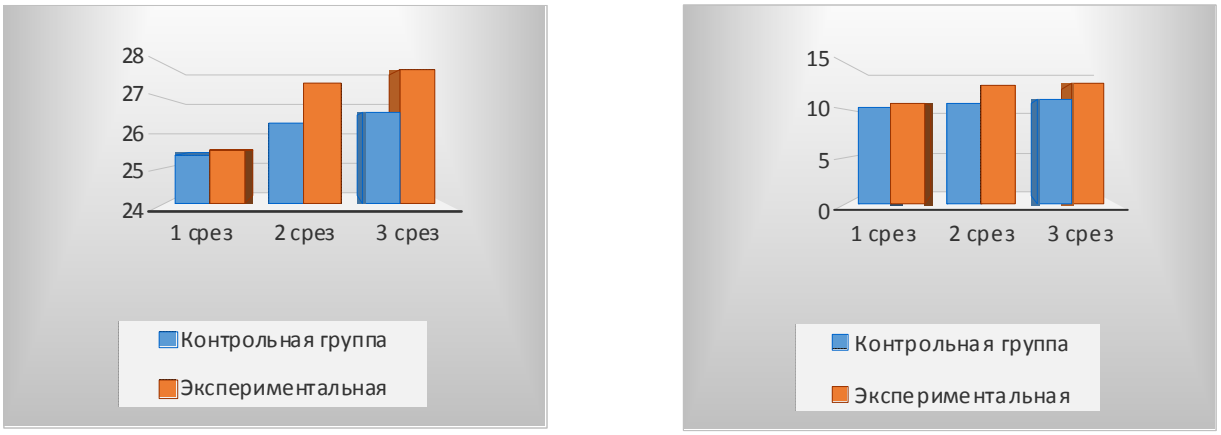
Срез №	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	ЖЕЛ (л)	ЭГК (см)	Проба Штанге (сек)	Проба Генчи (сек)	ЖЕЛ (л)	ЭГК (см)	Проба Штанге (сек)	Проба Генчи (сек)
1	1,04	5,6	25,4	10,4	1,005	5	25,5	10,8
2	1,09	5,6	26,3	10,8	1,09	5,9	27,4	12,7
3	1,12	5,7	26,6	11,2	1,13	6	27,8	12,8

Как видно из таблицы 2 средние показатели ЖЕЛ имеют достаточно заметную положительную динамику. На момент 1-го среза показатели ЖЕЛ у спортсменов контрольной группы (1,04 л) оказались значительно выше, чем у спортсменов экспериментальной группы (1,005 л), однако уже при проведении 2-го среза показатели сравнялись, а на момент 3-го среза показатели

экспериментальной группы (1,13 л) превзошли показатели контрольной группы (1,12 л).

В диаграмме 1 представлены средние показатели изменения проб Штанге (задержка дыхания на вдохе) и Генчи (задержка дыхания на выдохе) контрольной и экспериментальной групп. Максимальные средние показатели пробы Штанге (27,8 сек) и пробы Генчи (12,8 сек) зафиксированы на момент окончания эксперимента у спортсменов, занимающихся в экспериментальной группе.

В воде происходит полная проработка всех мышц, независимо от выбранного стиля плавания. Равномерная работа мышц всего тела способствует формированию гармоничной фигуры, плавных обтекаемых форм без резких выпячиваний и углов.



A B

Диаграмма 1 – Средние показатели изменения проб Штанге (А) и Генчи (В) испытуемых контрольной и экспериментальной групп

Во время плавания с колобашкой, ее зажимают между ног для поддержания тела в горизонтальном положении без ударов или толчков ногами. При этом происходит тренировка мышц верхней части тела: большой грудной мышцы, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча, двуглавой мышцы плеча, мышц предплечья и др.

Использование лопаток для плавания способствует укреплению мышц верхней части туловища, а именно: большой грудной мышцы, широчайшей мышцы спины, мышцы предплечья, бицепса, плечевой мышцы, трицепса, дельтовидной мышцы; надостной, подостной, малой круглой и подлопаточной мышц [4, с. 81].

Плавание с применением плавательной доски способствует укреплению мышц ног, если держать доску в вытянутых руках, максимально вытягивая при этом все тело, будут тренироваться не только ноги, но и мышцы живота, мышцы спины, что позволит улучшить общую технику плавания и физическую подготовку.

Средние результаты тестирования на 50 метров вольным стилем контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Средние результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп

Срез №	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	25 м в/с (сек)	Кол-во гребков 25 м в/с	50 м в/с (сек)	Кол-во гребков 50 м в/с	25 м в/с (сек)	Кол-во гребков 25 м в/с	50 м в/с (сек)	Кол-во гребков 50 м в/с
1	33,19	36,7	85,5	80,2	30,43	33,7	81	75,6
2	32,21	34,7	84,1	78,7	28,21	30,4	77,3	71
3	31,04	34	80,3	76,6	27,92	28,8	75,1	68,6

Из таблицы видно, что время, затраченное на преодоление дистанции, при проведении каждого среза уменьшалось в обеих группах. Самый лучший средний временной показатель зафиксирован у спортсменов, занимающихся в экспериментальной группе, который равен 75,1 сек, тогда как в контрольной группе этот показатель составил 80,3 сек.

Плавание с применением специального вспомогательного оборудования помогает побороть водобоязнь, снимает утомление, помогает при нервном перенапряжении и депрессии, поднимает настроение, улучшает сон, внимание и память. Регулярные занятия плаванием дисциплинируют и повышают волевые качества [5, с. 47].

Выводы:

1. Сократилось время, затраченное на преодоление дистанции при использовании плавательных тренажеров. Данные изменения были уже заметны через 3 месяца обучения детей плаванию. Таким образом, снижение затраченного времени еще раз подтверждает целесообразность обучения детей плаванию данным методом.

2. Значительно уменьшилось количество гребков при использовании новейших плавательных тренажеров, что было заметно уже при проведении 2 среза измерений. Уменьшение количества гребков снижает утомляемость мышц рук пловца, способствует более длительному плаванию и, в конечном итог, приводит к улучшению спортивного результата.

3. Отмечена положительная динамика в средних и индивидуальных показателях антропометрических данных.

4. Отмечены положительные сдвиги в показателях, характеризующих функциональное состояние внешнего дыхания.

Литература

1. Белиц-Гейман, С. В. Мы учимся плавать / С. В. Белиц-Гейман. – Спб. : Лань, 2008. – 208 с.

2. Вейн, А. М. Вегето-сосудистая дистония / А. М. Вейн, А. Д.Соловьева, О. А. Колосова. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 324 с.

3. Карпенко, Е. Н. Плавание. Игровой метод обучения / Е. Н. Карпенко, Т. П. Коротнова. – М. : Олимпия-Пресс, 2006. – 48 с.

4. Лафлин, Т. Как рыба в воде / Т. Лафлин. – М. : Спорт-драйв, 2012. – 232 с.

5. Платонов, В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху. / В. Н. Платонов // В 2 кн. – К. : Олимпийская литература, 2012. – 252 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ

Бурыгин М. Ю., кафедра управления физической культурой
научный руководитель доктор пед. наук, профессор А.М. Кузьмин

Аннотация. Публикация посвящена рассмотрению ряда аспектов психологической подготовки юных конькобежцев, входящих в состав олимпийского резерва. Рассматривается структура психологической подготовки, включающая общую психологическую подготовку, а так же психологическую подготовку к конкретному соревнованию. Обозначены методические подходы к организации работы со спортсменами с использованием различных психологических приемов и средств.

Ключевые слова: *конькобежный спорт, юные конькобежцы, олимпийский резерв, общая психологическая подготовка, психологическая подготовка к соревнованиям.*

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF OLYMPIC RESERVE IN SPEEDSKATING

Burygin M.Yu.
post-graduate student of the Department of Physical Culture Management
Scientific supervisor: Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor A.M. Kuz'min

Annotation. This article is devoted to the range of aspects of young skaters' from Olympic Reserve psychological training. The structures of general psychological training and psychological training for a particular competition are studied in this work. Methodical approaches for organisation of work with athletes, using different psychological methods are defined here too.

Key words*: speedskating, young skaters, Olympic Reserve, general psychological training, psychological training for a particular competition.*

Актуальность. Проведенный анализ психолого-педагогических источников [1; 2; 3; 4; и др.] позволяет утвердить, что проблема психологической подготовки юных конькобежцев, составляющих олимпийский резерв, в частности, получила достаточно широкое научное освещение.

В то же время, как показал анализ методической литературы, а так же опыт практической деятельности, технологические основы психологической подготовки юных конькобежцев в подготовительном и соревновательном пе-

риодах разработаны недостаточно. Это касается таких аспектов, как волевая подготовка юных спортсменов, входящих в состав олимпийского резерва, развитие устойчивых мотивов занятий конькобежным спортом, профилактика нежелательных психических состояний занимающихся и.т.д.

Цель исследования – обосновать методические подходы эффективной психологической подготовки юных конькобежцев, входящих в состав олимпийского резерва.

Содержание работы. Структура психологической подготовки включает общую психологическую подготовку спортсменов, а так же психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая подготовка включает обучение занимающихся универсальным (независимым от вида спорта) приёмам, формирующим психологическую готовность к действиям в экстремальных условиях: методам саморегуляции эмоциональных состояний; уровням активности, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Кроме того, общая подготовка обучения приемам моделирования в тренировочной деятельности атмосферы соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей.

Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности её достижения.

По мнению Б. М. Теплова [4], свойства нервной системы представляют собой врожденные, генетически обусловленные особенности, влияющие на формирование индивидуальных особенностей форм поведения и некоторых индивидуальных различий, способностей и характера человека. В то же время, результаты свойств личности спортсменов достаточно противоречивы [2; 5 и др.]. Весьма дискуссионным является вопрос о степени влияния различных факторов на достижение спортивного результата, к которым относится: наследственность, средовые условия, а так же направленные воздействия (обучение, воспитание, тренировка).

Необходимо принимать во внимание то обстоятельство, что спортивная карьера сопровождается длительным и тщательно управляемым процессом физического развития юного спортсмена. По мнению Э. С. Озолина [3], занятия спортом характеризуются высокими физическими нагрузками и жестоким спортивным режимом, включающим календарь соревнований, тренировочные циклы, тренировочные лагеря, восстановительные процедуры и прочее. В связи с этим возникают конфликты между серьезными требованиями современной системы спортивной подготовки и многими факторами, которые и являются причинами снижения мотивации и, как следствие, ухода из спорта юных атлетов.

Данные аспекты мы учитывали при разработке методических подходов эффективной психологической подготовки юных конькобежцев, входящих в состав олимпийского резерва.

В процессе психологической подготовки спортсменов крайне важным является формулировка целей и задач, которые должны быть реально достижимыми и конкретными. Прежде всего, в работе с воспитанниками школ олимпийского резерва необходимо показать реальные перспективы их деятельности, подготовить подростков психологически к осознанию того факта, что их ждет длительный и достаточно тяжелый процесс тренировок и соревнований, интенсивных и тяжелых физических нагрузок (с одной стороны); отказ от многих радостей и развлечений, характерных для сверстников (с другой стороны). Кроме того, следует уделять серьезное внимание таким моментам, как: формирование психологической защиты юных конькобежцев средствами воспитания и развития личностных качеств спортсменов; специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям; управление психическим состоянием и поведением выступающих на конкретном соревновании; использование средств психологического влияния в целях оптимального восстановления спортсмена после тяжелых физических и психологических нагрузок.

К основным средствам общей психологической подготовки М. М. Баранова относит:

– беседы (обучение специфическим приемам, поведенческим актам);

– беседы с другими людьми в присутствии спортсменов (основной метод воздействия – косвенное влияние);

– гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке);

– внушённый отдых (метод воздействия – внушение);

– аутотренинг (метод воздействия – самовнушение);

– размышления и рассуждения (метод воздействия – самоубеждение) [1, с. 214].

Также в структуру общей психологической подготовки юных конькобежцев эволюционно должен включаться процесс самовоспитания, который осуществляется с использованием методик саморегуляции, и связан с актуализацией:

«Я» – физического (за счет контроля и регуляции тонуса мимических мышц; контроля и регуляции мышечной системы юных спортсменов; специальных упражнений);

«Я» – духовного (отвлечение, самовнушение, самоубеждение);

«Я» – социального (коррекция цели, ритуал предсоревновательного поведения и др.).

В рамках реализации психологической подготовки конькобежцев олимпийского резерва к соревнованиям нами в процессе тренировок применялись специальные средства, направленные на «мягкую» адаптацию спортсменов к экстремальным условиям:

– контрольные мероприятия;

– межгрупповые мероприятия;

– психофизические упражнения;

– интеллектуальные задачи.

Содержание специальной психологической подготовки конькобежцев, входящих в состав олимпийского резерва, в процессе их подготовки к соревнованию, предполагало:

– сбор необходимой достоверной информации об условиях предстоящего соревнования;

– определение и формулировку цели участия в соревновании;

– формирование и актуализацию ведущих мотивов выступления конькобежца в соревновании;

– вероятностное программирование соревновательной деятельности;

– специальную подготовку к встрече с возможными соревновательными «сюрпризами» различной степени вероятности, и путями их преодоления;

– содействие в саморегуляции спортсмена в случае неблагоприятных психических состояний (стресс, неуверенность в успехе, повышенная тревожность, проявление безволия, состояние безразличия и апатии и. т. п);

– применение методов мобилизации психологической готовности перед началом соревнований, её восстановление в процессе соревновательной борьбы.

Выводы. Апробация предлагаемой методики со спортсменами экспериментальной группы дает на сегодняшний день положительные результаты, которые выражаются в:

– повышении уровня спортивного результата;

– более высоком уровне воспитанности позитивных личностных качеств конькобежцев.

Динамика роста уровня психологической подготовленности юных спортсменов подтверждается результатами, показанными ими на соревнованиях в конце подготовительного периода.

Литература

1 Баранова, М. М. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки пловцов 13-14 лет / М. М. Баранова // Физическая культура и личность : Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. – Оренбург : ОГПУ, 2004. – с. 212-216.

2 Гуренко, Ю. В. Формирование мотивов учебной деятельности у подростков в учреждениях дополнительного образования в сфере физической культуры : дис. … канд. пед. наук / Ю. В. Буренко. – Калининград, 2018. – 143 с.

3 Озолин, Э. С. Пути привлечения детей к тренировкам и сохранение их в спортивных / Э. С. Озолин // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3. – с. 32-37.

4 Теплов, Б. М. Избранные труды : В 2 т., Т. 1 / Б. М. Теплов. – М. : Педагогика, 1985. – с. 25-27.

5 Шайхутдинов, Р. З., Личность и волевая готовность в спорте: наука и спорт. Психология / Р. З. Шайхутдинов. – М. : Ф, 20зкультура и спорт, 2007. – 112 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Воронцова И. А., преподаватель,
Челябинский колледж физической культуры УралГУФК

Аннотация. Статья посвящена особенностям профессиональной подготовки студентов колледжа физической культуры на основе компетентностного подхода. Представлен анализ основных подходов к определению структуры компетенции. Рассмотрены условия, в которых проявляется компетентность студентов и особенности диагностики сформированности компетенций студентов колледжа.

Ключевые слова: *уровень сформированности, профессиональные компетенции, студенты колледжа.*

DEFINITION OF PROFESSIONAL COMPETENCIES MATURITY LEVEL OF PHYSICAL CULTURE COLLEGE STUDENTS

Vorontsova I. A., Lecturer, College of Physical Culture,
Ural State University of Physical Culture

Summary: The article covers features of Physical Culture College students' professional training by applying the competency-based approach. The analysis of main approaches to a competency structure definition is given here too. Conditions demonstrating students' competence and features of college students' competencies maturity diagnostic assessment are also viewed in the article.

Key words: *maturity level, professional competencies, college students.*

Актуальность исследования. В настоящее время накоплен достаточный опыт реализации компетентностного подхода в практике среднего профессионального образования в сфере физической культуры. Об этом свидетельствует большое количество исследований, представленных в диссертационных работах, научных статьях, монографиях и т.д. Достаточно подробно рассмотрены понятия «компетенции», «компетентность». Не оставлены без внимания и основные направления, технологии, методики и педагогические условия развития профессиональных компетенций и формирования профессиональной компетентности студентов. Однако остается недостаточно изученным направление диагностики, проблемы контроля и оценки сформированности общекультурных и профессиональных компетенций студентов колледжа физической культуры.

Цель исследования – определить основные направления контроля и оценки сформированности профессиональных компетенций студентов колледжа физической культуры.

Организация исследования – исследование проводилось на базе Челябинского колледжа физической культуры Уральского государственного университета физической культуры на дисциплинах специализации.

Результаты и их обсуждение. Для анализа представленной проблемы были изучены некоторые публикации, посвященные развитию компетенций. По мнению Г. И. Ибрагимова «когда компетенция рассматривается как предмет оценки, на первый план выходят вопросы вычленения в ее структуре таких составных элементов, которые могли бы быть подвергнуты объективной диагностике и оценке». Автор определяет три подхода к определению структуры компетенции [1].

Первый подход (Е. Л. Кон, В. И. Фрейман, А. А. Южаков и др.) – компетенция рассматривается как интегративное единство знаний, умений и владений. Данный подход предполагает определенные формы контроля:

– *знаний:* принципы, модели, процессы, методы, термины, определения, характеристики;

– *умений:* применение методик, подходов, построение моделей, исследование процессов, осуществление расчетов, выполнение анализа, исследование характеристик;

– *владений:* построение и выбор методов, процессов, разработка документов планирования, реализация проекта, программы, плана, освоение и применение средств и методов для решения задач исследования, моделирования, проектирования [2].

Ко ***второму подходу*** можно отнести измерение когнитивных процессов, умений, навыков и мотивации (В. И. Блинов, А. А. Факторович и др.) [3].

Третий подход состоит в том, что в структуру компетенции включается, помимо указанных выше, еще один компонент – условия, в которых проявляются компетенции (А. И. Чучалин, Е. А. Муратов и др.) [4].

Рассматривая этот подход необходимо остановиться подробнее на условиях, в которых проявляется компетенция: определенные условия базы квазипрофессиональной педагогической деятельности, степень самостоятельности студентов, наличие опытных специалистов-консультантов и т.д. Совокупность различных условий создает тот или иной уровень сложности решаемых задач. Исходя из этого, степень подготовленности студентов оценивается с учетом того, насколько сложны условия, в которых студенты решают задачи [5].

Как известно, в соответствии с нормативными требованиями планируемые результаты образования включают две группы:

– первая группа – результаты освоения образовательной программы (компетенции, требуемые ФГОС);

– вторая группа – результаты обучения по каждой дисциплине и практике, характеризующие этапы формирования компетенций, обеспечивающие достижение планируемых результатов в освоении образовательной программы.

Это позволяет четко разделить место знаний, умений и навыков с одной стороны, и компетенций – с другой. Компетенции формируются в рамках ос-

воения всей образовательной программы. Результаты обучения по каждой дисциплине представляют собой ожидаемые и измеряемые составляющие: знания, умения, навыки, опыт деятельности, которые должен получить и уметь продемонстрировать владение конкретной компетенцией определенной дисциплины и практики. Исходя из этого, можно отметить, что обязательной диагностике и оценке подлежат обе группы результатов:

– результаты обучения по дисциплинам специализации, практике, которые сводятся к соответствующим знаниям, умениям, навыкам, опыту;

– результаты освоения образовательной программы, к которым относятся общие и профессиональные компетенции, представленные в ФГОС СПО по специальности «Физическая культура».

Заключение. Решение проблемы диагностики сформированности компетентности студентов колледжа физической культуры видится в более глубоком «погружении» студентов в практическую профессиональную деятельность, начиная с первого курса. Но для этого необходима качественная база (организация), которая могла бы предоставить все условия для прохождения не только обязательных практик, но и для учебных практических занятий в условиях реальной практической деятельности.

Литература

1. Ибрагимов, Г. И. Сущность и ведущие принципы концентрированного обучения / Г. И. Ибрагимов, Е. М. Ибрагимова // Инновации в образовании. – 2013. – № 5. – С. 14-26.

2. Кон, Е. Л. Подход к формированию компетентностной структуры компетенций / Е. Л. Кон, В. И. Фрейман. А. А Южаков, Е. М. Кон // Высшее образование в России. – 2013. – №7. – С.37-41.

3. Блинов, В. И. Современные подходы к оцениванию квалификации / В. И. Блинов, О. Ф. Батрова, Е. Ю. Есенина, А. А. Факторович // Высшее образование в России. – 2013. – №5. – С.100-106

4. Чучалин, А. И. Планирование оценки результатов обучения при проектировании образовательных программ / А. И Чучалин, А. В. Епихин, Е. А. Муратова // Высшее образование в России. – 2015. – №1. – С. 13-19.

5. Пигалова, Л. В. Профессионально-педагогическая подготовка студентов колледжа физической культуры по специализации «физическая культур»а / Л. В. Пигалова //Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Челябинск : УралГУФК, 2016. – С. 83-87.

СИСТЕМА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РАЗЫГРЫВАЮЩИХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Воскресенских И. Д., кафедра ТиМ спортивных игр
науч. рук. канд. пед. наук, профессор В. Н. Олефиренко

Аннотация. Статья посвящена проблеме развития и совершенствования тактической подготовки юных баскетболистов с учетом игрового амплуа и современных тенденций развития игры.

Ключевые слова: *баскетбол, тактическая подготовка, разыгрывающий игрок.*

SYSTEM OF TACTICAL TRAINING OF POINT-GUARD BASKETBALL PLAYERS, AGED 15-16

Voskresenskikh I. D., Department of Theory and Method of Sports Games
Scientific supervisor: Candidate of Pedagogical Sciences,
Professor Olefirenko V. N.

Annotation. The article is devoted to the problem of young basketball players' tactical training development and improvement, taking into account players' role in the game and the current trends in game development.

Key words: *basketball, tactical training, point-guard player.*

Актуальность. Баскетбол – это спортивная командная игра с мячом, имеющая большую популярность по всему миру. Данный вид спорта имеет четко регламентированные правила, размер площадки и мяча. Также, с 1936 года входит в программу Олимпийских игр. Из года в год проводятся чемпионаты мира и Европы, существуют и создаются клубные соревнования и ассоциации. Наибольшего развития эта игра, конечно же, достигла в США. На родине баскетбола была создана Национальная баскетбольная ассоциация (NBA), которая является самой известной и значимой баскетбольной лигой в мире.

Данный вид спорта, несмотря на всемирную известность, развивается очень стремительно. Это выражается в активизации игровых действий, зрелищности, расширении арсенала технико-тактических приемов. Баскетбол, даже 10 лет назад, значительно отличается от современного, однако данный вид спорта существует уже более 120 лет. Каждый год появляются новые атлеты, которые по уровню игры превосходят предыдущие поколения [1; 6].

Для успешного выступления на соревнованиях и турнирах, тренерский штаб должен проделывать огромный объем работы. К каждому игроку должен быть применен индивидуальный подход и, в то же время, все игроки на площадке должны работать как единое целое. В структуре подготовленности все большую роль играет тактическая подготовка, связанная с развитием специальных способностей спортсменов и формированием специальных тактических навыков. Тактическая подготовка – это процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в ходе специфической соревновательной деятельности, основанная на максимальном учете всех психологических механизмов принятия оперативных решений. Такая подготовка включает в себя множество аспектов: изучение общих положений тактики спорта, в нашем случае, баскетбола; тактический опыт сильнейших спортсменов; положение о соревнованиях и приемы судейства; моделирование необходимых условий в тренировке и соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Тактическая подготовка тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения.

В баскетболе тактике придается огромное значение. Существует огромное количество правил и игровых моментов, которые тесно связаны с тактикой: на площадке находятся одновременно 10 человек (по 5 за команду), на скамейке от 5 до 10 игроков; тренер имеет право за игру взять от 5 до 7 таймаутов (разница обусловлена правилами, степенью соревнований и уровнем лиг) и выполнять замены в любое время по ходу матча; на атаку команде дается 24 секунды; бросок с определенной дистанции, приносит определенное количество очков и т. д. Это далеко не полный список моментов, которые тренер должен учитывать, при подготовке спортсменов к соревнованиям. Также, игроки должны хорошо взаимодействовать друг с другом (разыгрывать комбинации), причем, не только в атаке, но и в защите, что напрямую связано с тактической подготовкой [5; 6].

Основные игровые навыки юных баскетболистов формируются в возрасте 15-16 лет, т. е. можно сказать, что данный возраст является сензитивным при становлении игрового мастерства баскетболистов. Своевременный учет закономерностей динамического процесса психического развития юных спортсменов позволяет оптимизировать их тактическую подготовку в системе спортивной подготовки. В тактической деятельности эффективность реализации принятых решений в существенной степени определяется моторными и сенсомоторными факторами, т.е. быстротой двигательных реакций в ответ на изменение игровой обстановки и быстроты выполнения игровых действий. В данном возрасте высокая степень сформированности нервно-мышечного аппарата позволяет юному спортсмену усваивать не только сложные двигательные действия, но и овладевать навыками решения тактических задач [2; 3; 4].

Особое значение при тактической подготовке баскетболистов придается тренировке разыгрывающих игроков команды, так называемых первых номеров, диспетчеров или защитников. Игроки, выполняющие данную роль в игре, являются «мозгом» команды. Разыгрывающий игрок практически всегда начинает атаку, руководит действиями партнеров как в нападении, так и в защите. Такой игрок в своем арсенале должен иметь огромный выбор навыков и умений, позволяющих команде достигнуть положительного результата. Поэтому, при тренировке разыгрывающих игроков, большое значение должно уделяться развитию тактической подготовки. Чтобы во время игры, при быстро изменяющейся ситуации на площадке, первый номер смог принимать максимально правильные решения [3; 5; 6].

Наша тема является **актуальной,** поскольку просто невозможно показывать высокие результаты, обладая при этом низким уровнем тактической подготовки. В современном баскетболе необходимо уметь разнообразно действовать в защите и нападении, «двигать» мяч, уметь переключаться с быстрого темпа игры на медленный, и наоборот, прессинговать, разыгрывать комбинации, что в совокупности связано с тактикой. А разыгрывающий игрок, в свою очередь, должен в обязательном порядке развивать тактическую

направленность, поскольку он руководит действиями партнеров на площадке и является «мозгом» команды.

Объективность моих суждений доказывает тот факт, что победителями NBA стала команда, которая смогла наиболее рационально использовать свои силы и удачно подобрать тактику ведения игры к каждой команде соперника. В результате действий игроков и тренерского штаба команда смогла обеспечить себе победу в финальной части чемпионата за 17 игр, имея при этом лишь одно поражение.

Литература

1. Баскетбол : Спортивная энциклопедия. – М. : Эксмо, 2013. – 56 с.
2. Безруких, М. М. Возрастная физиология: физиология развития ребенка : учеб. пособие / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Академия, 2002. – 415 с.
3. Гомельский, А. Я. Баскетбол. Секреты мастера / А. Я. Гомельский. – М. : Агентство «ФАИ», 2009. – 224 с.
4. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология : учеб. пособ. для студентов / Ю. А. Ермолаев. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
5. Нестеровский, Д. И. Теория и методика баскетбола : учебник / Д. И. Нестеровский. – М. : Академия, 2014. – 349 с.
6. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – СПб. : Человек, 2014. – 271 с.

ПРОБЛЕМА ВОСПИТАНИЯ СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Габдуллин Р. И., кафедра управления физической культурой
науч. рук. д-р пед. наук, профессор А. М. Кузьмин

Аннотация. В статье рассматривается актуальность проблемы воспитания социально значимых ценностей студентов-спортсменов; формулируются противоречия, цель и задачи будущего исследования.

Ключевые слова: *социально значимые ценности, воспитание, студенты-спортсмены, внеучебная деятельность.*

THE PROBLEM OF STUDENT-ATHLETES' SOCIALLY SIGNIFICANT VALUES EDUCATING

Gabdullin R. I., Department of Physical Culture Management
Scientific supervisor: Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor Kuz'min A. M.

Annotation. The article discusses the relevance of the problem of students-athletes' socially significant values education; the contradictions, the purpose and objectives of future research are formulated here.

Key words: *socially significant values, education, students-athletes, extracurricular activities.*

Актуальность. Физическая культура и спорт являются для студентов вуза неотъемлемой частью становления их общей и профессиональной культуры, одним их эффективных условий достижения ими социальной зрелости, активного развития индивидуальных, личностных, профессиональных качеств. Связь физической культуры с культурой общества в целом обусловлена единством их происхождения и ролью в формировании человека, а также взаимным влиянием всех частей культуры. Физическая активность лишь тогда превращается в центральный компонент физической культуры, когда она становится окультуренной двигательной деятельностью, целесообразно направленной на оптимизацию физического состояния и развитие человека в единстве с его духовным развитием. При этом физическая культура и спорт выступают не только средством формирования физического совершенства, но и духовного богатства личности. Следует при этом заметить, что годы студенчества – это время профессионального, гражданского и нравственного становления человека (М. Я. Виленский, В. М. Выдрин, Р. Ж. Ибраева, Л. П. Матвеев).

Анализ теоретических источников, а также личный практический опыт позволяют констатировать наличие острых проблем негативного характера, наблюдающихся в среде студенческой молодежи, а именно:

– размывание духовно-нравственных ориентиров средствами массовой информации, социальными сетями, которые являются мощным рычагом воздействия и изощренного управления сознанием людей, навязывания ложных ориентиров и ценностей, акцентирования стереотипов поведения, что приводит к формированию у молодежи асоциальных установок, вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики и др.);

– имеют место такие явления как обесцененность слова, загрязнение языка, глупая и навязчивая реклама насилия, эгоизма, обмана; компьютерные игры и бесконтрольные «путешествия» в сети Internet. Это способствует формированию ложных жизненных установок, убеждений и ценностей;

– низкая социальная активность молодежи. Во многом это связано со слабо продуманной системой мер по стимулированию и поддержке ценностных инициатив студенческой молодежи; отчасти – с широким кругом интересов в сфере досуговой деятельности.

Все вышесказанное относится и к вопросам воспитания студентов, активно занимающихся спортом (студентам-спортсменам). Острота проблемы заключается в том, что духовное состояние спортивной студенческой молодежи, их социальный статус по основным показателям социума имеет нисходящую тенденцию и продолжает ухудшаться. С сожалением можно наблюдать среди студентов-спортсменов проявление немотивированной агрессии; дефицит гуманности, уважения к соперникам; нарушение правил честной игры. В сознании многих молодых людей не сформировалась любовь к своей

Родине, преданность своему коллективу и тренеру, чувство гражданского долга и социальной ответственности. Широко наблюдаются душевная черствость, эгоизм, чувство превосходства над другими, абсолютизация и мн. др.

Анализ и обобщение научно-методических источников позволяет утверждать, что обсуждаемая проблема уже была до настоящего времени предметом ряда исследований, а для ее дальнейшего обсуждения сложились определенные предпосылки.

В то же время, проблема воспитания социально значимых ценностей студентов-спортсменов во внеучебной деятельности вуза проработана явно недостаточно, особенно среди спортивной молодежи, занимающейся различными видами единоборств.

Актуальность данной проблемы подтверждается сложившимся на данный момент рядом противоречий между:

– сложившейся практикой воспитания спортивной молодежи в системе высшей школы и недостаточным использованием возможностей внеучебной деятельности в данном направлении работы;

– имеющим место научно-методическим обеспечением процесса воспитания социально значимых ценностей студентов-спортсменов в условиях вузовского образования и интенсивным развитием инновационной практики работы со студенческой молодежью на современном этапе;

– востребованностью межведомственного и межинституционального подходов к осуществлению воспитания студентов-спортсменов и слабой разработанностью данных механизмов на научно-теоретическом уровне.

Необходимость найти пути разрешения выявленных противоречий, определили проблему исследования: каков педагогический механизм воспитания социально значимых ценностей студентов-спортсменов во внеучебной деятельности вуза.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально апробировать модель воспитания социально значимых ценностей студентов-спортсменов во внеучебной деятельности вуза.

Объектом исследования определена внеучебная деятельность студентов-спортсменов. Предметом исследования является процессуальная модель воспитания социально значимых ценностей студентов-спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами.

Гипотеза исследования. Воспитание социально значимых ценностей студентов-спортсменов во внеучебной деятельности вуза будет более эффективно, если разработана и внедрена процессуальная модель, педагогическими условиями реализации которой являются:

а) выявление структуры и содержания социально значимых ценностей студентов-спортсменов и возможности их воспитания во внеучебной деятельности;

б) обеспечение ориентации студентов-спортсменов на освоение социально значимых ценностей;

в) формирование мотивационно-ценностной установки у занимающихся спортивными единоборствами на выработку устойчивой социально-ориентированной позиции личности;

г) обобщение содержания внеучебной деятельности на основе многообразия ее видов, позволяющего осуществлять выбор форм досуга в соответствии с индивидуальными особенностями и интересами студентов-спортсменов;

д) обоснование применения межведомственного (межинституционального) подхода к данной проблеме.

Для достижения заявленной цели в работе предполагается решение следующих задач.

1 Обосновать возможность воспитания социально значимых ценностей студентов-спортсменов во внеучебной деятельности вуза.

2 Уточнить структуру и содержание социально значимых ценностей студентов-спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами.

3 Экспериментально апробировать процессуальную модель воспитания социально значимых ценностей студентов-спортсменов, и педагогические условия ее успешной реализации.

4 Определить эффективность научно-методического обеспечения исследуемого процесса.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

– концептуальные научно-теоретические положения становления личности человека как природного и социального явления при ведущей роли деятельности (А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов, В. И. Лях, В. Д. Шадриков, С. Л. Рубинштейн);

– принципы гуманизма и теория ценностей в педагогике (В. П. Бездухов, А. В. Кирьякова, Я. А. Коменский, Я. Корчак, И. Г. Песталоцци, В. А. Сухомлинский, Л. Н. Толстой, К. Д. Ушинский);

– положения о развитии и становлении личности в теории физической культуры и спорта (Б. А. Ашмарин, Е. П. Ильин, Л. И. Лубышева, Р. А. Пилоян, В. Н. Платонов, В. П. Филин).

Эмпирической базой исследования явились: ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», Екатеринбургский филиал ФГБОУ ВО «УралГУФК»; Союз смешанных боевых единоборств России (ММА) (г.г. Москва, Санкт-Петербург).

Правомерность представленных выше положений предстоит апробировать в ходе нашего дальнейшего исследования.

Литература

1. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л. И. Лубышева. – М. : ИЦ «Академия», 2010. – 272 с.

2. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры : развитие культурологического подхода / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 12. – С. 3–8.

НЕКОТОРЫЕ ЭВРИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ

Григорьева Д. А., кафедра педагогики
науч. рук. д-р пед. наук, профессор
А.Я. Найн, заслуженный деятель науки РФ

Аннотация. В статье изучается важная проблема современности – обучение курсантов военных вызов основам владения иностранным языком. Сформулировано противоречие между объективной потребностью современного общества в целостной, компетентной личности военнослужащего, способной к принятию самостоятельных решений, рефлексии своей деятельности, планированию военной службы и недостаточной разработанностью теоретических способов развития такой личности.

Ключевые слова: *эвристические методы, обучение курсантов военных организаций, военные учебные заведения.*

SOME HEURISTIC METHODS OF MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS CADETS' FOREIGN LANGUAGE TEACHING

Grigor'eva D. A., Department of Pedagogics
Scientific supervisor – doctor of pedagogical Sciences, Professor
Scientific supervisor: Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Worker of Science of the Russian Federation, Nayn A. Ya.

Annotation. The article studies the modern important problem of teaching military cadets the basics of foreign language proficiency. The contradiction between the objective need of modern society of a soldier's holistic, competent personality, capable of making independent decisions, their activities reflection, planning their military service and the lack of theoretical methods readiness for such a personality development.

Key words: *heuristic methods, training of cadets of military organizations, military educational institutions.*

Актуальность исследования. Сегодня общество испытывает потребность в целостной, компетентной личности, способной к принятию самостоятельных социально зрелых решений. Личностная сфера человека представляет собой систему жизненных ценностей и смыслов, образующихся в результате переосмысления ею собственного личностного опыта. На это обращают внимание многие учёные, такие как А. В. Лотоненко и В. Н Лотоненко [2], Е. Э. Мулюкова [3], А. Я. Найн [4] и другие авторы.

Как известно, личностный опыт не существует как объективная реальность. Информация, представляемая в виде предмета, текста, которую можно

опредложить всем военнослужащим. Личностный опыт требует для своей актуализации проблему, субъективно переживаемую индивидом и предполагающую рефлексию смыслов, их корректировку. Эвристические методы обучения с их проблемообразующими функциями выступают одним из источников актуализации смыслопоисковых, рефлексивных действий обучаемых. В связи с этим возникает необходимость в оценке инновационных эвристических методов обучения военнослужащих. В этом нам и видится высокий уровень изучаемой наукоёмкой проблемы.

Цель исследования. Определить некоторые эвристические методы, актуализирующие процесс обучения курсантов военных вузов иностранному языку.

Организация исследования. В нашем исследовании, изучая личность военнослужащего, выделены содержательный, мотивационный и операциональный компоненты курсанта.

Содержалельный компонент включает осознаваемую проблему самоопределения в профессии, учебной успешности и ее признания, а также проблему становления жизненных планов; знания о природе своей личности, опыт рефлексии собственной жизни; представления о собственной служебной деятельности. Ведущим элементом содержательного компонента выступает опыт личностной рефлексии военнослужащего.

Мотивационный компонент личностного опыта курсанта представлен убеждениями в необходимости планирования своей жизни, осознонным и ответсвенным отношением к своей судьбе и своему будущему, напраленностью на поиск и определение собственных личностных смыслов, жизненных планов, ценностным отношенением к военнослужащему.

Операциональный компонент личностного опыта военнослужащего включает умение рефлексивной деятельности; умение оценивать события и в зависимости от этого вырабатывать оптимальную линию своего поведения; умение осознавать и интегрировать свой личностный опыт; умение самостоятельно мыслить, выделять главное, анализировать, обобщать, составлять план; умение планировать свою служебную деятельность на ближайшее и отдаленное будущее. Ведущий элемент операционального компонента – опыт конструирования собственных убеждений военнослужащего.

Ведущим средством организации ситуаций развития личностного опыта курсанта выступают эвристические методы обучения, активизирующие личностные функции обучающего, способствующие созданию личностно-значимой жизнедеятельности (её фрагмента, проблемы), при исполнении которой востребуются личностные функции. Выбор эвристических методов организации ситуации развития личностного опыта зависит во многом от их специфики.

Эвристические методы обучения, по мнению Е. Э. Мулюковой, обладают высоким педагогическим потенциалом для развития личностного опыта обучающихся [3, с. 66-68]. Как показытельные, когнетивные методы эвристического обучения курсантов воздействуют на развитие представления о

путях самореализации в будущей профессиональной, служебной сфере деятельности; оргдеятельностные способствуют развитию потребности в творческой самореализации военнослужащего; креативные развивают умения самоорганизации в учебной деятельности.

В данном исследовании эвристические методы выступают методами, актуализирующими личностные искания курсанта, его когнетивные и жизненные проблемы, направляющие рефлексивный поиск их решения. Данные методы являются средством актуализации ситуаций, направленных на актуализацию процесса обучения основам иностранного языка курсантов военного вуза.

Результаты и их обсуждение. В процессе проведения констатирующей опытно-экспериментальной работы в процессе анкетирования нами было подтвержденно то, что одной из основных задач, определяющих подготовку курсантов, является развитие коммуникативной компетенции, которую мы рассматриваем в контексте их профессиональной деятельности. Они включают исследование ее характеристик, распределение конкретных требований профессии к личным качествам, обеспечивающие максимальную эффективность в ситуациях общения.

В организационном опросе участвовали 15 человек. Из них 7 курсантов Военного учебно-научного центра военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина» (ВУНЦ г. Челябинска) по специальности «Лётная эксплуатация авиационных навигационных комплексов» и 8 курсантов Троицкого авиационного технического колледжа – филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный технический университет гражданской авиации» (ТАТК ГА) по специальности «Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей».

Материалы исследования, полученные в результате анкетирования показали: коллективная творческая деятельность и учёт жизнедеятельности курсантов военного училища, а так же постоянные корректировки и контроль за совершенствованием своей профессиональной деятельности способствуют развитию коммуникативной компетенции. Около 80 % всех опрошенных курсантов положительно отмечают возможность развивать свои коммуникативные способности в будущей профессиональной деятельности, которая по мнению большинства опрошенных является достаточно престижной и для курсантов, учавствующих из других стран.

Анализ полученных материалов позволяет по-новому взглянуть на роль подготовки курсантов в профессиональном развитии будущих военнослужащих, развитие их коммуникативных навыков. Требуется систематическая работа для практического воплощения целей обучения, разработки иновационных методов в реорганизации учебного процесса для более эффективного развития навыков общения курсантов, необходимых для будущей профессиональной деятельности. Так, на открытый вопрос: что на ваш взгляд необходимо изменить для повышения эффективности коммуникативной компетенции, около 60 % опрошенных курсантов ТАТК ГА указали на недостаточ-

ное количество часов практических занятий. Это является весомым фактором в развитии коммуникативной компетенции. А 65 % курсантов ВУНЦ г. Челябинска считают, что для развития коммуникативной компетенции необходимо увеличить количество часов на самообразование и саморазвитие своих личных качеств.

Следовательно, коммуникативные навыки в деятельности военнослужащего имеют решающее значение как для решения узких профессиональных задач, связанных с эксплуатацией оборудования и оружия, так и в учебно-воспитательной работе с подчиненными в осуществлении управленческих функций, то есть являются профессионально значимыми. Особую роль в решении проблемы развития коммуникативных навыков дает, в силу специфики исследовательского предмета, отдел иностранных языков для разработки оптимальной методики ведения занятий с учетом вышеуказанных требований.

Заключение. Эвристические методы, как показало исследование, актуализируют эффективность разработанной методики развития личностного опыта курсантов военных вузов.

Литература

1. Концепции Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации». – М. : Минспорттуризм, 2008. – 39 с.

2. Лотоненко, А. В., Актуальные аспекты формирования физической культуры студентов гуманитарных и технических факультетов / А. В. Лотоненко, В. Н. Лотоненко // Пробл. физич. культуры молод.: Межвуз.сб.науч.-метод. тр. под ред. А. В. Лотоненко, Н. К. Чурикова. – Воронеж, 2017. – С. 64-75.

3. Мулюкова, Е. Э. Эвристические методы формирования личностного опыта студента / Е. Э. Мулюкова // Личностное и профессиональное развитие будущего специалиста : сб. мат. науч.-практ. конф. – Тамбов : ТГУ им. Г. Р. Державина, 2003. – С. 66-68.

4. Найн, А. Я. Основы методологической культуры исследователя диссертационных работ: какой ей быть? / А. Я. Найн // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : мат. XXVIII регион. науч.-метод. конф. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – С. 113-114.

ЛЕЧЕНИЕ КОКСАРТРОЗА ПРОТЕЗАМИ СИНОВИАЛЬНОЙ ЖИДКОСТИ

Гурова Н. Е., кафедра биохимии
науч. рук. д-р мед. наук, профессор Д. Б. Сумная

Аннотация. Представлены результаты обследования 60 пациентов с деформирующим артрозом тазобедренных суставов в возрасте от 40 до 70 лет. По результатам УЗИ после выполнения курса интраартикулярных инъекций препаратов гиалуроновой кислоты происходит увеличение толщины гиалинового хряща, при клинических исследованиях выявлено, что курс проводимой терапии уменьшает выраженность болевого синдрома, увеличивает объем движений в пораженном суставе. По данным биохимических исследований установлено снижение активности процессов липопероксидации, на фоне повышения антиокислительной активности сыворотки крови. Полученные

данные подтверждают важную роль применения эндопротезов синовиальной жидкости в лечении пациентов с коксартрозом.

Ключевые слова: *коксартроз, гиалуронат натрия, эндопротез синовиальной жидкости, интраартикулярные инъекции, УЗ-навигация.*

COXARTHROSIS TREATMENT WITH SYNOVIAL FLUID

Gurova N. E., Department of Biochemistry
Scientific supervisor: Doctor of Medical Sciences,
Professor Sumnaya D. B.

Abstract. The results of 60 patients' examination with hip joints deforming arthrosis, aged 40 to 70, are presented in the article. According to the ultrasound findings, after performing a course of intra-articular injections of hyaluronic acid medications, an increase of hyaline cartilage thickness was noted. In clinical studies it was revealed that the course of therapy reduces the pain severity, increases the range of motion in the affected joint. According to biochemical studies, a decrease in the lipid peroxidation processes activity was established, affected by an increase in the antioxidant activity of blood serum. The data obtained confirm the important role of the use of synovial fluid endoprostheses in the treatment of patients with coxarthrosis.

Key words: *Coxarthrosis, sodium hyaluronate, endoprosthesis of synovial fluid, intra-articular injections, ultrasound navigation.*

Актуальность. Деформирующий остеоартроз – это многофакторное, полиэтиологичное заболевание, в возникновении которого, наряду с механическими, важную роль играют генетические, метаболические, иммунологические, циркуляторные и другие факторы. Высокая медико-социальная значимость остеоартроза (ОА) обусловлена неуклонным ростом заболеваемости среди трудоспособного населения. ОА является самой распространенной формой суставной патологии, которой страдает болеет 10-20 % населения; при этом одно из первых мест занимает коксартроз – деформирующий остеоартроз тазобедренного сустава [4].

Коксартроз (КА) – дегенеративно-дистрофическое заболевание тазобедренного сустава, характеризующееся выраженным болевым суставным синдромом и ограничением движений в нем, вызванных деградацией суставного хряща. Поражаются все компоненты сустава: субхондральная кость, хрящ, связочный аппарат, синовиальная оболочка, капсула и периартикулярные ткани (ПАТ). Развивающийся при этом каскад воспалительных событий ведет к прогрессирующей тотальной полиорганной недостаточности и грубому нарушению функции сустава [5].

Тазобедренный сустав является одним из самых сложных по своему морфологическому строению. Он состоит из суставной поверхности головки бедренной кости и вертлужной впадины безымянной кости. На всем своем протяжении, кроме ямки, головка бедренной кости покрыта гиалиновым хрящом. Вертлужная впадина покрыта хрящом только в области полулунной

поверхности, а на остальном протяжении она наполнена жировой клетчаткой и покрыта синовиальной оболочкой. Все синовиальные суставы, в том числе и тазобедренный сустав, содержат вязкоупругую синовиальную жидкость, в состав которой входит гиалуроновая кислота, обеспечивающая ее вязкие и упругие свойства. При коксартрозе вязкость и упругость синовиальной жидкости значительно, в разы, снижается, в результате чего увеличивается механическая нагрузка на сустав и начинается разрушение суставного хряща. Деформация хрящевой поверхности, ее растрескивание и некроз (замещение мест растрескивания соединительной тканью) приводит к возникновению неровностей суставных поверхностей, сближению суставных поверхностей вертлужной впадины и головки бедренной кости. Болезнь проявляется ограничением движений и болями в тазобедренном суставе [1].

Лечение коксартроза в настоящее время является достаточно сложной проблемой, что связано с клиническим подходом врача к лечению и с финансовой обеспеченностью пациентов в плане проведения оперативного лечения в объеме эндопротезирования.

Качественное улучшение синовиальной жидкости в поврежденном суставе можно обеспечить путем внутрисуставного введения протеза синовиальной жидкости – экзогенного гиалуроната натрия высокой степени очистки с очень хорошими вязкоупругими свойствами [3]. Одной из причин ограниченного использования таких препаратов является сама процедура инъекции в тазобедренный и коленный сустав, которая весьма сложна в связи с их анатомическими особенностями, близостью расположения артерий и нервов. Введение медленно адсорбируемых вязкоупругих препаратов для достижения стойкого эффекта лечения требует особой точности постановки, особенно при сильном сужении суставной щели и разрастании краевых остеофитов [3].

Цель: изучение активности перекисного окисления липидов и антиоксидантной защиты у пациентов с первичным коксартрозом на фоне применения эндопротезов синовиальной жидкости и оценка клинико-лабораторного значения выявленных изменений для улучшения прогнозирования и планирования реабилитации данной патологии.

Материалы и методы: На базе научно-методического отдела клиники профессора Кинзерского А. Ю. ООО «СОНАР» с применением современного сертифицированного оборудования: Samsung UGEO H 60, SamsungMedison EKO 7, ToshibaNemio XG обследовано 60 человек с первичным коксартрозом: по 30 человек (основная группа) с интраартикулярными инъекциями эндопротезов синовиальной жидкости (HyruanOne 3,0мл) под УЗ-контролем в комбинации с внутримышечным применением хондропротекторов и 30 человек с коксартрозом (группа контроля) идентичного возраста, у которых в лечении использовались только стандартные схемы НПВС и хондропротекторов. Нужно отметить, что ранее критерием нахождения иглы в суставе служило отсутствие сопротивления ткани при пробном введении физиологического раствора, что не всегда возможно при выраженных изменения в суставах при коксартрозе 2 и 3 стадии.

Клиническое обследование проводилось по общепринятой схеме с учетом интенсивности болевого синдрома (ВАШ), ограничения подвижности пораженного сустава, потребности в дополнительных средствах опоры при ходьбе.

Всем пациентам проводилось стандартное лабораторное исследование крови (общий анализ крови, биохимический анализ крови: С-реактивный белок, ревматоидный фактор), рентгенологическое исследование (обзорная рентгенография таза с захватом обоих тазобедренных суставов и рентгенография пораженного сустава в прямой и боковой проекциях) и УЗИ тазобедренных суставов. Также всем обследуемым проводилось определение активности системы ПОЛ-АОС спектрофотометрическим методом.

Оценку эффективности терапии осуществляли через 1, 3, 6 и 12 месяцев после начала лечения.

Результаты и их обсуждение.

У больных ОА тазобедренных суставов через месяц после начала локальной терапии снижение интенсивности боли по ВАШ составляет 32,3 %, через 3 месяца – 64,7 %; через 6 месяцев после начала терапии – 78 %.

По данным УЗИ тазобедренных суставов у пациентов после введения эндопротезов синовиальной жидкости происходит увеличение толщины хряща на суставных поверхностях до 0,2-0,4 мм. Что также свидетельствует об эффективности интраартикулярных инъекций.

У группы пациентов с интраартикулярными инъекциями эндопротезов синовиальной жидкости под УЗ-контролем в более значительной мере снижалась активность процессов липопероксидации, на фоне повышения антиокислительной активности сыворотки крови. Это сочеталось с более значительным снижением показателей СРБ, ревмофактора и СОЭ, чем в группе больных с традиционным лечением данной патологии.

Применение биохимических и ультразвуковых методов исследования данной группе больных позволит прогнозировать течение заболевания и усовершенствовать тактику лечения.

Введение синовиальных протезов уменьшает болевой синдром, улучшает подвижность суставов, т.к. трение суставных поверхностей уменьшается, улучшается амортизирующая функция, движения в пораженном сочленении становятся менее болезненны, их амплитуда увеличивается. Это позволяет пациентам сократить употребление нестероидных противовоспалительных препаратов, а также отсрочить проведение ортопедической операции протезирования сустава.

Литература

1. Введение препаратов гиалуроновой кислоты для профилактики и лечения коксартроза 2-3ст. под УЗ-наведением / Джоджуа А.В., Каратеев С.В., Фомичев Д.О. // Вестник Национального медико-хирургического центра им. Н. И. Пирогова. – 2016. – Т. 11. – № 3. – С. 67-70.

2. Олийниченко А. В. Клинико-патогенетические особенности ранних стадий деформирующего коксартроза и эффективность комплексной консервативной терапии / А. В. Олийниченко. – Новосибирск : Новосиб. гос. мед.ун-т Федер. агентства по здравоохранению и соц. развитию, 2004.

3. Шушарин А. Г. Лечение коксартроза с использованием синовиального протезирования : дис. … канд. мед. наук : код спец. 14.01.15 / А. Г. Шушарин. – Новосиб. гос. мед. ун-т Федер. агентства по здравоохранению и соц. развитию. – Новосибирск, 2011. – С. 123.

4. Маркеры системного воспалительного ответа при коксартрозе / Г. В. Коршунов, С. Г. Шахмартова, Д. М.Пучиньян // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2013. – Т. 9. – № 4. – С. 679-683.

5. Эффективность внутрисуставного введения гиалуроновой кислоты в комплексном лечении коксартроза / Л. А. Сакс, В. Юдин, В. В. Швецов // Вестник Национального медико-хирургического центра им. Н. И. Пирогова. – 2013. – Т. 8. – № 1. – С. 43-45.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРА CORDEN ПРИ КОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЯ ЛИЦ С ДОРСОПАТИЯМИ

Денисенко В. С., кафедра спортивной медицины
и физической реабилитации
науч. рук. д-р мед. наук, профессор Быков Е. В.

Аннотация. Дорсопатия позвоночника – общее наименование разнообразных болезней позвоночника, мышечной ткани спины, связок – одна из ведущих неврологических причин временной нетрудоспособности активной части населения. Лечение дорсопатий включает как медикаментозную терапию, так и различные виды мануальных и аппаратных методов. В статье представлены результаты влияния тренажера CORDEN на вегетативную регуляцию сердечнососудистой системы и эмоциональное состояние лиц с дорсопатией. Результаты воздействия тренажера на позвоночно-двигательные сегменты в сочетании с релаксационным действием биотоков на организм выражаются в улучшении самочувствия, активности и настроения, снижения уровня стресс-напряжения.

Ключевые слова: *дорсопатия, тренажер CORDEN, артериальное давление, частота сердечных сокращений, вегетативная регуляция*.

PHYSIOLOGICAL EFFECTS OF CORDEN SIMULATOR APPLICATION DURING PERSONS' WITH DORSOPATHY STATE CORRECTION

Denisenko V. S., Department of Sports Medicine
and Physical Rehabilitation
Scientific Supervisor: Doctor of Medical Sciences Bykov E. V.

Abstract. Spinal dorsopathy – the common name for various spine, muscle tissue of the back, ligaments diseases, is one of the leading neurological causes of the active part of the population temporary disability. Treatment of dorsopathies includes both medical therapy and various types of manual and hardware methods. The article presents the results of the influence of the CORDEN simulator on the cardiovascular system autonomic balance and persons' with dorsopathy emotional state. The results of the simulator impact on the vertebral motor segments in com-

bination with the relaxation effect of the bioelectric current on the body are expressed in improving well-being, activity and mood, reducing stress-tension levels.

Key words: *dorsopathy, CORDEN simulator, blood pressure, heart rate, autonomic balance.*

Дорсопатия позвоночника – общее наименование разнообразных болезней позвоночника, мышечной ткани спины, связок. Патологию отличает одна общая характеристика – болевые ощущения, локализованные в районе шеи, спины, поясницы, не имеющие отношения к внутренним органам. По данным ВОЗ, свыше 4 % населения Земного шара страдает различными заболеваниями суставов и позвоночника. Важное место среди заболеваний ОДА занимают различные виды боли в спине (БС) – дорсопатии. Международное общество по спондилоартритам (The Assessment of SpondyloArthritis international Society – ASAS, 2009) предложило следующие критерии воспалительной БС, являющейся основополагающим клиническим признаком воспалительных спондилопатий [10]: 1. Возраст начала БС <40 лет. 2. Постепенное начало БС. 3. Уменьшение после физических упражнений. 4. БС в покое. 5. БС в ночное время (с усилением болевых ощущений после пробуждения). БС считается воспалительной при наличии любых 4 из перечисленных признаков [10]. Значительная выраженность мышечного дисбаланса, нарушения мышечного тонуса, прежде всего, могут приводить к серьезным отклонениям функций всего организма [6]. Следует отметить, что в отечественной медицинской практике и литературе все меньше внимания уделяется остеохондрозу позвоночника как однозначной причине БС [8, с. 28].

При хронической БС в лечении активно используются различные фармакологические препараты, по показаниям добавляют антидепрессанты, слабые опиоиды, препараты капсаицина (локально 3 недели). Терапия спондилеза дополняется назначением симптом-модифицирующих препаратов замедленного действия. Из физиотерапевтических методов лечения активно используется чрескожная электронейростимуляция и нейрорефлексотерапия. Особое место в терапии занимают обучающие поведенческие программы в сочетании с психосоциальной коррекцией, специальные физические упражнения. Мануальная терапия при БС может давать кратковременное улучшение, она не является альтернативой лекарственной терапии. В лечении анкилозирующего спондилоартрита активно применяются физические упражнения, реабилитационные и обучающие программы. В качестве локальной терапии при энтезитах рекомендовано использование глюкокортикоидов [8, с. 31]. На положительный эффект сочетанного применения паравертебрального тренажера и стретч-массажа указывает А. В. Шевцов с соавт. [7]. Нами также предложены различные методы комплексной терапии подобных нарушений жизнедеятельности [3; 5].

Приводятся данные по положительным эффектам применения чрескожной электронейростимуляции и нейрорефлексотерапии, в то время как мануальная дает только краткосрочный результат; в этой связи для коррекции БС рекомендуются физические упражнения, реабилитационные и обучающие программы [9, с. 25]. Это обусловлено тем, что применение лекарственной

терапии не всегда позволяет полностью, быстро, без побочных эффектов со стороны внутренних органов и систем устранить мучающие пациентов симптомы болезни [2]. Кроме того, подбор доз препаратов, режим их приёма не всегда позволяет проводить адекватное и качественное лечение. Всё это вызывает необходимость разработки новых методов лечения, которые позволяют уменьшать дозы, наименования лекарственных препаратов, используемые в лечении, а зачастую обходиться без них. Авторы подчеркивают, что привычным стереотипом поведения пациентов при болезни является использование таблеток.

Считается очень важным обеспечить активное участие пациента в лечении и его обучение управлением функциями собственного организма. Одним из таких видов лечебного воздействия является биологическая обратная связь (БОС) [2, с. 22]. Автором для реализации БОС использована интенференционная электромиография, при проведении которой пациент наблюдает на экране монитора электромиограмму в виде двух гистограмм, снимающихся в реальный момент времени, и слышит звук зуммера, изменяющихся в зависимости от степени напряжения мышц [2]. Пациенту ставится задача активного максимального расслабления паравертебральных мышц, что отображается на экране. При расслаблении пациента и снижении активности мышц колебания гистограммы уменьшаются до нулевого значения, а звук полностью отсутствует. Так у больного формируется доминирующая мотивация снижения патологического напряжения мышц, что и приводит к формированию доминанты угнетающей активность других патологических систем. Как правило, подобные результаты достигаются не сразу. Необходимо провести 5-6 сеансов, чтобы больной научился расслабляться и управлять тонусом своих мышц. В дальнейшем, полученные навыки должны применяться после выписки из стационара самостоятельно, таким образом возможно предупреждение развития обострений в будущем [2, с. 24].

Автором приведены данные использования биологической обратной связи, иглорефлексотерапии, мануальной терапии – в первой группе, основной, получавшей такое лечение, был 41 человек. Вторую контрольную группу, получавших лечение с помощью иглорефлексотерапии, мануальной терапии, составили 34 человека, Третью контрольную группу, получавших медикаментозное комбинированное лечение лекарственными препаратами и физиотерапией, составил 31 человек [2, с. 24]. В 1-й основной группе определено полное восстановление к десятому сеансу у 26 больных (63,41 %). Во 2-й контрольной группе полное восстановление выявлено у 16 (47,0 %) пациентов. В 3-й контрольной группе полное восстановление отмечено у 8 (25,8 %) больных. В отдалённом периоде наблюдали 53 (50 %) больных. Достигнутые положительные результаты лечения сохранялись в сроки от 6 до 24 месяцев у 19 пациентов 1-й основной группы в 12 случаях (63,1 %); во 2-й контрольной группе – у 8 из 17 пациентов (47,05 %); в 3-й контрольной группе – у 6 из 17 пациентов (35,7 %) [2, с. 26].

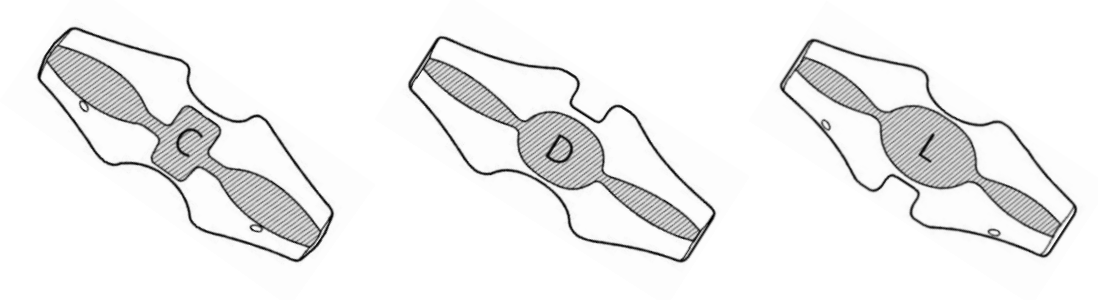
Таким образом, анализ литературы свидетельствует о необходимости поиска немедикаментозных методов физической терапии, доступных и для их самостоятельного использования в домашних условиях после выписки из

стационара, разработку и обоснование применения реабилитационных и обучающих программ. В этой связи актуальной является проблема дальнейшего изучения применения в терапии дорсопатий предложенного нами тренажера CORDEN [1, 4].

Цель работы: определить влияние занятий на тренажере CORDEN на состояние лиц с доросопатиями.

Организация и методы исследования. Исследования проводились в период 2017/18 г.г. на базе фитнес-центров г. Челябинск. В исследовании приняли участие 48 человек – мужчин и женщин в возрасте 30-48 лет с дорсопатиями (установлен диагноз остеохондроз поясничного отдела позвоночника, вне обострения, имелись боли в позвоночнике при движении, наклонах туловища). Из них было сформировано две группы исследования: основная – 25 человек, (мужчины и женщины, средний возраст – 38,16±2,75 лет) и контрольная – 23 человека Мужчины и женщины, средний возраст – 40,52±2,93 лет). В основной группе: занятия на тренажере CORDEN и ЛФК. В контрольной группе проводились: массаж и лечебная физическая культура через день 1 месяц. Занятия на тренажере Corden проводились также в течение 1 месяца – через день в зале и ежедневно в домашних условиях.

Тренажер CORDEN имеет форму треугольной призмы, уменьшающуюся от середины к торцам, на каждой грани которой имеется по паре терапевтических выступов. Форма этих выступов обусловлена анатомическими особенностями позвонков соответствующего отдела позвоночника. Три пары выступов, каждая из которых предназначена для своего отдела позвоночника и обозначена соответственно. Выступы грани «C» предназначены для шейного отдела, выступы грани «D» для грудного отдела и «L» для поясничного, на мышцы, прикрепляющиеся к крестцу, воздействуем гранями «D» и «L».



В основе лечебного воздействия устройства CORDEN в сочетании с предлагаемой методикой положен принцип реализации четырех принципов мануальной терапии: растяжение, расслабление, мобилизация и стабилизация. Методика проста и доступна практически каждому человеку. Осуществляется под воздействием массы тела, поочередным надавливанием выступов аппарата CORDEN, паравертебрально от шеи к пояснице, и выполнением простейших мобилизирующих и стабилизирующих упражнений самим пациентом. Дозирование воздействия определяется самим пациентом во время сеанса. Он ориентируется на наличие или отсутствие болевых ощущений от воздействия аппарата CORDEN – самостоятельно устанавливает аппарат под необходимый сегмент позвоночника, так, чтобы выступы, соответствующие отделу позвоночника, располагались паравертебрально, справа и слева от оси

позвоночного столба, переносит вес тела на аппарат CORDEN, при наличии патологии человек почувствует болевые ощущения. По мере растяжения и расслабления мышц над выступом и освобождения от функционального блока, боль значительно уменьшается или исчезает вовсе, на ее место приходит чувство комфорта и тепла. Таким образом, воздействуя на каждый уровень позвоночного столба в отдельности, можно восстановить полноценную функциональность всего позвоночника, восстановить нарушенную иннервацию и питание не только паравертебральных мышц, но и внутренних органов. Акупрессурное воздействие терапевтических вершин аппарата на рефлекторные проекции внутренних органов и их систем позволяет говорить о возможности применения линейки аппаратов CORDEN в комплексной терапии их заболеваний. Точно выверенная высота аппарата и уникальная форма выступов обеспечивает оптимальное воздействие на мышцы лиц ростом от 150 см. Важный аспект – после обучения применению тренажера пациенты использовали его в домашних условиях ежедневно.

Методы исследования. Анализ показателей гемодинамики проведен методом импедансной реографии при помощи сертифицированной компьютерной технологии «Кентавр» фирмы «Микролюкс» (г. Челябинск). Перед обследованием осуществлялись измерения длины и массы тела с вводом данных в компьютер. Изучены показатели центральной и периферической гемодинамики в состоянии относительного покоя и после проведения пробы активного ортостаза (положение стоя). Показатели производительности сердца представлены величинами ударного объема (УО, мл), частоты сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин.), Хитер-индекса (ХИ) и фракции выброса (ФВ). Показатели периферической гемодинамики и сосудистого тонуса определялись по цифрам артериального давления. Определялся вегетативный статус (соотношение активности симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы) в покое и при ортопробе по изменениям ЧСС и артериального давления. Рассчитан вегетативный индекс Кердо (ВИК) = (1 – (ДАД/ЧСС)) х 100 (ДД – диастолическое давление).

Для исследования психологического состояния использовался опросник САН (самочувствие, активность и настроение). Он включает 30 вопросов, для каждого из которых есть своя шкала оценки. Каждая шкала состоит из индексов (3-2-1-0-1-2-3), пациент должен отметить ту цифру, которая наиболее точно отображает его состояния на данный момент. Полученные в ходе исследования результаты обрабатывались с помощью пакета прикладных программ Microsoft Exsel 2007. Критерий достоверности различий оценивался по таблице Стьюдента.

Результаты оценки деятельности сердечно-сосудистой системы представлены в таблице 1. По величине отдельных показателей в исходном состоянии можно констатировать о наличии напряжения деятельности ССС (Хитер-индекс ХИ, систолическое и диастолическое давление – САД, ДАД, ЧСС, ударный объем УО). В горизонтальном положении отклонения от нормы, в частности, повышенные цифры САД и ДАД, отмечались у 25 % обследуемых как в основной, так и в контрольной группе.

Таблица 1 – Результаты исследования показателей сердечно-сосудистой системы основной (в числителе) и контрольной группы (в знаменателе) в горизонтальном (1) и вертикальном (2) положении (M±m)

Показатели	Лежа (1)	Ортопроба (2)	p
САД, мм рт.ст.	126,47±3,18 127,04±3,24	129,54±4,22 130,67±4,09	>0,05
ДАД, мм рт.ст.	87,06±2,23 88,12±3,05	95,18±2,11 96,06±2,47	>0,05
ЧСС, уд/мин	77,51±4,75 78,85±4,40	102,30±3,50 103,26±3,34	<0,01
УО, мл	72,16±5,04 70,01±4,98	52,41±4,89 51,87±4,26	<0,01
Хитер-индекс, един.	18,74±2,08 18,55±2,10	15,86±1,65 15,32±1,59	>0,05
Фракция выброса, %	63,67±1,71 61,98±1,82	53,75±1,58 53,02±1,63	<0,001
Индекс Кердо, усл. ед.	-12,96±5,76 -12,84±6,24	7,27±10,91 6,93±11,47	

Результаты в группах сравнения в обоих положениях не имели достоверно значимых различий. При пробе активного ортостаза наблюдались статистически значимые сдвиги ЧСС, УО, фракции выброса, но отдельного внимания заслуживает качество реагирования ССС на ортопробу. Примерно у трети обследованных лиц обеих групп было выявлено дезадаптивное реагирование на ортостатическую пробу в виде повышения значительного повышения ЧСС, САД, ДАД. Такая реакция являлась проявлением выраженной симпатикотонии. Это подтверждалось у этих лиц существенным сдвигом индекса Кердо (более чем на 20-25усл. ед.) в сторону величин, превышающих 20 и более усл. ед.

После курса коррекции изменения имели характер тенденции – к снижению ЧСС, систолического и диастолического артериального давления, индекса Кердо в обоих положениях, что отражало снижение уровня симпатикотонии. Уменьшился процент обследованных лиц с дезадаптивными реакциями на ортопробу: с 33 % до 12 % в основной группе и до 21,7 % в контрольной.

Наблюдались также значимые изменения по результатам теста САН. В начале исследования величины по шкале «самочувствие» были в основной группе 3,96±0,49 балла и 4,04±0,51 балла в контрольной группе. После исследования – 5,94±0,35 балла в основной группе и 5,15±0,52 в контрольной группе, увеличение составило более 50 %, у всех обследованных лиц показатель увеличился. Более 5,5 балла он был у 56 % лиц 1-й группы и у 30,4 % второй группы.

Показатель «активность» увеличился в основной группе с 3,77±0,58 балла до 6,14±0,44 ($p<0,05$), в контрольной менее значимо – с 3,81±0,59 до 5,26±0,47 балла. Процент лиц с баллом выше 5,5 составил в основной группе 64% и 43% в контрольной. В разделе теста «настроение» исходно в первой группе 3,60±0,42 балла, затем – 5,95±0,40 балла ($p<0,05$), выше 5,5 балла

имели 68 %, а в контрольной – 3,74±0,51 и 5,26±0,48 балла ($p<0,05$), 47,8% соответственно.

Заключение. Применение тренажера CORDEN в комплексной коррекции дорсопатий показало его достаточно высокую эффективность, выше, чем при традиционном комплексе лечебной физкультуры и массажа. Отмечается снижение уровня стресс-напряжения, а именно симпатикотонии (по показателю индекса Кердо); улучшается качество реагирования на пробу активного ортостаза со стороны ЧСС и артериального давления (уменьшился процент дезадаптивного реагирования с 33 % до 12 % в основной группе и до 21,7 % в контрольной). Установлено более значимое положительное влияние на показатели самочувствия, активности и настроения пациентов с дорсопатиями при систематическом применении тренажера на протяжении месяца.

Литература

1. Денисенко, В. С. Гравитационная терапия CORDEN в коррекции мышечного тонуса спортсменов / В.С. Денисенко, Е.В. Быков // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов : Мат. Всерос. науч.-практ. конф. (г. Челябинск, 24-25 октября 2017 г.) : в 2 т. / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2017. – Т. 1. – С. 70-74.
2. Мосейкин, И. А. Нелекарственные способы лечения болевых синдромов при дорсопатии / И.А. Мосейкин // Трудный пациент. – 2009. – Т. 7. – № 10. – С. 22-26.
3. Павлов, В. Е. Влияние различных реабилитационных комплексов на статовертебральный, болевой синдромы и нарушение жизнедеятельности у спортсменов с синдромом грушевидной мышцы / В. Е. Павлов, Д. Б. Сумная, Е. В. Быков, А. А. Кинзерский, С. А. Кинзерский, В. А. Садова // Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины : Мат. Всерос. науч.-практ. конф. (г. Челябинск, 05-06 июня 2018 г.) / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – С. 240-245.
4. Сазонова, Е. А. Влияние тренажера CORDEN на отдельные системы организма / Е. А. Сазонова, В. С. Денисенко, Е. В. Быков // Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины : Мат. Всерос. науч.-практ. конф. (г. Челябинск, 05-06 июня 2018 г.) / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – С. 296-302.
5. Сумный, Н. А. Реабилитация пациентов с шейным остеохондрозом с синдромом нестабильности позвоночно-двигательных сегментов с использованием лазеротерапии и ее влияние на активность системы перекисного окисления липидов-антиоксидантной системы / Н. А. Сумный, М. Е. Пугачева, В. А. Садова, Д. Б. Сумная, Е. И. Львовская, Е. В. Быков // Аллергология и иммунология. – 2013. – Т. 14. – №1. – С. 50–51.
6. Шевцов, А. В. Функциональное состояние висцеральных систем организма спортсменов при немедикаментозном способе коррекции мышечно-тонической асимметрии паравертебральной зоны : автореф. дис. … докт. биол. наук / А. В. Шевцов. – Челябинск, 2012. – 38 с.
7. Шевцов, А. В. Адаптивная восстановительная коррекция мышечной системы легкоатлетов-паралимпийцев с нарушением зрения паравертебральным тренажером и стретч-массажем / А. В. Шевцов, Т. В. Красноперова, П. З. Буйлов // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 1 (53). – С. 29-32.
8. Шостак, Н. А. Дорсопатии – новый взгляд на проблему диагностики и лечения / Н. А. Шостак, Н. Г. Правдюк // Современная ревматология. – 2010. –Т. 4. – № 1. – С. 28-31.

9. Шостак, Н. А. Дорсопатии – подходы к диагностике и лечению / Н. А. Шостак, Н. Г. Правдюк, Н. М. Швырева, В. А. Егорова // Трудный пациент. – 2010. – Т. 8. – № 11. – С. 22-25.
10. Dougados M., Hermann K.-G., Landewe R. et al. Assess spondyloarthritis to international Society (ASAS) handbook: a guide The Assessment of SpondyloArthritis. Ann Rheum Dis 2009; 68: ii1–ii44.

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ПАТРИОТИЗМА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Домбровская М. Г., кафедра управления физической культурой
науч. рук. д-р пед. наук, профессор А. М. Кузьмин

Аннотация. В статье показано практическое применение информационно-коммуникативных технологий (ИКТ) в воспитании патриотизма обучающихся. Дана характеристика понятию «информационно-коммуникативные технологии», описаны средства и ресурсы ИКТ.

Ключевые слова: *технология, информационно-коммуникативные технологии, воспитание патриотизма, образовательные программы.*

INFORMATION AND COMMUNICATIVE TECHNOLOGIES AS MEANS OF STUDENTS' PATRIOTISM EDUCATION

Dombrovskaya M.G., Department OF Physical Culture management
Scientific supervisor: Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor Kuz'min A. M.

Annotation. The article shows the practical application of information and communication technologies (ICT) in students' patriotism education. Characterization of “information and communication technologies” concept is given here, the means and resources of ICT are also described.

Key words: *technology, information and communication technologies, patriotism education, educational programs.*

Актуальность проблемы исследования. Современное образование в России характеризуется глобальным внедрением информационно-коммуникативных технологий (ИКТ) в профессиональную деятельность педагога. В таких нормативно-правовых актах как Федеральный Закон «Об образовании», «Федеральный государственный образовательный стандарт», «Стратегия развития образования» и др. прописаны рекомендации по использованию информационных технологий в образовательной деятельности.

Информационно-коммуникативные технологии занимают особое место в воспитательном процессе. Использование ИКТ в воспитании обучающихся может значительно помочь адаптироваться к жизни в современном информационном обществе.

Целью исследования является теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности использования информационно-коммуникативных технологий как средства воспитания патриотизма обучающихся.

Современное определение понятия «технология» широко представлено в работе М. Мескона, М. Альберта, Ф. Хедоури «Основы менеджмента»: «Большинство людей рассматривают технологию, как нечто, связанное с изобретениями, машинами, например, полупроводниками и компьютерами [2, с. 362]. Однако, социолог Чарльз Перроу, который много писал о влиянии технологии на организацию и общество, определяет технологию как средство преобразования сырья, людей, информации или физические материалы, в искомые продукты и услуги [1, с. 78].

Из анализа определений понятия «технология», можно сделать вывод, что технология представляет собой способ преобразования объекта (учителя) в процессе педагогического содействия в продукт деятельности (учителя с высоким уровнем готовности к воспитанию патриотизма).

Проблеме информационно-коммуникативных технологий посвящены работы таких авторов как И. Г. Захарова, А. П. Муковиз, Г. М. Нурмухамедов, Г. К. Селевко и др.

Ученые рассматривают информационно-коммуникативные технологии как технологию создания, передачи и хранения учебного материала; системный комплекс психолого-педагогических процедур; использование специальных технических средств (компьютер, аудио, видео) для достижения педагогиче6ских целей; приложение информационных технологий с целью создания новых возможностей передачи знаний, восприятия знаний и всестороннего развития личности учащегося [3, с. 32; 4, с. 90].

В ходе проведенного анализа мы будем понимать *информационно-коммуникативные технологии* как педагогический комплекс, внедряемый посредством компьютерных, информационных устройств (электронные учебники, тесты, программы) для формирования определенных компетенций обучающихся.

Основным средством ИКТ является персональный компьютер и его программное обеспечение. В современной системе образования распространены такие универсальные средства и программы ИКТ как: презентация Microsoft PowerPoint, электронные таблицы, программы для просмотра видеофайлов, интерактивные тесты, интернет ресурсы, текстовые программы, дистанционные курсы и т.д. Благодаря широкому развитию ИКТ в сфере образования педагоги и обучающиеся обрели возможность получать информацию со всего мира. Через интернет есть доступ к мировым информационным ресурсам (базы данных, электронные библиотеки и т.д.).

И. Н. Теркулова выделяет социально-воспитательные эффекты ИКТ для обучающихся [3, с. 32]:

– умение организовать свою деятельность: способность оценить поставленную образовательную цель, определить пути ее достижения, использовать

имеющиеся информационные ресурсы, умение диагностировать эффективность полученных знаний и возможности их использования на практике;

– автономия: способность обучающегося самостоятельно и ответственно принимать решения в своей образовательной деятельности.

Имеющиеся исследования использования ИКТ в воспитательном процессе [3, с. 33] доказывают следующие результаты:

– развитие коммуникативных навыков, которые включают выбор способа общения, возможность работать в команде, отправлять и получать информацию;

– сотрудничество – способность эффективно взаимодействовать с педагогами, сверстниками, другими участниками образовательного пространства;

– развитие цифровой компетенции – это не только освоение ИКТ, но и осознание ценности интеллектуальной собственности, взаимодействие и помощь в решении образовательных или воспитательных задач.

Как показывают наши наблюдения и опросы обучающихся в учреждении дополнительного образования МБУДО «Центр развития творчества детей и юношества «Победа» г. Челябинска», степень сформированности патриотических ценностей, убеждений, чувств современных обучающихся далеко неоднозначна. Несмотря на то, что большинство воспитанников считают себя патриотами, их представления о самом патриотизме достаточно поверхностны и размыты (16 % опрошенных не могут дать определение понятию «патриотизм», 10 % респондентов считаю патриотами героев американских комиксов). Это связано с существенным изменением жизненных ценностей значительной части молодёжи, ее отчуждением от отечественной культуры, общественно-исторического опыта своего народа, с отсутствием чётких перспектив в воспитании личности.

Учитывая приоритеты современных детей, их погружение в мировую глобальную информационную сеть, позволяет предположить, что использование ИКТ в воспитании патриотизма обучающихся значительно повлияет на положительный результат.

В ходе реализации дополнительных образовательных программ «Юный краевед» и дистанционного курса «Родной Челябинск», нами используются разнообразные информационно-коммуникативные технологии. Например, на занятиях по программе «Юный краевед» применяются такие ИКТ как презентации, интерактивные тесты, электронные энциклопедии и словари, видеоролики, аудиозаписи и т.д. С помощью названных технологий обучающиеся изучают историю родного края, знакомятся с природным богатством Южного Урала, узнают об известных исторических и современных деятелях, внесших значительный вклад в развитие нашего города.

Программа дистанционного обучения «Родной Челябинск» создана на платформе Eliademy (бесплатное международное онлайн пространство, позволяющее педагогам и обучающимся создавать, совместно использовать и управлять онлайн-курсами. Создано в 2012 году в Хельсинки, Финляндия). У обучающихся есть возможность самостоятельно, дистанционно, используя персональный компьютер, планшет или смартфон, при подключении к ин-

тернету, изучать древнюю историю Челябинска, узнать об уникальных находках археологов, о строительстве крепости Челяба, о посещении нашего города учеными XVIII века, об исторических событиях, связанных с революцией, гражданской войной, Великой Отечественной войной и многим другим. Изучив одну из тем, ребята могут проверить свои знания, выполнив задания: тесты в Gogol формах, кроссворды, вопросы и т.д.

Заключение: в ходе реализации программ дополненного образования «Юный краевед» и «Родной Челябинск», используются различные информационно-коммуникативные технологии, которые позволяют сделать занятие интереснее, ярче, разнообразнее.

Литература

1. Кустов, Л. М. Теоретические и практические основы послевузовской подготовки инженера – педагога (диагностическая, проектировочная, экспериментальная деятельность) : дис. … д-ра пед. наук / Л. М. Кустов. – М., 1996. – 339 с.

2. Мескон, М. Основы менеджмента / М. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури. – М. : Дело, 1997, – 704 с.

3. Теркулова, И. Н. Информационно-коммуникационные технологии как педагогическое условие социализации в зарубежной школе // Сибирский педагогический журнал. – 2016. – № 1. – С. 31-34.

4. Тужикова, Е. С. Информационно-коммуникативные технологии в современном образовании // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. Наародное образование. Педагогика. – 2015. – № 3. – С. 89-91.

ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-СРЕДОВОЙ АДАПТАЦИИ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА СРЕДСТВАМИ ЭРГОТЕРАПИИ

Жильцов М. Б, кафедра анатомии
науч. рук. д-р пед. наук, проф. А. Ф. Попова

Аннотация. Статья посвящена актуальной для педагогической науки проблеме социально-средовой адаптации детей с синдромом Дауна. Ребёнок с синдромом Дауна имеет отклонения в физиологическом, психическом, личностном и физическом развитии. Для решения этой проблемы необходима комплексность в специально-организованных реабилитационных мероприятиях. Практическое исследование детей с синдромом Дауна выявило необходимость применения методики эрготерапии, как одного из методов адаптивной физической культуры.

***Ключевые слова**: эрготерапия, синдром Дауна, методика, адаптация, дети, реабилитация.*

SOCIAL AND ENVIRONMENTAL ADAPTATION FORMATION OF CHILDREN WITH THE DOWN SYNDROME BY MEANS OF ERGOTERAPIYA

Zhil'tsov M.B., Department of Anatomy
Scientific supervisor: Doctor of Pedagogic Sciences, Professor
Popova A.F.

Annotation. The article is devoted to the actual pedagogical science problem of children's with Down syndrome social and environmental adaptation. A child with Down syndrome has abnormalities in physiological, mental, personal and physical development. To solve this problem, it is necessary to be complex in specially organized rehabilitation measures. A practical study of children with Down syndrome revealed the need for ergotherapy use as one of the methods of adaptive physical culture.

Key words: *ergoterapy, Down syndrome, method, adaptation, children, rehabilitation.*

Актуальность исследования. Сегодня проблема социально-средовой адаптации становится актуальной вследствие того, что число таких детей растет. Увеличение роста численности детей с синдромом Дауна создает серьезные социальные, экономические и психологические проблемы для них самих, для семьи, в которой они живут, и для общества в целом. Как бы не пытались не сегодняшний день вовлекать детей с синдромом Дауна в социальную среду жизнедеятельности – образование, культуру и, конечно, физическую культуру и спорт, они до сих пор испытывают трудности. Поэтому рост числа детей с вышеуказанным диагнозом следует рассматривать как постоянно действующий фактор, требующий планомерных социальных решений. Лисовский В.А считает, что дети с синдромом Дауна несомненно испытывают огромные трудности во время вхождения в социум, и им требуется комплексная социальная помощь [6]. Социально-средовая реабилитация является комплексом мер, направленных на создание оптимальной среды жизнедеятельности, обеспечение условий для становления социального статуса и общественных связей. Необходимость социально-средовой реабилитации обусловлена тем, что приводит к значительному числу ограничений в возможностях самообслуживания и передвижения, которые здоровый ребенок использует, даже не задумываясь об их значении. Ребенок может оказаться зависимым от посторонней помощи в повседневных навыках и бытовых потребностях. Этот этап реабилитации включает в себя: социально-средовую ориентацию, социально-средовое образование и социально-средовую адаптацию [4]. В связи с позитивными тенденциями в обществе, наметившимися в последние годы по отношению к лицам с отклонениями в развитии, появились работы таких авторов как: И. Ю. Левченко, Г. Ф. Нестеровой, Л. И. Солнцева [2].

Социально-средовая адаптация крайне необходима для детей с синдромом Дауна, так как у них встречаются нарушения способности к двигательной активности, нарушение произвольной подвижности конечностей вследствие нарушения мышечной силы верхних и нижних конечностей. Основное место занимает формирование образа жизни. Социально-средовая адаптация в широком её понимании включает необходимость обучения навыкам социального общения, социальной независимости, навыкам самообслуживания и поведения в быту, а также участия в спортивных мероприятиях. Социально-средовая адаптация детей с болезнью Дауна как инвалидов детства объявлена одним из приоритетных направлений социальной политики современного государства [3]. Реабилитация в данном случае направлена на компенсацию жизнедеятельности детей с болезнью Дауна, а также на максимальное восстановление социального статуса [1]. Решению этой проблемы во многом способствует деятельность различных международных организаций: ЮНЕСКО, Всемирная организация здравоохранения, Международная ассоциация по научному изучению умственной отсталости, Международная лига обществ содействия умственно отсталым и др. Поэтому это все нужно для того, чтобы с самого детства дети с синдромом Дауна планомерно входили в общество, принимали его законы и нормы и адаптировались в сфере социальных отношений.

Е. И. Холостова считает, что этот процесс положителен не только для самого человека с отклонением в состоянии здоровья, но и для общества окружающего его, оно тоже претерпевает изменения в положительную сторону, набирается толерантности и осознает важность присутствия их в обществе. Использование средств эрготерапии в данном процессе оказывает положительное влияние на ребенка, так как он получает новые навыки, встречает положительное влияние на социум, что как следствие ведет к приобретению нового опыта и налаживание межличностных связей [5].

Е. В. Клочкова говорит, что эрготерапия – это наука о соответствии человека окружающей его физической, социальной и психологической среде. Эрготерапия улучшает качество жизни, помогает справляться с повседневными проблемами и заботится о расширении возможностей при самообслуживании, или досуге [7].

Термин «эрготерапия» в переводе с английского означает «лечение действием». Это направление в процессе, помогающем получить или развить еще несформированные функции и навыки, где занимаются развитием, восстановлением и поддержанием функциональных возможностей ребенка, в которых он нуждается для выполнения значимых для него действий. Эрготерапевт междисциплинарного центра реабилитации «МЦР-дети» Диана Воронина считает, что в результате эрготерапии ребенок должен получить максимальную самостоятельность в своей деятельности – повысить навыки самообслуживания и стать более социально активным в обществе. Для кого-то это может быть способность полностью одеть себя, обслужить, пойти в садик или школу, а для кого-то будет огромным достижением возможность просто удерживать зубную щетку или ложку. Все это очень индивидуально.

Необходимо всегда стараться в работе достигнуть того максимального уровня, который доступен конкретному ребенку. Метод эрготерапии хорошо зарекомендовал себя при адаптации детей с синдромом Дауна. С помощью эрготерапии обращается внимание прежде всего, даже не на диагноз, а на ребенка в целом: какие ограничения и как влияют на качество его жизни, какая деятельность страдает. И уже через понимание проблем и ресурсов разрабатывается программа таким образом, чтобы вывести ребенка на его максимальный уровень функционирования, самостоятельности в той или иной сфере деятельности. Эрготерапия затрагивает три условные области: активность ребенка в сфере самообслуживания (бытовой уровень), активность продуктивной деятельности (игра, учеба в школе, домашние обязанности и др.) и активность в отдыхе (хобби, посещение культурных мероприятий).

Чем раньше начать эрготерапию, тем раньше сформируются определенные навыки, важные для ребенка. Специалист в игровой форме, ненавязчиво формирует у ребенка необходимые навыки. Также специалист, с которым занимается ребенок, всегда работает с родителями. Невозможно сформировать навыки у ребенка, не дав рекомендаций, как родителям вести себя дома, как работать дальше с ребенком, чтобы закреплять полученные навыки. Такие занятия-игры помогают детям становиться более самостоятельными, быстрее приобретать и закреплять новые навыки, а также вызывают у них положительные эмоции.

Цель исследования: влияние эрготерапии на социально-средовую адаптацию.

Организация исследования. В проведённом нами исследовании проверялась гипотеза о том, что использование средств эрготерапии приведет к формированию навыков в социально-средовой адаптации у детей с синдромом Дауна. В своём исследовании мы ставили задачи изучить влияние средств эрготерапии на формирование навыков в социально-средовой адаптации.

Исследование проводили с помощью теста для оценки функциональных возможностей в самообслуживании, с помощью тренажера ReJoyce с биологической обратной связью. ReJoyce – это инновационный механотерапевтический тренажер для реабилитации верхних конечностей. Этот тренажер заставляет включать в работу зрительный, тактильный и слуховой анализаторы, это очень важно для независимости и качества жизни ребенка. Аппарат применяется в качестве оборудования для восстановления двигательной активности, координации движений верхних конечностей, бытовой деятельности и самообслуживания с оценкой функциональных возможностей при помощи интерактивных программ. ReJoyce диагностика функций используется для создания базовой оценки и отслеживания эффективности ребенка через реабилитацию. Диагностика занимает 5-10 минут, не требует надзора врача.

Во время прохождения теста даются задания, имитирующие основные повседневные бытовые движения (отведение руки, захват предмета, поворот ключа, открывание крышки банки, захват монеты). Интенсивное обучение замаскировано мотивационными играми. Тренажер проводит автоматическое

отслеживание функциональных улучшений. Результат выводится в процентном отношении. Тест выполнялся на первом и последнем занятии.

На занятиях в первую очередь разучивали комплекс для восстановления нарушенных двигательных функций и навыков самообслуживания, затем применяли полученные навыки в модуле «Жилой квартиры».

В исследовании принимали участие контрольная и экспериментальная группа. Каждая группа состояла из 3 человек в возрасте от 5 до 7 лет. Проводилось исследование функционального состояния. Контрольная группа на занятиях выполняли задания по мелкой моторике, отработке захватов, которые используются в повседневной жизни. Экспериментальная группа выполняла такие же задания, но дополнительно в курс занятий были включены упражнения на тренажере ReJoyce и занятия в модуле «Жилой квартиры». На основании этого проводился анализ полученной информации. В результате проведенных занятий мы выявили следующие результаты исследования: возросла двигательная активность, улучшились навыки по самообслуживанию, это видно по результатам проведенного теста в таблице 1.

Таблица 1– Оценка показателей при проведении исследования

Имя	Тест для оценки функциональных возможностей в самообслуживании (контрольная группа), %		Результат показателей, %	Имя	Тест для оценки функциональных возможностей в самообслуживании (экспериментальная группа), %		Результат показателей,%
	До	После			До	После	
Петя	85.8	90.0	4.2	Дима	76.4	94.6	18.2
Ваня	88.4	90.2	1.8	Алеша	56.4	70.8	14.4
Аня	68.6	71.6	3	Андрей	36.8	50.1	13.3
Ср.арифметич.	80.9	83.9	3		56,5	71.8	15.3

Выводы. Таким образом, можно сказать, что в экспериментальной группе разница в результатах больше, чем в контрольной. Это говорит о том, что эрготерапия, сочетающая применение занятий, направленных на расширение навыков самообслуживания и использование тренажера с биологической обратной связью ReJoyce по сравнению с традиционной методикой по разработке мелкой моторики положительно влияет на процесс формирования социально-средовой адаптации, это достаточно эффективное средство для развития детей с синдромом Дауна. Для формирования социально-средовой адаптации лучше применять комплекс мероприятий (физических, психологических и социальных), это все будет направлено на формирование социального статуса и независимости. Специалисты придерживаются основных принципов формирования навыков: раннее начало проводимых мероприятий; систематичность и длительность, комплексность и мультидисциплинарность; активное участие в процессе самого ребенка, его родных и его близких. Эр-

готерапия – это комплекс проводимых мероприятий, с помощью которых ребенок получает новые навыки в социально-бытовом направлении.

Литература

1. Галагузова, М. А. Социальная педагогика : Курс лекций : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М. А. Галагузова – М. : Гуманит. издат. Центр ВЛАДОС, 2003. – 416 с.
2. Левченко, И. Ю. Современные проблемы психологического сопровождения детей с тяжёлыми нарушениями развития / И. Ю. Левченко // Коррекционная педагогика. – 2012. – № 4(52). – С. 63-64.
3. Нестерова, Г. Ф. Психолого-социальная работа с инвалидами: абилитация при синдроме Дауна / Г. Ф. Нестерова, С. М. Безух, А. Н. Волкова.– СПб. : Речь, 2006. –120 с.
4. Петрова, А. Д. Проблемы реабилитации и социальной адаптации детей с синдромом дауна / А. Д. Петрова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии : сб. ст. по матер. междунар. науч.-практ. конф. – № 9-10(56). – Новосибирск : СибАК, 2015.
5. Холостова, Е. И. Социальная реабилитация / Е. И. Холостова, Н. Ф. Дементьева – М. : Дашков и Ко, 2006 – 340 с.
6. Циткилов, П. Я. Технология социальной работы : учебное пособие / П. Я. Циткилов. – Москва : Дашков и К : Наука-Спектр, 2011. – 447 с.
7. Клочкова, Е. В. Физическая терапия и эрготерапия как новые для России специальности (Современные подходы в реабилитации) / Е. В. Клочкова. – Спб. : Санкт-Петербургский институт раннего вмешательства, 2003. – 24с.

СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ, ПРОХОДЯЩИХ ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО ПРИЗЫВУ, В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Жолнин П.М., кафедра теории и методики борьбы
науч. рук. д-р пед. наук, проф., А.В. Еганов

Аннотация. Статья посвящена состоянию проблемы развития физических качеств и формирования функциональных навыков у военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, обучающихся в системе подготовки младших специалистов Вооруженных Сил Российской Федерации.

Ключевые слова: *развитие, физические качества, обучение, формирование навыков*.

STATE OF THE POSSIBILITY OF STUDENTS' DOING CALL-UP MILITARY SERVICE PHYSICAL QUALITIES DEVELOPMENT PROBLEM DURING TRAINING

Zholnin P.M., Departament of Theory and Methods of Wrestling Scientific supervisor: Ph.D., Professor Eganov A. V.

Annotation. The article is devoted to the problems of physical qualities development and functional skills formation of military servicemen during compulsory military service, trained in the system of training Junior Apprentice specialists of the Russian Armed Forces.

Key words: *development, physical qualities, training, skills formation.*

Актуальность. В условиях реформирования Вооруженных Сил Российской Федерации и оптимизации состава и численности войск уделяется внимание подготовке курсантов учебных заведений Министерства обороны, к которым относятся военные академии, институты, учебные центры подготовки младших специалистов, курсы подготовки и повышения квалификации. Основным направлением системы подготовки и обучения военнослужащих является восполнение кадрового запаса лиц, отслуживших срочную службу и заключивших контракт для прохождения дальнейшей службы с учетом профессиональных обязанностей. В связи с этим в процессе обучения должно большое внимание уделяется проблемам физического развития, повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, увеличения работоспособности. Однако не достаточно освещен вопрос физической подготовки курсантов, проходящих военную срочную службу по призыву. Подготовка младших специалистов возможна в учебных центрах, которые созданы для успешного решения боевых задач физической, психологической подготовленности и формирования специальных профессионально-прикладных двигательных умений и навыков, основу которых составляет крепкое здоровье и физическое развитие.

Несмотря на наличие имеющихся в настоящее время научных и методических работ по формированию физической подготовки курсантов, проходящих военную службу по призыву, в условиях учебных центров подготовки младших специалистов эти задачи изучены недостаточно. В связи с этим, дальнейшая работа должна раскрывать особенности физического развития военнослужащих, в соответствии с требованиями воинской специальности и руководящих документов.

Цель: изучить состояние проблемы возможности развития физических и профессиональных возможностей курсантов в условиях учебных центров подготовки младших специалистов.

Результаты и их обсуждение. На занятиях по физической культуре курсантов необходимо, по мнению Л. А. Байковой, Л. К. Гребенкиной и др., уметь поставить цель, определять стратегию пути её достижения, организацию дела (тактику), осуществлять контроль и давать оценку результатам [1, с. 20]. Итогом подготовки курсантов в учебных центрах подготовки и переподготовки специалистов является способность качественно выполнить поставленную задачу в условиях мирного и военного времени. Данному вопросу посвящены работы Е. Д. Марцинкевича [2, с. 80], В. Л. Пашуты, раскрывающих инновационные подходы к подготовке специалистов в военных учебных заведениях различного типа [3, с. 11].

Проанализировав источники, мы пришли к выводу, что необходимо формировать стойкую внутреннюю мотивацию курсантов, направленную на физическое развитие и воспитание. По данному вопросу Я. М. Герчак и Д. Ю. Митьков в своей работе писали, что физическое воспитание является основой психофизического развития и формирования готовности к здоровому образу жизни курсантов [4, с. 20]. При регулярных занятиях спортом и физическими упражнениями у курсантов формируется потребность в актив-

ной двигательной деятельности, готовность к ведению здорового образа жизни [4, с. 22]. Результатом является повышение физических качеств силы, скорости и выносливости с учетом параметров физической нагрузки: интенсивности, количества повторений, продолжительности и характера отдыха. Также учитывая выводы Г. Г. Дмитриева, И. Ю. Пугачева и А. А. Каткова о том, что для развития быстроты целесообразно применять повторный, интервальный и соревновательный методы [5, с. 26]. Тренировка, направленная на развитие силовых способностей, даст возможность создать необходимые условия для подготовки курсантов к выполнению боевых задач в период прохождения военной службы.

Выводом нашей статьи о состоянии проблемы возможности развития физических качеств курсантов, проходящих военную службу по призыву, является заключение о том, что развитие физических качеств освящено во многих работах ведущих исследователей. Однако, из внимания упущены особенности формирования физических качеств в процессе обучения и использования средств упражнений в соответствии с принадлежностью каждого курсанта к воинскому подразделению, в котором он будет проходить службу.

В организации процесса профессионально-прикладной физической подготовки курсантов целесообразно исходить из принципа содействия разностороннему развитию личности, обеспечивая комплексное использование средств физической культуры для более полного развития профессиональных возможностей. Необходимо не упускать из внимания применение внешнего контроля со стороны преподавателя, осуществляющего физическую подготовку, формирование внутренней мотивации, здорового образа жизни и достижение высоких личных результатов в развитии физических качеств.

Литература

1. Байкова, Л. А. Методика воспитательной работы : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л. А. Байкова, Л. К. Гребенкина, О. В. Еремкина и др. / под ред. В. А. Сластенина. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 144 с.

2. Марцинкевич, Е. Д. Исследование здоровья и функциональных возможностей курсантов [Текст] / Е. Д. Марцинкевич, А. Г. Макаров, С. А. Морозов // Материалы Междунар. научной конф., посвященной 105-й годовщине со дня образования Военного института физической культуры. – СПб, : ВИФК МО РФ, 2014. – Ч. 1. – С. 79-82.

3. Пашута, В. Л. Инновационные подходы к подготовке специалистов в высших военных учебных заведениях [Текст] / В. Л. Пашута, Т. И. Вихрук, Е. Н. Курьянович, А. А. Грешных // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 11-12.

4. Герчак, Я. М. Формирование психофизических качеств у курсантов военного вуза в процессе занятий физическими упражнениями и спортом [Текст] / Я. М. Герчак, Д. Ю. Митьков // Центр инновационных технологий и социальной экспертизы. – 2017. – № 4 (13). – С. 19-22.

5 Дмитриев, Г. Г. Развитие физических качеств у курсантов военно-учебных заведений на начальном этапе обучения [Текст] / Г. Г. Дмитриев, И. Ю. Пугачев, А. А. Катков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11. – С. 25-28.

ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АРБИТРОВ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

Закиров А. И., кафедра менеджмента и экономики в спорте
науч. рук. к.п.н., доцент О. А. Клестова

Аннотация. В статье раскрывается актуальность проблемы физической подготовленности арбитров по хоккею с шайбой. Определены цели, противоречия и рабочая гипотеза исследования. Предложены основные пути решения поставленных задач.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, арбитр по хоккею с шайбой.*

ON THE URGENCY OF ICE-HOCKEY OFFICIALS' PHYSICAL FITNESS PROBLEM

Zakirov A. I., Department of Management and Economics in Sports
Scientific supervisor: Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor Klestova O. A.

Annotation. The article reveals the relevance of ice hockey officials' physical fitness problem. Main goals, contradictions and the working hypothesis of the study were defined in the article. The main ways of solving the tasks were proposed here.

Key words: *physical fitness, ice hockey referee.*

Актуальность. На современном этапе развития хоккея арбитры высокой квалификации считают, что уровень физической подготовленности арбитров уступает в уровне подготовленности хоккеистов. Сегодня хоккей, протекающий на высоких скоростях, требует от арбитра хорошей физической подготовленности. Данный вид спорта является травмоопасным, поэтому риск получить травму присутствует не только у хоккеистов, но и у арбитров. Чтобы минимизировать количество травм арбитры должны обладать хорошей физической и методической подготовкой.

Увеличение скорости действия игроков на площадке, количества сложных игровых ситуаций, напряженности самих матчей вызывают необходимость более активных действий со стороны арбитров и, соответственно, постоянного контроля к уровню их специальной подготовленности. Департамент судейства Континентальной Хоккейной Лиги (далее – КХЛ) предлагает осуществить аналогию в подготовке хоккейных арбитров в проекте единой физической и теоретической подготовки, основываясь на опыте в подготовке хоккеистов.

При отборе арбитров учитывается их антропометрические данные и физическая подготовка. Физическая подготовка, заложенная в хоккейной школе, является основой подготовки арбитров. В этом случае у начинающего арбитра от-

сутствует проблема в коньковой подготовке, он быстрее успевает за ходом игры и находится в нужном месте для лучшего обзора и принятия решений.

В то же время двигательная деятельность арбитра, в отличие от деятельности хоккеистов, имеет ряд отличительных особенностей. Прежде всего, необходимо отметить, что у арбитров (как главных, так и лайнсменов) отсутствуют многие движения, связанные с проявлением скоростно-силовых качеств, т. е. различного вида перемещений, единоборства и др. Арбитру в большинстве случаев приходиться выполнять коньковые упражнения с различной интенсивностью. При этом возможны многократные изменения не только скорости, но и направления движения, что требует от него проявления ловкости и гибкости, совершенствования техники скольжения на коньках. Таким образом, арбитр должен обладать способностью в течение всей игры передвигаться со средней субмаксимальной скоростью, выполнять на этом фоне ускорения на короткие дистанции, а также в течение достаточно длительного времени (от 10-20 до 60 сек) выполнять двигательную деятельность с максимальной интенсивностью, без снижения скорости.

В современных условиях подготовки процессе арбитров отсутствует тренерский состав, который контролирует ход тренировочного процесса. Каждый арбитр готовится самостоятельно, подбирая ту модель тренировки, которую он считает оптимальной для достижения максимальных результатов на протяжении длительного сезона.

Степень разработанности проблемы исследования определяется проведенными ранее научными изысканиями в следующих областях:

− основополагающие элементы теории и методики спортивной тренировки заложены в трудах Ю. В. Верхошанского [2], Л. П. Матвеева [4] и др.;

− ведущие ориентиры теории и методики хоккейного спорта, особенности методики тренировки хоккеистов определены в исследованиях Л. Горского [3], Ю. В. Никонова [5]и др.;

− отдельные аспекты подготовки и тренировочного процесса арбитров в хоккее исследовал Л. В. Вайсфельд [1].

В то же время в современных исследованиях проблеме подготовки арбитров начальной квалификации не уделяется достаточного внимания. Не в полной мере исследованы возможности достижения высоких результатов арбитрами в межсезонной подготовке и в соревновательном процессе. Отсутствуют разработки методического обеспечения и распределения тренировочных средств, способствующих эффективному решению данной задачи.

Исходя из вышесказанного, мы можем выявить следующие противоречия, между:

а) существующими научными предпосылками подготовки специалистов и недостаточной разработанностью методик подготовки арбитров начального уровня;

б) постоянно возрастающими требованиями к подготовке арбитров и отсутствием программы специальной физической подготовки арбитров начального уровня.

Цель исследования – разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить методику специальной физической подготовки арбитров начального уровня.

Организация исследования. Поставленная цель обусловила формулировку рабочей гипотезы исследования: деятельность арбитров начального уровня в соревновательный период будет эффективной, если в тренировочном процессе использовалась методика специальной физической подготовки, включающая следующие элементы:

а) в процессе подготовки арбитров уделяется равнозначное внимание физической и тактической подготовке;

б) на основе объективных показателей варьируются тренировочные средства, объемы и интенсивность нагрузок;

в) используются как групповые, так и индивидуальные средства подготовки.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы необходимо решить следующие задачи:

1. Выявить состояние проблемы специальной физической подготовки арбитров начального уровня по хоккею с шайбой, степень ее разработанности в теории и практике.
2. Выработать методику специальной физической подготовки арбитров начального уровня по хоккею с шайбой.
3. Экспериментально проверить эффективность предложенной методики подготовки арбитров начального уровня.

Основными базами опытно-экспериментального исследования являются Челябинская коллегия судей (судейские бригады ДЮСШ «Трактор», ДЮСШ «Сигнал», ДЮСШ «Мечел», ДЮСШ имени С. Макарова, ДЮСШ «Белые медведи»), Ханты-Мансийская коллегия судей и Свердловская коллегия судей.

Краткие выводы. Таким образом, материалы исследования могут применяться на практике судейскими бригадирами, которые закреплены за ДЮСШ «Трактор», ДЮСШ «Сигнал», ДЮСШ «Мечел» и др., а так же в образовательном процессе по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта», специализация «Теория и методика хоккея».

Литература

1. Вайсфельд, Л. В. Методика специальной физической подготовки судей высокой квалификации по хоккею с шайбой : дис. …канд.пед.наук / Л. В. Вайсфельд. – М., 1996. – 132 с.

2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М. : Физкультура и спорт, 1988.

3. Горский, Л. Тренировка хоккеистов ; пер. со слов. / Л. Горский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 224 с.

4. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : монография / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

5. Никонов, Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов : учеб. пособие / Ю. В. Никонов. – Мн. : Асар, 2003. – 352 с.

БИОХИМИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЛЕЧЕНИЯ РАДИКУЛОПАТИЙ ВЕРТЕБРОГЕННОГО ГЕНЕЗА

Зебрин И. В., кафедра биохимии
науч. рук. докт. мед. наук, профессор Д. Б.Сумная

Аннотация. Обследовано 140 пациентов с радикулопатиями при грыжах межпозвоночных дисков больших размеров, получавших лечение с использованием УЗИ-контролируемых блокад. 50 пациентов с грыжами больших размеров во время и после курса блокад получали 3-х месячный курс препарата, снижающего содержание TNF-α.- артрофоон (группа А). 50 пациентов на фоне консервативной терапии получали УЗИ-контролируемые блокады без последующего приема артрофоона (группа Б). 40 человек получали консервативное лечение без блокад и без артрофоона. (группа В).

Также обследовано 100 пациентов с радикулопатиями на фоне фасеточных синдромов. Из них 40 пациентов с радикулопатиями на фоне фасеточных синдромов во время и после курса блокад получали 3-х месячный курс лечения артрофооном (группа Г). 40 человек лечились с использованием консервативного лечения по стандарту и УЗИ контролируемых фасеточных блокад без использования артрофоона (группа Д), 20 человек получали лечение по стандарту без блокад и без артрофоона (группа Е). Исследование активности системы ПОЛ-АОС проводилось спектрофотометрическим методом. Количественное измерение уровня TNF α в крови определялось методикой твердофазного хемолюминесцентного иммуноанализа.

Ключевые слова: *радикулопатии, межпозвонковые грыжи, фасеточный синдром, провоспалительные цитокины, артрофоон*

BIOCHEMICAL SUBSTANTIATION OF THE VERTEBRAL GENESIS RADICULOPATHIES TREATMENT

Zebrin I.V., Department of Biochemistry
Scientific supervisor: Doctor of Medical Sciences,
Professor Sumnaya D. B.

Annotation. 140 patients with radiculopathy having also large intervertebral discs herniation, treated with ultrasound-controlled blockades were examined during our study. 50 patients with large hernias received a 3-month course of the drug reducing the content of TNF-α – artrofoon during and after a course of blockades (group A). 50 patients, affected by conservative therapy, received ultrasound-controlled blockade without subsequent administration of arthrophoon (group B). 40 people received conservative treatment without blockades and without arthrofoon. (group C).

Also, 100 patients with radiculopathy affected by facet syndromes were examined. Among them, 40 patients with radiculopathy affected by facet syndromes during and after a course of blockades received a 3-month course of treatment with arthrofoon (group D). 40 people were treated with the use of conservative treatment according to conventional management and ultrasound of controlled faceted blockades without arthrofoon use (group E), 20 people received treatment according to conventional management without blockades and without arthrofoon (group F). The study of the activity of the lipid peroxidation – antioxidant system (POL-AOS system) was carried out by spectrophotometric method. Quantitative measurement of TNFα level in blood was determined by the method of solid-phase chemiluminescent immunoassay.

Key words: *radiculopathy, intervertebral hernia, facet syndrome, pro-inflammatory cytokines, arthrofoone.*

Актуальность. Частота радикулопатий на 1000 населения составляет 9,8 % и составляет 5-10 % среди всех болевых синдромов [3].

Несмотря на то, что клиника радикулопатии, вызванная грыжей диска, у 23-48 % пациентов спонтанно регрессирует, у 30-70 % клинические проявления могут сохраниться спустя год, а 5-15 % в развитых странах будут прооперированы [1-7]. При сохранении боли больше 12 месяцев у двух третей пациентов боль может перейти в хроническое течение [3; 7].

Купирование радикулярного болевого синдрома, обусловленного фасеточными синдромами, является трудной задачей в лечении боли нижней части спины и ее лечение занимает более длительный срок по сравнению с неспецифической болью в спине [1; 3]. При продолжительности боли свыше 3 месяцев частота возвращения больных к труду составляет менее 60 % [3].

Развитие асептического воспалительного синдрома и активизация липопероксидации происходит при диско-радикулярных конфликтах и фасеточных синдромах, как на фоне консервативного лечения, так и после оперативного удаления грыжи диска [1-7].

Именно поэтому в лечении данной патологии особенно важен иммунно-биохимический подход.

Цель исследования . Определить прогностическое и диагностическое значение клинико-иммуно-биохимических особенностей вертеброгенной радикулопатии, обусловленной грыжами межпозвонковых дисков больших размеров и фасеточными синдромами на фоне различных вариантов консервативного лечения.

Материалы и методы. Обследовано 140 пациентов с радикулопатиями при грыжах межпозвоночных дисков больших размеров, получавших лечение с использованием УЗИ-контролируемых блокад. 50 пациентов с грыжами больших размеров во время и после курса блокад получали 3-х месячный курс препарата, снижающего содержание TNF-α.- артрофоон (группа А). 50 пациентов на фоне консервативной терапии получали УЗИ-контролируемые

блокады без последующего приема артрофоона (группа Б). 40 человек получали консервативное лечение без блокад и без артрофоона. (группа В).

Также обследовано 100 пациентов с радикулопатиями на фоне фасеточных синдромов. Из них 40 пациентов с радикулопатиями на фоне фасеточных синдромов во время и после курса блокад получали 3-х месячный курс лечения артрофооном (группа Г). 40 человек лечились с использованием консервативного лечения по стандарту и УЗИ контролируемых фасеточных блокад без использования артрофоона (группа Д), 20 человек получали лечение по стандарту без блокад и без артрофоона (группа Е). Исследование активности системы ПОЛ-АОС проводилось спектрофотометрическим методом. Количественное измерение уровня TNF α в крови определялось методикой твердофазного хемолюминесцентного иммуноанализа.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследование включены только больные радикулопатиями, обусловленными межпозвоночными грыжами размерами более 6 мм (6-9 мм (у 3х пациентов с размерами 12мм) с явлениями отека и реактивного эпидурита, подтвержденными данными МРТ – группы А, Б. В. и вызванными фасеточными синдромами, также подтвержденными МРТ – группы Г, Д и Е.

В исследованиях Кинзерского А.А. и соавт. [1-7] показано, что после проведения курса блокад более значительно, чем после стандартного консервативного лечения, снижались первоначально повышенные показатели активности ПОЛ, и нарастала антиоксидантая активность крови, что соответствовало более значительному клиническому улучшению состояния пациентов с радикулопатиями вертеброгенного генеза.

Но в нашем исследовании удалось показать, что, как после проведения курса блокад, так и после стандартного консервативного лечения одной из причин повторных рецидивов заболевания являлось продолжение повышения активности ПОЛ после периода снижения ее активности. Одной из причин этого являлся дисбаланс про- и противовоспалительных факторов с повышением провоспалительных цитокинов (в статье представлены данные по изучению содержания в сыворотке крови TNF-α).

Дисбаланс цитокинов при воспалении способствует повышению активности ПОЛ, формирует болевой синдром и может являться причиной его прогрессирования и рецидивирования (рисунок 1).

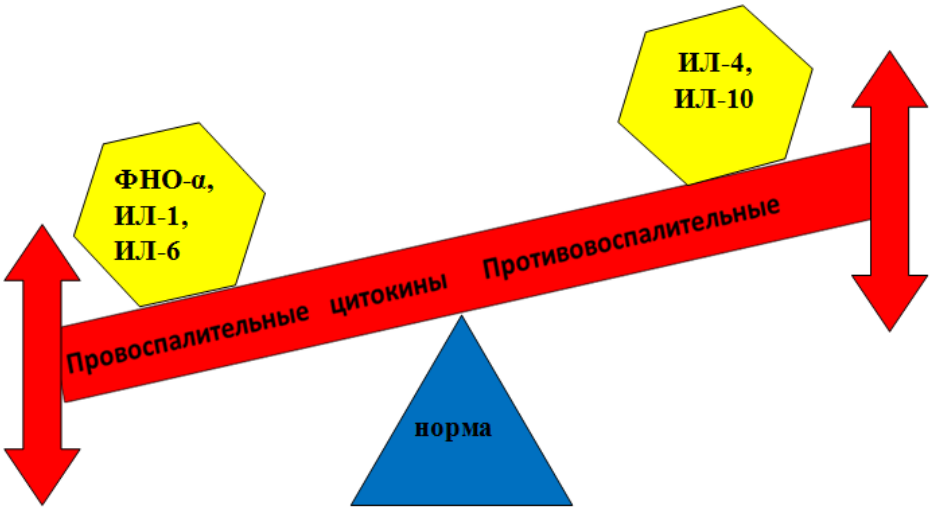


Рисунок 1

И именно поэтому использование препаратов, на основе релиз-активных антител к внутриклеточным регуляторам целесообразно в период обострения и для профилактики рецидивов при лечении радикулопатий вертеброгенного генеза.

Для этого нами кроме стандартной терапии назначался курс артрофоона. Реабилитация пациентов групп А и Г проводилась с использованием иммунно-биохимического подхода: на фоне УЗИ-контролируемых блокад проводилось лечение артрофооном-препаратом, созданном на основе сверхмалых доз антител к фактору некроза опухоли альфа (TNF α), которые оказывают регуляторное влияние на клетки, продуцирующие TNF α.

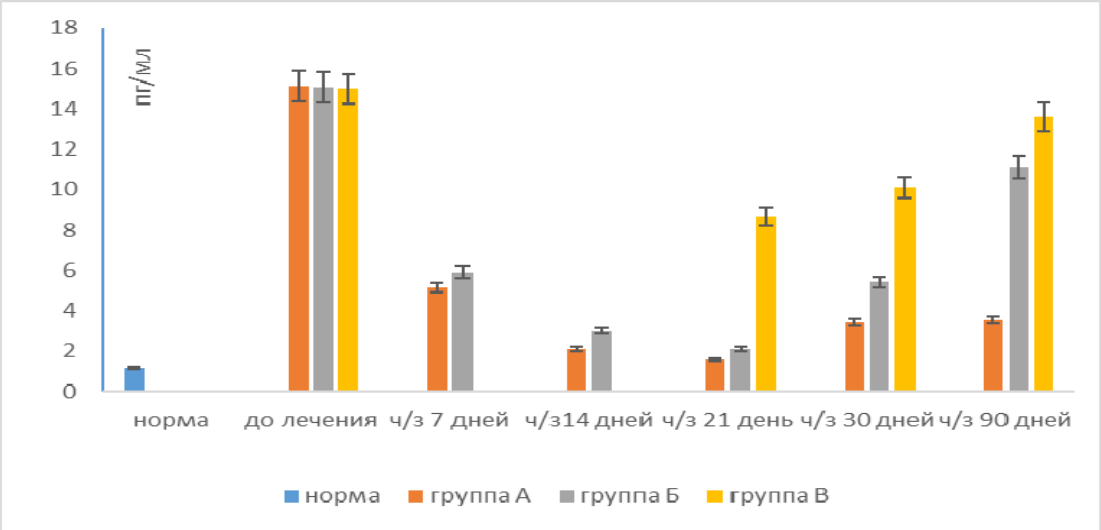


Рисунок 2 – Содержание TNF α в сыворотке крови у пациентов с радикулопатиями, вызванными грыжами межпозвонковых дисков больших размеров

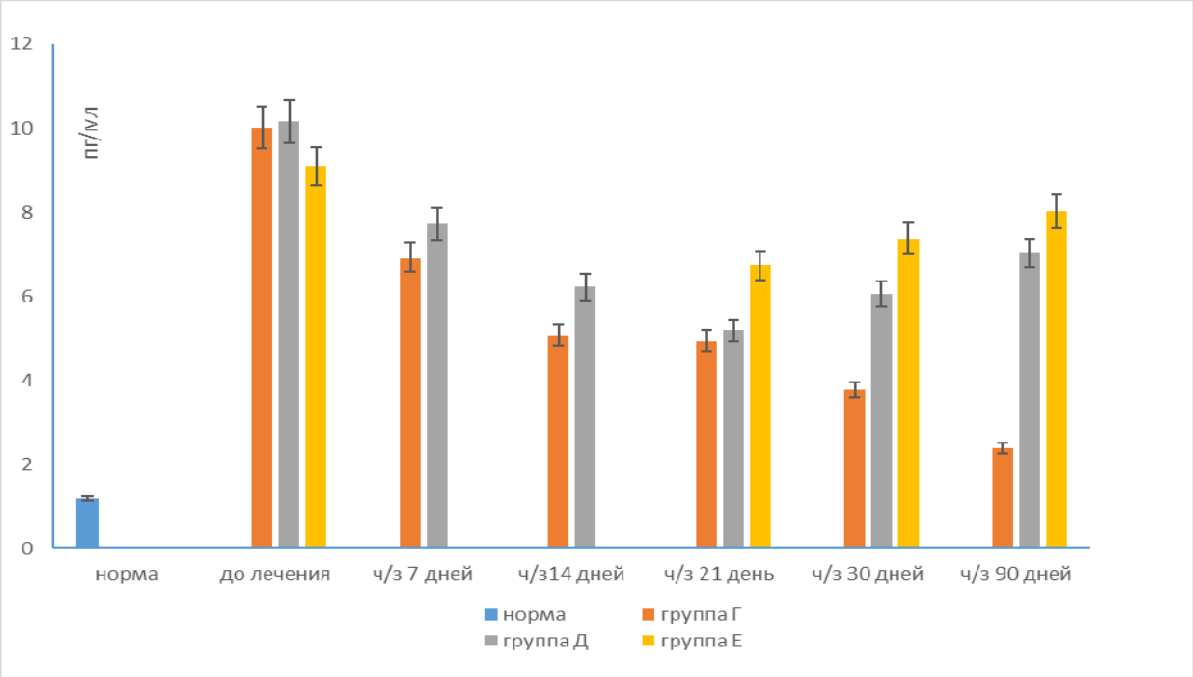


Рисунок 3 – Содержание TNFα сыворотки крови у больных с радикулопатиями при фасеточных синдромах в группах обследованных больных

Для сравнения результатов лечения с использованием иммунобиохимического подхода в группе А, пациенты групп Б и Д получали курс блокад плюс стандартное лечение с использованием НПВС, антиоксидантов, миорелаксантов, витаминов группы В, сосудистых и противоотечных препаратов, без использования артрофоона.

Пациенты групп В и Е получали только стандартное лечение с использованием НПВС, антиоксидантов, миорелаксантов, витаминов группы В, сосудистых и противоотечных препаратов.

На рисунках 2 и 3 продемонстрировано, что наилучших результатов по снижению уровня провоспалительного цитокина TNF α в сыворотке крови удалось достичь у пациентов, в курс лечения которых на фоне УЗИ-контролируемых блокад был включен препарат артрофоон: группа А с радикулопатиями при грыжах дисков больших размеров и группа Г пациентов с радикулопатиями, обусловленными фасеточными синдромами.

Как показали исследования действия артрофоона, в том числе и наши, он **с**нижал содержание TNF α. и восстанавливал баланс провоспалительных и противовоспалительных факторов. При курсовом приеме артрофоон способствовал снижению воспаления.

При курсовом приеме по противовоспалительной активности артрофоон не уступал НПВП и при этом не давал характерных для НПВС осложнений (желудочно-кишечных, подъемов артериального давления, приступов стенокардии и др.), его прием сокращал потребность в использовании противовоспалительных средств.

В динамике у пациентов, принимавших артрофоон до 3-х месяцев, не отмечалось рецидивов в течение 2 лет.

У пациентов, получавших только курс УЗИ-контролируемых блокад или только консервативное лечение без продолжающегося поддерживающего лечения, направленного на подавление имевшейся у них гиперактивности провоспалительных цитокинов, у трети больных отмечались рецидивы заболевания.

Заключение. Для поддержания стабильной ремиссии при радикулопатиях, обусловленных грыжами межпозвонковых дисков больших размеров с отеком и реактивным эпидуритом, и при радикулопатиях, обусловленных фасеточными синдромами кроме традиционных методов реабилитации и УЗИ-контролируемых блокад, целесообразно проведение поддерживающих курсов препаратов, ингибирующих активность провоспалительных цитокинов.

На основании проведенных исследований разработан патент на изобретение РФ № 2621164.

Литература

1. Кинзерский, А. А. Изменения психоэмоционального, неврологического статуса и состояния системы ПОЛ-АОС у пациентов с радикулопатиями, обусловленными грыжами межпозвонковых дисков под влиянием УЗИ-контролируемых эпидуральных блокад / А. А. Кинзерский, С. А. Кинзерский, Т. А. Сумная и др. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Сер. Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2013. – Т.13, №3. – С. 82-88.

2. Кинзерский, А. А. Изменения в системе ПОЛ-АОС при радикулопатиях различной этиологии под влиянием УЗИ- контролируемых блокад / А. А. Кинзерский, С. А. Кинзерский, Д. Б. Сумная и др. // Аллергология и иммунология. – 2013. – Т. 14, № 2. – С. 115.

3. Кинзерский, А. А. Состояние процессов липидной пероксидации при лечении радикулопатий вертеброгенного генеза/ А.А. Кинзерский : дис. … канд. мед. наук. – Челябинск, 2017. – 187с.

4. Кинзерский, С. А. Патогенетические аспекты и клиническая эффективность применения УЗИ-контролируемых эпидуральных блокад в лечении пояснично-крестцовых корешковых синдромов, обусловленных грыжами межпозвонковых дисков / С. А. Кинзерский, Д. Б. Сумная, А. А. Кинзерский и др. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Сер. Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2012. – Вып.31, №21(280). – С. 117-119.

5. Кинзерский, С. А. Лечение радикулопатий вертеброгенного генеза с использованием УЗИ-контролируемых блокад, лазеротерапии и ингибиторов активности провоспалительных цитокинов / С. А. Кинзерский, Д. Б.Сумная, А. А. Кинзерский // Science XXI century: Proceedings of materials the international scientific conference. Czech Republic, Karlovy Vary – Russia, Moscow [Electronic resource] / Editors prof. V.A. Dalinger, V.P. Larin, N.V. Ermolova, L.K. Ulybina. – Karlovy Vary: Skleněný Můstek. – Kirov: MCNIP, 2015. – P. 673-681.

6. Сумная, Д. Б. Иммунно-биохимический подход к лечению радикулопатий вертеброгенного генеза с применением УЗИ-контролируемых блокад, лазеротерапии и ингибиторов активности провоспалительных цитокинов / Д. Б. Сумная, А. А. Кинзерский, В. А. Садова, И. В. Зебрин // Аллергология и иммунология. – 2015. – Т.16, №3. – С. 302.

7. Сумная, Д. Б. Реабилитация пациентов с радикулопатиями вертеброгенного генеза с использованием УЗИ-контролируемых блокад, лазеротерапии и ингибиторов активности провоспалительных цитокинов / Д. Б.Сумная, А. А. Кинзерский, В. А. Садова и др. // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Давиденковские чтения» : Сборник тезисов. – СПб. : Изд-во «Человек и его здоровье», 2015. – С. 269-271.

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Идиатуллина Л. Е., Балжи П. О., кафедра безопасности жизнедеятельности, научный консультант: д-р. пед. наук, проф. А. М. Кузьмин

Аннотация. Интернет и социальные сети занимают все больше места в жизни современных людей, в частности, студентов. В статье представлены результаты анкетирования студентов колледжа физической культуры Уральского государственного университета физической культуры (УралГУФК). Результаты опроса показывают как влияют современные средства коммуникации на психологическое здоровье студентов.

***Ключевые слова**: интернет, студенты, спорт, общение, психологическое здоровье, социальные сети.*

THE IMPACT OF THE INTERNET AND SOCIAL NETWORKS ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF MODERN STUDENTS

Idiatullina L. E., Balgi P. O., Department of Life Safety, scientific consultant: Kuzmin A. M., Doctor of Pedagogics, Professor

Annotation. The Internet and social networks are taking up more and more space in the lives of modern people, in particular students. The article presents the results of a survey of students of the College of Physical Education at the University of Physical Culture (UralGUFK).The survey results show how modern Internet communication tools affect students' psychological health.

***Key words**: Internet, students, sports, communication, psychological health, social networks.*

Актуальность исследования. Современные студенты рассматривают интернет и социальные сети не только как источник получения необходимой информации, общения, но и как возможности самореализации. Стремительный технологический прогресс оказывает не только положительное влияние, но и создает новые малоизученные формы зависимости, которые общественные и здравоохранительные институты не всегда успевают классифицировать и выработать средства профилактики. Интернет и социальные сети оказывают неоднозначное влияние на психоэмоциональное состояние и здоровье молодых людей [1; 2; 3]. С одной стороны интернет предоставляет возможность студентам для поиска учебной информации, книг, журналов, участие в научных конференциях и форумах, работу в Он-лайн библиотеках и т.д. С другой стороны, молодые люди могут посещать пространство интернета и социальных сетей, не имея конкретных целей: просматривать случайные профили (веб-серфинг), добавлять в друзья знакомых и незнакомых людей,

участвовать в обсуждении публикаций, читать новости, смотреть и выкладывать фотографии, играть в игры и т.д. В этом случае могут проявляться характеристики прокрастинации, признаки усталости, как следствие сбивается темпо-ритм жизни (режим сна и бодрствования) и им сложно управлять своим временем, поведением, психо-эмоциональным состоянием.

Как констатирует В. С. Собкин, подростки предрасположены к возникновению зависимости от социальных сетей: они неуверены в себе, имеют ограниченный круг общения. Следовательно, те, кто хотел бы непосредственно общаться, но их точка зрения в реальной жизни окружающими не ценится [4]. В статье ученого «Современный подросток в социальных сетях» приводится следующий факт: «Результаты проведенного опроса показывают, что общение в социальных сетях занимает весьма важное место в структуре досуга современного подростка. Так, отвечая на вопрос, чем они предпочитают заниматься в свободное от учебы время, треть подростков (34,5 %) отметили общение в социальных сетях. Причем с возрастом процент детей, предпочитающих это занятие, последовательно увеличивается от 5 к 9 классу (с 25,7 % до 43,6 %). Для сравнения отметим, что реальное общение с друзьями в 9 классе отмечают 52,2 %, а общение с родственниками – всего 25,8 % школьников. Полученные данные однозначно указывают, что виртуальное общение в социальных сетях занимает важное место в структуре досуга учащихся в настоящее время» [4, с. 62]. Специалисты в целом склонны полагать что чем ниже самооценка тем выше вероятность того что у индивида разовьется Интернет-зависимость [2-4].

Недавние исследования также показали, что постоянное обращение за информацией к Интернет-поисковикам притупляет память, поскольку пользователи не видят необходимости запоминать сведения, которые можно с легкостью получить в любой момент. Ухудшение памяти способствует снижению обучаемости субъекта [2; 3; 4; 5]. В современном мире фактор обучаемости играет ключевую роль. Ввиду развития коммуникационно-информационных технологий преподавателю следует оптимизировать технологии взаимодействия и учитывать возрастные особенности обучающихся.

Целью данной работы является исследование влияния Интернета и социальных сетей на психологическое здоровье современных студентов.

Организация исследования. В нашем исследовании приняли участие 76 студентов, обучающихся на первом курсе в колледже физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК». Опрос студентов проводился в форме анонимного анкетирования.

Результаты и их обсуждение. Далее представим основные позиции и полученные результаты исследования. В ходе опроса нами были выявлены наиболее значимые цели посещения сети Интернет респондентами, которые мы представим в таблице 1.

Таблица 1 – Цели использования Интернета

Цель	Количество студентов, n= 76 чел.
Поиск информации	61 ответ (80,26 %)
Знакомство и общение с людьми	48 ответ (63,15 %)
Развлечение (кино, музыка)	46 ответ (60,5 %)
Другое	1 ответ (1,31 %)

Как показывают результаты опроса студентов, основными целями посещения сети интернет являются: поиск информации, знакомство и общение с людьми, развлечение. Но наиболее распространённой целью является развлечение (кино, музыка). Почти все респонденты зарегистрированы в нескольких социальных сетях, наибольшей популярностью у респондентов пользуется социальная сеть «VK». Также помимо «VK» большинство студентов зарегистрировано в «Instagram».

Следующим этапом анализа данного исследования является определение количества времени, проводимого респондентами в сети интернет за один день. Как показывает исследование, 4 человека проводят в интернете менее часа, 18 человек от одного до двух часов, 27 человек более трех часов, 26 человек более шести часов. В ходе исследования также было выявлено, что некоторые респонденты проводят в сети интернет больше времени, чем планировали.

Как далее показали ответы студентов, большинство студентов убеждены, что не страдают зависимостью от социальных сетей, однако 11 человек констатируют, что им трудно покинуть пространство социальных сетей. Они сами предполагают у себя наличие зависимости от интернета, а 16 студентов затрудняются с ответом, в итоге 11 человек нуждаются в помощи и превентивной работе. Большинство студентов (32 человека из 76) утверждают, что проводят в интернете, по их мнению, слишком много времени. Данное обстоятельство может указывать на наличие существенных проблем, многие студенты не готовы объективно дать ответ на поставленный вопрос. В тоже время, большинство студентов считают, что для них не представляется возможным использование интернета только для работы, и они не готовы закрыть свою страничку в социальной сети.

Результаты ответов респондентов на вопрос: «Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?» позволяют выяснить важность интернета для современного студента, поскольку пренебрежение сном, возможно, показывает зависимость человека от интернета. Большинство респондентов считают, что способны усилием воли не пренебрегать живым общением или сном ради общения в интернете. Далее предоставим результаты опроса о выборе способа общения респондентов с другими людьми.

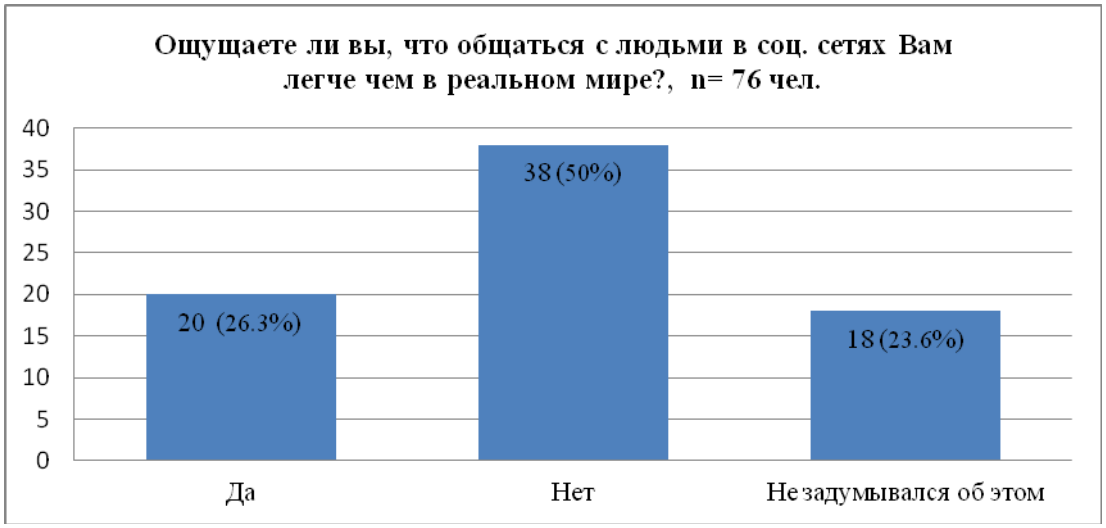


Рисунок 1 – Отношение студентов к общению

На рисунке 1 показано отношение студентов к общению в сети интернет и вне данного пространства. 26,3 % студентов отмечают, что в социальных сетях им легче общаться; 23, 6 % не задумывались об этом, а 50 % обучающихся в своих ответах показывают равнозначность общения в сети и вне ее. Далее исследовалась готовность респондентов ограничить времяпровождение в сети интернет. Для этого респондентам предлагалось ответить на вопрос: «Как часто Вам трудно заставить себя выйти из сети?».

Полученные результаты позволяют констатировать, что около одной трети респондентов (26,3 %) предпочитают виртуальное общение (социальные сети, форумы и пр.), нежели непосредственное общение в реальном мире.

Таким образом, на основании анализа теоретического и практического материала [1-5], мы можем предположить, что признаками зависимого поведения от Интернета и социальных сетей являются следующие:

– навязчивое непреодолимое желание зайти на свою страничку в социальной сети, просмотреть последние новости, полистать фотографии, проявить какую-то активность;

– жалобы членов семьи, близких людей на то, что субъект образования много времени проводит в социальных сетях;

– утрата временного контроля во время компьютерного сеанса;

– чувство раздражения, если в данный момент нет возможности зайти в свой профиль (отсутствует «wi-fi» в данной зоне, срочность выполнения какой-либо операции в сети);

– по мере прогрессирования зависимости могут возникать проблемы в отношениях в семье, когда студент перестает уделять внимание учебе, занятиям, а все больше времени проводит Он-лайн;

– в случае отказа от еды или принятия пищи перед монитором компьютера, а также отказа от сна, чтобы не пропустить ничего нового.

Специалистами было выделено пять типов пользователей социальных сетей:

– Независимые – субъекты, которые не нуждаются в социальных сетях.

– Слабо зависимые – люди, которые посещают свою страницу при необходимости по работе или учебе.

– Переходный тип – индивиды, которые посещают свою страницу ради развлечения и могут быть втянуты в бессмысленные переписки или просмотры чужих фотоальбомов, однако способны переключать свое внимание на другие занятия.

– Сильно зависимые – это та категория людей, которая не выпускает смартфон из рук большее время суток, могут иметь тысячи «друзей» и пересматривать их новые фотографии, комментируя все подряд.

– Абсолютно зависимые – лица, нуждающеюся в квалифицированной помощи, так как их состояние является пограничным [2; 3].

Краткие выводы. Проблема зависимости от социальных сетей с каждым годом становится все более актуальной. Интернет зависимость оказывает влияние на психологическое здоровье подростков и молодежи. Для каждого человека одна из значимых ценностей – это быть принятым, услышанным и молодому человеку важно осознавать, что родители, педагоги, тренер готовы его выслушать, уделить ему время и проникнутся его интересами.

Студентам необходимо объективно распределять свое время, перенести свою активность в реальную жизнь и заниматься личностным развитием (регулярные занятия спортом, физической культурой, творчеством), что способствует становлению личности в профессиональном и жизненном плане. Следует отметить, что занятия спортом повышают самооценку и способствуют снятию психо-эмоционального напряжения, конструктивно взаимодействовать с другими людьми, приобрести жизненный опыт и испытывать позитивные эмоции. А посещение интернета и социальных сетей в частности, будет нацелено на поиск актуальной информации для обучения.

Литература

1. Балжи, П. О. Влияние интернета и социальных сетей на жизнь современного студента / П. О. Балжи // Мир сегодня: молодежь и современное общество : материалы XI научно-практической конференции молодых ученых факультета экономики, юриспруденции и гуманитарных наук (с международным участием). – Челябинск : УралГУФК, 2017. – С. 236–241.

2. Десять способов избавится от Интернет-зависимости [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://svpressa.ru/post/article /81135/ (дата обращения 16.10.2018).

3. Как избежать зависимости от социальных сетей [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://ru.likar.info/psihologicheskie-problemyi/article-75241-kak-izbezhat-zavisimosti-ot-sotsialnyh-setej / (дата обращения 16.10.2018).

4. Собкин, В. С. Современный подросток в социальных сетях / В. С. Собкин // Педагогика. – 2016. – № 8. – С. 61-73.

5. Харина, И. Ф. Самооценка увлеченности социальными сетями и мессенджерами студентов вуза физической культуры / И. Ф. Харина, Е. В. Звягина, Е. В. Быков, О. А. Макунина, Э. Р. Гильмутдинов // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – № 4 (16). – С. 62-71.

БИОХИМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОСТРОМ ПЕРИОДЕ ОТРАВЛЕНИЙ ДИЗАЙНЕРСКИМИ НАРКОТИКАМИ «СОЛИ ДЛЯ ВАНН»

Иксанов А. В., кафедра биохимии
науч. рук. д-р мед. наук, профессор Сумная Д. Б.

Аннотация. На базе токсикологического отделения ГБУЗ ОКБ № 3 г. Челябинска обследованы 235 пациентов с острыми бытовыми отравлениями («Соли для ванн»), за период 2015-2017г. Всем пациентам было проведено химико-токсикологическое исследование крови и мочи методом хромато-масс-спектрометрии с целью верификации диагноза, исследование активности системы ПОЛ-АОС в сыворотке крови спектрофотометрическим методом. Было проведено КТ и МРТ головного мозга.

Обнаружены клинико-биохимические корреляций между степенью тяжести отравлений наркотиками «соли для ванн», поражением интеллектуальной сферы, наличием изменений на МРТ головного мозга, а также выявлены прогностически значимые критерии, определяющие повышенный риск развития дисметаболической энцефалопатии и смертельных исходов отравлений.

Ключевые слова: *наркотики «соли для ванн», система перекисного окисления липидов, антиоксидантная система, прогноз, отек головного мозга.*

BIOCHEMICAL CHANGES IN THE ACUTE PERIOD OF POISONING WITH DESIGNER DRUGS “BATH SALTS”

Iksanov A. V. Department of Biochemistry
Scientific supervisor: Doctor of Medical Sciences,
Professor Sumnaya D. B.

Annotation. On the basis of the toxicological department of the Public Funded Health Facility Regional Clinical Hospital, Chelyabinsk, 235 patients with acute household poisonings (“Bath salts”) were examined, during the period of 2015-2017. All patients underwent chemical-toxicological examination of blood and urine using gas chromatography-mass spectrometry to verify the diagnosis, study of the activity of the lipid peroxidation – antioxidant system (POL-AOC system) in the blood serum by the spectrophotometric method. CT and MRT brain scans were performed.

Clinical and biochemical correlations were found between the degree of poisoning severity of “bath salt” drugs, the intellectual sphere defeat, the presence of changes on brain MRT, and also prognostically significant criteria determining the increased risk of developing dysmetabolic encephalopathy and fatal poisoning outcomes were found.

Key words: *bath salts drugs, lipid peroxidation system, antioxidant system, prognosis, brain edema.*

Актуальность. В настоящее время широкое распространение среди молодежи получили психостимуляторы синтетического происхождения: дизайнерские наркотики «соли для ванн»[1; 5]. В 2014 году было зафиксировано свыше 700 фактов отравлений дизайнерскими наркотиками, из них более двух с половиной десятков – со смертельным исходом[2; 5]. В общей сложности за медицинской помощью обратились более 2 тыс. отравившихся человек, употребивших курительные смеси («спайсы»), свыше тысячи человек с признаками отравления ПАВ были госпитализированы, более 40 человек погибли [1; 3].

Однако, особенности клинической картины, причин неблагоприятных исходов, биохимических изменений при отравлениях дизайнерскими наркотиками «Соли для ванн» до настоящего времени мало изучены

Цель исследования. Изучить состояние процессов липидной пероксидации при отравлениях дизайнерскими наркотиками «соли для ванн» различной степени тяжести и определить клинико-биохимические маркеры в остром периоде отравлений.

Организация исследования. На базе токсикологического отделения ГБУЗ ОКБ № 3 г. Челябинска обследованы 235 пациентов с отравлениями «солями для ванн». Все пациенты осмотрены токсикологом, неврологом, психиатром и терапевтом. Всем пациентам было проведено клиническое и биохимическое исследование крови и химико-токсикологическое исследование крови и мочи методом хромато-масс-спектрометрии, а также исследование активности системы ПОЛ-АОС в сыворотке крови спектрофотометрическим методом. Было проведено КТ и МРТ головного мозга.

Результаты и их обсуждение. При исследовании системы ПОЛ-АОС при поступлении выявлялся выраженный дисбаланс в виде нарастания активности ПОЛ на фоне снижения АОЗ. При поступлении у пациентов выявлялись: психомоторное возбуждение галлюцинации, страх, тревога, неадекватность поведения, дезориентация, рвота, нарушение сознания до сопора, с судорогами и комы, нарушение координации движений или двигательная хаотичность. Преимущественно пациенты поступали в состоянии средней тяжести.

Были выявлены положительные корреляции высокой степени между тяжестью нарушений сознания и степенью активизации процессов липидной пероксидации.

Выраженность интеллектуальных нарушений, тревожно-фобических расстройств была также значительно нарушена при повышении содержания первичных, вторичных, и, особенно, конечных продуктов ПОЛ в сыворотке крови.

Значительно взаимосвязаны между собой степень выраженности отека головного мозга по КТ и МРТ и степень нарастания содержания в сыворотке крови продуктов ПОЛ. Выявляется клинико-биохимическая взаимосвязь и особенности течения отравлений наркотиками «соли для ванн» с летальным исходом, клинико-биохимическая и лучевая диагностика позволяет сделать предположение о возможности прогнозирования течения отдаленного перио-

да отравлений с прогрессированием когнитивных нарушений на фоне развития дисметаболической энцефалопатии.

Заключение. Обнаружение клинико-биохимических корреляций между степенью тяжести отравлений наркотиками «соли для ванн», поражением интеллектуальной сферы, наличием изменений на МРТ головного мозга, а также выявление прогностически значимых критериев, определяющих повышенный риск развития дисметаболической энцефалопатии и смертельных исходов отравлений, дает основание для продолжения исследований с целью разработки клинико-биохимического алгоритма прогнозирования течения острого периода отравлений данным видом наркотика.

Литература

1. Головко, А. И Дизайнерские наркотики. Классификации, механизмы токсичности / А. И. Головко, В. А.Башарин, М. Б. Иванов, В. А.Баринов // Наркология. – 2015. – № 8. – С.69-85
2. Иксанов, А. В. Отравления психодислептиками («солями для ванн» и «спайсами») / А. В. Иксанов, Д. Б. Сумная, Е. И. Львовская // «Новая наука: опыт, традиции, инновации» : Международное научное периодическое издание по итогам Международ. науч.-практ. Конф. (24 июня 2016 г., Омск) /в 2ч. – Ч.2 – Стерлитамак : АМИ, 2016. – 238с. – С.24-26.
3. Иксанов, А. В. Клиническая картина и изменения биохимического статуса при острых отравлениях MDVP («Солями для ванн») / А. В.Иксанов, Д. Б. Сумная, В. А.Садова // X Международ. науч.-практ. конф. : Science Public Conference «Научный диалог: Вопросы медицины». – Санкт-Петербург, 2017. – 32с. – С.16-17.
4. Львовская, Е. И. Прогностическое значение параметров свободнорадикального окисления при черепно-мозговой травме / Е. И. Львовская, Н. В. Держинский, В. А.Садова, Д. Б. Сумная // Биомедицинская химия. – 2016. – Т.62, вып.1. – С. 107-111.
5. Остапенко, Ю. Н. Острые отравления психоактивными веществами из группы каннабимиметиков. Клиническая картина, диагностика, лечение / Ю. Н. Остапенко, М. В. Белова, А. Е. Клюев, И. А.Тюрин, // Токсикология. – 2015. – Т. 16. –С.176-186.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ УНИВЕРСАЛЬНОГО БОЯ 10-12 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

Капитонова Ю. В., кафедра теории и методики физвоспитания
Научный руководитель к.п.н., профессор Л. В. Пигалова

Аннотация. В статье описана методика подготовки спортсменов универсального боя, которая позволяет увеличить как основные силовые показатели, так и показатели гибкости. Определено влияние предложенной методики на общую физическую подготовку бойцов Универсального боя 10-12 лет. В работе представлены результаты эксперимента, длительность которого составила шесть месяцев. Главным образом мы стремились к достижению следующих целей – укрепление здоровья, развитие максимальной силы, силовой выносливости основных мышечных групп.

Ключевые слова: *общефизическая подготовка, юные спортсмены универсального боя, спортивная подготовленность, сила, гибкость.*

GENERAL PHYSICAL TRAINING OF UNIVERSAL COMBAT SPORTSMEN, AGED 10-12 AT THE INITIAL STAGE.

Kapitonova Yu. V., Department of Theory and Methods of Physical Training
Scientific supervisor: Candidate of Pedagogical sciences,
Professor Pigalova L. V.

Annotation. The technique of universal combat athletes' fight training which allows increasing both the main power indicators, as well as flexibility ones, is described in the article. The authors studied the influence of the proposed method on the universal combat fighters' aged 10-12 overall physical training. The article presents the results of an experiment, the duration of which was six months. We mainly sought to achieve the following goals-health promotion, maximum strength development, strength endurance of the main muscle groups.

Key words: *General physical training, young universal combat athletes, sports training, force, flexibility.*

Актуальность исследования. В возрасте 10-12 лет идет интенсивное развитие всех групп мышц, что отражается как в росте размера мышечной системы, так и силы. Такое интенсивное развитие обусловлено размером мышечной нагрузки, полученной в процессе подготовки. Для детей 10-12 лет в Универсальном бое первое время, примерно год-два, особое внимание уделяется общей физической подготовке. Универсальный бой является комплексным единоборством и в связи с этим он требует разностороннего подхода к его освоению. Здесь присутствует и большой арсенал бросков и ударная техника, также просто необходима скоростно-силовая подготовка, выносливость, ловкость и точность выполнения упражнений при прохождении полосы препятствий. Такая многогранность технических действий составляет дополнительные трудности при тренировке юных бойцов [1].

Из-за специфики вида спорта, времени на освоение технических приемов гораздо меньше, чем в других видах единоборств, например, боксеров (ударная техника) или борцов. Бойцу универсального боя требуются значительные затраты времени также на изучение элементов прохождения полосы препятствий. В результате тренеры уменьшают общее количество часов общефизической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), и замещают его отработкой технических действий. Вся суть специальной физической подготовки юных спортсменов Универсального боя – это выборочное воздействие на способности и физические качества, которые необходимы для данного вида спорта и обеспечивают максимальную из возможных степеней развития этих способностей.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить методику, применяемую для повышения развития силовых способностей с оптимальными воздействиями на подвижность в суставах, а так же силовой выносливости основных мышечных групп.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях тренировочного процесса ДЮСШ г. Чебаркуль. Длительность эксперимента составила 6 месяцев. Было произведено обследование всех спортсменов 10-12 лет по антропометрическим данным, квалификации и физической подготовленности. В результате были созданы две группы юных спортсменов 10-12-летнего возраста с равномерным соотношением по весу: экспериментальная и контрольная, по 15 человек в каждой. Главным образом мы стремились к достижению следующих целей – укрепление здоровья, развитие максимальной силы, силовой выносливости основных мышечных групп.

Результаты и их обсуждение. Развитие силовых способностей шло параллельно с оптимальными воздействиями на подвижность в суставах, для того, чтобы была приведена к оптимальному уровню подвижность суставов. Методика включает в себя раздельные тренировки. Проводится тренировка на две мышечные группы два раза в неделю в статодинамическом режиме. В недельном микроцикле задействовано восемь мышечных групп. Отягощения по величине определены в пределах 30-45 % от максимально поднятого веса.

Упражнения выполнялись поочередно в низком темпе и повторялись в занятии четыре-пять раз с интервалом отдыха 2 мин. При таком подходе наибольший эффект проявляется в увеличении мышечных волокон и мышечной силы. Благодаря значительным объемам работы, на протяжении всей серии подходов исключается максимальное общее напряжение и обеспечивается активизация трофических процессов.

В комплексы включались упражнения на растягивание, выполняемые в статодинамическом режиме по методу стретчинга. Этот комплекс упражнений применялся после выполнения силовых упражнений и был направлен на те мышечные группы и суставы, которые участвовали в нагрузке. Во время статодинамических упражнений фиксация в растянутом статическом положении составляла десять секунд. Между фиксациями пружинящие движения занимали 20 с, примерное количество фиксаций до 10 раз на один сустав. Такая нагрузка обоснована тем, что упражнения для развития силы, уменьшают подвижность в суставах на 5-10 % [2]. Если же применять упражнения на растяжение в комплексе с упражнениями на силу, это повысит подвижность в суставах на 5-10 % и сохраняет ее в течение 48 часов. На выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости, отводилось от 10 до 15 минут из общего времени занятия.

Для оценки текущего состояния все бойцы универсального боя прошли исходное комплексное тестирование по показателям силовой подготовленности и гибкости. Данные исходного тестирования показывают отсутствие статистически значимых различий ($p>0,05$) между контрольной и экспериментальной группами, что подтверждает их сходство и однородность по всем показателям. Однородность групп на начальном этапе исследования позволит нам в дальнейшем более объективно сравнивать данные тестирования обеих групп и точно определить степень воздействия предложенной нами методики воспитания силовых способностей и гибкости.

Заключение. Таким образом, выявлена специфика вида спорта Универсальный бой, которая предполагает оптимизацию тренировочного процесса с учетом необходимости отработки технических действий. Для этого были разработаны комплексы упражнений, которые включают в себя не только упражнения на развитие физических качеств, но и отработку технических действий.

Литература

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в боксе / Ю. В. Верхошанский. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 226 с.

2. Новиков, В. Б. Функциональная подготовка спортсменов в различных видах единоборств / В. Б. Новиков. – М. : Физкультура и спорт, 2015. – 169 с.

ЗНАЧИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СУДЕЙ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Корнеев В. А., кафедра управления физической культурой,
науч. рук. д-р пед. наук, профессор А. М. Кузьмин

Аннотация. В статье рассматривается актуальность проблемы психологической устойчивости судей в смешанных единоборствах. Показана важность данного процесса в ходе профессиональной подготовки студентов вузов физкультурно-спортивного профиля.

Ключевые слова: *рефери, студенты вуза физической культуры, психологическая устойчивость.*

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL STABILITY FOR REFEREES IN THE MIXED MARTIAL ARTS

Korneev V. A., Department of Physical Culture Management,
Scientific supervisor: Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor Kuz'min A. M.

Annotation. In this article the actuality of referees in mixed martial arts psychological stability problem is considered. The importance of this process during students' of physical culture and sports universities professional training is shown in the article.

Key words: *referee, students of the University of Physical Culture, psychological stability.*

Актуальность. В настоящее время в смешанных боевых единоборствах к рефери предъявляются достаточно высокие требования, в том числе психологические. От объективных решений судьи во многом зависит исход поединка, имидж судейской коллегии в данном виде спорта в целом. Судье необходимо принимать решения в условиях дефицита времени, следовательно,

в подобной ситуации максимально эффективно должны работать такие познавательные психические процессы как мышление, внимание (концентрация и распределение должны быть на высоком уровне развития) и память.

К эмоционально-волевой сфере судьи также предъявляется достаточно широкий спектр требований: управление эмоциональным и психическим состоянием важно осуществлять эффективно, не поддаваться на возможные вербальные и невербальные провокации со стороны бойцов, их тренеров и присутствующих зрителей. А в случае непреднамеренного физического контакта со стороны бойцов важно проявить максимум волевых усилий, сохранить объективность, оперативно переработать поступившие сведения, реализовать стадию забывания информации и переключить внимание на дальнейшие действия, происходящие в ринге ММА – «октагоне».

Как показывает анализ литературы, многие исследователи поддерживают идеи, связанные с важностью управления эмоциями, значимостью волевых качеств, нравственного воспитания [1; 2; 3; 4; 5 и др.].

Еще одной значимой составляющей, способствующей сохранению объективности в процессе боя и после него, является система ценностных ориентаций рефери. К сожалению, нередкими бывают случаи оказания давления на судей после боя. Под угрозой оказывается их безопасность, а само воздействие может быть реализовано не одним человеком, а группой лиц, настроенных крайне недоброжелательно, агрессивно. В подобных моментах низкий уровень силы воли, недостаточно прочная система базовых ценностей, повышенная тревожность, неспособность управлять своим состоянием могут отрицательно сказаться на качестве исполняемой работы рефери.

Целью данной статьи является обоснование значимости психологической подготовки судей в смешанных боевых единоборствах (ММА).

Организация исследования. Дальнейшую опытно-экспериментальную работу планируется проводить на студентах вузов физкультурно-спортивного профиля (или факультетов физической культуры), в настоящем времени работающих или в перспективе планирующих связать свою профессиональную деятельность с судейством в смешанных боевых единоборствах.

Результаты и их обсуждение. В процессе профессиональной подготовки студентов физкультурно-спортивного вуза крайне важно уделять внимание психологической подготовке воспитанников, начинающих карьеру судьи или предполагающих по окончании высшего учебного заведения работать в данном направлении. Достаточно сложно за непродолжительный промежуток времени отработать со спортсменами и ситуацию, связанную с развитием психических процессов, вопросы управления эмоциональным и психическим состоянием, освоить особенности волевой подготовки, и проработать ценностные ориентации либо сформировать фундаментальные ценности, поскольку нередко на сегодняшний день молодежь бывает ориентирована на материальную сторону жизни в ущерб общечеловеческим принципам существования.

В дальнейшем исследовании нам предстоит разработать для студентов физкультурно-спортивных вузов, занимающихся смешанными боевыми едино-

борствами и планирующих связать свою дальнейшую карьеру с функциями рефери, систему мер, направленных на повышение эффективности их психологической подготовки. Первоначально важно выстроить психолого-педагогическую деятельность в отношении познавательных психических процессов: выполнять на дисциплинах «Избранный вид спорта» и «Профессионально-педагогическое совершенствование», а также прорабатывать на педагогической практике задания, связанные с распределением, концентрацией внимания, увеличением его объема. Для этого на первичных этапах подойдут корректурная проба, тест «Кольца» Э. Ландольта, таблицы В. Шульте и др.

На основе мнемотехник можно увеличить объем кратковременной и долговременной памяти, при этом нас будут интересовать как слуховой, зрительный, двигательный, так и эмоциональный компоненты. Относительно мышления центральной составляющей можно назвать его лабильность. Именно от данной характеристики зависит скорость переключения с одного объекта внимания на другой и эффективная реализация всех замыслов.

С эмоциональным и психическим состоянием, ценностными ориентирами и волевыми качествами ситуация обстоит несколько сложнее. Для работы с эмоционально-волевой сферой требуется в разы больше времени, важна детальная проработка нюансов, а формированию фундаментальной системы ценностей следует уделить особое внимание.

Для этого в последующем необходимо будет разработать спецкурс, включающий тренинговую работу над эмоциями, корректировку отрицательных эпилептоидных черт характера (и акцентурированного поведения) студентов, способствующих искаженному восприятию реальности, потере объективности при принятии решений, заданий, направленных на формирование и развитие волевых качеств характера студентов вузов физкультурно-спортивного профиля, способствующих решению задачи стабилизации системы ценностный ориентиров, позволяющих отталкиваться от нравственных ценностей (человечность, справедливость, достоинство, верность, честь, ответственность, долг, патриотизм, коллективизм, трудолюбие, добросовестность и др.), так и эстетических ценностей (гармония, красота, прекрасное, возвышенное, трагическое и комическое).

Краткие выводы. Психологическая устойчивость – значимая характеристика, являющаяся показателем профессиональной компетентности рефери в смешанных единоборствах. Именно от способности противостоять негативному психологическому стрессу, фрустрации, другим сбивающим факторам в процессе осуществления необходимых функций, лабильности мышления, значительному объему, концентрации и высокому уровню распределению внимания, эффективному функционированию различных видов памяти, таким компонентам волевых качеств как сила воли, терпеливость, упорство, смелость, решительность, настойчивость, инициативность, самостоятельность, самообладание, выдержка возможно результативное выполнение прямых обязанностей судьи в смешанных боевых единоборствах (ММА).

Литература

1. Бородулин, Н. И. Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 14-15 лет / Н. И. Бородулин, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов // Современная высшая школа : инновационный аспект. – Т. 10. – № 3. – 2018. – С. 26-34.
2. Елисеев, Е. В. Помехоустойчивость и адаптация нервно-мышечного аппарата единоборцев в меняющихся условиях спортивной деятельности / Е. В. Елисеев // Устойчивое развитие в неустойчивом мире : сб. матер. конф. – Челябинск. – 2014. – С. 87-98.
3. Кузьмин, А. М. Педагогические условия формирования готовности будущих тренеров к нравственному воспитанию юных спортсменов / А. М. Кузьмин, Н. В. Сапожникова, Д. Г. Кадочников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4 (146). – С. 71-79.
4. Романова, Н. Н. Экспериментальное обоснование эффективности методики развития рефлексии эмоциональных состояний будущих специалистов по физической культуре / Н. Н. Романова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 13-15.
5. Романова, Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры : дис. … канд. пед. наук / Н. Н. Романова. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 195 с.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, СОСТОЯНИЕ БИОХИМИЧЕСКОГО СТАТУСА И ЦЕРЕБРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ У ПАЦИЕНТОВ СО СТЕНОЗИРУЮЩИМИ ПОРАЖЕНИЯМИ БРАХИОЦЕФАЛЬНЫХ СОСУДОВ

Косарев М. О., кафедра биохимии
науч. рук.канд.мед.наук, доцент Садова В. А.

Аннотация. Обследовано 150 больных хронической ишемией мозга. По данным лабораторного исследования в крови больных было выявлено повышение нейронспецифической енолазы и нейронспецифического белка S100-бета, особенно в группе больных с расстройствами тревожного спектра. По результатам УЗДС брахиоцефальных артерий, выявлено снижение скоростей кровотока, а также повышение индексов периферического сосудистого сопротивления. Определение биохимических маркеров поражения нервной ткани имеет высокую. диагностическую ценность у больных с ЦВБ ХИМ I со стенозами сонных артерий, особенно при наличии психоэмоциональных расстройств тревожного спектра.

Ключевые слова: *брахиоцефальные сосуды, стеноокклюзирующие поражения, стенозы, атеросклероз, тревожные расстройства, церебральная гемодинамика, тревога, УЗДС,УЗДГ.*

PSYCHOEMOTIONAL CHANGES, CONDITION OF BIOCHEMICAL STATUS AND CEREBRAL HEMODYNAMICS IN PATIENTS WITH BRACHIOCEPHALIC VESSELS STENOSIS

Kosarev M. O., Department of Biochemistry
Scientific supervisor: Candidate of Medical Sciences,
Associate Professor Sadova V. A.

Annotation. We examined 150 patients with chronic cerebral ischemia. According to the laboratory data, an increase in the neurospecific enolase and the neuro-specific protein S100-beta was found in the patients' blood, especially in the group of patients with anxiety disorders. According to the results of ultrasound duplex scanning of brachiocephalic arteries, decreases in blood flow rates, as well as an increase in peripheral vascular resistance indices were found. Determination of nervous tissue damage biochemical markers has a high diagnostic value for patients with chronic cerebral ischemia with carotid artery stenosis, especially in the presence of psycho-emotional disorders of the anxiety spectrum.

Key words: *brachiocephalic vessels, stenosis, atherosclerosis, anxiety disorders, cerebral hemodynamics, anxiety, ultrasound.*

Актуальность. В России на долю цереброваскулярных заболеваний приходится 20,95 % от числа всех случаев смерти, а по данным ВОЗ инсульт является второй по частоте причиной смертности в развитых странах. Атеросклероз, как основная причина сердечно-сосудистых заболеваний, поражает в той или иной степени все артериальные бассейны [1]. Поражая артерии головы и шеи, атеросклероз выступает ведущей причиной нарушений церебральной гемодинамики [2].

Несмотря на большое количество исследований, касающихся стенозирующего поражения внутренней сонной артерии [2; 3], недостаточно работ посвящено изучению психопатологических проявлений каротидного стеноза, закономерностей изменения биохимического статуса и состояния церебральной гемодинамики больных и, в особенности, прогностической значимости расстройств гуморальной, психоэмоциональной и цереброваскулярной систем для диагностики, комплексного лечения и реабилитации пациентов.

Таким образом, изучение результатов биохимических, лучевых и ультразуковых методов исследования, изучение психоэмоционального состояния пациентов со стеноокклюзирующими поражениями, развития у данной когорты больных психоэмоциональных расстройств и нарушений биохимического статуса является на сегодняшний день весьма актуальной задачей. Это может сыграть немаловажную роль в оптимизации их дальнейшего лечения, способствовать улучшению качества и увеличению продолжительности жизни.

Цель нашей работы – исследовать биохимический статус, состояние церебральной гемодинамики и психоэмоциональные изменения у пациентов со стеноокклюзирующими поражениями брахиоцефальных артерий, что позво-

лит разработать алгоритм ранней диагностики и прогнозирования течения заболевания.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе научного отдела ООО «Клиника профессора Кинзерского», ГКБ №8 г. Челябинска. В исследовании приняли участие 150 больных дисциркуляторной энцефалопатией (цереброваскулярная болезнь, хроническая ишемия мозга 1ст по классификации МКБ-10 – I67.8 Другие уточненные поражения сосудов мозга) в возрасте от 55 до 71 года со стенозами сонных артерий. Группу контроля составили здоровые лица (n=50).

В исследовании пациенты были распределены на три группы:

Группа А – 100 больных дисциркуляторной энцефалопатией (цереброваскулярная болезнь, хроническая ишемия мозга 1ст. (ЦВБ ХИМ 1) по классификации МКБ-10 – I67.8 Другие уточненные поражения сосудов мозга) со стенозами сонных артерий, имевшие по результатам **нейропсихологического** тестирования психоэмоциональные нарушения тревожного спектра.

Группа Б – пациенты с ЦВБ ХИМ I ст. со стенозами сонных артерий без расстройств тревожного спектра (n=50).

Группа В – группа контроля здоровых циентов группы А психоэмоциональных расстройств тревожного спектра (по данным нейропсихологического тестирования, проводимых клиническим психологом).

Методы исследования:

a. Биохимические – определение биохимических маркеров повреждения гематоэнцефалического барьера: нейронспецифичная енолаза (NSE), нейроспецифический белок (S100β) в сыворотке крови определялись иммуноферментным методом;

b. Инструментальные – ультрасонографические (УЗДГ сосудов ветвей дуги аорты, ТКДГ) Оценивали максимальную систолическую скорость кровотока в общих, внутренних сонных артериях, а также индексы периферического сосудистого сопротивления;

c. Клинические – осмотр невролога и клинического психолога для оценки психоэмоционального состояния и неврологического статуса.

Результаты исследования.

В результате проведенного исследования было установлено достоверное повышение уровня NSE у 50 % пациентов с ТР. Показатель NSE в сыворотке крови в исследуемой группе А с тревожными расстройствами на фоне ЦВБ ХИМ I был в 2,42 раза выше, чем в группе сравнения пациентов с ЦВБ ХИМ I без тревожных расстройств – группе Б ($p<0,05$). Обе группы достоверно отличались от группы здоровых ($p<0,05$).

Результаты изучения содержания белка S-100β в крови больных ТР показали значительное превышение (в 2,95 раза) данного показателя в группе А (с ТР) по сравнению с группой Б (без расстройств тревожного спектра), которая в свою очередь существенно отличалась от группы В.

Выявлена тенденция к повышению индекса резистентности (RI) у пациентов с ЦВБ ХИМ I и ТР в ПВСА, достоверное повышение в ЛВСА ($p<0,05$) по данным УЗДГ ВДА. Отмечается тенденция к снижению систолической скорости кровотока в группе больных с ЦВБ ХИМ I и ТР в сравнении с груп-

пой контроля по ПОСА, достоверное снижение в ЛОСА. Наблюдается аналогичная картина – тенденция к снижению систолической скорости кровотока в группе больных с ЦВБ ХИМ I и ТР в сравнении с группой контроля по внутренним сонным артериям.

Заключение. Таким образом, определение биохимических маркеров поражения нервной ткани имеет высокую диагностическую ценность у больных с ЦВБ ХИМ I со стенозами сонных артерий, особенно при наличии психоэмоциональных расстройств тревожного спектра.

Исследование активности NSE и S-100 продемонстрировало, что эти показатели при психоэмоциональных расстройствах тревожного спектра достоверно повышены. Активность NSE и S-100 была также выше, хотя и менее значительно при ЦВБ ХИМ I без ТР по сравнению с контролем.

Литература

1. Акмаев, И. Г. От нейроэндокринологии к нейроиммуноэндокринологии / И. Г. Акмаев, В. В. Гриневич // Бюллетень экспериментальной биологии и медицины. – 2001 г., – №1. – С. 22-32.

2. Визило, Т.Л., Клиническое значение оценки церебрального кровотока при дисциркуляторной атеросклеротической энцефалопатии / Т. Л. Визило, В. П. Михайлов, И. В. Власова, И. Ф. Орлова, А. И. Кравченко, А. А. Кузьмичев // Бюллетень физиологии и патологии дыхания. – 2002. – 11. – С. 16-20.

3. Кушнарева, Е. Ю. Уровень моноаминов и их метаболитов в структурах мозга крыс с экспериментальным тревожно-депрессивным состоянием, вызванным введением ингибитора дипептидилпептидазы IV в раннем постнатальном периоде / Е. Ю. Кушнарева, Н. А. Крупина, Н. Н. Хлебникова с соавт. // Нейрохимия. – 2012. – Т. 29. – № 1. – С. 35-44.

4. Медведева, Н. А. Сосудорасширительные факторы, синтезируемые эндотелием и их участие в межклеточном взаимодействии / Н. А. Медведева // Физиология кровообращения : тезисы докл. VI Всерос. с международным участием школы-конф. (Москва, 2-5 февраля 2016 г.) – Москва : МАКС-Пресс, 2016. – С. 103-104.

ГОРМОНЫ СТРЕССА И ЦЕРЕБРАЛЬНАЯ ГЕМОДИНАМИКА ПРИ ТРЕВОГЕ

Косарева Д. Д., кафедра биохимии
науч. рук. к.м.н., доцент Садова В. А.

Аннотация. В исследовании приняли участие 100 больных тревожными расстройствами. По данным лабораторного исследования крови, было выявлено повышение в крови больных гормонов стресса, что в свою очередь приводит к выраженным изменениям церебральной гемодинамики. По данным ультразвукового исследования сосудов головы и шеи, выявлен ангиоспазм, повышение сосудистого сопротивления, нарушение венозного оттока, изменение скоростных характеристик кровотока, нарушение реактивности сосудистой стенки. Выявленные данные подтверждают роль биохимического и сосудистого фактора в патогенезе тревожных расстройств (ТР).

Ключевые слова: *тревожные расстройства, церебральная гемодинамика, гормоны стресса, катехоламины, тревога, УЗДС, УЗДГ.*

STRESS HORMONES AND CEREBRAL HEMODYNAMICS IN PATIENTS WITH ANXIETY DISORDSERS

Kosareva D. D., Department of Biochemistry
Scientific supervisor: Candidate of Medical Sciences Sadova V. A.

Annotation. The study involved 100 patients with anxiety disorders. According to laboratory data, it has been found that an increase in the level of stress hormones in the patients' blood, that, in turn, leads to marked changes in cerebral hemodynamics. According to ultrasound studies of head and neck vessels, we defined angiospasm, increased vascular resistance, impaired venous outflow, abnormality of vessel wall responsiveness. The data obtained confirm the role of biochemical and vascular factors in anxiety disorders pathogenesis.

Key words: *anxiety disorders, cerebral hemodynamics, stress hormones, catecholamines, anxiety.*

Актуальность исследования. Нейрохимические компоненты тревоги многообразны. Одной из первых была выдвинута катехоламиновая гипотеза, основанная на обнаружении связи тревожных расстройств с повышением уровня катехоламинов.

Достижения современной психофармакологии способствуют подтверждению возможной связи аффективных расстройств с изменением обмена катехоламинов (КА) в центральной нервной системе. Так, резерпин, альфа-метилдиоксифенилаланин и альфа-метилтирозин, разными путями снижающие содержание норадреналина (НА), во всех случаях вызывают угнетение поведенческих реакций у животных и депрессию у человека [3; 4].

Согласно «катехоламиновой гипотезе», абсолютный или относительный недостаток НА в определенных участках мозга (главным образом в области гипоталамуса и лимбической системы) сопровождается состоянием депрессии, а повышенная его концентрация – эмоциональным возбуждением (тревогой).

Большое количество экспериментальных данных и клинических наблюдений в дальнейшем подтвердили эту гипотезу, хотя интерпретации их оказались по большей части противоречивыми [2].

Многочисленные исследования свидетельствуют о повышении в крови больных депрессией содержания гормона надпочечников – кортизола, активно реагирующего на состояние стресса. Отечественные ученые регистрировали отчетливое повышение в крови кортизола, особенно у тех лиц, которые испытывали состояние тревоги. И, напротив, по мере выхода из депрессии в большинстве случаев содержание этого гормона в крови уменьшается. При попадании людей с признаками тревоги в психотравмирующую ситуацию, у них возникает чувство напряженности и дискомфорта, активируется деятельность эндокринных органов (гипоталамус-гипофиз-надпочечники) и усиливается выделение гормона стресса – кортизола [1].

Целью нашей работы являлось установление причин тревоги и факторов, провоцирующих ее нарастание, а также связи биохимических и гемодинамических механизмов при тревоге, что может способствовать совершенствованию диагностических алгоритмов и выработке рационального лечения при данной патологии.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 100 больных тревожными расстройствами (МКБ-10 – шифр F41.9 Тревожное расстройство неуточненное) в возрастной группе 31-50 лет. Контрольную группу составили здоровые лица соответствующих возрастов (n=80). Всем исследуемым проводилось лабораторное исследование сыворотки крови, а также ультразвуковое исследование церебральных сосудов.

Результаты исследования. По результатам лабораторного исследования было выявлено достоверное повышение уровня кортизола в исследуемой группе. Показатель кортизола в плазме крови в исследуемой группе был в 1,72 раза выше, чем в контрольной группе. Наблюдалось повышение уровня норадреналина в группе больных тревожными расстройствами в сравнении с группой контроля в 1,87 раза. В группе тревожных расстройств отмечалось повышение уровня гистамина в 1,3 раза. Также мы отметили повышение в крови больных ТР содержания дофамина. Уровень дофамина у больных тревожными расстройствами превышал (в 1,37 раза) среднее значение в группе контроля.

По данным УЗДС сосудов ветвей дуги аорты, значения пульсационного индекса (PI) в группе пациентов с ТР статистически значимо повышалось по сравнению с группой контроля, что отражало повышение периферического сосудистого сопротивления при тревоге (рисунок 1).

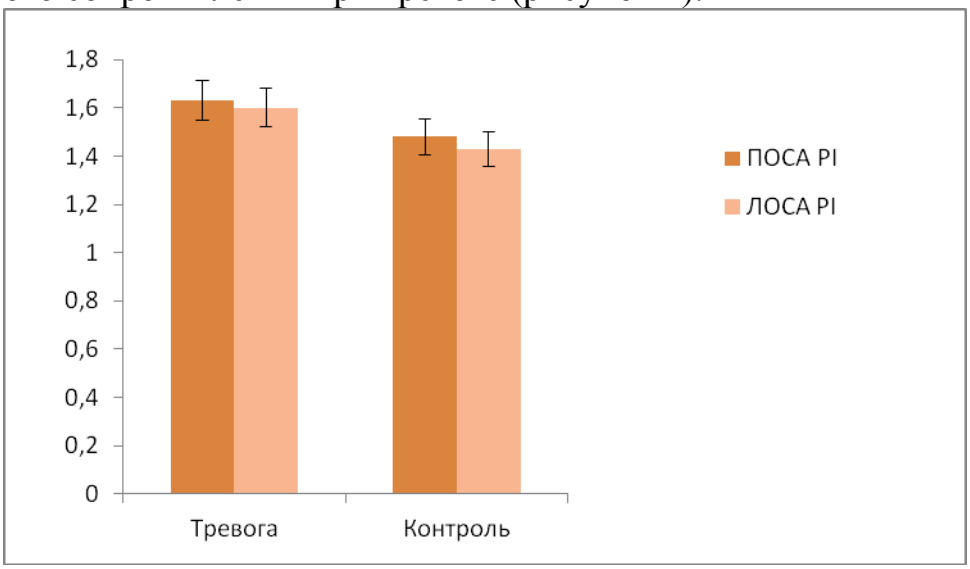


Рисунок 1 – Значения пульсационного индекса в общих сонных артериях

Вертебробазилярная недостаточность проявлялась снижением кровотока по позвоночным артериям (ПА) в сегменте V2, что может являться признаком экстравазальной компрессии. В группе больных с ТР в 1,8 раз чаще ($p<0,05$) выявлялась экстравазальная компрессия в сегменте V2 позвоночных артерий (рисунок 2).

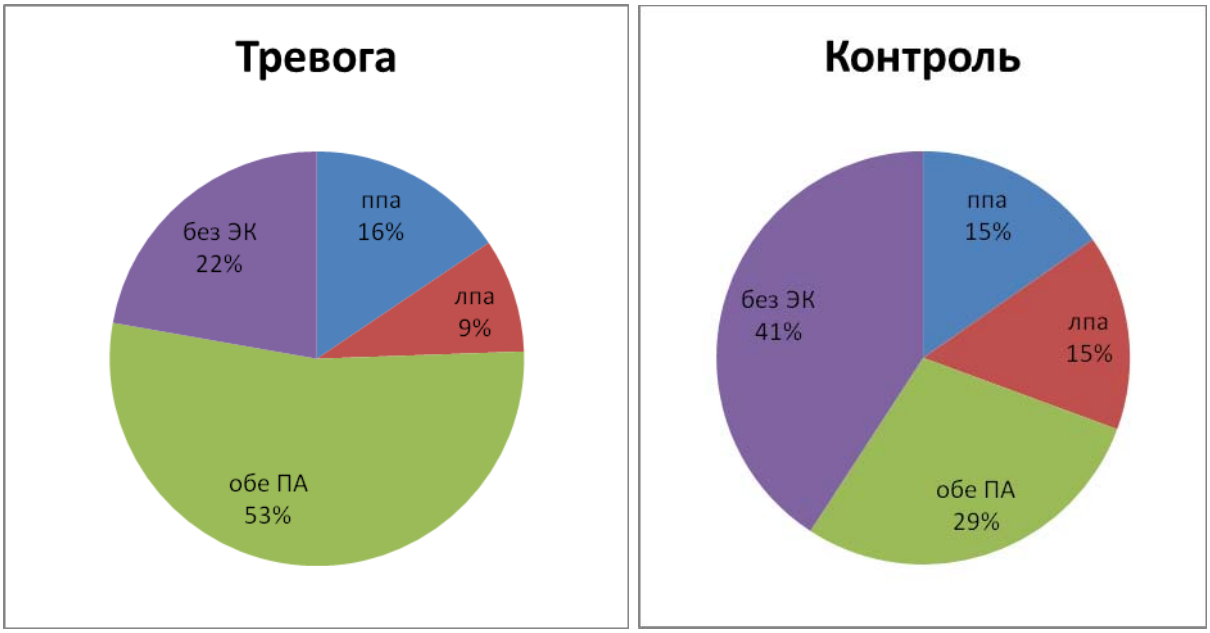


Рисунок 2 – Экстравазальная компрессия позвоночных артерий

Функциональные пробы оказывались положительными в группе больных с ТР в 1,56 раза чаще ($p<0,05$) по обеим ПА в сегменте V2 (рисунок 3).

Функциональные пробы оказывались положительными у женщин в 1,43 раза чаще справа ($p<0,05$) и в 1,17 раз слева.

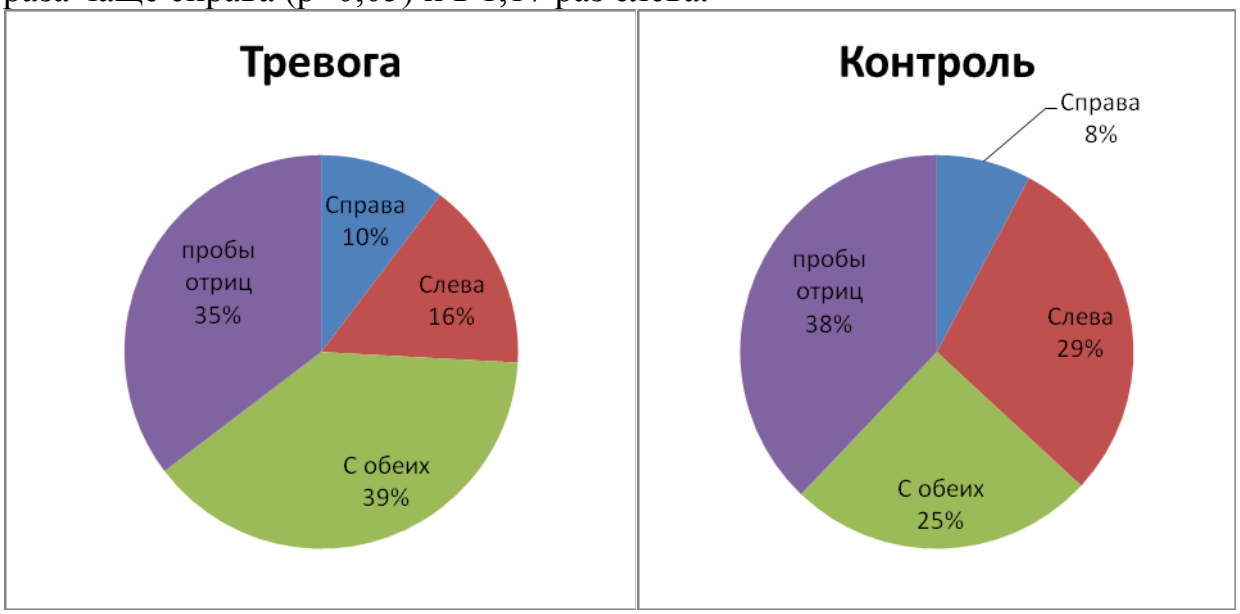


Рисунок 3 – Функциональные пробы по ПА в сегменте V2

Флебэктазия обеих внутренних яремных вен (ВЯВ) в группе больных с тревогой встречалась в 6,5 раз чаще ($p<0,05$), чем в группе контроля (рисунок 4).

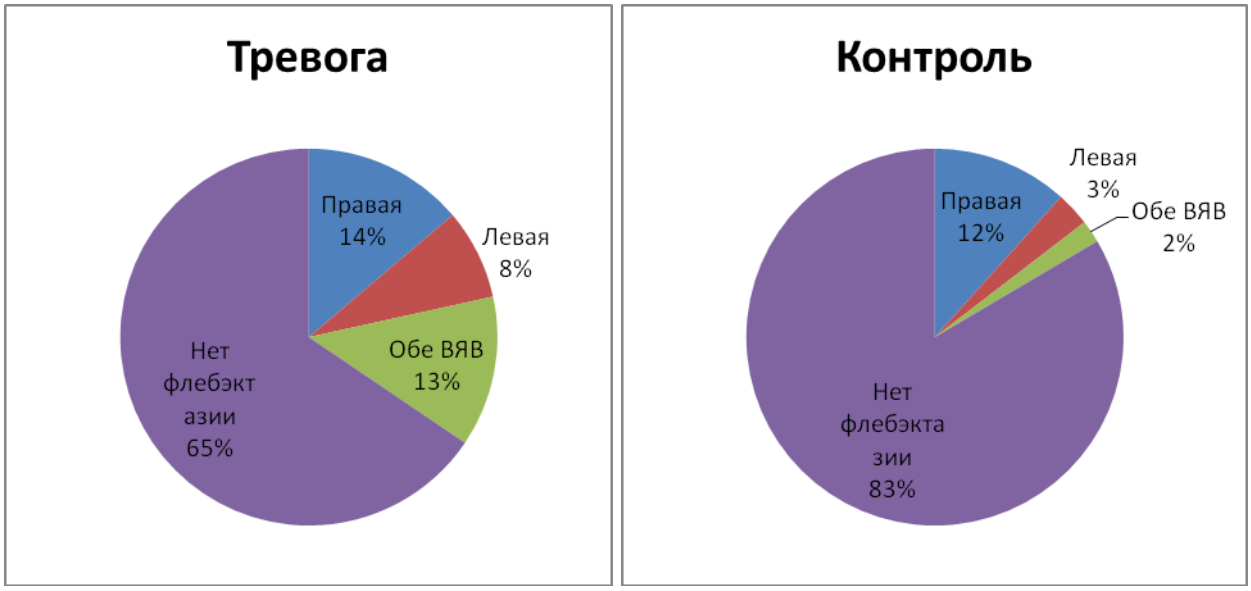


Рисунок 4 – Флебэктазия внутренних яремных вен

Флебэктазия левой ВЯВ встречалась чаще у женщин в 1,47 раза чаще ($p<0,05$), чем у мужчин.

Нарушение венозного оттока в каротидных бассейнах (КБ) выявлено в группе больных с тревожными расстройствами в 1,7 раз чаще ($p<0,05$), чем в контроле (рисунок 5).

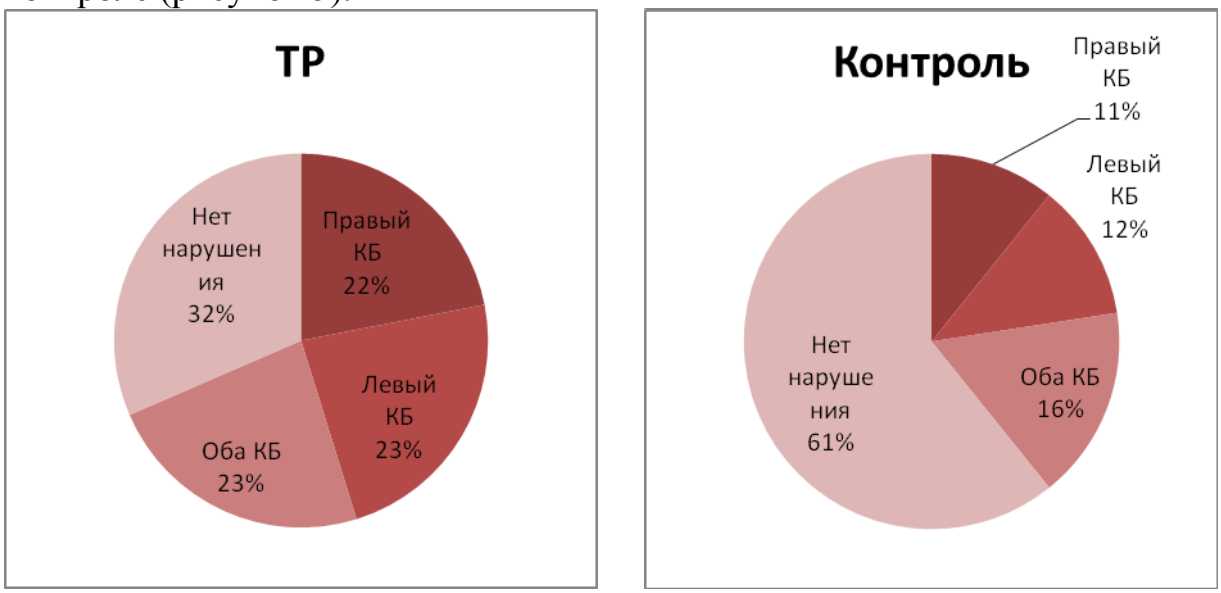


Рисунок 5 – Нарушение в каротидных бассейнах

Распределение больных по полу было неравномерным. Отмечалось значительное преобладание (в 3,3 раза) лиц женского пола с тревожными расстройствами.

Также у 8 % исследуемых женщин была выявлена гипоплазия правой позвоночной артерии, в то время как у мужчин гипоплазии зарегистрировано не было.

Таким образом, у больных с тревожными расстройствами были проанализированы особенности кровообращения головного мозга. Выявлены нару-

шения церебральной гемодинамики, которые проявлялись изменением систолической скорости кровотока, повышением сосудистого сопротивления и затруднением венозного оттока.

Венозная дисгемия диагностировна у 76 % исследуемых основной группы, что свидетельствует о значительной роли венозной дизрегуляции в развитии тревожных расстройств и отражает нарушение тонуса веномоторного центра со снижением компенсаторных возможностей венозных коллатералей.

Выявлено, что у женщин нарушения показателей гемодинамики были более выраженными, чем у лиц мужского пола.

Для женщин было более характерно нарушение кровотока в вертебробазилярном бассейне. Высокое вхождение позвоночных артерий встречалось у женщин с тревожными расстройствами в 2,3 раза чаще, чем у мужчин.

Анализ показателей состояния церебральной гемодинамики по данным ТКДС у пациентов с тревожными расстройствами и пациентов контрольной группы.

Проведенное ультразвуковое исследование выявило, что у 67 % больных с тревожными расстройствами имелись признаки ангиоспазма.

Ангиоспазм в средних мозговых артериях в исследуемой группе выявлялся в 2 раза чаще, чем в группе контроля.

Причиной вазоспазма может являться воздействие вазоактивных веществ (катехоламинов, адреналина, норадреналина, дофамина, гистамина). Признаки ангиоспазма были выявлены в равной степени у обоих полов.

Определялось снижение средней скорости в ЛСМА в группе больных с ТР в сравнении с контролем, а также тенденция к снижению в ПСМА (рисунок 6).

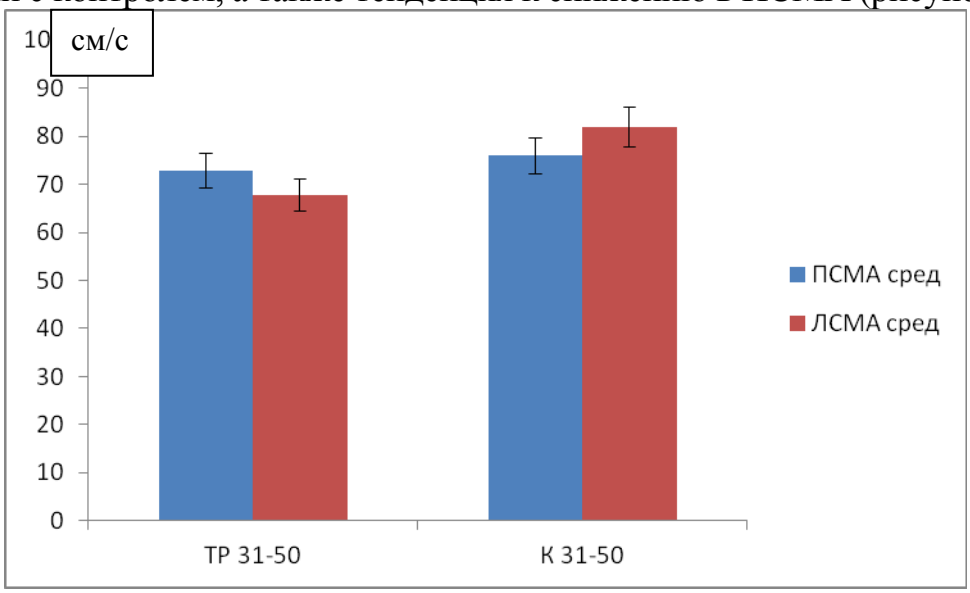


Рисунок 6. – Изменение средней скорости кровотока
в средних мозговых артериях

Выявлено достоверное снижение ($p<0,05$) диастолического кровотока в обеих средних мозговых артериях в группе больных с тревожными расстройствами (рисунок 7).

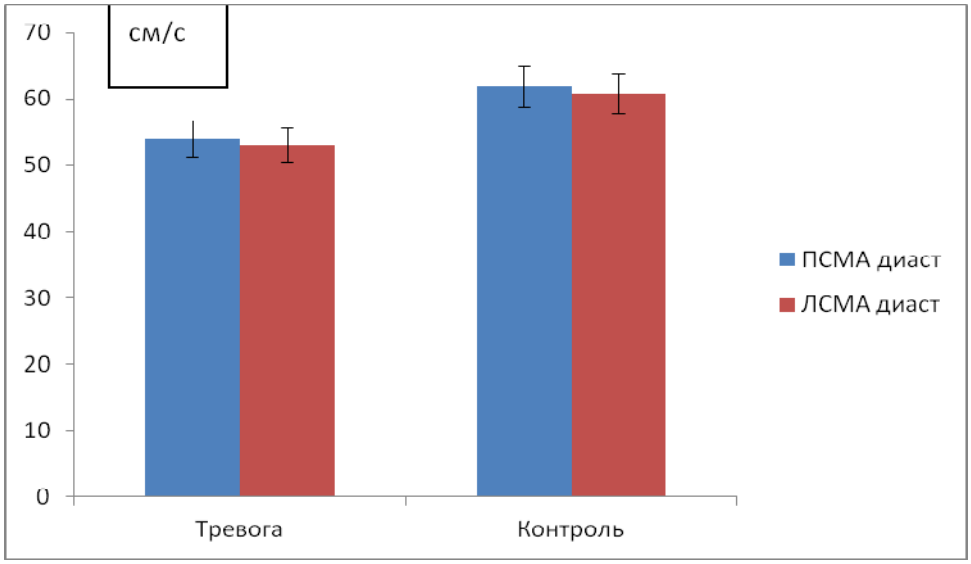


Рисунок 7 – Изменение диастолической скорости кровотока в средних мозговых артериях

Снижение интенсивности кровотока возможно при уменьшении артерио-венозной разности давлений вследствие понижения общего АД или повышения общего венозного давления; при увеличении сопротивления в сосудах головного мозга вследствие ангиоспазма артерий; при затруднении оттока крови из черепа.

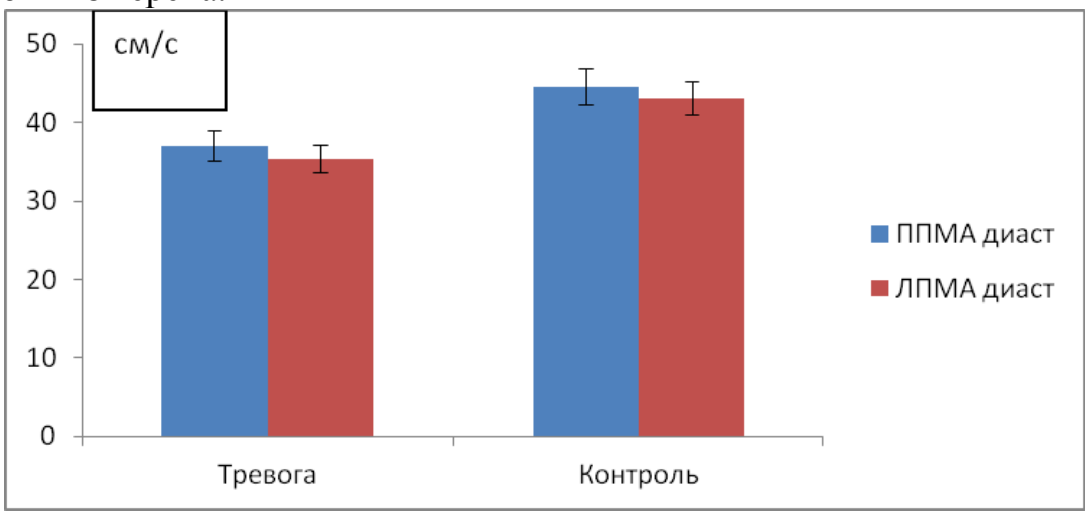


Рисунок 8 – Изменение диастолической скорости кровотока в передних мозговых артериях

Как представлено на рисунке 8**,** выявлено достоверное ($p<0,05$) снижение диастолического кровотока в обеих ПМА в группе больных с ТР в сравнении с контролем**.**

В результате проведенного исследования, как представлено на рисунке 9, было установлено достоверное ($p<0,05$) снижение среднего кровотока в обеих ПМА в группе больных с ТР в сравнении с контролем.

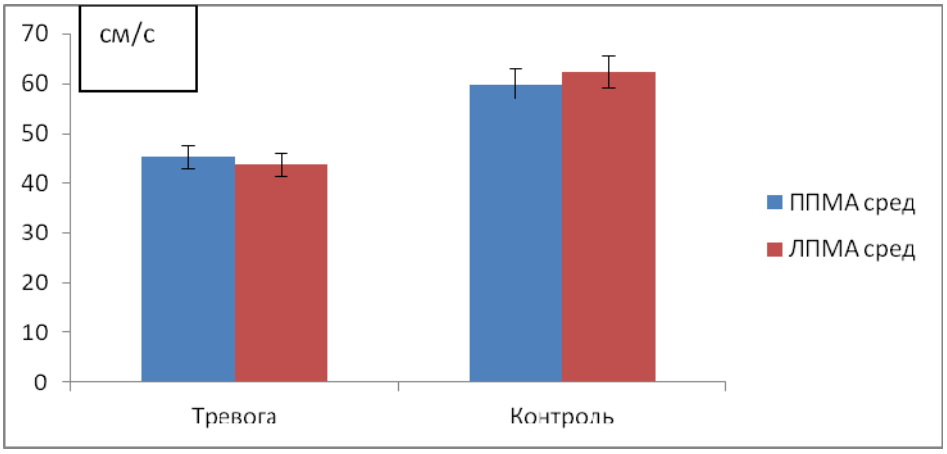


Рисунок 9 – Изменение средней скорости кровотока
в передних мозговых артериях

Мы определили достоверное ($p<0,05$) снижение средней скорости кровотока в обеих ЗМА в исследуемой группе по сравнению с группой контроля (рисунок 10).

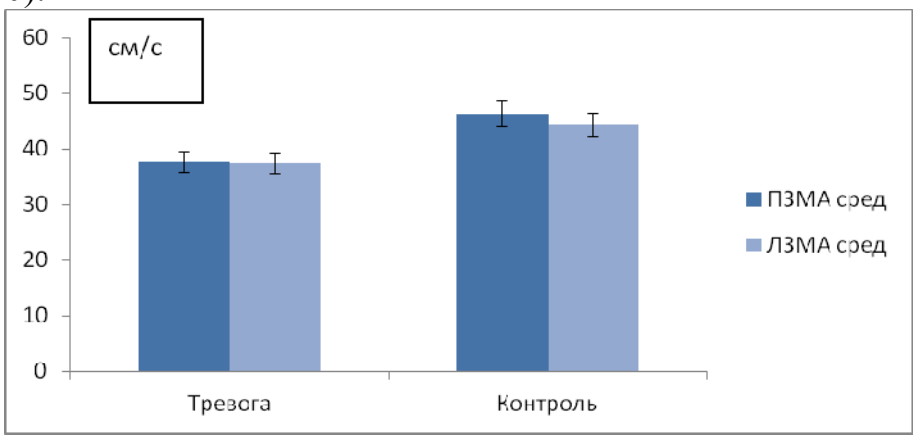


Рисунок 10 – Снижение средней скорости кровотока в ЗМА

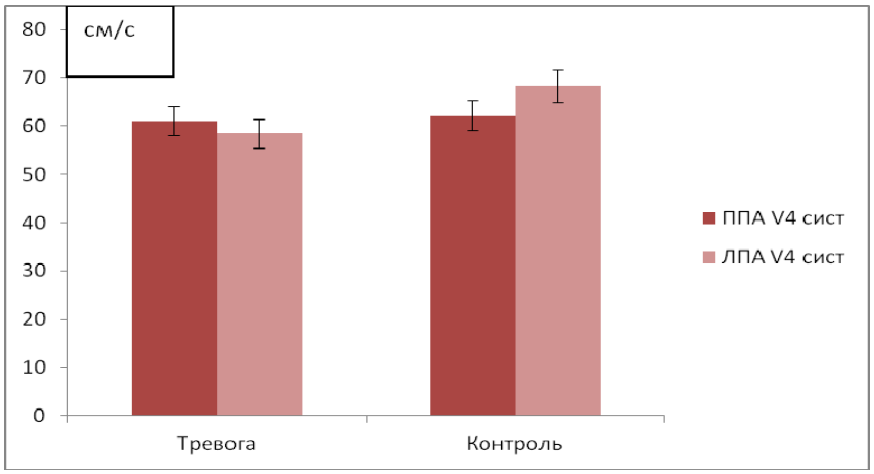


Рисунок 11 – Значения систолической скорости кровотока в позвоночных артериях в сегменте V4

Как представлено на рисунке 11, обращает на себя внимание наличие тенденции (p>0,05) к снижению систолической скорости кровотока в обеих ПА в сегменте V4 в группе больных с тревогой.

Индекс периферического сопротивления RI в группе с ТР статистически значимо различался с группой контроля в сторону более высоких значений (рисунок 12).

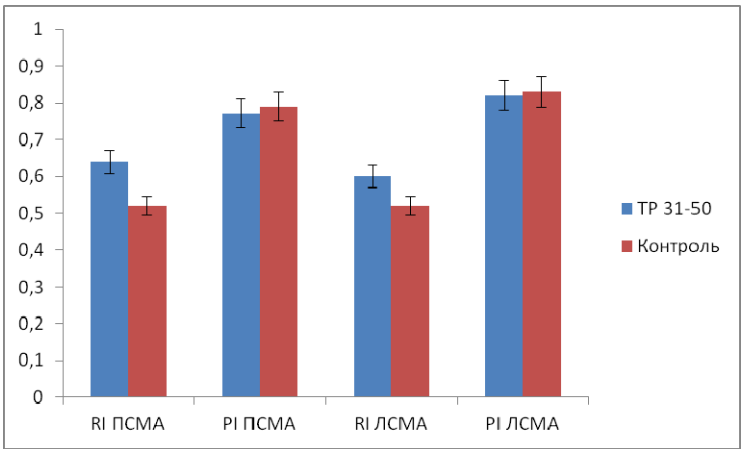


Рисунок 12 – Изменение индексов RI и PI в ПСМА в исследуемой группе и группе контроля

Неравномерность снижения различных ЛСК в церебральных артериях приводила к повышению значений PI. Пульсационные индексы в церебральных сосудах были выше у женщин, чем у мужчин.

Нарушение миогенного механизма регуляции мозгового кровотока выявлялось в группе больных с тревогой в 2,2 раза чаще, чем в контроле. Нарушение миогенного механизма регуляции мозгового кровотока было выявлено у 76 % мужчин и у 83 % женщин.

Мы исследовали реактивность сосудистого русла в ответ на гипервентиляцию и гиперкапнию и выявили нарушения регуляции мозгового кровотока у лиц с тревожными расстройствами. Недостаточная вазодилятация слева встречалась чаще у больных с тревогой (рисунок 13).



Рисунок 13 – Недостаточная вазодилятация при проведении метаболических проб

Недостаточная дилатация может возникать вследствие изменения гладкомышечного аппарата, нарушения функции плазматических мембран гладкомышечных клеток, процесса нормальной их поляризации.

Избыточная вазоконстрикция по данным метаболических проб была выявлена у 35 % пациентов с тревожными расстройствами и только 9 % в контроле. Избыточная вазоконстрикция выявлена у 47 % мужчин и у 36 % женщин.

Патологическая вазоконстрикция обусловливает недостаточность кровоснабжения мозга и нарушение его функции.

Для нее характерно нарушение процесса расслабления. Возможными механизмами являются длительное воздействие вазоактивных веществ (катехоламинов, дофамина, норадреналина, серотонина, гистамина), изменения гладкомышечного аппарата, нарушения функции плазматических мембран гладкомышечных клеток, процесса нормальной их поляризации; стимуляция симпатических нервов; изменение реактивности сосудистых гладких мышц; комплексное воздействие этих факторов

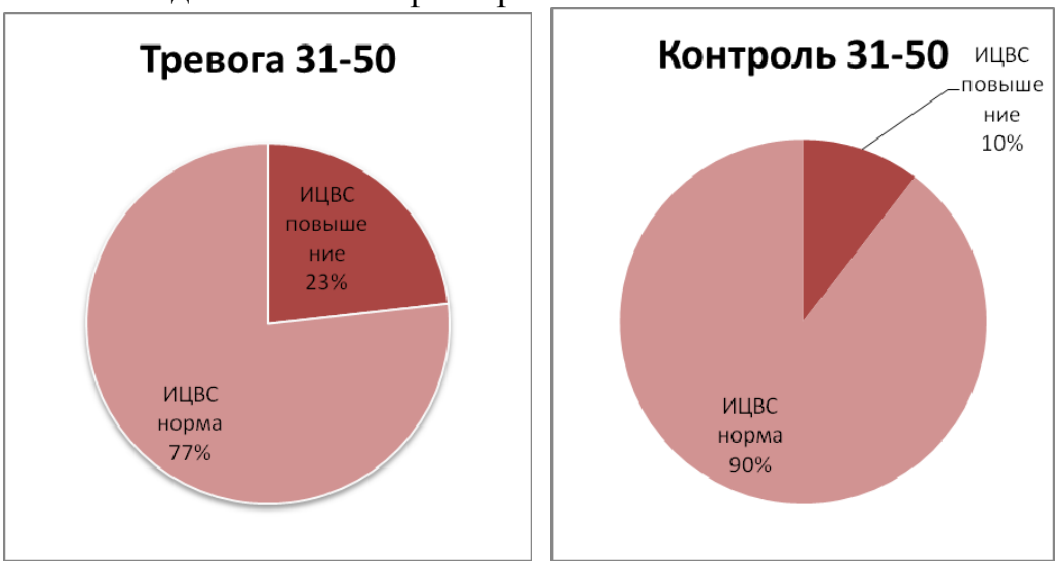


Рисунок 14 – Повышение индекса цереброваскулярного сопротивления

Снижение реактивности мозговых сосудов в виде недостаточной вазодилятации, не обеспечивающей адекватного увеличения мозгового кровотока при гиперкапнии, а также избыточная церебральная вазоконстрикция, свидетельствуют о нарушении как адаптационных, так и компенсаторных механизмов церебральной гемодинамики.

Вазоконстрикция и вазодилятация связаны не только с миогенными реакциями мозговых артерий, но и осуществляются нейрогенно, т.е. обусловлены рефлекторным вазомоторным механизмом, который приводится в действие изменениями кровяного давления в соответствующих отделах артериальной системы головного мозга.

Повышение индекса цереброваскулярного сопротивления в 2,3 раза чаще встречалось в группе с тревогой, чем в контроле (рисунок 14).

Повышение цереброваскулярного сопротивления ведет за собой снижение интенсивности мозгового кровотока.

Заключение. Выявленные параметры свидетельствуют о том, что при тревожных состояниях происходят весьма серьезные изменения в разных функциональных системах организма. В крови появляются в значительном количестве медиаторы и биологически активные вещества – НА, дофамин, гистамин и др.

Существенную роль в патогенезе ТР играют нарушения в регуляции церебральной гемодинамики с развитием ангиоспазама магистральных артерий и изменением тонуса артериокапиллярного русла.

Метаболический перфузионный резерв значительно снижен в исследуемой группе, что подтверждает участие биохимических изменений в формировании церебральных дисгемий.

Большую роль в развитии и прогрессировании ТР играет нарушение венозного оттока из полости черепа и нарушение цереброваскулярной реактивности сосудов, что необходимо учитывать в лечении данной группы больных. Расстройства тревожного спектра характеризуются увеличением потребности клеток мозга в кислороде, следовательно, необходимо восстановить адекватный кровоток в мозговых артериях, снизить сосудистое сопротивление и нормализовать венозный отток из полости черепа посредством сосудистой и антиоксидантной терапии.

Литература

1. Ковалев, Ю. В. Психопатологический феномен тревоги: этимология, дефиниции, когнитивное содержание / Ю. В. Ковалев // Рос. психиатр. журн. – 2003. – №3. – С. 14-19.

2. Левченко В. А. Состояние гемодинамики при гипотоническом типе нейроциркуляторной дистонии / В. А. Левченко, Д. В. Сарабай, В. М. Макота // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2008. – №12. – С.79-82

3. Медведев, В. Э. Диагностика и лечение тревожных расстройств / В. Э. Медведев // Вопросы врачебной практики. – 2011. – № 2. – С.52-55.

4. Федотова, А. В. Тревожно-депрессивные расстройства в общеклинической практике / А. В. Федотова // РФК. – 2008. – №3. – С.83-88

ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К НРАВСТВЕННОМУ ВОСПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ

Кузьмин А. М., профессор кафедры управления ФК, д-р пед. наук
Кадочников Д. Г., учитель МБОУ СОШ № 68, г.Челябинск

Аннотация. Рассматривается актуальная для теории и методики профессионального образования проблема подготовки будущих бакалавров физической культуры к нравс твенному воспитанию школьников; представлены функции, которые позволяют повысить эффективность разработанной модели в образовательном процессе вуза.

Ключевые слова: *нравственное воспитание школьников, бакалавры физической культуры, моделирование, функции.*

FUTURE BACHELORS OF PHYSICAL CULTURE TRAINING TO THE SCHOOLCHILDREN'S MORAL EDUCATION

Kuz'min A. M., Professor, Department of Physical Eeducation, Doctor of Pedagogical Sciences
Kadochnikov D. G., teacher in Municipal Budgetary General Education Iinstitution Secondary General School (MBGEI SGS) № 68, Chelyabinsk

Annotation. The article deals with the actual for the professional education theory and methodology problem of future physical culture bachelors training for students' moral education; the functions that improve the efficiency of the developed model in the educational process of the University are presented in the article.

Key words: *moral education of schoolchildren, physical culture bachelors, modelling, functions.*

Актуальность. Проблема поиска и научного обоснования приоритетных подходов, процессуальных характеристик, педагогических условий и методических особенностей подготовки будущих бакалавров физической культуры к нравственному воспитанию школьников является актуальной в научно-теоретическом и практическом аспектах. Данная проблема заключается в необходимости моделирования исследуемого процесса; разработки педагогических условий успешной реализации модели в образовательном процессе педагогического вуза; приведение научно-методического обеспечения работы со студентами в соответствие с требованиями компетентностной парадигмы высшего образования.

В ряде диссертаций последних лет авторы обращаются к нравственным аспектам физической культуры и спорта.

А. А. Пожедаев [4] посвятил работу формированию готовности старшего школьника к духовно-нравственной рефлексии (на материале физкультурно-спортивной деятельности). Г. М. Мусакаева [3] исследовала формирование нравственной компетенции будущих педагогов физической культуры в образовательном процессе колледжа. А. В. Козлов [1] обратился к проблеме формирования нравственной культуры школьника в процессе физкультурного образования.

Вместе с тем, несмотря на наличие этих и других работ, остается недостаточной степень осмысления научно-обоснованных подходов к проблеме формирования готовности будущих бакалавров физической культуры к воспитанию нравственных качеств школьников. Освещение данной проблемы не нашло достаточного отражения в теоретическом обосновании и организационно-методическом обеспечении образовательного процесса в педагогическом вузе. Не определены критерии, уровни и педагогические условия, на-

правленные на формирование готовности будущих бакалавров физической культуры к воспитанию нравственных качеств школьников.

Проблема нашего исследования актуализируется наличием ряда **противоречий** между:

– объективной потребностью современного общества в нравственно воспитанных и гуманистически ориентированных представителях отечественной молодежи и недостаточной разработанностью в системе образования педагогических механизмов воспитания нравственных качеств школьников;

– высокой социальной значимостью подготовки компетентного в вопросах нравственного воспитания педагога и слабой разработанностью в системе высшего педагогического образования научно-методических основ формирования готовности студентов к воспитанию нравственных качеств школьников;

– обширным потенциалом физической культуры и спорта в нравственном воспитании школьников и недостаточным его использованием в практике работы бакалавра физической культуры.

Цель исследования: разработать и опытно-экспериментальным путем апробировать модель формирования готовности будущих бакалавров физической культуры к воспитанию нравственных качеств школьников.

Организация исследования.

Разработанная нами модель относится к процессуальному типу, что предполагает рассмотрение её функций. Н. С. Мантурова по этому поводу пишет: «Функциональный аспект модели включает в себя: планирование, организацию, координацию, мотивацию, контроль; детализируется в четырех её составляющих, а именно: функциях теоретического, нормативного, методического и практического обеспечения» [3, с. 81]. Автор также замечает, что «каждая из названных функций соответствует определенному уровню модели и направлена на решение собственных задач исследования [там же].

Исходя из подобной логики, с опорой на принцип педагогической поддержки, мы выделили следующие функции в нашей модели: теоретической поддержки, нормативной поддержки, технолого-методической поддержки, коммуникативной поддержки, контрольно-коррекционной поддержки.

Функция теоретической поддержки реализуется на основании социального заказа общества, государственного стандарта профессиональной подготовки бакалавра физической культуры, приоритетных теоретико-методологических концепций в сфере познания.

Познание является, как известно, высшей формой отражения существующей реальности; оно не может осуществляться вне познавательной деятельности человека. В нашем случае познавательная функция направлена на овладение студентом системой знаний индивидуально-личностного характера (знаний о природе нравственности, необходимости соблюдения моральных норм, об основных человеческих добродетелях: честности, порядочности, милосердии, доброте, гуманизме и т.д.), а также знаний профессионально-педагогического характера (о путях, методах и средствах приобщения учащихся к соблюдению морально-нравственных норм, о технологиях воспитательной работы со школьниками в процессе физкультурно-спортивной,

внеучебной деятельности и т.д.), что в конечном итоге формирует готовность будущего бакалавра к воспитанию нравственных качеств школьников.

Функция нормативной поддержки направлена на реализацию поставленных цели и задач, обоснование критериев и показателей эффективности исследуемого процесса, а также диагностику уровня готовности бакалавра физической культуры к воспитанию нравственных качеств школьников.

Функция технолого-методической поддержки предполагает выбор конкретных технологий и методик работы со студентами. В качестве педагогических технологий привлечения будущего бакалавра к процессам воспитательной работы со школьниками, вообще, и в воспитании нравственных качеств, в частности, мы считаем необходимым использование проектных и тренинговых технологий, в рамках которых могут использоваться различные способы, средства, методы, формы и приемы обучения и воспитания.

Вывод. Апробация процессуальной модели формирования готовности будущих бакалавров физической культуры к воспитанию нравственных качеств школьников в процессе опытно-экспериментальной работы подтвердила правомерность представленных выше положений.

Литература

1. Козлов, А. В. Формирование нравственной культуры школьников в процессе физкультурного образования : монография / А. В. Козлов, С. С. Коровин. – М. : ВЛАДОС, 2009. – 236 с.

2. Мантурова, Н. С. Активизация познавательной деятельности в процессе формирования профессиональных ценностей бакалавра документоведения и архивоведения : дис. … канд. пед. наук / Н. С. Мантурова. – Челябинск, 2015. – 215 с.

3. Мусакаева, Г. М. Формирование нравственной компетентности будущих педагогов физической культуры в образовательном процессе колледжа : дис. … канд. пед. наук / Г. М. Мусакаева. – Челябинск, 2013. – 175 с.

4. Пожедаев, А. А. Формирование готовности старшего школьника к духовно-нравственной рефлексии (на материале физкультурно-спортивной деятельности) : дис. … канд. пед. наук / А. А. Пожедаев. – Оренбург, 2003. – 199 с.

КАРПАЛЬНЫЙ ТУННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ. НЕОБХОДИМОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТАНДАРТОВ ОБСЛЕДОВАНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ

Купитман О.В., кафедра биохимии
науч. рук. к.м.н., доцент Садова В.А.

Аннотация. Обследовано 95 пациентов с карпальным туннельным синдромом. Из них 12 пациентов нейрохирургического профиля, у которых ретроспективно оценивалась консервативная терапия, изменение клинической картины после оперативного вмешательства. У 83 пациентов оценена эффективность терапии в зависимости от соотношения клинической картины заболевания, выявленных изменений по УЗИ, ЭНМГ. Выявленные особенности клинической картины, данных ЭНМГ и УЗИ делают обоснованным включе-

ние в алгоритм диагностики карпального туннельного синдрома обязательное включение УЗИ нервов верхней конечности для улучшения качества ранней диагностики и лечения туннельных невропатий.

Ключевые слова: *карпальный туннельный синдром, диагностика, ЭНМГ, УЗИ, эндоскопическое хирургическое лечение.*

CARPAL TUNNEL SYNDROME. THE NEED FOR IMPROVEMENT OF SURVEY AND TREATMENT STANDARDS

Kupitman O. V.,Department of Biochemistry
Scientific supervisor: Candidate of MedicalSsciences Sadova V. A.

Annotation. 95 patients with carpal tunnel syndrome were examined. Among them, 12 patients had a neurosurgical profile, which were retrospectively evaluated with conservative therapy and a change in the clinical picture after surgery. In 83 patients, the effectiveness of therapy was evaluated depending on the ratio of the disease clinical picture, the revealed changes in ultrasound and ENMG. The revealed features of the clinical picture, the data of ENMG and ultrasound make it reasonable to include to the algorithm of carpal tunnel syndrome diagnosis the obligatory inclusion of upper limb nerves ultrasound to improve the quality of early diagnosis and treatment of tunnel neuropathies.

Key words: *carpal tunnel syndrome, diagnosis, electroneuromyography, ultrasound, endoscopic surgery.*

Актуальность. Заболевания периферической нервной системы являются социально значимой проблемой во всем мире. Среди заболеваний периферической нервной системы туннельные невропатии встречаются достаточно часто. Туннельным синдромом принято называть сдавление нерва в узких анатомических пространствах, образованных костями, сухожилиями, мышцами, клинически проявляющимся чувствительными, двигательными и трофическими симптомами.

Сдавление срединного нерва в запястном канале или карпальный туннельный синдром (КТС) является одним из самых распространенных компрессионных невропатий в мире. Достоверных данных о частоте КТС до сих пор не существует, что связано, вероятно с низким процентом диагностирования заболевания, несовершенной статистической отчетностью. Число наблюдений отдельных авторов не отражает истинной распространенности заболевания [4]. Некоторые специалисты в разных странах мира (Америке, Европе, странах СНГ) и в России указывают на то, что ежегодно сотни тысяч рабочих и служащих становятся временно нетрудоспособными из-за перегрузки костно-мышечной системы рук, среди патологий в данной ситуации, в том числе, и КТС [2].

Общепризнанным является наличие целого спектра факторов, способствующих развитию КТС. КТС чаще встречается у женщин, чем у мужчин, по

данным разных источников, в 3-10 раз. Пик заболеваемости приходится на возраст 40-60 лет. Отмечается зависимость развития возникновения КТС у женщин в периоды гормональных изменений: при гипофункции яичников, в период беременности, в раннем периоде менопаузы [3; 4]. Наличие некоторых метаболических, эндокринных заболеваний (сахарный диабет, гипотиреоз, акромегалия), а также многих заболевания, которые сопровождаются поражением суставов, костной ткани и сухожилий (ревматоидный артрит, подагра, объемные образования нерва и вне нерва) могут приводить к сужению карпального канала и сдавлению в нем срединного нерва [4]. Многие исследователи называют КТС профессиональным заболеванием офисных работников, длительное время работающих с компьютерной мышью. У лиц, особенности труда которых связаны с определенным вынужденным положением рук, монотонными сгибательно-разгибательными движениями кисти (например, парикмахеры, пианисты, скрипачи, швеи и др.) КТС также встречается часто [3; 4]. Несмотря на все вышеперечисленные факторы большая часть исследователей приходит к выводу, что главной причиной, провоцирующей заболевание, является хроническая травматизация лучезапястного сустава и его структур. Это способствует развитию асептического воспаления сосудисто-нервного пучка, что приводит к местному отеку жировой клетчатки. Отек усиливает компрессию сосудисто-нервного пучка. Формируется порочный замкнутый круг, а это приводит к прогрессированию и хронизации процесса [3].

Клиническая картина КТС представлена:

1) чувствительными нарушениями в виде онемений, парестезий, болей в зоне иннервации срединного нерва на кисти (ладонная поверхность I–III пальцев кисти и радиальной половины IV пальца, а также концевые фаланги II–III пальцев тыльной стороны), выраженность онемения усиливается в ночное время или после пробуждения. Наряду с онемением пациенты испытывают трудности при выполнении тонких движений (трудности при застегивании и растегивании пуговиц, взятие мелких предметов);

2) двигательными нарушениям, которые представлены снижением силы в мышцах, иннервируемых срединным нервом (короткая отводящая мышца I пальца, поверхностная головка короткого сгибателя I пальца), вследствие чего возникает слабость противопоставления I пальца;

3) атрофией мышц возвышения большого пальца (возможна на поздней стадии);

4) вегетативными нарушениями в виде акроцианоза, нарушения трофики кожи, ногтей, нарушения потоотделения (чаще гипергидроз), ощущения похолодания кистей и т.п.

При прогрессировании КТС может приводить к снижению трудоспособности, чаще всего в связи с выраженным нейропатическим болевым синдромом или потерей функции вследствие развития парезов и атрофии мышц кисти.

Цель исследования: усовершенствовать существующие диагностические алгоритмы для выявления заболевания на ранних стадиях, что позволит

раньше начинать консервативную терапию и разработать критерии отбора пациентов для оперативного вмешательства для получения лучших послеоперационных исходов.

Организация исследования.

На базе ГБУЗ ЧОКБ и ООО "СОНАР", г. Челябинск обследовано 95 пациентов с карпальным туннельным синдромом. Из них 81 женщина и 14 мужчин. 12 пациентов страдают сахарным диабетом 2 типа (на момент исследования компенсированный), 12 пациентов страдают остеартрозом, 73 пациентов соматических заболеваний, сопутствующих развитию карпального канала, не имели. У всех пациентов установлено наличие длительного пребывания рук в вынужденной позе или повторяющихся стереотипных движений. Пациенты не нейрохирургического профиля получали стандартную терапию тиоктовой кислотой, ипидакрином, короткие курсы НПВП, при наличии болевого синдрома к лечению добавлялся габапентин. 32 пациентам проводились УЗИ-контролируемые блокады карпального канала и кинезиотейпирование. Давались рекомендации по ограничению определенных движений. Осмотр проводился в начале лечения, через 2 недели на фоне лечения, в дальнейшем по необходимости. В нейрохирургическом отделении обследовано 12 пациентов, осмотр проводился до оперативного вмешательства и через 2 недели после него. Ретроспективно у данной группы пациентов оценивались длительность заболевания, предшествующая консервативная терапия. Ревизия и декомпрессия срединного нерва на уровне запястья проводилась с использованием микрохирургической техники и видеоэндоскопической ассистенции.

Всем пациентам проводилось клиническое исследование, ЭНМГ, УЗИ. МРТ шейного отдела позвоночника дополнительно проводилось пациентам с подозрение на радикулопатию. Рентгенография лучезапястного сустава при необходимости пациентам с остеоартрозом. Всем пациентам также проводился забор общеклинических и биохимических анализов крови, биохимическое исследование системы ПОЛ АОС, ОМБ, ФЛ.

ЭНМГ-протокол при подозрении на КТС должен включать в себя исследование М-ответа и скорости распространения возбуждения (СРВ) по срединному и локтевому нервам, а также оценку потенциала действия нерва и СРВ по их сенсорным порциям [2].

УЗИ также проводилось всем пациентам. Метод дает возможность оценить анатомические особенности нерва и окружающие нерв структуры, эластометрия нерва и окружающих структур позволяет определить отечность исследованных анатомических образований, но не может оценить проводимость нерва, что дает ЭНМГ. Дополнительными особенностями метода является возможность навигации и оценки послеоперационного периода у пациента [1; 2; 5]. Эффективность диагностики возрастает при совместной оценке клиники, данных УЗИ и ЭНМГ [5]. Существуют различные УЗ-протоколы, но наиболее показательными из них считаются площадь поперечного сечения срединного нерва на уровне гороховидной кости (норма – 4-9 мм2), а также

наличие «симптома песочных часов», убедительно указывающего на компрессию нерва. Помимо вышеперечисленного, измеряется толщина поперечной связки, толщина мышцы отводящей большой палец и короткой мышц, оценивается интраневральная васкуляризация, а также проводится эластометрия сдвиговой волной, что крайне важно для ранней диагностики данной патологии[1; 2].

МРТ шейного отдела позвоночника выполнялось пациентам, у которых проводился дифференциальный диагноз с шейными радикулопатиями. Рентгенография лучезапястного сустава выполнялась пациентам с остеоартрозом.

Результаты исследования.

У трех пациентов с жалобами на ночные парестезии при наличии положительных клинических тестов не было выявлено отклонений при проведении ЭНМГ и УЗИ. Данным пациентам было достаточно курса консервативной терапии в течение 2-3 недель. В последующем были даны советы по профилактике данной патологии. У 48 пациентов при наличии характерных жалоб, но отсутствии четкой неврологической клинической картины результатами УЗИ нерва (выявлялись отек нерва, сужение площади поперечного сечения карпального канала), но не выявлялось отклонений при проведении ЭНМГ. Из данной группы лишь у 13 пациентов короткий курс консервативной терапии был эффективен. У 35 пациентов после отсутствия эффекта от консервативного лечения проводилась однократная УЗИ-контролируемая блокада карпального канала с кортикостероидами, которая приводила к регрессу жалоб и полному регрессу явлений отека нерва по данным эластометрии, проводимым при УЗИ карпального канала. У 44 пациентов диагноз карпального туннельного синдрома подтверждался клинически, по данным УЗИ и ЭНМГ. Данной группе пациентов приходилось проводить повторные УЗИ-контролируемые блокады с кортикостероидами пролонгированного действия. В курс лечения включали также противоотечные препараты и венотоники. У пациентов, направленных на оперативное вмешательство удалось выявить отсутствие адекватной консервативной терапии до операции (пациенты поступали на оперативное лечение в нейрохирургическое отделение из области, данные их наблюдения получены ретроспективно по результатам амбулаторных карт, вероятно это связано с несвоевременным обращением). По данным ЭНМГ у трети пациентов данной группы выявлялось грубое смешанное поражение срединного нерва. После оперативного вмешательства половина пациентов сразу же почувствовали уменьшение выраженности онемения и болевого синдрома. У трех пациентов все жалобы возобновились через 3 месяца после оперативного вмешательства, грубых изменений по ЭНМГ до операции у них не было.

Заключение. Общеизвестно, что чем раньше начато лечение, тем быстрее и лучше мы получим эффект. Использование методов УЗИ при нечеткой клинической или сомнительной картине заболевания позволяет подтвердить заболевание на ранней стадии и соответственно раньше начать лечение.

Данный анализ небольшой группы пациентов позволяет понять необходимость более тщательного отбора пациентов для оперативного вмешательства. У большинства пациентов нейрохирургического профиля отсутствовала адекватная консервативная терапия перед оперативным вмешательством. Ее наличие, возможно помогло бы снизить процент прооперированных пациентов. Необходимо дальнейшее изучение данной группы пациентов, что позволит найти определенные предикторы "хорошего" и "плохого" прогноза предполагаемого оперативного вмешательства. В выявлении этих предикторов в т.ч. могут помочь биохимические показатели. Высокий процент клинической и нейрофизиологической, клинической и ультразвукой диссоциации диктует необходимость совершенствования стандартов диагностики данной патологии. Данное заключение подтверждает отсутствие жалоб при глубоком повреждении нерва и наличие жалоб при отсутствии подтверждений очагового дефицита при неврологическом осмотре, но выраженных признаках поражения нерва при УЗИ с эластометрией, это дает повод к продолжению изучения данной патологии для поиска клинических, биохимических ультразвуковых нейрофизиологических «маркеров», позволяющих осуществлять раннюю стадию поражения нервов при туннельных невропатиях.

У всех обследованных пациентов в работе биохимические исследования системы ПОЛ АОС, ОМБ, ФЛ.

Литература

1. Кинзерский, А. А. Диагностика карпального туннельного синдрома у спортсменов с помощью эластометрии сдвиговой волной / А. А. Кинзерский, С. А. Кинзерский, А. Ю. Кинзерский, М. Л. Кинзерская, Д. Б. Сумная, В. А. Садова // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2015. – №4 (7). – С 14-19.

2. Белова, Н. В. Современные представления о диагностике и лечении карпального туннельного синдрома / Н. В. Белова, Д. Г. Юсупова, Д. Ю. Ладога и др. // РМЖ. -2015. – №24. – С. 1429-1432.

3. Заболотских, Н. В. Современные методы диагностики синдрома запястного канала / Н. В. Заболотских, Е. С. Брилёва, А. Н. Курзанов и др. // Кубанский научный медицинский вестник. – 2015. – №5(154). – С.132-137с.

4. Скоромец, А. А. Туннельные компрессионно-ишемические моно- и мульневропатии / А. А. Скоромец. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. – С.59-63.

5. Sonographic short-term follow-up after surgical decompression of the median nerve at the carpal tunnel: a single-center prospective observational study / S. Tas, F. Dombert, G. Marquardt et al. // Neurosurg Focus. – 2015. – №39 (3). – P.6

АКТУАЛИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

Лукьянова Л. А., кафедра педагогики
Научный руководитель д.п.н., профессор А. А. Найн

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические аспекты формирования социально-экономической компетентности обучающегося как фактор профессиональной мобильности. Предлагаются методы и средства, способствующие совершенствованию процесса социально-экономической подготовки будущих специалистов.

Ключевые слова: *социально-экономическая компетентность, студент колледжа, профессиональная подготовка.*

THE ACTUALIZATION OF SOCIO-ECONOMIC COMPETENCE OF COLLEGE STUDENTS

Lukyanova L. A., Department of Pedagogics
Scientific supervisor: Doctor of Pedagogical Sciences, Professor. Nayn A. Ya.

Annotation. The article deals with the theoretical aspects of a student's socio-economic competence formation as a factor of professional mobility. The methods and means of improving the process of future specialists' socio-economic training are proposed.

Key words*: socio-economic competence, college student, vocational training.*

Актуальность исследования. Развитие системы профессионального образования на рубеже веков характеризуется чрезвычайно сложными, противоречивыми процессами, которые обусловлены одновременным воздействием множества разнонаправленных как объективных, так и субъективных по своей природе факторов. В развитии российского образования проявляются все тенденции и противоречия, свойственные эволюционному развитию образования в мире, которые объединяются общим понятием «кризис образования». Организация современного образования в России должна базироваться на ряде основополагающих принципов, к числу которых, по мнению А. М. Новикова, следует отнести: системность, которую можно определить как целостность взаимосвязанность компонентов обучения, цель которого состоит в формировании совокупности теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся; научность, понимаемая как направленность образования на формирование научного мировоззрения обучающихся, освоение ими объективно существующих закономерностей развития природы и человеческого общества; многоуровневость, которая предполагает последовательное расширение и усложнение совокупности понятий, методов и

средств формирования социально-экономической компетентности обучающегося как фактор профессиональной мобильности [4, с. 18-23].

Требования к современному специалисту, выпускнику колледжа, вуза определяется, прежде всего, умением принимать оптимальные управленческие решения в любых социально-экономических ситуациях, нести личную ответственность за их реализацию.

Учитывая эти обстоятельства, нетрудно предугадать необходимость модернизации социально-экономической подготовки студента колледжа с целью повышения мобильности на рынке труда [5, с. 190-193]. В исследовании последних лет наметилось несколько направлений решения изучаемой нами проблемы:

а) отбор и систематизация содержания экономических дисциплин общепрофессионального и специальных циклов учебных планов, способствующих формированию базовых компонентов профессиональной компетентности обучающихся;

б) развитие профессиональной мобильности, определяемой степенью личностных качеств, профессиональных компетенций конкретного специалиста, объективным требованиям профессиональной деятельности и социально-экономическим условиям;

в) повышение эффективности подготовки специалистов в новых условиях хозяйствования и развитие у них профессионально значимых качеств, способствующие успешной мобильности на рынке труда.

Анализ литературных источников по изучаемой проблеме показал, что формирование социально-экономической компетентности студентов в образовательном процессе до сих пор не являлось предметом целенаправленного педагогического исследования. Сложившаяся система не в полной мере обеспечивает формирование социально-экономической компетентности личности, необходимой в рыночных условиях. Сохраняются рецидивы безличного, технократического подхода в системе образования, блокируется развитие экономически творческой индивидуальности студента, необходимой для жизнедеятельности в рыночных условиях [1, с. 25-33].

Возникает парадоксальная ситуация: для успешного развития общества необходимо формирование у его членов социально-экономической компетентности, проявляющейся в ответственности за принимаемые решения и направленные на повышение профессиональной мобильности [2].

В теории и практике профессионального образования со всей очевидностью выявились существенные противоречия, между:

а) социальным заказом современного общества на личность, способную к осуществлению эффективной деятельности и недостаточной обращенностью системы среднего профессионального образования к подготовке выпускников, владеющих достаточно высоким уровнем социально-экономической компетентности;

б) возросшей потребностью в мобильных специалистах, ответственных за результаты социально-экономической деятельности, способных принимать

оптимальные управленческие решения и недостаточной подготовленностью основной массы выпускников колледжа к решению всей совокупности задач, формально определяемых федеральными государственными образовательными стандартами.

Цель исследования. Необходимость разрешения данных противоречий обусловила проблему исследования, которую можно сформулировать следующим образом: каковы педагогические условия развития социально-экономической компетентности обучающихся колледжа?

В процессе проведения опытно-экспериментального исследования необходимо будет решить следующие задачи.

1.Раскрыть содержание понятия «социально-экономическая компетентность» будущих специалистов среднего профессионально обучения на основе анализа литературы по проблеме исследования.

2.Определить критерии и провести диагностику социально-экономической подготовленности учащихся колледжа.

3.Разработать и теоретически обосновать модель социально-экономической компетентности учащихся в колледже.

4.Обосновать и осуществить экспериментальную проверку педагогических условий, способствующих повышению уровня социально-экономической компетентности будущих выпускников образовательной организации.

5.Разработать программу спецкурса «Интерактивные методы и проблемы развития компетентности студентов колледжа».

Теоретический анализ существующих исследований по данной тематике позволит нам расширить представление о сущности экономической подготовки студентов колледжа; уточнить понятие «экономическая подготовка» применительно к будущим выпускникам колледжа; обосновать критерии и уровни социально-экономической подготовленности будущих выпускников профессионального обучения; предложить модель социально-экономической подготовки молодых специалистов профессионального обучения, которая может быть использована для дальнейшего исследования и организации данного процесса [3, с. 143-144].

Краткие выводы. Практическая составляющая исследования состоит в направленности его результатов на совершенствование социально-экономической подготовки будущих специалистов; обосновании педагогических условий; определении основных этапов и приемов деятельности обучающихся по решению экономических задач; предложении рекомендаций по анализу учебных программ экономической подготовки выпускников; разработке и апробации программы курса «Интерактивные методы развития социально-экономической компетентности обучающихся колледжа».

Литература

1. Данилов, А. Н. Компетентностная модель: опыт проектирования [Текст] / А. Н. Данилов // Высшее образование сегодня. – 2013. – № 6. – С. 25-33.

2. Куприянова, Е. В. Инновационная образовательно-профессиональная среда как фактор внедрения современных технологий обучения / Е. В. Куприянова. – Екатеринбург : УрГППУ, 2008. – 290 с.

3. Найн, А. А. Проектная деятельность как средство развития профессиональной компетентности / А. А. Найн // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры. XXVII региональная научно-методическая конференция. – Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2017. – С. 143-144.

4. Новиков, А. М. Структура системной теории развития профессионального образования / А. М. Новиков, Д. А. Новиков // Специалист. – 2016. – № 1. – С. 18-23.

5. Шипилина, Л. А. Возможности культуротворческой среды колледжа в развитии социально-профессиональной компетентности обучающихся / О. С. Петрова, Л. А. Шипилина // Проблемы педагогической инноватики в профессиональном образовании. – Материалы XVIII Международной научно-практической конференции, 2017. – С. 190-193.

АНТИДОПИНГОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ЭЛЕМЕНТ АНТИДОПИНГОВОЙ КУЛЬТУРЫ В СПОРТЕ

Макаров А. В., кафедра теории и методики легкой атлетики
науч. рук. канд. пед. наук, доцент Н. В. Макарова

Аннотация. В статье раскрывается понятие «антидопинговое образование» в современной науке. Показана недостаточная теоретическая разработанность и практическая реализация антидопинговых образовательных программ. Определено, что в настоящее время отбывают дисквалификацию 223 российских спортсмена. Приведены результаты анкетного опроса руководителей спортивных федераций Уральского региона, подтверждающие их недостаточный уровень антидопинговой образованности.

Ключевые слова: *антидопинговая культура, физическая культура и спорт, дисквалификация, антидопинговая образованность.*

ANTI-DOPING EDUCATION AS AN ELEMENT OF ANTI-DOPING CULTURE IN SPORT

Makarov A.V., Department of Theory and Methods of Track-and Field
Scientific supervisor: Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor. Makarova N. V

Annotation. The article reveals the concept of "anti-doping education" in modern science. Insufficient theoretical development and practical implementation of anti-doping educational programs are shown here. It is determined that nowadays 223 Russian athletes are serving sport disqualification. The results of sports federations' heads' of the Ural region questionnaire survey, confirming their insufficient level of anti-doping education are reported in the article.

Key words: *anti-doping culture, physical culture and sport, disqualification, anti-doping education.*

Актуальность. По мнению ряда спортивных экспертов (С. Н. Португалов, 2003, P. Shamash, 2003, В. К. Бальсевич, 2004, Н. Д. Дурманов, 2006), ведущая роль в формировании антидопинговой культуры, ее распространении и утверждении в сознании участников физкультурно-спортивного движения должна отводиться образованию. Антидопинговое образование стало развиваться как самостоятельная часть антидопинговой борьбы в начале 2000 годов. И к настоящему времени ни в отечественной, ни в мировой педагогике ещё не сложилось глубокого научного осмысления методик образования, направленных на борьбу с употреблением допинга. В связи с этим в настоящее время теория антидопингового образования требует фундаментального изучения и всестороннего научного обоснования.

Одним из первых отечественных ученых Ф. Н. Солдатенков сформулировал определение понятие «антидопинговое образования». Так, под антидопинговым образованием автор понимает процесс обучения, воспитания и развития личности, направленный на формирование системы теоретических и практических знаний, умений, ценностных ориентаций, поведения и деятельности в духе неприятия допинга, обеспечивающих ответственное отношение к самому себе, уважение к правилам соревнований, сопернику, зрителям [2, с. 8].

Соглашаясь с мнением Ф. Н. Солдатенкова, приведем цитату медицинского директора Международного олимпийского комитета Патрика Шамаша – «окончательно допинг победить не удастся, склонность в применении допинга заложена в самом человеке, однако, приоритетом должны стать образование и повышение спортивной культуры молодого поколения спортсменов» [3, с. 15]. По нашему мнению, именно повышение спортивной культуры спортсменов приведет к формированию убеждений о недопустимости использования допинга.

В настоящее время антидопинговое образование реализуется через систему образовательных программ антидопинговой направленности, адресованных различным целевым группам. В этом вопросе главным звеном является Российское антидопинговое агентство РУСАДА, которое разрабатывает, внедряет, реализует, поддерживает и оценивает эффективность программ предотвращения нарушений антидопинговых правил. Одной из перспективных программ РУСАДА выступает программа «Предотвращение использования допинга посредством информации, коммуникации и образования» цель которой – защита идеалов спорта, путем разработки и усиления этических ценностей в спорте, а также, в равной степени, путем поощрения честного, естественного соревнования без применения запрещенных субстанций или запрещенных методов.

Вместе с тем реализация антидопинговых образовательных программ показывает, что на сегодняшний день она не обеспечивает достижение в полной мере ценностных установок и ориентиров как среди спортсменов, так и

среди его персонала (тренеров, врачей, менеджеров, родителей). Это подтверждается статистическими данными о количестве нарушений антидопинговых правил российскими атлетами и их наставниками [1]. Так в настоящее время отбывают дисквалификацию 223 спортсмена, из них по решению международных спортивных федераций 60 атлетов и по решению общероссийских спортивных федераций – 163. Кроме того, отстранены от деятельности в сфере физической культуры и спорта 11 тренеров и 2 спортивных врача. Данные цифры свидетельствуют о том, что предпринимаемые средства антидопингового образования действуют не в полную силу. Говорить о том, что они обеспечивают отсутствие или снижение количества нарушений антидопинговых правил, не представляется очевидным. На наш взгляд, существует острая необходимость в более широком смысле говорить об антидопинговой образованности, как части антидопинговой культуры личности, направленной на формирование современных и качественных знаний, эффективное изучение антидопинговой политики и достижение высоких нравственных установок, пропагандирующих и прославляющих ценности спорта.

Цель исследования – изучение состояния антидопинговой образованности руководителей спортивных федераций Уральского региона.

Организация исследования. Для достижения поставленной цели в ноябре 2018 года было проведено анкетирование, в котором приняли участие 51 человек. Респондентам было предложено 17 открытых вопросов. Анкета была структурирована по трем блокам. Первый блок выяснял общее отношение респондентов к проблеме употребления допинга в спорте. Второй блок определял знания нормативно-правовой базы антидопингового обеспечения. Третий блок был акцентирован на получение информации об имеющихся знаниях у респондентов о влиянии употребления запрещенных субстанции на организм спортсмена и существующих мерах наказания.

Результаты и их обсуждение. Анализ анкетирования показал, что 90,2 % опрошенных высказали категорически отрицательное отношение к употреблению допинга в спорте. 3,9 % человек допускают употребление запрещенных субстанций и методов в экстремальных ситуациях, при возникновении угрозы и жизни спортсмену. 5,9 % опрошенных считают возможным употребление иногда по медицинским показаниям (терапевтическое использование).

Среди основных причин употребления запрещенных субстанций и использования запрещенных методов 76 % респондентов ответили «в целях улучшения спортивного результата»; 7,8 % человек конкретизировали – «для отбора и выступления на Олимпийских играх»; 5,8 % респондентов – «для выполнения званий мастера спорта и мастера спорта международного класса». Второй причиной употребления допинговых препаратов (92 % ответов), по мнению руководителей региональных спортивных федераций, стало желание тренера и самого спортсмена достичь высокого результата быстрым путем, не уделяя должного внимания закономерностям становления спортивной формы в многолетнем процессе подготовки. 78,4 % респондентов ответили, что отсутствие знаний о способах проверки препаратов на присутствие

в их составе запрещенных субстанций, незнание процедуры проведения допинг-контроля, а также действия спортсменов, включенных в международные и национальные Пулы тестирования, значительно увеличивает риски нарушения антидопинговых правил.

97 % респондентов хотели бы регулярно повышать свой уровень антидопингового образования, и даже конкретизировали те компетенции, которые являются наиболее актуальными в их профессиональной деятельности. Так, одними из приоритетных направлений являются темы терапевтического использования допинговых препаратов, легальные способы раскрытия физических и функциональных возможностей организма, а также классификация запрещенных субстанций и их влияние на организм.

Выводы. Таким образом, система антидопингового образования в настоящее время существует, но она требует развития в личностно-ориентированной направленности процесса обучения, учитывая актуальные потребности спорта высших достижений и совершенствования методики спортивной тренировки с акцентом на недопинговые средства повышения спортивной работоспособности.

Литература

1. Макаров, А. В. Проблема нарушения антидопинговых правил в контексте дисквалификации российских спортсменов / А. В. Макаров, Н. В. Макарова // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта : мат. Всерос. науч.-прак. конф. с межд. уч., посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. – Т. 1. – СПб. : ФГБУ СПбНИИФК, 2018. – С. 175-179.

2. Солдатенков, Ф. Н. Формирование ценностных ориентаций антидопинговой направленности в образовательном процессе студентов вуза физической культуры : автореф. дис. … канд. пед. наук / Ф. Н. Солдатенков. – СГАФКСТ. – Смоленск, 2011. – 19 с.

3. Шамаш, П. Борьба с допингом будет всегда / П. Шамаш // Спорт- Экспресс. – 2010. – № 170 (5343). – С. 13-15.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ АСПИРАНТУРЫ НА ОСНОВЕ ФГОС ТРЕТЬЕГО УРОВНЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Малетина Е. Б., доцент кафедры теории и методики легкой атлетики, канд.пед.наук, заведующий аспирантурой УралГУФК

Аннотация. В статье представлены особенности подготовки кадров высшей квалификации в аспирантуре, как третьего уровня высшего образования, ее функционирование в новых условиях.

Ключевые слова: *аспирантура, третий уровень высшего образования, кадры высокой квалификации, программы подготовки научно-педагогических кадров, ФГОС ВО.*

ORGANIZATION OF POSTGRADUATE DEPARTMENT WORK ON BASIS OF THIRD LEVEL FSES FOR HIGHER EDUCATION

Maletina E. B.,
Associate Professor of Department of Theory and Methods of Track-and-Field,
Candidate of Pedagogical Sciences,
Head of Postgraduate department of UralSUPC

Annotation. In the article the features of highly qualified staff training at the postgraduate department of UralSUPC, as the third level of higher education, and its functioning in new conditions are presented.

Key words: *Postgraduate study, third level of higher education, highly qualified staff, programs of academic and teaching staff training, FSES HE.*

Актуальность. Программа подготовки научных и научно-педагогических кадров занимает особое место среди основных образовательных программ высшей школы. Это программа подготовки резерва, научной и педагогической смены для высшего образования и российской науки. Поэтому произошедшая модернизация сопровождается постоянными и непрекращающимися дискуссиями в научно-педагогической сфере, различными прогнозами, порой разнополярными оценками.

Очевидно, что произошедшие преобразования послевузовского профессионального образования направлены на решение проблем обеспечения всех отраслей народного хозяйства кадрами высшей квалификации и основной целью аспирантуры при этом должно стать обеспечение научных и образовательных организаций кадрами высокой квалификации, поскольку и наука, и образование постепенно переходят в состояние кадрового кризиса.

Но есть целый ряд причин, среди которых можно назвать: недостаточно строгий отбор претендентов на этапе поступления в аспирантуру, низкий уровень требований к составу научных руководителей, низкое качество диссертационных работ, что свидетельствует о неполной готовности аспирантуры к решению вышеназванных задач. Какие имеются возможности для исправления сложившейся ситуации? По мнению В. С. Сенашенко, «это повышение статуса научных и педагогических работников, поддержка научных школ, совершенствование научной инфраструктуры образовательных и научных организаций, соблюдение принципов непрерывности, преемственности и комплексности образовательных программ магистратуры и аспирантуры, повышение требований к составу научных руководителей, более строгий отбор поступающих в аспирантуру. Между тем обращает на себя внимание рост числа научных руководителей – кандидатов наук, а также процесс феминизации состава научных руководителей (за последние 10 лет число женщин среди них увеличилось с 15 % до 51 %)» [1, с. 34].

После принятия Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 (ред. от 30.12.2015)), согласно которому программы подготовки кадров высшей квалификации были отнесены к третьему уровню высшего образования, были утверждены ФГОС ВО третье-

го уровня высшего образования, введена аккредитация образовательных программ аспирантуры, обновилась Номенклатура специальностей научных работников. Теперь аспирантские образовательные программы имеют два шифра: первый – образовательный (направление подготовки), второй – профиль подготовки (научная специальность).

В результате освоения программы в соответствии с ФГОС ВО у выпускника аспирантуры должны быть сформированы универсальные (не зависящие от конкретного направления подготовки), общепрофессиональные и профессиональные компетенции. Прежде всего, интерес представляют универсальные компетенции, а именно:

– способность к критическому анализу и оценке современных научных достижений, генерированию новых идей при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях;

– способность проектировать и осуществлять комплексные исследования, в том числе междисциплинарные, на основе целостного системного научного мировоззрения с использованием знаний в области истории и философии науки;

– готовность участвовать в работе российских и международных исследовательских коллективов по решению научных и научно-образовательных задач;

– готовность использовать современные методы и технологии научной коммуникации на государственном и иностранном языках;

–способность следовать этическим нормам в профессиональной деятельности;

– способность планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития.

По ряду направлений (в нашем случае это 06.06.01 Биологические науки) срок обучения в аспирантуре увеличен с трех до четырех лет на очной и до пяти лет на заочной форме обучения. Это решение должно привести к увеличению числа выпускников аспирантуры, выполнивших диссертацию в отведенное для этого время.

Аспирантура совместно с магистратурой призвана решить задачу воспроизводства не только научных кадров, но и преподавателей высшей школы. При этом программы аспирантуры можно было бы разделить на два этапа, первый из которых состоял бы из образовательной программы и выпускной квалификационной работы магистранта, а второй включал бы исследовательскую составляющую, подготовку и защиту диссертации на соискание ученой степени.

Программа аспирантуры, сформированная на основе ФГОС, состоит из четырех блоков.

Первый блок определяет объем и характер образовательной составляющей аспирантуры и включает дисциплины (модули), относящиеся к базовой и вариативной частям программы.

Второй блок устанавливает объем и характер практик, направленных на получение профессиональных умений и опыта профессиональной деятельно-

сти. В учебном плане аспирантуры фиксируется общая трудоемкость практик, а также минимальная трудоемкость каждого её вида: педагогическая и научно-исследовательская. При этом педагогическая практика является обязательной.

Третий блок определяет объем и характер научно-исследовательской составляющей аспирантуры, регламентируя научную деятельность аспиранта и подготовку научно-квалификационной работы (диссертации) на соискание ученой степени кандидата наук.

Заключительным (четвертым) блоком программы подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре является «Государственная итоговая аттестация», которая относится к базовой части программы аспирантуры. В этот блок входят подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, а также представление научного доклада об основных результатах подготовленной аспирантом научно-квалификационной работы (диссертации), оформленной в соответствии с требованиями, устанавливаемыми Министерством образования и науки РФ. По итогам представления научного доклада об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы (диссертации) организация дает заключение в соответствии с пунктом 16 Положения о присуждении ученых степеней. В заключении отражаются: личное участие соискателя ученой степени в получении результатов, изложенных в диссертации, степень достоверности результатов проведенных исследований, их новизна и практическая значимость, ценность научных работ соискателя ученой степени, научная специальность, паспорту которой соответствует диссертация, полнота изложения материалов диссертации в опубликованных работах. При этом ФГОС аспирантуры фактически определяет требуемые компетенции, которые должны быть продемонстрированы соискателем ученой степени. Завершается все это присвоением квалификации «Исследователь. Преподаватель-исследователь». Таким образом, профессиональная деятельность выпускников аспирантуры включает следующие виды: научно-исследовательская деятельность в области, соответствующей направлению подготовки; преподавательская деятельность по образовательным программам высшего образования [2].

Согласно ФГОС ВО выпускником является аспирант, получивший «положительное заключение на защиту кандидатской диссертации» [3; 4]. Во всех остальных случаях аспирант выпускается из аспирантуры со справкой об обучении (или сроках обучения) и по факту остается выпускником того образовательного уровня, с которым он поступал в аспирантуру.

Заключение. Отнесение аспирантуры к третьему уровню высшего образования вызывает много вопросов. Основная задача аспирантуры, как уже отмечалось, это подготовка профессионалов самой высокой квалификации для всех отраслей народного хозяйства, которые в достаточной степени должны обладать творческим мышлением, широким научным кругозором, способностью самостоятельно проводить научные исследования в соответствующей профессиональной области, а также уметь передать в доступной

форме свои научные знания широкой аудитории. Требуемый уровень общенаучной подготовки предполагает и достаточно высокий уровень программы её испытаний, в том числе государственной итоговой аттестации.

К сожалению, ФГОС ВО, определяя аспирантуру как третий уровень высшего образования, не в достаточной степени решает эту задачу. Базовая часть образовательной составляющей программы аспирантуры содержит традиционные кандидатские экзамены, уровень которых в лучшем случае соответствует образовательной программе магистратуры. Что касается вариативной части, то её содержание Минобрнауки РФ и сами вузы стремятся подчинить решению текущих кадровых проблем и направлены главным образом на преодоление такой процедуры как аттестация.

А между тем образовательная составляющая программы аспирантуры должна бы быть направлена на повышение требований к общенаучной и теоретической подготовке аспирантов, к углублению их профессиональных знаний, формированию широкого научного и культурного кругозора, обеспечению подготовленности к самостоятельной научно-исследовательской и преподавательской деятельности.

Кроме этого, важную, и даже определяющую роль играет профессиональный уровень той среды, в которую погружается выпускник высшей школы и где осуществляется доводка его квалификации до требуемого уровня. Таким образом, проблема совершенствования аспирантуры напрямую связана с более общей проблемой – повышение качества научных исследований. Именно в этом контексте следует рассматривать уровень профессиональной квалификации выпускников аспирантуры.

Литература

1 Сенашенко В. С. Проблемы организации аспирантуры на основе ФГОС третьего уровня высшего образования / В. С. Сенашенко // Высшее образование в России. – 2016. – № 3(199). – С. 33-43.

2 Малетина Е. Б. Проблемы подготовки кадров высшей квалификации в условиях аспирантуры УралГУФК: опыт, состояние, перспективы / Е. Б. Малетина // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы региональной научно-методической конференции магистрантов. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – С. 330-336

3 Караваева Е. В, Первый опыт разработки и реализации программ подготовки научно-педагогических кадров как программ третьего уровня высшего образования: выявленные проблемы и возможные решения / Е. В. Караваева, В. В. Маландина, С. А. Пилипенко, И. Г. Телешова // Высшее образование в России. – 2015. – № 8-9. – С. 5-15.

4 Роль аспирантуры в воспроизводстве научных кадров (круглый стол) // Альманах «Наука. Инновации. Образование». – 2015. – Вып. 17. – С. 196-224.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВОГО ЦИКЛА ОБСЛЕДОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА ПРЕДМЕТ ВЫЯВЛЕНИЯ ХОНДРОПАТИИ БУГРИСТОСТИ БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ КОСТИ (БОЛЕЗНИ ОСГУДА-ШЛАТТЕРА) И РАЗРАБОТКИ КЛИНИКО-БИОХИМИЧЕСКОГО АЛГОРИТМА ИХ РЕАБИЛИТАЦИИ

Манаева Н. И., кафедра биохимии
науч. рук. д.м.н., профессор Сумная Д. Б.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования спортсменов возрастной группы 8-28 лет. Было проведено обследование 78 спортсменов, выборка проводилась случайным образом, среди них конькобежцы, футболисты, гимнасты (художественная и спортивная), волейболисты. В результате у 60 % обследуемых были выявлены признаки болезни Осгуда-Шлаттера различной степени выраженности. В 100 % случаях обнаружен гиповитаминоз Д. При установлении диагноза болезни Осгуда-Шлаттера и определении показаний в каждом конекретном случае применялся комплекс реабилитационных мер, включающий комплекс ЛФК, кинезиотейпирование, введение аутоплазмы ОТМ, НПВП местно и внутрь, прием минерало- витаминосодержащих препаратов. Продолжительность исследования составила в среднем 6 месяцев. Количество визитов определялось индивидуально. Эффективность лечения оценивалась по объективному статусу, лабораторным данным, ультразвуковому и рентгенологическому исследованию. В результате было выявлено улучшение объёма движений, полное купирование болевого синдрома, возвращение к прежнему режиму тренировок и нагрузок уже через месяц от начала курса реабилитации. На данный момент продолжается изучение системы ПОЛ АОС, ОМБ, аминокислотного состава сыворотки, выполняется генетическое исследование на выявление мутации гена синтеза коллагена у обследуемых и его роль в развитии хондропатии бугристости ББК.

***Ключевые слова**: хондропатия бугристости большеберцовой кости, болезнь Осгуда-Шлаттера, система ПОЛ АОС, плазмолифтинг, кинезиотейпирование, гиповитаминоз Д.*

THE RESULTS OF THE FIRST SURVEY OF THE ATHLETES TO IDENTIFY THE CHONDROPATHY OF THE TIBIAL TUBEROSITY (DISEASE OSGOOD-SCHLATTER) AND DEVELOPMENT OF CLINICAL-BIOCHEMICAL ALGORITHM FOR THEIR REHABILITATION

Manaeva N. I.,Department of Biochemistry
Scientific supervisor: Doctor of Medical Sciences,
Professor Sumnaya D. B.

Annotation. The article presents the results of the study of athletes, aged 8-28. An examination of 78 athletes was conducted the sample was carried out randomly. Among these sportsmen were skaters, football players, gymnasts (rhythmic

and sports) and volleyball players. As a result, 60% of the subjects showed signs of Osgood-Schlatter disease of varying severity. In 100% of cases, D – hypovitaminosis was found. When the diagnosis of the disease Osgood-Schlatter and the definition of indications in each particular case, the complex of rehabilitation measures was used, including complex physical therapy, kinesiotaping, platelet enriched autoplasma injection, nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NASIDs) topically and inside, and mineral – vitaminous drugs medication. The duration of the study averaged 6 months. The number of visits was determined individually. The effectiveness of treatment was evaluated by objective status, laboratory data, and ultrasound and x-ray examination. As a result, an improvement in the volume of movements, pain syndrome complete relief, a return to the previous training regime and loadings in a month from the beginning of the rehabilitation course were revealed. At the moment, the study of the system of lipid peroxidation – antioxidant and oxidative modification of proteins systems, serum amino acid composition are continued. A genetic study is carried out to identify the collagen synthesis gene mutation in the studying subjects and its role in the development of shinbone tuberosity chondropathy.

Key words*: shinbone tuberosity chondropathy, Osgood-Schlatter disease, lipid peroxidation – antioxidant system, plazmolifting (Platelet-Rich Plasma Therapy), kinesiotaping, D – hypovitaminosis.*

Актуальность исследования. После громких побед в олимпиадах и различных чемпионатах стало модно отдавать детей в секции игровых видов спорта, заниматься гимнастикой, большую популярность набирает конькобежный спорт. Но часто детям приходится оставить тренировки из-за выраженного болевого синдрома. Родители списывают это на лень, так как их удивляет появление подобных жалоб при отсутствии травм во время занятия спортом.

По данным литературы, болезнь Осгуда-Шлаттера проявляется у каждого пятого спортсмена. Заболевание встречается исключительно у детей и подростков, так как оно связано с возрастными анатомическими особенностями опорно-двигательного аппарата, а также со специфическим нарушением доставки питательных веществ в ткань головки большеберцовой кости голени. Главным фактором риска в этом случае являются частые и значительные нагрузки на кости и мышцы ног. На сегодняшний день остеохондропатией бугристости большеберцовой кости изучена достаточно глубоко. Принято считать, что заболевание излечивается самостоятельно и не требует специальных мероприятий. Но если врач «не вмешивается» в процесс течения болезни, то это может привести в исходе к тяжелым артрозам, повреждению мениска, длительной реабилитации и нарушению самообслуживания спортсмена. Для лечения используют методы ЛФК, лазеротерапии, иммобилизации, но не указывают на точные сроки реабилитации. В связи с вышесказанным, актуальной является разработка и научное обоснование новых методов восстановления функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата спортсменов с остеохондропатией бугристости большеберцовой кости.

Цель исследования: научное обоснование и создание клинико-биохимического алгоритма программы реабилитации спортсменов с болезнью Осгуда-Шлаттера, используя методы физической реабилитации, кинезиотейпирования, локальных инъекций, лазеротерапии.

Организация исследования.

Обследование пациентов проводилось на базе Клиники профессора Кинзерского А Ю., ООО «ЦНС» и ООО «СОНАР», г. Челябинск.

На сегодняшний день нами проанализированы результаты обследований 78 спортсменов в возрасте 8-28 лет, среди них гимнасты (художественная и спортивная), баскетболисты, конькобежцы, футболисты, легкоатлеты.

Клинически спортсмены осматривались врачом-ревматологом, УЗИ выполнялось на аппарате экспертного уровня Toshiba Xario 200, лабораторное исследование на базе лаборатории Invitro, рентгенологическое исследование в муниципальной поликлинике по месту жительства пациента, МРТ по показаниям в клинике МРТ-эксперт. Лабораторное исследование включало определение маркеров воспаления (СРБ), ревматологических маркеров (РФ, АЦЦП, АМЦВ), уровня минералов (кальций, фосфор), витаминов (Д), маркеров повреждения костной ткани (ЩФ), биохимическое исследование системы ПОЛ АОС, ОМБ, аминокислотного состава сыворотки.

Продолжительность исследования составила в среднем 6 месяцев. Количество визитов определялось выявленными отклонениями (по нуждаемости в лечении). Во всех случаях проводилось полное клиническое исследование. Контрольное ультразвуковое исследование проводилось в динамике через месяц и 6 месяцев. МРТ проводилось по необходимости при сомнительных данных по рентгенографии или подозрении на повреждение мениска и связок.

Результаты исследования и их обсуждение.

В ходе клинического осмотра 90 % спортсменов жаловались на болевой синдром, на момент обследования различной степени выраженности. 10 % имели дискомфорт при движениях в различных суставах при выполнении определенного вида нагрузки. Среднее значение ВАШ составило 6,4 баллов (из 10 возможных, где 0 – нет боли, 10 – максимально выраженная боль). При этом все обследованные отмечают необходимость приема НПВП (местно и внутрь) с периодичностью в среднем 1,2 дня в неделю в связи с болевым синдромом в суставах.

При уточнении анамнеза оказывалось, что спортсмены, имеющие звание кандидата в мастера спорта (КМС) и возраст в среднем 16-18 лет, имели повреждения структур суставов различной степени (разрывы связок, повреждения менисков) травматического происхождения в результате занятия спортом.

Во время объективного осмотра в 80 % случаях во всех возрастных группах обнаруживалось плоскостопие различной степени тяжести, которое не корректировалось ранее. По результатам лабораторного исследования у 100 % обследуемых обнаружен дефицит витамина Д (среднее значение 12,5 при норме от 30-50), несмотря на указание достаточной инсоляции спортсменами.

При проведении УЗИ, в частности исследование коленных суставов, у 60 % выявлены признаки болезни Осгуда-Шлаттера, что не отличается от данных литературы. Причем по рентгенологическим данным, хондропатия различной степени выявлена в 40 % случаях. Данное несоответствие лишний раз доказывает нам, что метод УЗИ позволяет установить диагноз на ранней стадии, даже в доклинический период развития заболевания. Также во всех случаях болезни Осгуда-Шлаттера выявлено высокое стояние наколенника, что также ухудшает прогноз. Кроме того, у 40 % исследуемых были выявлены признаки дистрофических изменений хрящевых структур коленных суставов. Указанные изменения наблюдались у возрастной группы 14-18 лет. У пациентов в возрасте 20-28 лет был достоверно установлен диагноз остеоартроза коленных/голеностопных суставов. Этой группе обследуемых было рекомендовано проведение курса инъекций протезов синовиальной жидкости для лечения данного состояния.

Выводы:

1. Хондропатия бугристости ББК ведет к раннему развитию дистрофических изменений структур коленного сустава.

2. Признаки болезни можно выявить при помощи УЗИ в доклиническую стадию. Первые признаки заболевания проявляются в 10-12 лет. Среди исследуемого контингента чаще всего клиника болезни О-Ш развивалась у конькобежцев, спортивных гимнастов.

3. При повышенных физических нагрузках, наличие сопутствующего гиповитаминоза Д, снижения содержания кальция и фосфора крови, отсутствие ортопедической коррекции в межтренировочный период повышает риск раннего развития гонартроза.

4. Достоверное развитие гонартроза в возрасте от 20 лет требует введения протезов синовиальной жидкости в суставы.

5. В острую стадию (боль, отек, ограничение движений) возможно введение препаратов плазмы, что купирует симптомы и помогает в быстрейшей реабилитации.

6. Всем спортсменам рекомендовано клиническое обследование врача-специалиста (хирург/травматолог/ревматолог) с прохождением УЗИ заинтересованных суставов минимум 1 раз в год.

7. Занятия спортом лучше проводить в наколенниках, предварительно на суставы нанести разогревающие мази. Альтернативой служит кинезиотейпирование как для лечебной, так и профилактической цели.

На данный момент продолжается изучение системы ПОЛ АОС, ОМБ, аминокислотного состава сыворотки, выполняется генетическое исследование на выявление мутации гена синтеза коллагена у обследуемых и его роль в развитии хондропатии бугристости ББК.

Литература

1. Барабой, В.А. Окислительно-антиоксидантный гомеостаз в норме и патологии / В. А. Барабой, Д. А. Сутковой ; под ред. акад. АМН Укр-ны Ю. А. Зозули. – Киев : Черно-быльинтерформ, 1978. – 214 с.
2. Исаков, Ю. Ф. Хирургические болезни детского возраста / Ю. Ф. Исаков. – М. : Геэотар-Мед, 2004. – Т.2. – С. 264-265.
3. Bloom O.J., Mackler L, Barbee J. Clinical inquiries. What is the best treatment for Osgood-Schlatter disease? // J Fam Pract. 2004. – №53(2). – P. 53156.
4. Lazerte G. D, Rapp H. H: Pathogenesis of Osgood-Schaltter's Disease // Am J Pathol. – 2000. – № 34. – P. 803-815.

ПРИМЕНЕНИЕ EMS-ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Масленникова Е. О., кафедра теории и методики легкой атлетики,
науч. рук. канд. пед. наук, доцент Д. М. Матюхов

Аннотация. Статья посвящена проблеме совершенствования специальной выносливости бегунов на средние дистанции. Автором на основе анализа научной литературы и результатов анкетного опроса тренеров, специализирующихся в подготовке бегунов на средние дистанции, раскрыта актуальность применения EMS-технологии в подготовке спортсменов, а также предложен недельный микроцикл с разработанными комплексами упражнений в сочетании с EMS-технологией.

Ключевые слова: *бег на средние дистанции, специальная выносливость, EMS-технология.*

EMS-TECHNOLOGY APPLICATION IN TRAINING MIDDLE DISTANCE RUNNERS

Maslennikova E. O., Theory and Methods of Track andField
Scientific supervisor: Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor Matyukhov D. M.

Annotation. The article is devoted to a problem of middle distance runners' special endurance improvement. The author on the basis of the scientific literature and results of questionnaire analysis of the coaches, specializing in middle distance runners' training, reveals relevance of EMS-technology application in athletes' training, and also offers a week micro cycle complexes with the developed exercises in combination with EMS-technology.

Key words: *middle distance running, special endurance, EMS-technology.*

Актуальность. Бег на средние дистанции является массовым видом в российской легкой атлетике. Об этом свидетельствует большое количество юниоров и молодёжи, участвующих в соревнованиях различного уровня. При этом, как отмечает Г. Н. Германов, фактор успеха или неуспеха молодёжи в

течение последующих лет отображается в выступлениях взрослых спортсменов, так как формируется потенциальный резерв, который в дальнейшем становится основой обновления сборной команды страны [1, с. 34]. Исходя из анализа, проведенного ученым, и исследования данного фактора в теории и практике бега на средние дистанции, можно выделить ряд причин именно неуспеха спортсменов:

1Заметен разрыв между подготовкой юниоров и взрослых легкоатлетов, поскольку значительные успехи и высокие темпы роста спортивных результатов в юниорском и молодёжном возрасте не подкрепляются столь же успешными выступлениями во взрослом спорте.

2Процесс подготовки российских мужчин в беге на средние дистанции характеризуется недостаточными объёмами специализированной подготовки, а вместе с тем чрезмерной интенсификацией и стимуляцией спортивно-соревновательной деятельности в юниорском и молодёжном возрасте, что приводит к исчерпанию ресурсов организма.

3В методике тренировки недостаточно применяются новые современные технологии, нетрадиционные средства и методы, которые способствовали бы формированию специфической подготовленности, улучшению функционального состояния и сокращали бы время тренировки, но при этом положительно влияли на соревновательную результативность [1; 2; 5].

Проведённый нами ранее анализ научной и учебно-методической литературы показал, что в методике тренировки бегунов на средние дистанции необходимо разработать новые пути решения проблемы совершенствования специальной выносливости, чтобы найти баланс между нагрузкой, тренировочными средствами и их эффективностью без форсирования тренировочного процесса [3; 4].

На сегодняшний день прогресс и современные технологии внедряются в нашу повседневную жизнь. Данная ситуация касается и спорта высших достижений, где появляются новые нетрадиционные решения для повышения эффективности тренировочного процесса: различные тренажеры и спортивное оборудование, восточные методики восстановления, средства гипоксического стимулирования, фитнес-технологии и т. п.

В данном контексте представляется весьма актуальным применение современной, инновационной и набирающей популярность EMS-технологии (англ. Electrical Muscle Stimulation – электрическая стимуляция мышц) в подготовке бегунов на средние дистанции, поскольку уже профессиональные спортсмены различных видов спорта начинают внедрять данную технологию в тренировочный процесс за счет ее доказанных преимуществ и возможностей в большей степени в фитнес-индустрии.

Цель исследования. Разработать комплексы упражнений в сочетании с EMS-технологией для бегунов на средние дистанции с направленностью на совершенствование специальной выносливости.

Организация исследования. На первенстве России по легкой атлетике среди юниоров и юниорок до 23 лет в г. Челябинске в июле 2018 г. на базе лег-

коатлетического комплекса им. Е. Елесиной нами было проведено анкетирование тренеров, специализирующихся в подготовке бегунов на средние дистанции, с целью выявления основных положений разрабатываемой методики совершенствования специальной выносливости бегунов на средние дистанции, а также обоснования ее актуальности. Всего в опросе приняли участие 25 специалистов. Тренерам была предложена анкета с вопросами, в конце которой было приложение с описанием EMS-технологии, ее преимуществ, возможностей и противопоказаний применения в спортивной подготовке.

Результаты и их обсуждение. Полученные данные анкетного опроса доказали актуальность поставленной нами цели исследования: всего 12 % респондентов отметили, что знакомы с EMS-технологией, но никто из опрошенных не применял ее в подготовке спортсменов, при этом 80 % тренеров, ознакомившись в приложении к анкете о ее преимуществах и возможностях, ответили, что им интересны новые исследования по применению данной технологии в подготовке бегунов на средние дистанции, при этом 62 % ответили, что применяли бы в основном для повышения силовой выносливости мышц спортсменов в динамическом режиме, сходном с соревновательным, 36 % – для ускорения восстановительных процессов в мышцах, 28 % – для восстановления физической подготовленности спортсменов после травм.

Кроме того, анализ результатов анкетного опроса, а также проведенные нами ранее исследования по рассматриваемой проблеме [3; 4], позволили разработать недельный микроцикл, отражающий физическую подготовку бегунов на средние дистанции. Микроцикл два раза в неделю на специально-подготовительном этапе содержит тренировки с применением EMS-технологии (EMS-тренировка) в сочетании с разработанными комплексами упражнений, направленными на совершенствование специальной силовой выносливости мышечных групп, больше всего задействованных во время соревновательного бега (таблицы 1–4). Сама структура EMS-тренировки также, как и традиционной, состоит из трёх частей:

1 Подготовительная часть длится пять-семь минут и включает в себя бег на месте и выполнение общеразвивающих упражнений для подготовки организма к основной работе.

2 Основная часть длится около 20 минут и содержит выполнение круговым методом одного из комплексов упражнений, предложенных в таблицах 1–4. Комплексы упражнений выбираются в зависимости от содержания недельного микроцикла

3 Заключительная часть включает лимфодренажный массаж в течение пяти минут для расслабления и активного включения восстановительных процессов в мышцах, после которого выполняются упражнения на растяжение мышц около 10 минут.

Таблица 1 – Комплекс специальных беговых упражнений на месте в сочетании с EMS-технологией

Упражнение	Организационно-методические указания при выполнении комплекса упражнений
Бег с высоким подниманием бедра	Упражнения выполняются интенсивно-интервальным методом – 20 с, пауза отдыха между упражнениями 10 с. Интенсивность выполнения 75 % от максимума. Всего проводится 4 серии (круга). Отдых между сериями 2–3 мин.
«Разножка» – одна нога спереди, другая сзади, смена ног прыжком	
С подпрыжкой высокое поднимание бедра одной ногой с быстрым, акцентированным опусканием ее на землю	
С подпрыжкой через складывание выхлест левой ноги вперед	
С подпрыжкой через складывание выхлест правой ноги вперед	
С подпрыжкой через складывание выхлест одной ноги вперед со сменой ног	
С подпрыжкой быстрое поднимание то одной, то другой прямой ноги вперед (до горизонтали)	
Бег на месте с высоким подниманием бедра, выполняемый в положении упора руками (в стену или др.) с туловищем в наклоне под углом 45–50°	

Таблица 2 – Комплекс специальных статодинамических упражнений в сочетании с EMS-технологией

Упражнение	Методические указания для выполнения упражнения	Организационно-методические указания для выполнения комплекса упражнений
Поднятие и удержание таза из положения лежа на спине, колени согнуты, упор ног на пятки	Поднимать таз до того положения, пока тело не образует одну линию от шеи до колен, удержание данного положения 5 с, при этом ягодицы сжаты, затем опускание	Упражнения выполняются плавно, без расслабления упражняемых мышц. Каждый подход выполняется «до отказа» – до сильного утомления мышц. Всего выполняется 1–2 серии (круга). Интервал отдыха между упражнениями 30 с, отдых пассивный. Пауза отдыха между сериями (кругами) 3 мин, заполняемых бегом на месте.
В упоре лежа сзади, пятка левой ноги на возвышении 20–30 см, правая нога – выпрямлена вверх – поднимание и опускание таза и свободной ноги без касания земли ягодицами	Движения выполняются медленно (темп 1–0,5 движений в секунду)	
Предыдущее упражнение со сменой ног		
Приседания, стоя на левой ноге, правая нога в упоре на скамейке / ступени сзади	Медленно опускать ягодицы к полу, удерживая большую часть веса на пятке опорной ноги. Приседать необходимо насколько возможно низко без поворачивания ягодиц наружу.	
Предыдущее упражнение со сменой ног		
Сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе	Стоя на возвышении 10 см на носке одной ноги опускание пятки до предела	
Предыдущее упражнение на другую ногу		

Продолжение таблицы 2.

«Макание ноги в воду» на ле«Макание ноги в воду» на левую ногу	Стоя на возвышении 20–30 см, Стоя на возвышенити 20-30 см, снять левую ногу с возвышения и опустить ее к полу, но не опираясь на нее, при этом сгибая правое колено. Затем вернуться в исходное положение	
Предыдущее упражнение на правую ногу	Стоя на возвышении 20–30 см, снять правую ногу с возвышения и опустить ее к полу, но не опираясь на нее, при этом сгибая левое колено. Затем вернуться в исходное положение	

Таблица 3 – Комплекс специальных прыжковых упражнений в сочетании с EMS-технологией

Методические указания для выполнения упражнения	Организационно-методические указания для выполнения комплекса упражнений
Выпрыгивания вверх на двух ногах из положения глубокого приседа	Упражнения выполняются поточно-интервальным методом – 30 с, пауза отдыха между упражнениями 30 с. Интенсивность выполнения 50 % от максимума. Всего проводится 2–3 серии (круга). Отдых между сериями 2 мин.
Выпрыгивания с колена вверх на правую ногу	
Выпрыгивания с колена вверх на левую ногу	
Смена ног в прыжке из положения выпада вперед одной ноги	
Прыжки с подтягиванием колен к груди	
«Упор присев, упор лежа» со сменой положения в прыжке	
Выпрыгивание на левой ноге, стоящей на опоре высотой 50–60 см, с одновременным подтягиванием маховой ноги бедром вперед-вверх	
Предыдущее упражнений со сменой ног	

Таблица 4 – Комплекс специальных упражнений с отягощением в сочетании с EMS-технологией

Упражнение	Методические указания при выполнении упражнения	Организационно-методические указания при выполнении комплекса упражнений
Выпрыгивание вверх с гирей весом 16 кг	Стоя на двух параллельно расположенных гимнастических скамейках выпрыгивание вверх	Упражнения выполняются поточно-интервальным методом – 30 с, пауза отдыха между упражнениями 30 с. Упражнения выполняются плавно, без расслабления упражняемых мышц. Всего проводится 2 серии (круга). Отдых между сериями 2 мин.
Поднимание левого бедра с отягощением 10–15 кг (диск от штанги, гиря)	Стоя на одной ноге с опорой или без. Необходимо держать прямое положение туловища и высокое поднимание бедра	
Предыдущее упражнение на другую ногу		

Продолжение таблицы 4.

Полуприсед с грифом весом 20 кг на плечах	Движения выполняются в быстром темпе	
Сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах со штангой 20 кг на плечах	Стоя на возвышении 10 см, поднимание на носки с последующим опусканием пяток до предела. Движения выполняются медленно (темп 1–0,5 движений в секунду).	
Сгибание и разгибание левой ноги в коленном суставе с отягощением 10–15 кг (гиря, мешок с песком), прикрепленным к стопе	Стоя на возвышении высотой 40–50 см, поднимание голени. Движения выполняются медленно (темп 1–0,5 движений в секунду).	
Предыдущее упражнение со сменой ноги		
«Мертвая тяга» с гантелей 10 кг в левой руке	Руки опущены вдоль тела, в одной руке гантеля. Оттягивание бедер назад, сгибание коленей и опускание гантели вниз как можно ближе к полу, без округления нижней части спины. Затем снова встать. Туловище не должно наклоняться из стороны в сторону.	
«Мертвая тяга» с гантелей 10 кг в правой руке		

Краткие выводы. Таким образом, весьма актуально и обосновано включение EMS-технологии в тренировочный процесс бегунов на средние дистанции в сочетании с комплексами упражнений, направленными на совершенствование специальной выносливости, поскольку оно открывает широкий спектр решения различных задач в подготовке спортсменов. При этом с помощью варьирования времени нагрузки и отдыха, интенсивности нагрузок, различного инвентаря и тренировочных средств возможно внести разнообразие в тренировочный процесс, при этом усиливая эффект от тренировок за счет их интенсификации в сочетании с EMS-технологией, что позволит добиться высоких результатов за более короткое время.

Литература

1 Германов, Г. Н. Современные тенденция развития европейского бега на средние и длинные дистанции и их реализация в подготовке российских бегунов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 8 (66). – С. 27–36.

2 Исаев, А. П. Локально-региональная мышечная выносливость в системе подготовки и адаптации бегунов и лыжников-гонщиков в условиях равнины и среднегорья / А. П. Исаев, В. В. Эрлих, В. Б. Ежов. – Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2014. – 286 с.

3 Масленникова, Е. О. Анализ проблемы совершенствования специальной выносливости бегунов на средние дистанции / Е. О. Масленникова // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК / под ред. к.п.н., доцента Е.Б. Малетиной. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – Вып. 15. – С. 128–131.

4 Масленникова, Е. О. Применение метода электромиостимуляции для развития локальной мышечной выносливости бегунов на средние дистанции / Е. О. Масленникова // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры: материалы XXVIII региональной научно-методической конференции (18 мая 2018 г.) / ред. кол. Сериков С. Г., Быков Е. В., Богдан Н. В., Клестова О. А. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – С. 97–99.

5 Мякинченко, Е. Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.

РАЗВИТИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Матвеева О. Г., кафедра педагогики
науч. рук. д-р пед. наук, профессор А. А. Найн

Аннотация. Статья посвящена актуальной для педагогической науки теме развития информационной компетентности специалистов в системе дополнительного профессионального образования, в рамках реализации краткосрочных образовательных программ повышения квалификации специалистов по экономике и менеджменту.

***Ключевые слова**. Информационная компетентность, профессиональная информационная компетентность, образовательная программа.*

INFORMATION COMPETENCE DEVELOPMENT OF ADULT POPULATION WITHIN ADDITIONAL PROFESSIONAL EDUCATION SYSTEM

Matveeva O. G., Department of Pedagogics
Scientific supervisor: Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor Nayn A. A.

Annotation. The article is devoted to a significant pedagogical problem development of additional professional education specialists' information competence, within the framework of professional development short-term educational programs implementation on economics and management.

***Key words:** Information competence, professional information competence, educational program.*

Актуальность исследования. Современное развитие экономики характеризуется прорывным развитием цифровых технологий, революцией в пространстве информации, формированием новой – «цифровой» экономики, основным инструментом которой выступают цифровые (информационные) технологии. Как следствием перехода нашей страны и всего мира к экономике нового типа логично и неизбежно появление новых способов и методов профессиональной деятельности специалистов, таких как виртуализация, многозадачность, работа с большими объемами данных в высоконагруженных информационных системах. В цифровой экономике, особенно в управлении ею, практически не осталось задач, решение которых возможно было бы без применения корпоративных информационных систем, глобальной сети Интернета, других элементов информационных технологий.

В Указе Президента РФ от 09.05.2017 № 203 «О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 годы» декларируется, что приоритетным направлением развития России является создание благоприятных условий формирования в России общества знаний. А также, в данном документе выделяется такой национальный интерес государства, как развитие цифровой экономики [5].

Таким образом, мы видим сформированный социальный заказа общества. Становление нового экономического уклада определяет новые требования к информационно грамотной личности специалиста, обладающего сформированной информационной культурой, приобретёнными умениями и навыками обработки больших массивов информации, а также компетенциями, связанными с моделированием современных задач и ситуаций.

Действительно, качественно новая экономика формирует свою, качественно новую профессиональную структуру (систему), которая характеризуется интеграцией информационных технологий в профессиональную деятельность и дифференциацией видов профессиональной деятельности, связанных с использованием информационных технологий [1].

Важным фактором информатизации профессиональной деятельности является и виртуализация, проявлением которой выступает использование сетей и осуществление профессиональной деятельности не с материальными объектами, а с их аналогами-моделями. Указанные процессы приводят к слиянию профессиональных и информационных функций специалистов, к соединению предметных и информационных знаний, умений и навыков, приводят к потребности уточнения содержания и сущностных характеристик понятия «профессиональной информационной компетентности».

Однако численность подготовленных специалистов и соответствие образовательных программ нуждам цифровой экономики недостаточны. Имеется серьезный дефицит кадров в образовательном процессе всех уровней образования. В процедурах итоговой аттестации недостаточно применяются цифровые инструменты учебной деятельности, процесс не включен целостно в цифровую информационную среду [5].

Необходимость непрерывного профессионального образования, расширение и актуализация информационных базовых навыков, формирование и развитие качественно новых профессиональных информационных компетенций, цифровых навыков работы, является, на сегодняшний день, пожалуй, одной из самых важных потребностей специалистов, особенно экономистов и менеджеров [4].

Социально-экономические вызовы развивающейся цифровой экономики и профессиональные потребности личности специалиста формируют устойчивую необходимость в получение дополнительного профессионального образования нужного направления и соответствующего качества. Эту задачу должна решать система дополнительного профессионального образования, призванная выступить как эффективный механизм социально-экономической адаптации специалистов.

Дополнительное профессиональное образование является важнейшим компонентом всей образовательной сферы, органично и непротиворечиво

дополняя высшее образование, позволяя бакалаврам и магистрам стать более конкурентоспособными [3, с. 136-141].

Современная образовательная парадигма, которая декларирует принцип «Образование через всю жизнь», формирует идею непрерывности профессионального образования, что и обуславливает в современном мире достижение профессиональной компетентности, наличие её постоянной актуальной версии, социальную уверенность и защищенность [2].

Цель исследования – выявить и научно обосновать организационно-педагогические условия развития профессиональной информационной компетентности дополнительного в области профессионального образования.

Организация и методы исследования. Базовой площадкой исследования является АНО Учебный центр дополнительного профессионального образования «Свобода», г. Челябинск.

Для достижения поставленных целей предлагается организовывать обучение в виде двухдневного тренинга. Длительность тренинга в течение дня должна составлять около 4 астрономических или 5 академических часов. В принципе, курс допускает трансформацию в сторону уменьшения учебного времени в течение дня за счет увеличения количества самих учебных дней. Но при такой трансформации неизменно произойдет снижение качества обучения. Для полного рассмотрения всего материала курса общая длительность тренинга должна составлять около 10 академических часов. В рамках курса не четко разделяется лекционная и практическая часть.

Целесообразно двигаться по практическому заданию, по мере необходимости объясняя теорию. Курс построен на базе сквозного примера: каждое следующее задание строится на данных, полученных при выполнении предыдущих заданий.

При изложении лекционного материала и проведении практических занятий необходимо придерживаться рекомендуемого плана занятий, изложенного в предложенном нами методическом пособии для преподавателя.

На лекциях слушатели получают основы базовых знаний по изучаемой дисциплине. Для лучшего усвоения материала слушателю рекомендуется кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения, представленные в лекциях. Необходимо обозначить материал, который вызывает трудности, сформулировать к нему вопросы и задать их преподавателю.

На практических занятиях контролируется уровень восприятия, знания и качество работы слушателей с лекционным материалом, учебниками, текстами первоисточников, развитие навыков оперирования понятийным аппаратом дисциплины, умение анализировать конкретные ситуации в связи с изучаемым материалом.

Большое место отведено самостоятельной работе слушателей. По итогам самостоятельной работы у слушателя должен выработаться навык исследования конкретного вопроса в рамках дисциплины и представления самостоятельных выводов на основе изучения учебного, научного материала и дополнительной литературы.

Самостоятельная работа включает следующие ее виды:

а) изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану;

б) самоподготовка к практическим и другим видам занятий;

в) вопросы для самопроверки;

г) выполнение заданий в форме компьютерного тестирования;

д) самостоятельная работа при подготовке к зачету.

Эти виды работ предполагают:

а) самостоятельную работу в библиотеке;

б) изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет;

в) изучение электронных учебных материалов.

Задания для самостоятельной работы слушателей включают в себя: вопросы для самопроверки; выполнение тестовых заданий, размещенных в Qwest, Moodle.

В данном руководстве будет приведена разбивка по времени, хотя сделать это очень трудно, т.к. каждая группа слушателей воспринимает информацию по-разному.

Литература

1. Болотова, Е. Л. Правовые основы дополнительного профессионального образования / Е. Л. Болотова // Народное образование. – 2008 – № 4. – С.78-84.

2. Дракина, И. К. Организационно-педагогические условия функционирования системы дополнительного профессионального образования / И. К. Дракина // Академия профессионального образования. – 2012. – № 4. – С. 12-16.

3. Найн, А. А. Развитие коммуникативно-речевой компетентности бакалавров физической культуры / Л. М. Гареева, А. А. Найн // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4. – С. 136-141.

4. Программа «Цифровая экономика Российской Федерации. [электронный ресурс]. URL: http://static. government.ru/media/files/9gFM4FHj4PsB79I5v7y LVu Pgu4bvR7M0.pdf (дата обращения 14.12.2018).

5. Указ Президента РФ от 09.05.2017 № 203 «О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 годы».

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

Маяк Е И., кафедра теории и методики легкой атлетики,
науч. рук. канд. пед. наук, доцент Матюхов Д. М.

Аннотация. Статья посвящена актуальной для теории и методики спортивной тренировки – проблеме физической подготовленности прыгунов в длину с разбега.

Ключевые слова: *прыгуны в длину, соревновательные упражнения, режим работы мышц.*

PROBLEM ANALYSIS OF LONG JUMPERS' (WITH A LONG RUN) PHYSICAL FITNESS

Mayak E. I. , Department of Theory and Methods of Track and Field, Sscientific supervisor: Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Matyukhov D. M.

Annotation. The article is devoted to the problem actual for the theory and methods of sports training – long jumpers' (with a long run) physical fitness.

Key words: *long jumpers, competitive exercises, muscle working mode.*

Актуальность. Прыжок в длину с разбега – один из сложных технических видов легкой атлетики, в котором процесс приобретения поступательной скорости в разбеге является наиважнейшим фактором (И. А. Тэр-Ованесян, О. И. Александров, С. П. Сидоренко, 1973).

Прыжок в длину относится к движениям со смешанной циклически-ациклической структурой. Эффективность современной техники прыжка обусловливается возможностью спортсмена развить высокую скорость на последних метрах разбега, сохраняя способность к отталкиванию, обеспечить высокую скорость вылета в отталкивании, технично выполнить приземление. Квалифицированные прыгуны в длину используют в настоящее время прыжки способом «ножницы» и «прогнувшись», которые являются наиболее эффективными. Однако освоение данных способов требует достаточно высокого уровня развития скоростно-силовых и координационных качеств спортсмена.

Процесс профессионального роста квалифицированных прыгунов в длину с перспективой выхода на уровень высокой квалификации на современном этапе развития многолетней системы подготовки становится все более сложным и длительным. Растут спортивные результаты, увеличиваются нагрузки на организм спортсмена, все более существенными становятся требования к отработке элементов и целостной структуры техники двигательных действий прыгунов. Это определяет необходимость поиска новых, более эффективных средств подготовки, которые наряду с известными, хорошо зарекомендовавшими себя средствами, позволили бы повысить положительную отдачу от каждого тренировочного макроцикла, каждого тренировочного занятия.

Учитывая специфику тренировки в легкоатлетических прыжках, профессор Бондарчук А. П. изучал влияние различных беговых (спринт), прыжковых, бросковых и силовых упражнений, наиболее часто применяемых в спортивной практике, на основное движение. Система тренировки прыгунов, сложившаяся в последние десятилетия, предусматривает на протяжении циклов развития спортивной формы использовать в большом количестве специально-развивающих упражнений, повторяющие соревновательное в отдельных его частях [1, с. 71]. Проанализировав фактический материал, касающийся проблемы переноса тренированности с разных видов упражнений на соревновательное, автор делает вывод, что у прыгунов в длину (мужчины и женщины) величины корреляционного анализа свидетельствуют о том, что

положительный кумулятивный эффект наблюдается в случаях использования всех видов беговых и прыжковых упражнений, но при этом отсутствует в двух бросковых упражнениях – метание ядра вперед и назад [1, с. 71-72].

Ученый подчеркивает, что в спортивной практике тренировочные занятия строятся таким образом, что спортсмены вначале выполняют соревновательное движение по составляющим его частям, а затем только – в целостной структуре. Возможен и вариант, при котором на протяжении одного занятия совершенствуется отдельные элементы техники, а другого – все движения в целом [1, с. 134]. В процессе двигательных адаптационных перестроек в соответствующих системах организма тренировочная работа максимальной интенсивности создает условия для совершенствования механизмов переключения внимания, привыканию к данным режимам работы мышц, повышает способность сосредотачиваться [1, с. 136].

Профессор Попов В. Б. отмечает, что достижение высоких спортивных результатов связано с овладением техническими приемами – двигательными навыками выполнения избранного соревновательного упражнения, которые зависят от уровня развития и совершенствования двигательных возможностей – врожденных задатков атлета [2, с. 6]. Эффективное выполнение каждого соревновательного упражнения обеспечивается уровнем развития и способностью проявления в разной мере и соотношении взаимосвязанных двигательных физических качеств: силы, быстроты, и прыгучести, выносливости, гибкости, равновесия, ловкости и способности как к мобилизации, так и к произвольному расслаблению мышц [2, с. 7].

В то же время его коллега В. Н. Платонов сообщает, что важной стороной силовой подготовки является повышение способности спортсменов к реализации силовых качеств в условиях тренировочной и соревновательной деятельности конкретного вида спорта, что требует обеспечения специфического уровня силовой подготовленности в каждом из видов спорта, а также оптимальной взаимосвязи силы со спортивной техникой, деятельностью вегетативной нервной системы, другими двигательными качествами [3, с. 371]. По мнению автора, оптимизации процесса силовой подготовки в направлении возможно более полного ее соответствия требованиям современного спорта способствует внедрение различных тренажерных устройств, а также разработка эффективных методических приемов, позволяющих значительно тоньше дифференцировать режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений, органически увязать процесс силовой подготовки с особенностями соревновательной и тренировочной деятельности в конкретном виде спорта [3, с. 372]. Исходя из этого работа в силовом режиме определенного объема и напряженности, существенно повышает уровень максимальной силы, силовой выносливости, скоростной силы. Однако он проявляется преимущественно в тех двигательных действиях и условиях работы, которые имели место в процессе тренировки.

Такой же точки зрения придерживаются ученые Озолин Н. Г. и Верхошанский Ю. В., которые отмечают, что при подборе упражнений необходимо понимать эффективность развития силы и ее связь с режимами работы мышц. При выборе оптимального режима мышечной работы в упражнениях, разви-

вающих силу, следует иметь в виду их сходство с режимом работы в избранном виде спорта.

В своем исследовании Верхошанский Ю. В. отметил, что в качестве важного условия эффективности и экономичности высокоскоростных движений в циклических и ациклических локомоциях выступает использование эластичных свойств мышц, выражающееся в их способности накапливать упругую энергию в подготовительных фазах и реализовать ее для повышения результативности двигательного усилия в рабочих фазах [2, с. 66]. Скорость ациклических движений определяется главным образом величиной мышечных усилий, рационально организованных во времени и пространстве [2, с. 67]. Необходимо учитывать, что высокая скорость ациклических движений при многократном их повторении в тренировке и соревнованиях может поддерживаться при условии достаточно высокого функционального уровня вегетативных систем организма.

Заключение. Таким образом, эффективность физической подготовленности прыгунов в длину имеет большую связь со спринтерским бегом, силой отталкивания и развитием координационных способностей.

Поэтому для реализации спортивных достижений спортсмена в тренировочном процессе необходимо применение режимов работы скоростного и силового характера со специальными прыжковыми упражнениями, что обеспечит необходимое энергообеспечение соревновательного упражнения.

Литература.

1. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 3 изд. / Ю. В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2013. –216 с.

3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4. Попов, В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ АКТИВАЦИИ РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АЧЕРИ-БИАТЛОНИСТОВ

Миронова А. О., кафедра теории и методики борьбы
науч. рук. д-р пед. наук, профессор Еганов А. В.

Аннотация. В статье рассматривается влияние эффективности флаттер-гимнастики в тренировочном процессе ачери-биатлонистов. Флаттер-гимнастика – простой способ активации резервных возможностей дыхательной системы организма.

Ключевые слова: *ачери-биатлон, дыхание, внешнее дыхание, эндогенное дыхание, флаттер-гимнастика.*

OPTIMIZATION OF ACTIVATION OF RESERVE POSSIBILITIES OF THE RESPIRATORY SYSTEM IN THE TRAINING PROCESS HIGHLY QUALIFIED ACHERE-BIATHLONISTS

Mironova A. O., Department of Theory and Methods of Wrestling
Scientific supervisor: Doctor of Pedagogical Sciences, Professor Eganov A.V.

Annotation. The article deals with the influence of flutter-gymnastics efficiency in the training process of achery-biathletes. Flutter gymnastics is a simple way to activate the reserve capabilities of the respiratory system of the body.

Key words: *sky-archery (archery-biathlon), breathing, external breathing, endogenous breathing, flutter-gymnastics.*

Актуальность. Ачери-биатлон представляет собой комплексное сочетание в одном соревновании двух видов спорта – лыжной гонки и стрельбы из лука. Спортивный результат зависит от времени лыжной гонки, нахождения на огневом рубеже, скорострельности и высокой точности стрельбы [2, с. 135].

Стрельба из лука – важный компонент ачери-биатлона, ее значимость в конечном результате достаточно высока. Физическая нагрузка, выполняемая в процессе лыжной гонки ачери-биатлонистом, оказывает существенное влияние на ведение прицельной стрельбы. Чем интенсивнее выполняется нагрузка, тем вероятнее снижение качества стрельбы. Кроме того, тренировочная и соревновательная деятельность проходят в условиях низких температур внешней среды, что может негативно отражаться на функциональном состоянии дыхательной и других систем организма [2, с. 135].

Обеспечение высокого уровня аэробных возможностей в большей мере зависит от подготовленности дыхательного аппарата и правильности ритма и глубины дыхания. При этом следует отметить, что в ачери-биатлоне большую роль играет дыхание на огневом рубеже. От того как спортсмен дышит, во многом зависит результативность стрельбы.

Дыхание – один из важных процессов, влияющий на физиологические функции в организме, это совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода и удаление углекислого газа (внешнее дыхание), а также использование кислорода клетками и тканями для окисления органических веществ с освобождением энергии, необходимой для их жизнедеятельности (тканевое, эндогенное) [1, с. 336; 4, с. 520].

Перегрузка дыхательных мышц приводит к снижению их сократительной способности и нарушению функции внешнего дыхания.

Флаттер-гимнастика относится к методам кинезитерапии, которая способствует созданию прерывистых модуляций давления в дыхательных путях. В основе методики лежат два эффекта – кислородное голодание и создание небольшого давления в легких в момент выдоха.

Анализ литературы показал, что до настоящего времени отсутствуют сведения об изучении и физиологическом обосновании влиянии флаттер-гимнастики на функциональное состояние спортсменов. Это простая и доступная методика, которая успешно используется в терапии, но не применялась в тренировочном процессе. Учитывая это, мы решили провести исследование эффективности флаттер-гимнастики, как дополнительного средства в тренировочном процессе ачери-биатлонистов.

Цель исследования – изучить эффективность флаттер-гимнастики в программе тренировочного процесса ачери-биатлонистов для повышения функциональных возможностей.

Организация исследования. Опытно-экспериментальной базой исследования выступили: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 1 имени С. И. Ишмуратовой» г. Златоуста.

В работе принимали участие ачери-биатлонисты 18-20 лет, имеющие спортивное звание кандидата в мастера спорта и мастера спорта. Было сформировано две группы спортсменов по 12 человек. Первая экспериментальная группа занималась с применением флаттер-гимнастики (ежедневно, продолжительностью 10 минут, в период с сентября 2017 по декабрь 2018 года), а вторая контрольная – занималась по общепринятой методике тренировки.

Результаты и их обсуждение. Устройство «флаттер», применяется для дыхательных упражнений с 1989 года. Автор тренажера В. Ф. Фролов в 1993 году открыл, разработал и усовершенствовал технологию дыхания, создал теорию эндогенного дыхания. Тренажер Фролова состоит из двух камер, которые расположены друг в друге, и дыхательной трубки [5, с. 186].

Дыхание через флаттер осуществлялось в положении сидя. Длительный глубокий вдох через нос сменяется примерно 3-х секундной паузой, а затем неформированным спокойным выдохом через флаттер. Требуется разнообразное количество дыхательных движений, как правило, порядка 20-25 в минуту. Флаттер позволяет проводить тренировки дыхательной мускулатуры с созданием сопротивления в фазе вдоха и выдоха, улучшать обмен веществ органов и тканей в режиме так называемого «адаптационного дыхания», обеспечивающего развитие адаптивных физиологических реакций организма в условиях умеренно-повышенной концентрации углекислого газа и контролируемого понижения содержания кислорода во вдыхаемом воздухе. Благодаря колебаниям давления в бронхах и изменению потока воздуха, при проведении процедур флаттер-гимнастики происходят колебания бронхиальных стенок на всем протяжении бронхиального дерева, вплоть до мелких дыхательных путей, что приводит к повышению функциональных возможностей дыхательной системы [3, с. 44].

Мы исследовали жизненную емкость легких (ЖЕЛ), она позволяет судить о размерах альвеолярной поверхности легких и показывает, что чем больше ЖЕЛ, тем больше диффузионная способность легких.

В таблице 1 представлены результаты влияния применения методики флаттер-гимнастики на ЖЕЛ ачери-биатлонистов.

Таблица 1 – Результаты влияния флаттер-гимнастики на жизненную емкость легких ачери-биатлонистов (в миллилитрах)

Группы	Жизненная емкость легких		Достоверность
	В начале исследования	В конце исследования	
Экспериментальная группа n = 12	5419,7+22,3	5554,4+25,8	$p<0,05$
Контрольная группа n = 12	5418,1+33,4	5483,1+35,3	$p>0,05$
Достоверность	$p>0,05$	$p<0,05$	

В начале исследования у экспериментальной группы жизненная емкость легких составила 5419,7+22,3, у контрольной – 5418,1+33,4. После проведения флаттер-гимнастики достоверные улучшения функционального состояния дыхательной системы у ачери-биатлонистов экспериментальной группы составило 5554,4+25,8, что достоверно выше по сравнению с контрольной ($p<0,05$). Такое изменение нами объясняется тем, что флаттер-гимнастика способствует очищению мелких дыхательных путей, уменьшает вентиляционные нарушения. В результате этого повышаются вентиляционные способности, улучшается проходимость бронхов. Это, в свою очередь, способствовало увеличению ЖЕЛ и поддержанию высокого тренировочного эффекта ачери-биатлонистов.

Краткие выводы. Проведенное исследование показало, что применение флаттер-гимнастики способствовало увеличению ЖЕЛ в экспериментальной группе, до эксперимента показатели составляли 5419,7+22,3, а после – 5554,4+25,8, вследствие создания прерывистых модуляций давления в бронхах и тренировки межреберных мышц, что способствовало улучшению легочного кровообращения, повышению вентиляционных способностей, улучшению проходимости бронхов.

Литература

1. Бреслав, И. С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте : руководство для изучающих физиологию человека / И. С. Бреслав, Н. И. Вояков, Р. В. Тамбовцева. – М. : Советский спорт, 2013. – 336 с.

2. Миронова, А. О. Особенности ритма дыхания высококвалифицированных ачери-биатлонистов на огневом рубеже / А. О. Миронова // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК / под ред. к.п.н., доцента Е. Б. Малетиной. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – Вып. 15. – С. 134-137.

3. Преображенский, Д. Н. Золотые дыхательные методики здоровья / Д. Н. Преображенский. – СПб. : Питер, 2009. – 44 с.

4. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Спорт, 2016. – 520 с.

5. Фролов, В. Ф. Эндогенное дыхание – медицина третьего тысячелетия / В. Ф. Фролов. – Новосибирск : ООО фирма «Динамика», 2004. – 186 с.

ЙОГИЧЕСКИЙ МАССАЖ «ГЛУБИННОЕ КАСАНИЕ» КАК ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ МЕТОД В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЛЮДЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Миронова В. М., Казарина А. С., Воловая Т. А., кафедра теории и методики оздоровительных технологий физической культуры Востока

Аннотация. В статье раскрывается характеристика и особенности занятий практикой «Глубинное касание». Йогический массаж является практикой формирования и развития различных видов внимания при работе с телом, основанная на древних методиках цигун, йоге, акупрессуре, использующих динамический и статический режим работы.

Ключевые слова: *оздоровительная физическая культура, телесная терапия, глубинное касание, йогический массаж, здоровье, адаптация.*

YOGICAL MASSAGE “DEEP TOUCH” AS A BODY-ORIENTED METHOD IN THE HEALTH-PHYSICAL CULTURE OF DIFFERENT AGE GROUPS PEOPLE

Mironova V. M., Kazarina A. S., Volovaya T. A., Department of Theory and Methods of Health Technologies of Physical Culture of the East

Annotation. The article reveals the characteristics and features of practicing the practice "Deep touch". Yogic massage is the practice of forming and developing various types of attention when working with the body, based on ancient qigong techniques, yoga, and acupressure, using a dynamic and static action mode.

Key words: *health improving physical culture, body therapy, deep touch, yogic massage, health, adaptation.*

В настоящее время отмечается эффективность альтернативных методов оздоровительной работы, включающие в себя: цигун, акупунктуру, массаж, мануальную терапию, восточные виды гимнастик, йогические телесные практики. Эти методы представляют собой естественное оздоровление без применения лекарственных средств, имеют свои уникальные особенности, что привлекает все большее внимание специалистов научного, спортивного и медицинского мира.

Телесная терапия, направленная на достижение и поддержание здоровья, существовала задолго до научного или структурного подхода к ней в рамках таких сфер, как боевые искусства, целительство, танец. Замечательно, что основоположники систем телесной психотерапии, получивших в XX веке развитие в странах западного мира, были практически знакомы с древними, большей частью, восточными моделями работы с телом и адаптировали

принципы восточных учений к современному миру, создавая преемственность древних знаний.

Немало написано и опубликовано трудов по массажу в литературе по традиционной и нетрадиционной медицине, по лечебной физкультуре, в популярной и научной литературе. Мы представляем совершенно новую для нашего времени уникальную технологию йогического массажа «Глубинное касание», являющую собой телесно ориентированную практику, способную вывести организм человека на новый уровень здоровья, развития и совершенствования всех функций и систем.

Организация исследования. Методика работы включает в себя несколько потоков, которые и определяют в совокупности целостное воздействие, а именно:

1. Работу в ходьбе со специально выстроенной осанкой.
2. Телесное воздействие партнера через касание, давление, удержание или пресс (ладонью, кулаком, коленом, стопой) в положении сидя, лежа на спине и животе.
3. Расслабляющие упражнения.
4. Индивидуальные технические приемы для улучшения осанки и функционального состояния органов и систем.
5. Приемы быстрой помощи и ежедневной специфической техники, аналогичной зарядке по назначению, которые позволяют поддерживать необходимый уровень функционирования психофизического состояния.
6. Специальные упражнения, повышающие эффективность оздоровительного воздействия.
7. Работа с различными видами внимания.
8. Каждый из потоков имеет свое самостоятельное значение в структуре работы, но вместе они дают целостную обработку и реализацию всех качеств занимающихся. Работа построена на парном взаимодействии, где партнеры поочередно меняют роль активного (терапевта) и пассивного (пациента) участника целостного оздоровительного процесса.

Уникальность технологии заключается в том, что в ней мягко и естественно соединены такие древние методики как цигун (работа с вниманием), йога (определенные позиции тела в сочетании с дыханием и концентрации внимания), акупрессура (вид массажа, в котором используются техники сдавливания акупунктурных «полостей»), а также практика психологического взаимодействия в паре. Последняя помогает партнерам лучше понять себя через другого, увидеть телесные паттерны, учитывать их в работе и трансформировать, исходя из знания и понимания универсальных законов человеческой жизни. Приведем только два из них, и они являются основными. Первый звучит как закон «дуальности», в китайской философии отраженный через понятия «инь» и «ян». Это отражение представляет собой единство противоположных начал (мужского – активного и женского – пассивного), находящихся в динамичном содружестве и гармоничном развитии. Этот принцип распространяется на любую структуру нашей жизни, человеческий организм

и его жизнедеятельность. Гармонизация этих энергий в глубинном касании происходит через чередование в одном сеансе активной и пассивной позиции в работе, что позволяет сделать процесс целостным, последовательно изучить влияние этих энергий, чтобы уметь их различать в обычной жизни и управлять ими сознательно.

Второй закон звучит как закон сохранения энергии в природе или закон равенства функций приема и отдачи. В обществе в последнее время сохранить это равенство очень сложно, т.к. условия жизни диктуют человеку совсем другие правила и установки. Основным принципом жизни для многих становится «принятие», т.е. к себе, для себя и т.д. В технологии «Глубинное касание» опять же через работу в паре занимающиеся имеют возможность и отдавать и принимать через смену позиций.

Эффект «Глубинного касания» ощутим буквально после первого занятия, а с течением времени, изменения самочувствия к лучшему становятся нормой для занимающихся. Очень быстро выправляется осанка, появляется ощущение легкости в теле. Со временем происходит восстановление функций внутренних органов, подтягивается живот, прекращаются боли в спине и пояснице, вызванные неправильной постановкой позвоночника. Как следствие – улучшение самочувствия, повышается работоспособность, что особенно ценно для людей, стремящихся многого достичь в своей жизни.

Результаты и их обсуждение. На протяжении двух лет мы проводили наблюдения за физическим и функциональным состоянием лиц зрелого возраста, занимающихся «Глубинным касанием». Положительные результаты были получены по всем показателям, а именно:

1. Улучшение настроения у 90 % занимающихся.
2. Повышение жизненного тонуса – у 40 %.
3. Повышение выносливости при увеличении нагрузки – у 30 %.
4. Повышение работоспособности – у 60 %.
5. Положительные изменения в опорно-двигательном аппарате – у 50 %.
6. Изменения в сторону улучшения в костно-мышечной системе – у 52 %.
7. Улучшение гибкости и уменьшение болевых ощущений – у 17 %.

При проведении анкетирования занимающихся всеми было отмечено увеличение скоростных реакций, улучшение осанки, координации движений, легкости при ходьбе.

Также были проведены исследования с помощью аппаратно-программном комплексом «AuR-uM», модель Pg-I-M-D (диагностическая приставка для полигональной импедансометрии) – это биофизический аналого-цифровой интерфейсный блок, позволяющий давать обследуемому дозированную токовую (до 8 микроампер) и физиологическую нагрузку (в виде звука и цвета) и проводить циклические измерения проводимости тканей по постоянному и переменному току с изменяемой частотой и скважностью между 6-ю основными электродами, наложенными на лоб, руки и ноги.

Головные, ручные и лобные электроды комплекса передают на обследуемого энерго-информационный импульс (до 2,5 В) с изменяемой частотой

(от 0,5 до 31 Гц) и скважностью. Участвуют в измерении импеданса (полного комплексного сопротивления тканей по постоянному и переменному току) между наложенными электродами во всех возможных сочетаниях-отведениях. В исследовании используется бимодальные измерения при полигональном алгоритме отведений, т.е. 15 отведений (все возможные сочетания) и 2 цикла измерений – нагрузка и восстановление. Для выявления резервов адаптации организма, после измерения проводится вегетативная токовая нагрузка биполярными прямоугольными импульсами. После этой нагрузки снова проводятся измерения.

В первой серии исследований – 10 испытуемых, занимающихся практикой глубинного касания – гимнастикой: 2 мужчин (в возрасте 40–50 лет), 8 женщин (2 человека в возрасте 25–30 лет, 2 человека в возрасте 40–50 лет, 4 человека в возрасте 50–60 лет). Из них занимаются практикой не более 2 месяцев – 1 человек в возрасте старше 50 лет, остальные – более 6 месяцев и регулярно.

Увеличение резервов адаптации после занятия наблюдалось у 6 испытуемых – 5 человек в возрасте 25–45 лет (в том числе у мужчин), 1 человек в возрасте 50–60 лет (руководитель).

Отмечено улучшение состояния всех испытуемых (показатели в физиологическом «коридоре нормы»). Снижение резервов адаптации при улучшении показателей наблюдается в старшей возрастной группе (старше 50 лет), но в пределах средних значений.

Выводы. На основании полученных данных можно сделать вывод, что занятия технологией «Глубинное касание» положительно воздействуют на центральную нервную, сердечно-сосудистую системы занимающихся; нормализует биологические функции всего организма, оздоравливает клетки тела и активизирует обменные процессы, стимулирует кровообращение, регулирует функционирование внутренних органов, повышает сопротивляемость к болезням, нормализует общий обмен веществ, и, таким образом, продлевается молодость и укрепляется организм.

Литература

1. Миронова, В. М. Йогический массаж «Глубинное касание»: Теория и практика I ступени : учеб.-метод. пособие / В. М. Миронова. – Челябинск : Уральская Академия, 2014. – 42 с.

2. Миронова, В. М. Исследование резервов адаптации занимающихся практикой целительного массажа глубинного касания методом полигональной импедансометрии / В. М. Миронова, Н. М. Борченко // Образование. Спорт. Наука : матер. науч. практ. конф. В 2 ч. Ч. 2. – Челябинск, 2005. – 306 с.

3. Свами, Ананд Сирджанхар. Очерк глубинных практик / Ананд Сирджанхар Свами // Оздоровительные технологии 21 века : матер. междунар. науч. практ. конф. – Челябинск, 2002. – С. 88–91.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНОЙ РАБОТЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОЦЕНОЧНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ

Морозов И. В., кафедра педагогики
науч. рук. д-р пед. наук, профессор, О. Л. Карпова

Аннотация. В статье описываются основные этапы организации и проведения опытной работы по проблеме формирования оценочной компетентности обучающихся вуза. Обозначены фундаментальные принципы построения опытно-экспериментальной работы. Раскрыта содержательная характеристика констатирующего, формирующего и оценочного экспериментов. Намечены пути для обобщения полученных в ходе исследования результатов.

Ключевые слова: *опытная работа, формирование, оценочная компетентность, этапы, эксперимент, критерии, методы, студенты.*

ORGANIZATION OF EXPERIMENTAL WORK ON THE PROBLEM OF STUDENTS' EVALUATIVE COMPETENCE FORMATION

Morozov I. V., graduate student, Departrment of Pedagogics
Scientific supervisor: Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor, Karpova O. L.

Annotation. The article describes the main stages of organizing and conducting experimental work to solve the process of university students' evaluative competence. Fundamental principles for the construction of experimental work are indicated. The content characteristic of ascertaining, educational and evaluation experiments are revealed. To generalize the study results, some ways are outlined.

Key words: *experimental work, formation, evaluative competence, stages, experiment, criteria, methods, students.*

Актуальность исследования. Проблема формирования оценочной компетентности студентов приобретает сегодня особую актуальность в связи возрастающими требованиями рынка труда в специалистах, способных эффективно решать стоящие перед ними профессиональные задачи, способных к самообразованию, самосовершенствованию и адекватной самооценке. Практика показывает, что назрела необходимость разработки и апробации в ходе опытной работы педагогических условий формирования оценочной компетентности обучающихся.

Цель исследования: раскрыть логику, содержание и сущность организуемой нами опытной работы по проблеме формирования оценочной компетентности студентов.

Организация исследования. В соответствии с поставленной в статье целью, раскроем логику, содержание и сущность организованной нами опытной работы по проблеме формирования оценочной компетентности студентов. Ее теоретическую основу составили работы таких ученых, как Ю. К. Бабанский [1], В. И. Загвязинский [2], О. Л. Карпова [3], В. В. Краевский [4], А. Я. Найн [5], А. М. Новиков [6] и др. ученых. Исходя из анализа данных работ, в основу проведения опытной работы были положены следующие принципы.

1. Принцип объективности, предполагающий использование объективных, точно измеряемых критериев; диагностику каждого из выделенных критериев оценочной компетентности студента комплексом психолого-педагогических диагностических методик; уточнение полученного фактологического материала; самоконтроль и др.

2. Принцип концептуального единства, предполагающий четкую ориентацию на методологическую основу исследования (интегративно-развивающий и компетентностный подходы).

3. Принцип достоверности полученных результатов исследования, определяющийся: обоснованностью исходных теоретико-методологических позиций; соответствием применяемых методов исследования поставленным задачам; опорой на инновационную практику; теоретической разработкой и экспериментальной проверкой в массовой практике основных положений; прямым участием автора во всех этапах проведения опытно-экспериментального исследования.

4. Принцип адекватности исследовательских подходов и средств, позволяющих получать истинные знания об объекте исследования.

Основной площадкой для проведения исследования является Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры». В соответствии с логикой и содержанием организации опытной работы, на разных ее этапах, были проведены соответствующие виды эксперимента. На подготовительном – констатирующий эксперимент, на созидательно-преобразующем – формирующий и на заключительном этапе – оценочный эксперимент.

Ключевой характеристикой констатирующего эксперимента явилась оценка уровня сформированности оценочной компетентности студента, фиксация и последующий анализ выявленных показателей по трем критериям: критерий самосознания, когнитивно-деятельностный и рефлексивно-оценочный. Для этого использовался специально подобранный диагностический инструментарий, что позволило, как показала проведенная экспертиза, представить объективную и достоверную оценку уровню сформированности оценочной компетентности обучающегося (таблица 1).

Таблица 1 – Критерии и диагностический инструментарий изучения уровня сформированности оценочной компетентности студента

Критерии	Диагностический инструментарий
Критерий самосознания	– методика изучения ясности «Я»-концепции (Д. Т. Кэмпбелл); – модифицированный тест М. Куна и Т. Макпартлэнда «Кто Я?»; – модифицированная методика исследования самооценки Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейна
Когнитивно-деятельностный	– «Изучение мотивации профессиональной деятельности» К. Замфир (в модификации А. А. Реан); – опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой
Рефлексивно-оценочный	– карта самооценки готовности к рефлексивной деятельности; – тест «Готовность к саморазвитию» (Т. А. Ратанова, Н. Ф. Шляхта)

В соответствии с полученными данными, большинство студентов (68 %) обладают следующими характеристиками: осознание отдельных свойств и качеств, которые складываются в неустойчивый образ «Я-профессионал», определяющий неконструктивное поведение; внутренние мотивы выражены слабо, в основном преобладание внешних мотивов оценочной деятельности; владеют частично систематизированными, неполными знаниями о содержании оценочной деятельности и понятии «оценочная компетентность»; способны выполнять оценочные действия самостоятельно только при наличии алгоритма, слабо аргументируя свою точку зрения; способны к рефлексии собственных возможностей, трудностей; нерешительность в достижении целей саморазвития; делают попытки к осознанию потенциала рефлексивных умений в профессиональной деятельности. Такие характеристики относятся к среднему уровню сформированности оценочной компетентности и требуют целенаправленной работы по его повышению и проведения формирующего эксперимента.

Сущностью такого эксперимента, как отмечает О. Л. Карпова, является его направленность на исследование динамики развития изучаемого педагогического явления или процесса в ходе активного воздействия исследователя на условия выполнения деятельности. В нем одновременно сочетаются и задачи психолого-педагогического исследования в целом, и задачи формирования изучаемого свойства [3, с. 26].

Проводимый нами формирующий эксперимент протекает в естественных условиях образовательного процесса вуза по типу вариативного. В ходе эксперимента мы проверяем эффективность влияния различных сочетаний педагогических условий на формирование высокого уровня оценочной компетентности бакалавра:

1) оценочная компетентность рассматривается как интегративное качество личности обучающегося, включающее совокупность устойчивых функциональных связей между его структурными компонентами (ценностно-смысловым, инструментальным, мотивационно-деятельностным, рефлексивным и конативным), обусловливающее возможность успешно осуществлять профессиональную деятельность бакалавра физической культуры;

2) реализуется методическое обеспечение, способствующее формированию активной осознанной позиции студента как субъекта личностного и профессионального развития;

3) используются содержательные характеристики формирующего оценивания, направленного на развитие оценочно-рефлексивной самостоятельности обучающихся.

В соответствии с задачами эксперимента сформированы одна контрольная и две экспериментальные группы. В ЭГ-1 проверяется сочетание первого и второго педагогических условий; в ЭГ-2 – сочетание всех трех педагогических условий. В КГ обучение ведется по принятой в вузе традиционной методике. Сходство экспериментальных и контрольной групп на начальном этапе работы обеспечивается приблизительно одинаковыми количественными показателями уровня подготовки.

На заключительном этапе опытно-экспериментальной работы планируется проведение оценочного эксперимента, включающего:

1) повторную диагностику (по теоретически обоснованным критериям оценочной компетентности бакалавра, с использованием идентичных количественных и качественных показателей, процедур измерения и оценки, использованных на этапе констатирующего эксперимента);

2) качественный и количественный анализ полученных данных в контрольной и экспериментальных группах, проведение статистических расчетов;

3) выявление эффективности педагогических условий для успешной реализации структурно-содержательной модели педагогического содействия формированию оценочной компетентности бакалавра;

4) оформление полученных результатов;

5) анализ, обсуждение и изложение полученных материалов в диссертационном исследовании;

6) разработка методических рекомендаций по исследуемой проблеме.

Обработка первичной информации будет осуществляться с помощью методов математической статистики, что позволит сравнить результаты в экспериментальных и контрольной группах; оценить динамику сформированности уровней оценочной компетентности бакалавров; представить обоснование выдвинутым в исследовании гипотетических предположениям.

Выводы. Опытная работа как одна из форм практики выполняет функцию критерия истинности познания исследуемой нами проблемы формирования оценочной компетентности студентов. Ее достоверность зависит от грамотно продуманной логики, содержания и сущности опытно-экспериментальной работы.

Литература

1. Бабанский, Ю. К. Повышение эффективности педагогических исследований / Ю. К. Бабанский. – М. : Педагогика, 1986. – 208 с.

2. Загвязинский, В. И. Методология и методы психолого-педагогических исследований / В. И. Загвязинский. – М. : Академия, 2008. – 208 с.

3. Карпова, О. Л. Теоретические основы развития самообразовательной деятельности студентов вуза : монография / О. Л. Карпова. – Челябинск : УралГУФК, 2007. – 196 с.

4. Краевский, В. В. Методология педагогики. Новый этап / В. В. Краевский. – М. : Академия, 2006. – 400 с.

5. Найн, А. Я. Основы психолого-педагогических исследований : учеб.-метод. комплекс для аспирантов и соискателей / А. Я. Найн. – Челябинск : Уральская Академия, 2008. – 58 с.

6. Новиков, А. М. Методология научного исследования / А. М. Новиков, Д. М. Новиков. – М. : Либроком, 2015. – 272 с.

ИНТЕГРАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧЕБНЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ, В СОДЕРЖАНИИ КОТОРЫХ ИМЕЮТ МЕСТО АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Мучкина Ю. В., кафедра менеджмента и экономики в спорте
науч. рук. д-р пед. наук, профессор С. Г. Сериков

Аннотация. В статье сформулированы педагогические условия формирования направленности воспитательной работы в вузе на здоровьесбережение студентов, подробно рассмотрено второе условие.

Ключевые слова: *педагогические условия, здоровьесбережение студентов, интеграция, учебные дисциплины, воспитательная работа, студенты, высшее образование.*

INTEGRATION OF EDUCATIONAL WORK WITH ACADEMIC DISCIPLINES CONNECTED WITH HEALTHY LIFE STYLE ASPECTS

Muchkina J. V., Department of Management and Economics in Sport
Scientific supervisor: Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor Serikov S. G.

Annotation. The article defines the pedagogical conditions for educational work orientation on students' health saving formation in the university, the second condition is considered in detail.

Key words: *pedagogical conditions, students' health saving, integration, academic disciplines, educational work, students, higher education.*

На эффективность и результативность любой системы влияют в первую очередь условия, в которых она функционирует. Правильный, адекватный выбор педагогических условий будет способствовать устойчивым показателям, стабильному улучшению качества образования. Необходимо также учитывать, что отдельные выбранные мероприятия не смогут существенно повлиять на эффективность функционирования исследуемого процесса, здесь необходим комплекс условий.

Педагогическими условиями формирования направленности воспитательной работы в вузе на здоровьесбережение студентов, по нашему мнению, являются:

- реализация физкультурно-спортивных мероприятий на паритетных началах с иными видами воспитательной деятельности;
- интеграция воспитательной работы с учебными дисциплинами, в содержании которых имеют место аспекты здорового образа жизни;

- осуществление психологического сопровождения студентов в их внеучебной деятельности.

Целью данного исследования является рассмотрение одного из условий формирования направленности воспитательной работы в вузе на здоровьесбережение студентов, а именно интеграци воспитательной работы с учебными дисциплинами, в содержании которых имеют место аспекты здорового образа жизни.

В современной энциклопедии интеграция – это понятие, означающее состояние связанности отдельных дифференцируемых частей и функций системы в целое, а также процесс, ведущий к такому состоянию. Интеграция в образовании – объединение, органическое слияние образовательных учреждений, систем, содержания образовательных программ разных предметов или предметных областей [1, с. 177]. В настоящее время интеграция затронула все структурные элементы российского образования и рассматривается как перспективное направление совершенствования образования. Савенкова Л. Г., Никитина А. Б. в статье «Современное понимание проблем интеграции в образовании» выделяют 7 типов интеграции в образовании: интеграция предметного содержания образования; интеграция научных подходов, методов, методик, практик и технологий образования; интеграция теоретического образования и практической деятельности; интеграция различных типов образовательной деятельности в единую систему непрерывного образования в открытом образовательном пространстве; интеграция различных участников образовательного процесса в едином образовательном пространстве; интеграция всех участников образования в единое событийное поле культуры; интеграция отечественного образования в единый мировой процесс [4]. Как отмечают исследователи, все типы интеграции важны и не решаемы отдельно друг от друга. С. Ю. Максимова в работе «Проблемы интеграции в современной педагогике» анализирует работы исследователей, занимающихся проблемами интеграции, и отмечает положительные моменты педагогической интеграции [2]:

1) Интегрированное содержание обучения является емким и позволяет формировать у обучающегося такие характеристики мышления как системность, альтернативность, диалектичность.

2) Интегрированные понятия позволяют формировать способность обобщать, давать емкие характеристики.

3) При интеграции различных компонентов обучения формируется способность целостно воспринимать мир, привлекать для этого различные способы познания.

Можно рассматривать механизмы интеграции в образовании на трех уровнях: внутрипредметном, межпредметном и межсистемном. Мы же рассмотрим более подробно реализацию интеграции через установление межпредметных связей. Поскольку принцип межпредметных связей является одним из наиболее значимых средств повышения эффективности процесса обучения в вузе. Межпредметные связи в обучении отражают комплексный подход к воспитанию и обучению, позволяют вычленить как главные элементы содержания образования, так и взаимосвязи между учебными предметами.

Межпредметные связи – это взаимодействие между содержанием отдельных учебных предметов, посредством которого достигается внутреннее единство образовательной программы, а также последовательное соединение нескольких различных программ в одно целое [3] .

Исследователи в области межпредметных связей отмечают разобщенность между дисциплинами профессионального модуля базовой части и дисциплинами вариативной части. Преподаватели разных кафедр учат студентов каждый своим дисциплинам и не учат комплексному применению знаний и умений в рамках других дисциплин. Зачастую изучаемые темы на различных дисциплинах, полностью повторяются.

Нами был рассмотрен Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 23.05.04 Эксплуатация железных дорог (уровень специалетета) и проанализированы компетенции (ОК – общекультурные, ОПК – общепрофессиональные, ПК – профессиональные, ПСК – профессионально-специализированные компетенции), касающиеся вопросов здорового образа жизни и воспитательной работы в вузе, которые должны быть сформированы в процессе изучения дисциплины. Выявлено, что направленность, связанная с воспитательной работой и со здоровым образом жизни, отражена в компетенции ОК-5. Компетенция ОК-5 реализуется в дисциплинах: социальные и психологические аспекты профессиональной деятельности (3, 4 семестры); основы маркетинга и менеджмента (3 семестр); инженерная психология (4 семестр). Через данные дисциплины при преподавании тем: методы психологических исследований; познавательные и психические процессы; темперамент и характер; эмоционально-волевая сфера личности; понятие личности, социальные роли личности в организации, структура личности; конфликты в коллективе; понятие психологического климата коллектива, понятие сплоченности коллектива, диагностика социально-психологического климата (социальные и психологические аспекты профессиональной деятельности); психология менеджмента, стрессовые ситуации, конфликты и управление ими (основы маркетинга и менеджмента); основные психологические процессы и состояния; память, основные мнемические процессы; мышление и речь (инженерная психология) нужно сделать акцент на здоровьесбережение. Необходимо разработать инновационно-методическое обеспечение в рамках этих трех дисциплин. Тем самым сможем повысить уровень воспитательной работы, направленной на здоровьесбережение студентов.

Мы считаем, что интеграция воспитательной работы с учебными дисциплинами, в содержании которых имеют место аспекты здорового образа жизни, содержит большой потенциал для формирования у студентов здоровьесбережения.

Литература

1. Белкин, А. С. Компетентность. Профессионализм. Мастерство / А. С. Белкин. – Челябинск : Южноур. книжн. изд-во, 2004.

2. Максимова, С. Ю. Проблемы интеграции в современной педагогике / С. Ю. Максимова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – №3(17). – С. 99-103.

3. Вишнякова, С. М. Профессиональное образование. Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика / С. М. Вишнякова. – М. : НМЦ СПО. – 1999.

4. Савенкова, Л. Г. Современное понимание проблем интеграции в образовании / Л. Г. Савенкова, А. Б. Никитина // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2016. – Том 4 №4 – С. 50-64.

ЗНАЧИМОСТЬ ВЕДУЩЕЙ МОДАЛЬНОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОК В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Надргулов А. Р., кафедра безопасности жизнедеятельности
науч. рук. канд. пед. наук, доцент Н. Н. Романова

Аннотация. В статье рассматривается проблема восприятия информации спортсменом от тренера. Определена важность ведущей модальности юных хоккеисток для усвоения предоставляемого материала от тренера.

Ключевые слова: *актуальность, модальность, спорт, хоккеистки, тренер.*

THE IMPORTANCE OF YOUNG HOCKEY PLAYERS' (WOMEN'S) LEADING MODALITY IN THE TRAINING PROCESS

Nadrgulov A. R., Department of Life Safety
Postgraduate student of Department of Life Safety
Scientific supervisor: Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor Romanova N. N.

Annotation. The article views the problem of athletes' information from the coach perception. The importance of young hockey players' (women's) leading modality for learning the material provided by the coach is determined here.

Key words: *significance, modality, sport, hockey players, coach.*

Актуальность. Хоккей – динамичный вид спорта, в котором решения необходимо принимать в условиях дефицита времени. Женский хоккей – отдельная категория, в основе которой лежит учет гендерных особенностей, стиля поведения в конфликтных ситуациях, лидерских процессов и внутригрупповой динамики на основе половой принадлежности. В случае если тренер не осознает важности употребления соответствующих предикатов, общается с хоккеистками безотносительно ведущего органа чувств, не попадает в модальность, на усвоение информации воспитанницами уходит значительно большее количество времени, которое в итоге может стоить победного результата.

В психологии термином модальность принято называть каналы восприятия информации. Это тот орган чувств, через который человеку легче воспринимать входящую информацию, т.е. для кого-то проще воспринимать информацию зрительно, для кого-то – на слух (аудиально) или через ощущения. Но для нас имеет значение то, что и мыслить они предпочитают в тех же любимых и привычных им категориях.

И подсознание, и внешний мир поддерживают связь с сознанием посредством трех основополагающих и одной дополнительной модальностей (или, как их еще называют, систем представлений, репрезентативных систем, сенсорных каналов), которые называются:

1 Визуальная модальность (восприятие посредством зрительных образов).

2 Аудиальная модальность (восприятие посредством органа слуха).

3 Кинестетическая модальность (восприятие посредством ощущений, эмоций, чувств, переживаний.

Основываясь на предпочтениях систем представлений, всех индивидов можно разделить на три основные и одну дополнительную группы:

– визуалов (мыслящих преимущественно зрительными образами, обращающих внимание на внешний вид, предпочитающих дальнее расстояния в процессе общения);

– кинестетиков (любителей воспринимать мир через ощущения, прикосновения, прочувствование движения, отдающих предпочтение удобным, функциональным и практичным вещам, более близкого расстояния при общении и ориентирующихся на настроение и состояние собеседника);

– аудиалов (обращающих внимание преимущественно на слова, звуки, темп речи, тембр голоса, чистоту дикции, логику изложения материала).

Базовая модальность – это физиологическая система мировосприятия, которой человек пользуется наиболее часто. Каждый индивид, обладая всеми тремя модальностями, предпочитает в экстренных ситуациях применять только одну их них. Эта наиболее предпочитаемая репрезентативная система называется ведущей модальностью.

В выборе предпочитаемой репрезентативной системы играет роль как генетическая предрасположенность человека, так и его жизненный опыт. Люди способны использовать все репрезентативные системы, но к возрасту 11-12 лет уже имеют очевидные предпочтения. Ведущим остается тот канал, через который к этому возрасту нервная система человека получила меньше всего стрессов или же больше всего удовольствий.

Материалы и методы. Определить ведущую модальность обычно удается по своеобразию употребляемых человеком предикатов, движениям его глаз, некоторым особенностям личности. Осознавая репрезентативную систему собеседника, можно очень эффективно доносить необходимые сведения спортсмену, используя в разговоре такое же модальное мышление, каким преимущественно пользуется собеседник.

Примеры наиболее часто используемых сенсорно определенных слов и выражений [2, с. 465-467]:

1) Визуальные: смотреть, яркий, красивый, выглядит, воображение, рисунок и т. д.

2) Аудиальные: говорит, рассказывать, акцентировать, рассказ, тихий, логичный и т. д.

3) Кинестетические: коснуться, контактировать, понимать, чувствовать, доверять, положительный, открытый, ответственный и т. д.

Если люди общаются в терминах разных модальностей, они недостаточно понимают друг друга, а в ряде случаев неточность восприятия может при-

вести к конфликтной ситуации. Искажения и потеря информации в этом случае неизбежны. Если же они используют в разговоре одну общую репрезентативную систему или учитывают ведущий орган чувств собеседника, то их общение гораздо более комфортно и эффективно. Это автоматически настраивает их на доверительные отношения, раппорт происходит за меньшее количество времени и становится более результативным.

Как указывает R. Cox, М. Эриксон, Р. Бендлер и Дж. Гриндер обнаружили, что люди систематически перемещают зрачки глаз в определенных направлениях, в зависимости от того, какого типа мышление в этот момент происходит. Дело в том, что помимо статического режима предпочтения какой-то модальности психика имеет еще и динамические составляющие – когда мы не фокусируемся на предпочитаемой репрезентативной системе и временно переключаемся в какую-либо другую [1, с. 101].

Определить, в какую именно систему перешел человек в ситуации здесь и сейчас, можно с помощью наблюдения за движением его глазных яблок.

На рисунке 1 показаны характерные соответствия движений глазных яблок.



Рисунок 1 – Схема характерных соответствия движений глазных яблок

Как показано на рисунке 1, заметив определенное направление взгляда, можно внутренне представить обозначение глазного сигнала доступа, соответствующего этому направлению, а, следовательно, узнать, какого типа обработка информации происходит у собеседника.

Достаточно быстро можно определить ведущую модальность человека с помощью ряда вполне нейтральных пространных вопросов, касающихся прошлых событий или перспектив. Важно обратить внимание, куда конкретно в этот момент направился взгляд респондента. Для контроля нужно обратить внимание, какую именно модальность партнер использует в своей речи при ответе на подобные вопросы.

Обладая необходимыми знаниями, тренер может оперативно диагностировать у юных хоккеисток ведущий орган чувств, подавать информацию с

учетом данного знания, употреблять соответствующие предикаты, сокращающие время на усвоение предоставляемой информации, достигать взаимопонимания в системе общения тренер-спортсмен, спортсмен-спортсмен.

Заключение. В хоккее большую роль играет для достижения высоких результатов, как спортсмены воспринимают информацию, предоставленную им наставниками. В тренировочном процессе воспитанники постоянно совершенствуют технику, отрабатывают тактику. В этой ситуации играет главную роль тренер, он управляет ситуацией, от него зависит то, как спортсмен совершенствуется. Но часто остается без ответа вопрос о том, как правильно спортсмену совершенствоваться, как понять, что от него требует тренер, какую мысль педагог хочет донести.

Нередко тренерскому составу не удается найти взаимопонимание с юными хоккеистками, которые в силу возраста могут максимально ярко проявлять особенности характера, реакции эмансипации и демонстрировать протестное поведение. В подобных случаях даже один верно подобранный предикат способен изменить ход ситуации в положительную сторону, содействовать мобильному решению возникающих споров, сложностей и недопониманий.

Для достижения положительного результата в спорте, важнейшем фактором является способ предоставления информации от объекта педагогического процесса к субъекту, поэтому определение ведущей модальности и подача информации с учетом ведущего органа чувств является неотъемлемой частью в подготовке спортсменов.

Литература

1. Cox, R. Sport psychology : theory and application / R. Cox // Journal of Sport and Exercise Psychology. –2012. – № 25. – P. 99-102.

2. Kenyon, G. Six scales for assessing attitudes towards physical activity / G. Kenyon // Research Quarterl. – 2011. – № 39. – P. 457-471.

ГОТОВНОСТЬ БАКАЛАВРОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ ИЗУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Назарова П.А., кафедра педагогики
науч. рук. д-р пед. наук, профессор А. Я. Найн

Аннотация. Статья посвящена изучению возможности развития управленческого мышления бакалавров-менеджеров в процессе изучения иностранного языка. Рассматривается соотношение готовности к профессиональной деятельности и профессионально важных качеств, сущность и компоненты управленческого мышления менеджеров. Теоретически обосновывается корреляционная зависимость между уровнем управленческого мышления и уровнем готовности к профессиональной деятельности менеджера.

Раскрывается сущность лингводидактического механизма развития управленческого мышления бакалавров-менеджеров.

Ключевые слова: *готовность к профессиональной деятельности, профессионально важные качества, управленческое мышление, сущность управленческого мышления, компоненты управленческого мышления, развитие управленческого мышления, изучение иностранного языка.*

BACHELORS' READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITIES ON THE BASIS OF LEARNING A FOREIGN LANGUAGE

Nazarova P. A., Department of Pedagogics
Scientific supervisor: Doctor of Pedagogical Sciences, Professor Nayn A. Y.

Annotation. The article is devoted to the study of bachelors-managers' possibility of managerial thinking development in the process of a foreign language learning. The correlation of readiness for professional activity and professionally important qualities, essence and components of managers' managerial thinking are considered. The correlation between the level of managerial thinking and the level of a manager's readiness for professional activity is theoretically substantiated. The essence of the linguistic-didactic mechanism of managerial thinking development of bachelors-managers is revealed.

Key words: *readiness for professional activity, professionally important qualities, managerial thinking, essence of managerial thinking, components of managerial thinking, development of managerial thinking, learning a foreign language.*

Актуальность. На современном этапе развития общества особое значение приобретает проблема трудоустройства менеджеров в силу большой конкуренции на рынке труда (eup.ru, hh.ru, hr-direktor.ru, hr-portal.ru и т.д.). Высшее образование обязано отвечать на подобные социальные вызовы поиском новых форм, методов и средств подготовки выпускников.

Цель исследования заключается в поиске путей развития управленческого мышления у бакалавров-менеджеров.

Организация исследования. На рынке труда более предпочтительная позиция одного из участников обусловливается комплексом факторов, выделяющих одного специалиста из общего числа. Такими факторами являются «готовность к профессиональной деятельности» и «профессионально важные качества» (ПВК), которые, по сути, обнаруживают взаимозависимость.

Результаты и их обсуждение. Рассматривая понятия «готовность к профессиональной деятельности» и «профессиональная готовность» как синонимы, и разделяя позицию В. И. Долговой, С. В. Аверьянова [1, с. 139] и М.В. Чернышевой в ракурсе предмета нашего исследования, мы понимаем под готовностью к профессиональной деятельности устойчивое личностное образование, выражающее стремление бакалавра, на основе имеющихся профессиональных знаний, умений и личностных качеств, успешно решать задачи в области управления.

Относительно соотношения понятий «готовность» и «компетентность» нам импонирует мнение С. Я. Батышева и А. М. Новикова, что и компетентность, и готовность являются результатами образования, а компетентность – это «готовность применять умения и знания на практике» [3, с.154].

Т. Л. Камоза в качестве состояния и компонента готовности личности к профессиональной деятельности, определяет личностно ориентированный компонент, содержащий свойства, качества и состояния будущего специалиста, что в нашем понимании близко к термину «Профессионально важные качества» (ПВК).

ПВК определяются как «качества человека, необходимые для успешного выполнения данной трудовой деятельности» (Н. С. Пряжников) и которым придаётся очень большое значение в современной профессиографии.

Для специалиста в каждой конкретной области называются свои качества, позволяющие продемонстрировать его знания, умения и навыки и предстать в наилучшем свете в ряду конкурентов при трудоустройстве. Качества, необходимые для успешного выполнения трудовой деятельности менеджера (ПВК менеджера), закреплены, прежде всего, в новом Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата) от 12.01.2016. Данный документ, отражая требования к уровню профессиональной подготовки, определяет набор необходимых компетенций. Согласно указанному стандарту, основным содержанием требуемых компетенций является умение решать поставленные управленческие задачи, что осуществляется посредством реализации различных мыслительных операций.

Появление и развитие термина «управленческое мышление» обусловлены распространением и усложнением бизнес пространства и самой реалии «управленец» или «менеджер» в советском и далее в постсоветском бизнес пространстве. Изучением и разработкой управленческого мышления занимались такие учёные, как О. Ю. Ефремов, С. А. Клопов, А. М. Мамчур, П. Г. Перерва, И. А. Скопылатов, А. Файоль и др.

Перманентно растущее внимание к нео-термину вызвано значительным повышением требований к специалистам руководящего звена и глубокими социально-экономическими изменениями в обществе. Термин «управленческое мышление» упоминают представители различных профессий и направлений, предлагая своё видение проблемы, рассматривая его под разными углами. Мышление управленца определяют как особое, отличающееся максимально высокой степенью активации всех мыслительных процессов [4].

Большинство учёных ратуют за то, чтобы не проводить разграничения между различными видами мышления, выделяемых по функциональному признаку. У экспертов не вызывает сомнений, что управленческое мышление (как производное и уникальная часть целого общественного мышления) необходимо рассматривать только во взаимосвязи с другими его видами [5].

Опираясь на определение мышления Р. С. Немова [2, с. 224], мы предлагаем следующее авторское определение. Управленческое мышление – когнитивный процесс, представляющий собой высший уровень познавательной, в

том числе творческой, активности человека, связанной с решением разнообразных теоретических и практических задач в управленческой деятельности.

Таблица 1 – Сущность управленческого мышления

Автор	Сущность управленческого мышления
Беляева Л. В.	особенности профессионального мышления руководителей дошкольных образовательных учреждений, проявляющиеся в умении ставить и решать управленческие задачи разного уровня: стратегического, тактического или оперативного
Гулова Л.В.	отражение в сознании специалиста управленческой ситуации, способов подхода к оценке явлений и принятию управленческих решений в процессе организации и осуществления профессиональной деятельности
Клопов С.А., Мамчур А.М.	Управленческое мышление представляет собой отражение в сознании специалиста управленческой ситуации, способов подхода к оценке явлений и принятию управленческих решений в различных ситуациях профессиональной деятельности
Сидельников Л.Н.	- вид мышления, требующий актуализации свойств и качеств, приводящих к образованию познавательного результата (продукта мышления), направленного на повышение эффективности управленческой деятельности; - процесс, обусловленный субъективными качествами индивида, а именно, креативностью, рефлексией, особенностями протекания мыслительных операций в контексте личностных свойств и качеств; - процесс, заданный выявленными тенденциями изменения социально-культурной деятельности, социокультурного менеджмента под влиянием современных условий социально-культурной среды и общества в целом; - процесс, формируемый посредством технологически обоснованной системы активного обучения с использованием конкретных ситуаций и управленческих игр; - процесс, поддающийся замерам уровней сформированности с помощью специализированных методик
Позиция автора	Когнитивный процесс, представляющий собой высший уровень познавательной, в том числе творческой, активности человека, связанной с решением разнообразных теоретических и практических задач в управленческой деятельности

Исходя из данного понимания управленческого мышления, тезисы о вхождении в состав компетентности компетенций и ПВК (Д. А. Иванов, К. Г. Митрофанов, О. В. Соколова, Л. В. Львов и др.) и ранее обозначенной позиции о синонимичности компетентности и готовности, представим схематически соотношение готовности к профессиональной деятельности менеджера и управленческого мышления (рисунок 1).

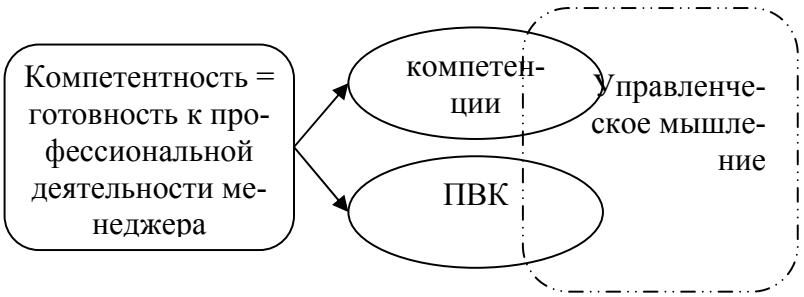


Рисунок 1 – Соотношение готовности к профессиональной деятельности менеджера и управленческого мышления

Поскольку без управленческого мышления невозможно решение разнообразных теоретических и практических задач в управленческой деятельности, являющихся неотъемлемой частью профессиональной деятельности менеджера, можно утверждать, что управленческое мышление является фактором готовности к профессиональной деятельности менеджера. При этом под фактором мы понимаем движущую силу, причину процесса, явления.

Следовательно, мы приходим к выводу, что существует корреляционная зависимость между уровнем управленческого мышления и уровнем готовности к профессиональной деятельности менеджера.

Рассмотрение управленческого мышления как многоаспектного феномена, а также анализ материала по проблеме управленческого и других видов мышления позволяют выделить компоненты в структуре управленческого мышления, обусловливающие его функциональность и специфичность. К таким компонентам мы относим следующие (таблица 1).

Таблица 1 – Компоненты управленческого мышления и их содержание

Компонент мышления	Содержание компонента	Форма проявления в компоненте общепрофессиональных компетенций
Когнитивный	Неспецифические психические процессы: память, внимание, воображение и воля. Интеллект	Знания основ исходных значений и анализ понятий менеджмента (общего менеджмента, персонального менеджмента, тайм-менеджмента, стресс-менеджмента) и основ коммуникации на английском и русском языках
Операциональный	Виды мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое, абстрактно-логическое (отвлеченное). Операции мышления: анализ, синтез, сравнение, классификация, обобщение, абстракция	Практические умения применять знания основ менеджмента на занятиях по английскому языку и общепрофессиональных дисциплин в заданном масштабе времени: планирование, организация личной деятельности и взаимодействия в группе

Рефлексивно-мотивационный	Свойства мышления (качества ума): самостоятельность, критичность, широта, глубина, гибкость. Преобладающие мотивы личности; способность к рефлексии; креативность, системность	Преобладающие мотивы личности и способность к рефлексии, самомотивация, самоконтроль

Рассматривая управленческое мышление как фактор готовности к профессиональной деятельности и, как следствие, на его успешность на современном рынке труда, полагаем достаточно насущным проблему изучения и выделения способов развития мышления.

Мы руководствуемся пониманием развития как процесса перехода из одного состояния в другое, более совершенное, переход от старого качественного состояния к новому качественному состоянию, от простого к сложному, от низшего к высшему. С учетом этого можно утверждать, что развитие управленческого мышления заключается в переводе компонентов (составляющих) мышления на более высокий уровень и проявляется в компонентах общепрофессиональных компетенций более высокого уровня.

Одним из условий развития и совершенствования мышления можно назвать организацию процесса языковой подготовки. Анализ литературы по данной тематике позволяет утверждать правомерность и валидность данного предположения, что аргументируется теоретическими положениями и практическими фактами. На основании данных посылок мы полагаем, что существует некий лингводидактический механизм развития управленческого мышления бакалавров-менеджеров, базирующийся на связи иностранного языка и мышления.

Для изучения проблемы взаимозависимости иностранного языка и мышления следует подробнее рассмотреть природу мышления как психологического явления. Одним из максимально полных определений мышления в контексте нашей работы является определение Ж. Пиаже, понимающего под мышлением – психически-познавательный процесс, связанный с сознанием и речью. Важнейшими операциями мышления являются: анализ, синтез, сравнение, абстракция, обобщение, конкретизация, классификация и систематизация.

На предыдущих этапах нашей работы мы подробно рассмотрели данный вопрос и пришли к следующему заключению. Основываясь на достаточном количестве теоретических постулатов всемирно признанных и практикующих учёных, и на практических доказательствах, предлагаемых отечественными и зарубежными исследователями, считаем допустимым и необходимым утверждать, что взаимосвязь языка и мышления проявляется во влиянии иностранного языка на механизмы усовершенствования и развития мышления. Таким образом, считаем, что процесс изучения иностранного языка и владения им демонстрирует наличие и развитие тех же способностей и факторов, которые отмечаются как необходимые и обязательные для развития

таких компонентов управленческого мышления, как когнитивный, операциональный, рефлексивно-мотивационный, обусловливающих его специфичность и уникальность. В этом и заключена сущность лингводидактического механизма развития управленческого мышления бакалавров-менеджеров.

В процессе усвоения иностранного языка человек проводит параллель между изучаемым и родным языком, создаёт умственные ассоциации и сравнения. Вот почему помимо стимуляции мозговой деятельности, изучение иностранного языка способствует лучшему пониманию своего родного языка и более уместному и эффективному использованию его ресурсов. Изучение иностранного языка повышает творческий потенциал, вынуждая вас перефразировать, находить синонимы и использовать все разнообразие речевых средств [6].

Обобщая вышеизложенное, мы приходим к следующим **выводам**.

1. Управленческое мышление – когнитивный процесс, представляющий собой высший уровень познавательной, в том числе творческой, активности человека, связанной с решением разнообразных теоретических и практических задач в управленческой деятельности.

2. Управленческое мышление является фактором готовности к профессиональной деятельности менеджера, что позволяет говорить о корреляционной зависимости между уровнем управленческого мышления и уровнем готовности к профессиональной деятельности менеджера.

3. В структуре управленческого мышления являются когнитивный, операциональный, рефлексивно-мотивационный компоненты.

4. Взаимосвязь языка и мышления проявляется во влиянии изучения иностранного языка на механизмы усовершенствования и развития мышления, что положено в основу лингводидактического механизма развития управленческого мышления бакалавров-менеджеров. Данный механизм позволяет развивать управленческое мышление бакалавров-менеджеров в процессе изучения иностранного языка.

Литература

1. Долгова, В. И. Формирование готовности к управленческой составляющей профессиональной деятельности (у курсантов военного вуза) / В. И. Долгова, С. В. Аверьянов. – Челябинск : Изд-во «АТОКСО», 2006. – 225 с.

2. Немов, Р. С. Психологический словарь / Р. С. Немов. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. – 560 с.

3. Профессиональная педагогика : учеб. для студ., обучающихся по пед. специальностям и направлениям / под ред. С. Я. Батышева, А. М. Новикова. – Изд-е 3-е, перераб. – М. : ЭГВЕС, 2009. – 456 с.

4. Шепель, В. М. Управленческое мышление – профессиональное мыслетворение [Электронный ресурс] / В. М. Шепель // Кадры предприятия. – 2010. – № 5. – Режим доступа: http://www.kapr.ru/articles/2010/5/4749.html (дата обращения: 10.02.16).

5. Шрубенко, А. Г. Управленческое мышление как фактор эффективного управления [Электронный ресурс] / А. Г. Шрубенко // Проблемы управления. – 2011. – № 2 (39). – Режим доступа: http://www.pac.by/dfiles/001877_17736_Shrubenko39.pdf (дата обращения: 11.02.16).

6. Munoz, M. A. Does being bilingual make you smarter? [Электронный ресурс] / M. A. Munoz // British Council for you. – 2014. – Режим доступа: https://www.britishcouncil.org/voices-magazine/does-being-bilingual-make-you-smarter (дата обращения: 05.11.15).

КАРБОНИК-ТЕРАПИЯ ПРИ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВАХ

Николаева И. В., кафедра биохимии
науч.рук. д-р мед.наук, профессор Сумная Д. Б

Аннотация. Статья посвящена актуальной для медицинских наук проблеме тревожных расстройств, а именно применение карбоник-терапии, как дополнительного физиологического метода реабилитации в комплексе со стандартной терапией. Исследование биохимических показателей сыворотки крови (перекисного окисления липидов и антиоксидантной системы), кровообращения головного мозга с помощью транскраниального дуплексного сканирования (ТКДС) до и после гипоксически-гиперкапнических тренировок.

Ключевые слова: *карбоник-терапия, перекисное окисление липидов, тревожные расстройства, антиоксидантная система, транскраниальное дуплексное сканирование.*

CARBONIC THERAPY FOR ANXIETY DISORDERS

Nikolaeva I. V., Department of Biochemistry
Scientific supervisor: Doctor of Medical Sciences,
Professor Sumnaya D. B.

Annotation. The article is devoted to the anxiety disorders problem that is relevant for medical sciences, namely the use of carbonic therapy as an additional physiological rehabilitation method in conjunction with standard therapy. The study of biochemical parameters of blood serum (lipid peroxidation and antioxidative system), blood circulation of the brain using transcranial duplex scanning (CCDS) before and after hypoxic-hypercapnic training was carried out and its results are viewed in the article.

Key words: *carbonic therapy, lipid peroxidation, anxiety disorders, antioxidant system, transcranial duplex scanning.*

Актуальность. Особенности психоэмоционального статуса у пациентов с тревожными расстройствами активно изучаются с целью совершенствования методов реабилитации пациентов[1-4]. Клетки головного мозга обладают высокой чувствительностью к дефициту кислорода. Мозг становится главной мишенью повреждающего влияния стрессового воздействия. При кислородно-дефицитных состояниях в митохондриях увеличивается образование свободных радикалов и снижается способность клеток защищаться от окислительного стресса. Происходит реакция накопления продуктов перекисного окисления липидов, которое оказывает повреждающее действие на организм на клеточном уровне.

Цель исследования: изучить влияние гипоксически-гиперкапнических тренировок с помощью дыхательного тренажера «Карбоник» на изменение показателей ПОЛ-АОС и церебральной гемодинамики у пациентов с расстройствами тревожного спектра.

Организация исследования.

На базе научно-методического отдела клиники профессора А. Ю. Кинзерского ООО «СОНАР» г.Челябинска обследовано 52 пациента в возрасте от 20 лет до 55 лет с наличием верифицированного диагноза по МКБ-10 Другие тревожные расстройства (F41).

Всем пациентам проводилось комплексное обследование, включающее в себя клиническую оценку неврологического статуса, нейропсихологическое тестирование, исследование мозгового кровотока с помощью транскраниального дуплексного сканирования (ТКДС), исследование сыворотки крови на активность процессов перекисного окисления липидов и антиокислительной системы (ПОЛ-АОС) до и после проведения гипоксически-гиперкапнических тренировок на дыхательном тренажере «Карбоник» профессора Куликова В. П.[5].

Продукты ПОЛ определяли в гептан-изопропанольных экстрактах сыворотки крови спектрофотометрическим методом. Результаты рассчитывали в виде индексов окисления. Определение интенсивности Fe^{2+} -аскорбат-индуцированного ПОЛ проводили в модификации Львовской Е. И.

Результаты исследования.

Как представлено на рисунке 1, у всех пациентов исходно отмечалось повышение уровня всех категорий изопропанол-растворимых продуктов ПОЛ.

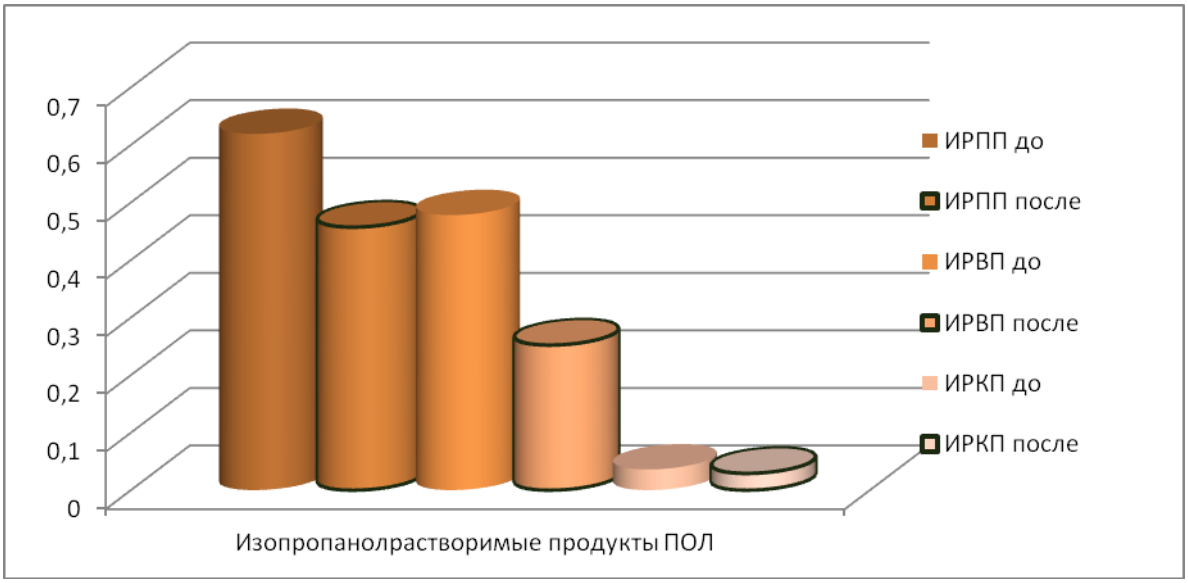


Рисунок 1 – Изменение содержания в сыворотке крови изопропанолрастворимых продуктов ПОЛ у пациентов с тревожными расстройствами до и после карбоник-терапии

Гептанрастворимые продукты (первичные, вторичные и конечные) также были исходно повышены в сыворотке крови у пациентов с тревожными расстройствами, как представлено на рисунке 2.

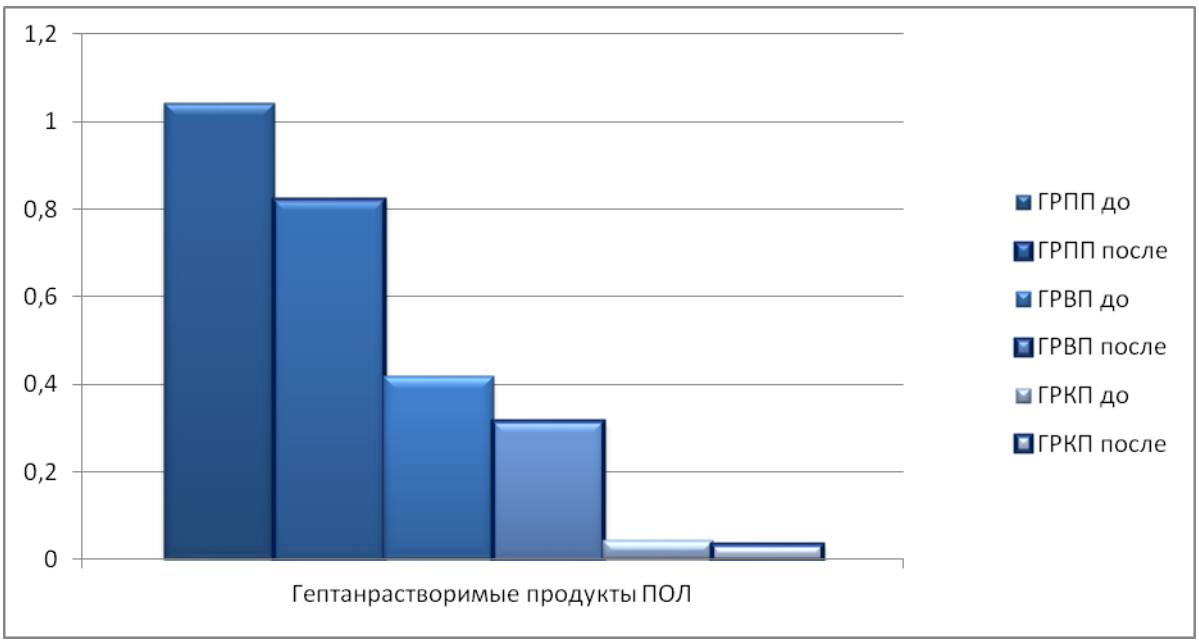


Рисунок 2 – Изменение содержания в сыворотке крови гептанрастворимых продуктов ПОЛ у пациентов с тревожными расстройствами до и после карбоник-терапии

У всех пациентов с тревожными расстройствами также отмечалось до карбоник-терапии незначительное снижение суммарной антиокислительной активности в сыворотке крови (рисунок 3).

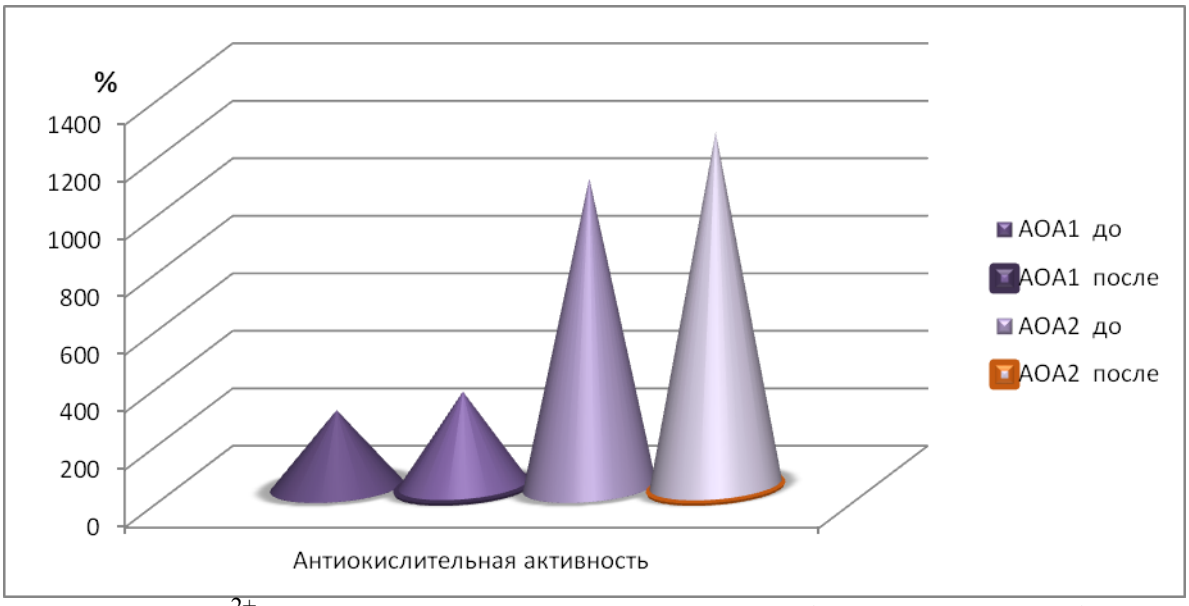


Рисунок 3 – Fe^{2+} -аскорбат-индуцированное ПОЛ (АОА I и АОАII) сыворотки крови у пациентов с тревожными расстройствами до и после карбоник-терапии

После карбоник-терапии снизился уровень всех категорий продуктов ПОЛ и повысился уровень суммарной антиокислительной активности.

По данным ТКДС выявлено у 42 пациентов нарушение ауторегуляции мозгового кровотока до проведения гипоксически-гиперкапнических тренировок, и восстановление ауторегуляции после тренировок у 42 пациентов.

Заключение . Восстановление ауторегуляции мозгового кровообращения после карбоник-терапии и весьма позитивные для организма эффекты повышения антиоксидантной активности и снижения содержания в сыворотке крови продуктов ПОЛ, являются результатом гипоксически-гиперкапнических воздействий, которые можно рассматривать как фактор, способствующий повышению неспецифической резистентности организма на клеточном уровне. Исследование продолжается.

Литература

1. Коваленко, Д. Д. Изменения церебральной гемодинамики при тревожных расстройствах / Д. Д. Коваленко, Т. А. Сумная, Д. Б. Сумная // Инновационные технологии в науке и образовании. – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 47-49.
2. Косарева, Д. Д. Тревожные расстройства и особенности церебрального кровотока (клинико-биохимические особенности) / Д. Д. Косарева,

М. О. Косарев, Т. А., Сумная, Е. И. Львовская, Д. Б. Сумная // Аллергология и иммунология. – 2016. –Т.17, №4. – С.281
3. Косарева, Д. Д. Особенности церебрального кровотока при тревожных расстройствах / Д. Д. Косарева, Д. Б. Сумная, М. О. Косарев, Т. А. Сумная, В. А. Садова // Мат. III Международ. науч. конф. «Science, Technjlogy and Life – 2016». Сб. науч. мат. совместн. издания : Skleněný Můstek (Чехия) ; МЦНИП (Россия). – Czech Republic, Karlovy Vary ; Russia, Kirov, 2016. – С.411-418
4. Косарева, Д. Д.Состояние церебральной гемодинамики у больных с тревожными расстройствами при проведении транскраниального дуплексного сканирования / Д. Д. Косарева, Д. Б. Сумная, М. О. Косарев, Т. А. Сумная, В. А. Садова // Педагогика и психология – 2015 : сб. мат. междунар. науч. конф., 4 сессия. – М. : РусАльянс Сова, 2016. –150с. – С. 114-118.
5. Куликов, В. П. Клиническая патофизиология нарушений мозгового кровообращения / В. П. Куликов, М. Л. Дическул, С. В. Засорин, Р. И.Кирсанов, Д. В. Кузнецова, Ю. В. Смирнова, П. П. Трегуб // Проблемы клинической медицины, – 2014. – Вып.34. – №3-4. – С. 40-56.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ КАК СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С МАЛЬЧИКАМИ 7-9 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

Новиков И. В., кафедра теории и методики гимнастики и водных видов спорта
науч. рук. канд. пед. наук, доцент Е. В.Квашнина

Аннотация. В статье затрагивается актуальная сурдопедагогическая проблема совершенствования средств адаптивной физической культуры в работе с детьми. Автором статьи выдвигается гипотеза о применении упражнений спортивной гимнастики в качестве средства адаптивной физической культуры. Представлены результаты педагогического эксперимента приме-

нения упражнений спортивной гимнастики со слабослышащими мальчиками 7-9 лет. Результаты педагогического эксперимента подтверждают актуальность выполнения упражнений спортивной гимнастики в качестве средства адаптивной физической культуры.

***Ключевые слова**: спортивная гимнастика, адаптивная физическая культура, мальчики 7-9 лет с нарушениями слуха.*

THE RESULTS OF SPORTS GYMNASTICS EXERCISES APPLICATION AS MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE WITH BOYS, AGED 7-9 WITH HEARING IMPAIRMENTS

Novikov I. V. Department of Theory and Methods of Gymnastics and Water Sports
Scientific supervisor: Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Kvashnina E. V.

Annotation. The article deals with topical surdopedagogic problem of improving adaptive physical culture means in work with children. The author puts forward a hypothesis about gymnastics exercises use as adaptive physical culture means. Results of pedagogical experiment of using gymnastics exercises with acoustically challenged boys aged 7-9 are presented here. The results of the pedagogical experiment confirm the relevance of performing gymnastics exercises as adaptive physical culture means.

***Key words**: sports gymnastics, adaptive physical culture, boys aged 7-9 with hearing impairments.*

Актуальность. Слух теснейшим образом связан с движением. Слуховые сигналы, как и зрительные, участвуют в регуляции движений. Выключение слуха из системы анализаторов означает не просто изолированное «выпадение» одной сенсорной системы, а нарушение всего хода развития детей данной категории. Между нарушением слуха, речевой функции и двигательной системой существует тесная функциональная взаимозависимость. Особенно ярко эта совокупность причин проявляется на координационных способностях, так как они реализуются на дефектной основе сенсорных систем, участвующих в управлении движениями [2, с. 6].

Одним из путей коррекции психофизического развития детей с нарушениями слуха является двигательная активность, стимулирующая развитие всех систем и функций организма, коррекцию, компенсацию и профилактику двигательных и психических нарушений.

Большие возможности в вопросе физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха могут представить упражнения спортивной гимнастики. В основе спортивной подготовки гимнастов лежит направленность на совершенствование технического мастерства, обогащение двигательного опыта, а также повышение стабильности и надежности

выполнения упражнений и элементов [1, с. 24]. Спортивная гимнастика отличается от всех других видов спорта разнообразием содержания и бесчисленным количеством гимнастических упражнений.

Занятия по спортивной гимнастике обычно предусматривают выполнение упражнений махового и силового характера на снарядах, а также опорных прыжков и акробатических элементов. При этом нужно иметь в виду, что дети, как правило, выполняют упражнения на адаптированных под их двигательные возможности снаряды. Например, у мальчиков вместо высокой перекладины может быть низкая или средняя, вместо высоких брусьев – низкие, упражнения на коне могут быть исключены из программы тренировок.

Выдвигая гипотезу о возможности использования упражнений спортивной гимнастики как средства адаптивной физической культуры с мальчиками 7-9 лет с нарушениями слуха, мы опирались на специфику данного вида спорта:

– большой выбор упражнений с различными двигательными режимами;

– широкие возможности в дозировании физической нагрузки;

– развитие всех двигательных качеств с преимущественным развитием координационных способностей;

– возможности индивидуальной, групповой и фронтальной работы с занимающимися.

В связи с вышесказанным, мы видим большой потенциал применения упражнений спортивной гимнастики в решении задач адаптивной физической культуры с мальчиками младшего школьного возраста. Для проверки правильности наших суждений мы провели данное исследование.

Цель исследования – проверить эффективность упражнений спортивной гимнастики как средства адаптивной физической культуры с мальчиками 7-9 лет с нарушениями слуха.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение шести месяцев, на базе двух специальных коррекционных школ II вида для детей с нарушением слуха г. Челябинска. В исследовании приняли участие слабослышащие мальчики 7-9 лет, в количестве 50 человек. В ходе проведения опытно-экспериментальной работы мы ставили следующие задачи:

1. Провести констатирующий эксперимент для формирования однородных групп по результатам тестирования физической подготовки мальчиков 7-9 лет с нарушениями слуха.

2. Провести формирующий педагогический эксперимент по применению упражнений спортивной гимнастики на занятиях по адаптивной физической культуре со слабослышащими мальчиками экспериментальной группы.

3. Осуществить повторное тестирование физической подготовки испытуемых контрольной и экспериментальной группы.

Мальчики в контрольной группе занимались по государственной программе по адаптивной физической культуре для коррекционных школ II вида.

На занятиях по адаптивной физической культуре с испытуемыми экспериментальной группы использовались базовые акробатические упражнения,

упражнения специальной физической подготовки гимнастов, а также упражнения на снарядах гимнастического многоборья (на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, а также выполнение опорных прыжков).

Применение упражнений спортивной гимнастики как средства адаптивной физической культуры, при работе с мальчиками с нарушениями слуха предполагает необходимость соблюдения следующих условий при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий:

1. Занятия необходимо проводить систематически.

2. Следует сохранять преемственность упражнений от занятия к занятию.

3. Реализация ведущих принципов адаптивной физической культуры (непрерывного и комплексного педагогического воздействия; дифференцированного принципа коррекционной направленности и др.).

4. Использование индивидуальной, групповой и фронтальной формы при выполнении упражнений спортивной гимнастики.

5. По возможности необходимо привлечение спортсмена ассистента, который будет показывать гимнастические упражнения.

6. Сложнокоординационные упражнения следует повторять большое количество раз, это нужно, чтобы прочно сформировать правильную структуру движений занимающихся (требуется большее количество повторений в сравнении со слышащими сверстниками).

Результаты исследования. В процессе формирования однородных групп нами было проведено тестирование физической подготовленности мальчиков 7-9 лет с нарушениями слуха. Результаты тестирования проведенного на период формирования однородных групп представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования слабослышащих мальчиков 7-9 лет контрольной и экспериментальной группы до эксперимента

№	Показатель, единица измерения	КГ n=25 (M±m)	ЭГ n=25 (M±m)	P
1	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, кол-во раз	8,5±0,5	8,4±0,6	>0,05
2	Способность к ориентации в пространстве, тест «бросок мяча в цель», количество попаданий	1,8±0,4	1,7±0,3	>0,05
3	Способность к сохранению динамического равновесия, тест «ходьба по гимнастической скамейке», с	3,1±0,6	3,1±0,4	>0,05
4	Способность к точному воспроизведению заданной величины усилия, кг	0,9±0,2	0,9±0,2	>0,05
5	Способность к ориентации в пространстве, тест «слаломный бег», с.	14,6±0,9	14,6±0,8	>0,05
Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; n – количество испытуемых; M – среднее значение; m – ошибка средней величины; P – достоверность различий.				

Как видно из таблицы 1, результаты тестирования мальчиков 7-9 лет до начала проведения педагогического эксперимента результаты в группах практически одинаковые и не имеют достоверных отличий.

Далее нами проводился формирующий педагогический эксперимент по внедрению в процесс физического воспитания экспериментальной группы испытуемых упражнений спортивной гимнастики. После эксперимента было проведено повторное тестирование испытуемых. Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования слабослышащих мальчиков 7-9 лет контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

№	Показатель, единица измерения	КГ n=25 (M±m)	ЭГ n=25 (M±m)	P
1	Сгибание-разгибание рук, в упоре лёжа, кол-во раз	12,8±0,6	17,2±0,8	<0,05
2	Способность к ориентации в пространстве, тест «бросок мяча в цель», количество попаданий	1,8±0,4	2,5±0,5	<0,05
3	Способность к сохранению динамического равновесия, тест «ходьба по гимнастической скамейке», с	3,3±0,5	2,5±0,3	<0,05
4	Способность к точному воспроизведению заданной величины усилия, кг	0,9±0,1	0,5±0,1	<0,05
5	Способность к ориентации в пространстве, тест «слаломный бег», с.	13,7±0,5	11,2±0,4	<0,05
Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; n – количество испытуемых; M – среднее значение; m – ошибка средней величины; P – достоверность различий.				

Как видно из данных таблицы 2, после проведения педагогического эксперимента результаты в экспериментальной группе, лучше результатов контрольной группы.

Выводы и заключение. Проведенный педагогический эксперимент позволяет делать вывод о том, что применение упражнений спортивной гимнастики на занятиях по физическому воспитанию мальчиков с нарушениями слуха позволяет решать основные задачи адаптивной физической культуры. На наш взгляд полученные результаты являются следствием того, что в рамках занятий спортивной гимнастикой, обеспечивается большая степень разнообразия физических упражнений (элементов, их сочетаний и комбинаций), а также доступность упражнений, которые адаптированы к индивидуальным особенностям занимающихся.

Дальнейшее изучение вопросов связанных с решением задач адаптивной физической культуры с детьми, имеющими нарушения слуха, нам видится возможным в направлении по изучению влияния занятий спортивной гимнастикой на физическую подготовку глухих детей.

Литература

1. Ботова, Л. Н. Совершенствование кинестезии у юных гимнастов / Л. Н. Ботова, А. Р. Муллахметова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – №10 (152). – С. 24-28.

2. Новиков, И. В. Влияние слуховых нарушений на развивающийся организм ребёнка / И. В. Новиков // Современная психология и педагогика: проблемы и решения : сб. ст. по матер. II-III междунар. науч.-практ. конф. – № 2-3(2). – Новосибирск : СибАК, 2017. – С. 6-10.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ ГРУППЫ РИСКА КАК ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Новичкова Н. Г., к.п.н., доцент кафедры теории и методики физического воспитания

Аннотация. Статья посвящена подготовке студентов физкультурного вуза к профессиональной деятельности с детьми группы риска. Воспитательный аспект с данной категорией подрастающего поколения изучается в рамках дисциплины по выбору, в которой студенты третьего курса осваивают основные положения, направления работы с детьми отклоняющегося поведения.

Ключевые слова: *отклоняющееся поведение, подрастающее поколение, коррекционная работа, образовательные учреждения.*

COMPONENTS OF EDUCATIONAL WORK WITH CHILDREN OF RISK GROUPS AS AN ESSENTIAL COMPONENT IN STUDENTS' PROFESSIONAL TRAINING

Novichkova N. G., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Education

Annotation. The article is devoted to students' of the physical education university preparation to professional activities with children at risk. The educational aspect, while working with this category of the younger generation, is studied within the elective courses, where third-year students learn the basic provisions, focus areas with children, having deviant behavior.

Key words: *deviant behavior, younger generation, correctional work, educational institution.*

Актуальность. Исследования, проведенные в разных научных областях, доказывают тот факт, что подрастающее поколение, имеющее различные отклонения в поведении, в психофизическом развитии, постоянно возрастает. На такую возрастающую тенденцию оказывает влияние ряд факторов внутреннего и внешнего происхождения: аномалии в физическом и психическом

здоровье, генетические отклонения, наследственность, соматические и инфекционные заболевания, дестабилизация общества, трудности в семейных отношениях, отсутствие нормальных экологических, экономических, гигиенических условий для будущих матерей и детей, недостатки школьного и семейного воспитания и многие другие.

На начальных этапах развития проблемного ребенка основным препятствием к его обучению и воспитанию является первичный дефект, но при отсутствии необходимой коррекционной работы появляются вторичные отклонения, которые мешают социальной адаптации ребенка. В связи с этим в современной коррекционной педагогике утвердилось положение о необходимости раннего выявления отклонений в развитии детей, их правильной диагностики и оказания детям необходимой психолого-педагогической помощи. В целях успешного решения данных задач в ФГБОУ ВО «УралГУФК» проводится курс «Теория и методика воспитательной работы с подростками девиантного поведения в процессе занятий физической культурой», который обеспечивает способность студентов ориентироваться в наиболее значимых проблемах подростковой девиации, коррекционной работе, выборе средств, приемов и методов с детьми группы риска.

Цель – ознакомить студентов ВУЗа с коррекционной работой образовательных учреждений с подростками девиантного поведения.

Результаты и их обсуждение. Воспитание и обучение детей со средним и низким уровнем здоровья, с отлоняющимся поведением – важная задача коррекционной педагогики и специальной психологии. Действующая в нашей стране система специального образования этих детей решает как единые с общеобразовательной средней школой задачи, так и специфические, заключающиеся в создании наиболее благоприятных условий коррекции аномального развития ребенка, его социальной адаптации [1, с. 127].

Отклонения, или аномалии, в развитии детей весьма разнообразны. Они могут начаться с разных сторон психофизического развития ребенка: речевой системы, сенсорной, интеллектуальной, эмоционально-волевой, двигательной сфер, проявляться в разной степени и вызываться различными причинами. Будущим педагогам необходимо знать природу и характер имеющихся отклонений, особенности их проявлений, приемы и методы коррекции и компенсации [2, с. 94].

Знание коррекционной работы, специальных методов и подходов с детьми группы риска, поможет найти пути преодоления затруднений в воспитании ребенка в одних случаях – в условиях массового обучения, в других – в специальных коррекционных образовательных учреждениях [3, с. 238].

В предлагаемой дисциплине по выбору представлены материалы, которые помогут будущим выпускникам в работе с детьми, у которых существуют отклонения в поведении, к их эффективному обучению и воспитанию, а также к приобщению подрастающего поколения к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Данный курс призван ознакомить будущих преподавателей физической культуры, тренеров по избранному виду спорта, с

особенностями организации и построения образовательного процесса с аномальными детьми как в специальных образовательных учреждениях, так и в условиях массовой общеобразовательной школы; показать, какие социально-педагогические проблемы стоят перед детьми с отклонениями в развитии и поведении; раскрыть те методы, способы, пути и средства, с помощью которых можно разрешить проблемы аномальных подростков, предотвратить их педагогическую запущенность и социальную дезадаптацию.

Весь материал дисциплины по выбору разделен на две части. В первой части рассматриваются особенности коррекционного обучения и воспитания детей и подростков с отклонениями в поведении, в психофизическом развитии, а вторая часть посвящена коррекции девиантного поведения в процессе занятий физической культурой.

В процессе самостоятельной работы студенты анализируют научные исследования в области специальной педагогики и психологии, представленные в трудах отечественных и зарубежных ученых. В процессе прохождения курса уделяется внимание характеристике сущности коррекционно-педагогической деятельности, раскрывается ее исторический опыт; представлены современные подходы к классификации отклонений в развитии и поведении подростков; раскрываются основы диагностики девиантного поведения.

Особое внимание уделяется проблеме коррекции девиантного поведения подростков, раскрываются содержание и основные направления организации воспитательной работы с подрастающим поколением, выявляются факторы, влияющие на появление, развитие различных форм отклоняющегося поведения.

Выводы. Данный курс дисциплины по выбору может быть полезен, и рекомендован учителям, работающим в образовательных учреждениях, социальным педагогам, работающим с детьми и подростками данной категории и педагогам дополнительного образования.

Литература

1. Глухов, В. П. Коррекционная педагогика с основами специальной психологии : курс лекций по учебной дисциплине / В. П. Глухов. – М. : В. Секачев, 2012. – 256 с.

2. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество : учеб. для студ. вузов / В. С. Мухина. – 4-е изд. – М. : Академия, 1999. – 456 с.

3. Шнейдер, Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л. Б. Шнейдер. – М. : Академический Проект ; Трикста, 2005. – 336 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 9-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЩИХСЯ РЕГБИ

Олексий И. П., кафедра теории и методики физического воспитания
науч. рук. канд. пед. наук, профессор Л. В. Пигалова

Аннотация. В статье раскрывается актуальность разработки методики развития скоростно-силовых способностей у детей 9-11 лет, занимающихся регби. Показана недостаточная теоретическая разработанность проблемы

развития скоростно-силовых способностей у детей 9-11 лет, занимающихся регби. Определено, что при развитии скоростно-силовых способностей у детей 9-11 лет, занимающихся регби, необходимо учитывать морфофункциональные особенности и сенситивные периоды развития физических качеств.

Ключевые слова: *регби, физическая культура и спорт, скоростно-силовые способности, методика развития.*

DEVELOPMENT TECHNIQUE OF SPEED-POWER ABILITIES IN CHILDREN, AGED 9-11, PLAYING RUGBY

Oleksiy I. P., Department of Theory and Methods of Physical Education
Scientific supervisor: Candidate of Pedagogical Sciences,
Professor Pigalova L. V.

Annotation. The article reveals the relevance of working out methods for speed-power abilities development for children, aged 9-11, playing in rugby. The insufficient theoretical development and practical implementation of the methodology for speed-power abilities development in children aged 9-11, playing rugby is shown here. It was determined that when developing children's aged 9-11, playing rugby, speed-strength abilities, it is necessary to take into account morphofunctional features and sensitive periods of physical qualities development.

Keywords: *rugby, physical culture and sport, speed-power abilities, development methodology.*

Актуальность. Регби – сочетание командной игры и единоборства, которое до сих пор в англоязычном мире относят не к виду спорта, а к системе воспитания.

Регби, как вид спорта существует в России с давних времен (1908 г.), но его популярность на сегодняшний день не так велика, как, например, футбол или хоккей. Регби включен в программы соревнований, таких как: Спартакиада учащихся России; Всероссийские игры школьных спортивных клубов; Президентские игры; Универсиада; Олимпийские игры.

Существует необходимость в развитии этого спорта. Регби позволяет подростку чувствовать себя уверенно, постоянно находиться в состоянии тренинга, боевой готовности, культивирует мощь, энергию, необычайную активность, чувство товарищества и коллективизма. Регби находило и находит поклонников среди людей разных профессий, возраста и пола. В овальный мяч играли президент США Джон Кеннеди, известный английский физик Дж. Томсон, океанолог Ж. И. Кусто, член-корреспондент АН СССР Н. Я. Колли и многие другие [3, с. 78].

За последние пять лет в России произошел качественный показатель роста развития регби в России, только за последние два года в России увеличилось количество детских команд в 10 регионах страны. В Челябинской области регби только начинает свой путь в детско-юношеском возрасте.

Подготовка в сборные команды и профессиональные команды по регби должна проходить систематизировано, начиная от этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства.

Цель исследования – теоретически обосновать проблему развития скоростно-силовых способностей для детей 9-11 лет, занимающихся регби.

Организация исследования. Для достижения поставленной цели необходимо разработать методику развития скоростно-силовых способностей у детей 9-11 лет, занимающихся регби. Исследование проводится на базе МОУ СОШ № 67 г. Челябинска с октября 2018 года.

Результаты теоретического анализа. Становление профессионального регбиста необходимо начинать еще в раннем возрасте и должно стать основой организации и методики спортивного образования.

Изучая методические подходы развития скоростно-силовых способностей в игровых видах спорта, смежных с регби по работоспособности во время игры (хоккей, гандбол), необходимо отметить, что в этом виде спорта недостаточно изучены особенности подготовки спортсменов 9-11 лет. В процессе теоретического анализа было определено, что для внедрения методики развития скоростно-силовых способностей в тренировочный этап группы начальной подготовки по регби в Челябинской области, необходимо серьезное теоретическое обоснование этой проблемы. Анализ литературных источников по проблеме развития физических качеств, изучение сенситивных периодов развития скоростно-силовых способностей показали, что скоростно-силовые способности необходимо развивать с 9 лет. Одним из основных условий эффективного физического воспитания и спортивного совершенствования детей данного возраста является учет их возрастных и индивидуальных морфофункциональных показателей.

К 9-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук и увеличивается количество мышечных волокон, изменяется соотношение мышечного и соединительно-тканного компонентов, увеличивается длина мышц [1, с. 6-11]. Приведенные данные свидетельствуют о том, что необходимо теоретическое обоснование, разработка методических подходов и опытно-экспериментальное исследование данной проблемы.

Заключение. В результате теоретического анализа проблемы исследования следует отметить, что методика развития скоростно-силовых способностей у детей 9-10 лет, занимающихся регби, недостаточно изучена и требует дальнейшего исследования. Для совершенствования системы спортивной тренировки юных регбистов с учетом морфофункциональных особенностей развития детей и сенситивных периодов, необходимы инновационные подходы в физической подготовке юных спортсменов.

Литература

1. Авдеева, Т. Г. Детская спортивная медицина / Т. Г. Авдеева, И. И. Бахрама. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2007. – 320 с.

2. Вяльцев, А. С. Отбор юных регбистов с использованием многофункциональных методик / А. С. Вяльцев, С. А. Тришин // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии : сб. ст. по матер. LII междунар. науч.-практ. конф. № 5(51). – Новосибирск : СибАК, 2015.

3. Торгашева, А. В. Изменение минутного объема крови у мальчиков 6 класса при статическом напряжении больших групп мышц. Физиологические особенности организма школьника и физическое воспитание / А. В. Торгашева. – Сб. научн. тр. Свердл. пед. ин-т. – 1986. – №1. – С. 78-80.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДИВЕРГЕНТНОГО МЫШЛЕНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Павлючков А. А., кафедра безопасности жизнедеятельности,
науч. рук. канд. пед. наук, доцент Н. Н. Романова

Аннотация. В статье рассматривается актуальность проблемы психологической подготовки юных футболистов. В рамках данной подготовки показана важность формирования дивенргентного мышления, позволяющего решать значительное количество одномоментно поступающих задач несколькими способами и выбирать наиболее эффективный в каждой конкретной ситуации.

Ключевые слова: *формирование, юные футболисты, дивергентное мышление.*

THE PECULIARITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS' DIVERGENT THINKING FORMATION

Pavluchkov A. A., Department of Health and Safety,
Scientific supervisor: Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor Romanova N. N.

Annotation. The article views the relevance of young football players' problem of psychological training. The importance of divergent thinking formation, allowing to solve a significant number of simultaneously incoming tasks in several ways and choose the most effective in each situation within such a kind of training is presented here.

Key words: *formation, young football players, divergent thinking.*

Актуальность. На сегодняшний день к юным футболистам предъявляются достаточно высокие требования, не только с точки зрения технико-тактической, функциональной, физической подготовленности, но и с точки зрения комплексной психологической подготовленности. На каждом этапе спортивной подготовки предполагается наличие достаточно высокого уровня развития всех структурных компонентов мира психических явлений: психических процессов (как познавательных, так и эмоционально-волевых), состояний, социально-психологических явлений и процессов, психических образований и свойств.

Обращая внимание на мышление спортсменов, на наш взгляд, стоит выделить такой его вид как дивергентное мышление. Данный вид является составляющей творческого мышления и предполагает поиск множества решений одной и той же проблемы в единицу времени. Указанный вид мышления способствует повышению эффективности как тренировочного, так и соревновательного процессов. Это достигается посредством сокращения времени на принятие решения, повышения результативности принятых решений,

Как показывает анализ литературы, многие исследователи поддерживают идеи, связанные с важностью психологической подготовки спортсменов [1; 2; 3; 4; 5 и др.].

Целью данной статьи является обоснование значимости формирования дивергентного мышления юных футболистов.

Организация исследования. Дальнейшую опытно-экспериментальную работу планируется проводить на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 3 по футболу» города Челябинска с участием футболистов 14-15 лет.

Результаты и их обсуждение. Нередко спортсмены в игровых видах спорта создают «опасные» моменты, но именно их реализация оставляет желать лучшего.

Ненужные сомнения в максимальных количествах, увеличение времени на принятие решения и упущенные возможности становятся причиной для снижения коэффициента полезности футболиста по ходу матча, неудовлетворительному итогу игры, повышению градуса недовольства тренера, товарищей по команде, болельщиков и даже родителей. В последующем от низкого качества игры у спортсменов снижается самооценка, нередко отсутствует уверенность в себе, своих силах. Сложность заключается в том, что зачастую ситуация обстоит кардинально обратным образом: именно низкая самооценка и неуверенность в себе увеличивают количество сомнений и время на реализацию моментов.

Таким образом, ситуация усложняется взаимосвязью компонентов мира психических явлений. Сложность работы в области спортивной психологии проявляется в том, чтобы выявить в этой запутанной ситуации первопричину и начать работу именно с причины, а не заниматься следствием. От профессионализма спортивного психолога в тандеме с тренером по футболу напрямую зависит успех ситуации. После выявления, нивелирования или устранения сбивающих факторов необходимо повышать и стабилизировать дивергентное мышление юных спортсменов.

На фоне трезвой оценки собственных сил, адекватной и устойчивой самооценки, способность находить максимально возможное количество вариантов решения ситуации, и при этом реализовывать наиболее эффективный в конкретном моменте времени, позволит усилить результативность тренировок, увеличит шансы на успех в соревновательный период, будет способствовать улучшению положения в турнирной таблице и поможет повысить соревновательный статус команды.

Краткие выводы. Для тренировки дивергентного мышления футболистов недостаточно работы только с физическими качествами и технико-тактической подготовки. Важен именно психологический аспект деятельности. Необходимо преодолеть ряд барьеров, стереотипов, связанных с работой психолога, установить доверительные отношения с командой в целом, каждым игроком, в частности. После установления первичного контакта и выстраивания доверительных отношений важно включать занятия с юными футболистами по психологической подготовке отдельным блоком, а не оставлять часть времени в конце тренировки для этого, уделять этой части тренировочного процесса особое, пристальное внимание.

Литература

1. Бородулин, Н. И. Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 14-15 лет / Н. И. Бородулин, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов // Современная высшая школа : инновационный аспект. – Т. 10. – № 3. – 2018. – С. 26-34.
2. Мартыненко, И. В. Аутогенная тренировка как фактор регуляции предстартовых состояний / И. В. Мартыненко, Е. С. Борисенкова, Н. В. Хрисанфова // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 54-6. – С. 311-317.
3. Романова, Н. Н. Экспериментальное обоснование эффективности методики развития рефлексии эмоциональных состояний будущих специалистов по физической культуре / Н. Н. Романова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 13-15.
4. Романова, Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры : дис. … канд. пед. наук / Н. Н. Романова. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 195 с.
5. Хрисанфова, Н. В. Метод идеомоторной тренировки в подготовке легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции / Н. В. Хрисанфова // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : матер. XXVIII регион. науч.-метод. конф. – Челябинск : УралГУФК. – 2018. – С. – 186-188.

ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ЮРИСТОВ ГОСУДАРСТВЕННО-ПРАВОВОГО ПРОФИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИТУАЦИИ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Палий Л. В., Челябинский филиал РАНХиГС, г. Челябинск
Науч. рук. канд. пед. наук, доцент Л. В. Львов

Аннотация. Статья посвящена анализу факторов, влияющих на изменение подхода к профессиональной подготовке будущих юристов государственно-правового профиля деятельности. В частности, автором указывается такой фактор как цифровизация экономики и государственного управления в России, что повышает требования социального заказа к уровню подготовки государственных служащих, в том числе юридического профиля деятельности. В статье приводятся аргументы в пользу того, что данное обстоятельство обусловливает активное использование в образовательном процессе вуза пе-

дагогических VR-технологий, что, в свою очередь, актуализирует проблему формирования профессиональной ответственности государственного уровня будущих юристов государственно-правового профиля деятельности с учетом психологических особенностей организации виртуального общения.

Ключевые слова: *профессиональная ответственность, цифровая трансформация социальных отношений, профессиональная подготовка будущих юристов, педагогические VR-технологии, особенности виртуального общения.*

ABOUT THE FUTURE LAWYERS' (STATE-LEGAL ACTIVITY PROFILE) PROFESSIONAL TRAINING IN THE SITUATION OF DIGITAL TRANSFORMATION IN SOCIAL RELATIONS

Paliy L.V., Chelyabinsk branch of RANEPA (Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration), Chelyabinsk
Scientific supervisor: Candidate of PedagogicSciences, Associate Professor Lvov L. V.

Annotation. The article is devoted to the analysis of factors influencing the change in the approach to future lawyers of the state-legal activity profile training. In particular, the author indicates such a factor as the digitization of the economy and public administration in Russia, which raises the social control requirements to the public officers' level of training, including the legal activities profile. The article presents arguments for the fact that this circumstance dictates the need for active use of pedagogical VR-technologies in the educational process of the university, which, in turn, actualizes the future lawyers' of the state – legal activity profile problem of professional responsibility formation on the state level, taking into account the psychological characteristics of virtual communication organization.

Keywords: *professional responsibility, digital transformation of social relations, professional training of future lawyers, pedagogical VR-technologies, virtual communication features.*

Необходимость совершенствования системы государственной службы Российской Федерации, и, соответственно, повышения результативности профессиональной служебной деятельности государственных гражданских служащих, осознается на самом высоком государственном уровне.

Как следствие такой государственной политики, подготовка кадров государственных гражданских служащих как носителей корпоративной культуры государственной службы, как специалистов, претворяющих в жизнь государственные замыслы и идеи, является объектом пристального внимания, что в первую очередь, проявляется в естественном изменении требований к профессиональным характеристикам обслуживающего государственный аппарат персонала, в том числе юридического.

Поэтому новые требования выдвигаются, в том числе, в отношении уровня профессиональной ответственности, которая «играет роль некого инструмента, обеспечивающего должное поведение управляющих субъектов» в условиях отношений между государственными гражданскими служащими, государством и обществом [3, с. 612].

Однако профессиональная подготовка государственных гражданских служащих представляет собой достаточно широкий спектр, и, в том числе, включает подготовку юристов, процесс обучения которых имеет государственно-правовую направленность.

Актуальность выбранной для исследования проблемы подчеркивается усилением государственной антикоррупционной политики. К числу эффективных методов предотвращения коррупции относится, в том числе, формирование позитивной профессиональной ответственности высокого государственного уровня будущих государственных гражданских служащих, в том числе, юристов государственно-правового профиля деятельности, имеющего своим результатом негативное отношение ко всем проявлениям коррупции и неприятие ее как модели возможного поведения.

Также актуальность проблемы подчеркивает тот факт, что государственное управление в России в последние десятилетия развивается в направлении цифровизации оказания государственных услуг и развития различного рода электронных сервисов.

Согласно замыслам законодателя, в рамках реализации национальной программы «Цифровая экономика РФ» (утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1632-р от 28.07.2017) к 2020 году в России будет введена цифровая регистрация юридических лиц и индивидуальных предпринимателей. К 2021 году на «цифру» перейдут трудовые отношения – трудовые договоры, оформление и внесение записей в трудовые книжки. К этому же сроку общегражданские паспорта предполагается заменить на документы нового образца с чипами, электронной подписью и биометрией, пригодные для машинного чтения.

Однако, по верному замечанию исследователей, построение цифровой экономики и цифровая трансформация социальных отношений в целом требует не просто увеличения числа специалистов, обеспечивающих работу государственных учреждений и предприятий, а выработки новых подходов к их подготовке [1, с. 24]. К моменту окончания действия программы «Цифровая экономика» на рынке кадров должно быть достаточно высококвалифицированных, отвечающих современным требованиям специалистов, и прежде всего, – государственных служащих, в том числе юридического профиля деятельности.

Цифровизация экономики и социальных отношений потребует также трансформации традиционных профессий, что будет выражаться в необходимости формирования у специалистов нового формата дополнительного набора компетенций, связанных с цифровыми технологиями. Данные компе-

тенции должны будут формироваться на всех уровнях образования, в том числе в вузе [1, с. 24].

Таким образом, тенденции развития современной экономики и государственного управления в России определяют новые требования к отбору методов обучения студентов. В частности, все более востребованным становится использование педагогических VR-технологий (компьютерных технологий, использующих виртуальную реальность и возможности Интернет для достижения дидактических целей) в учебном процессе вуза.

В современной научной литературе чаще встречается понимание виртуального (лат. virtualis) в значении «пребывающий в скрытом состоянии», «могущий проявляться, случаться; возможный». Виртуальная реальность как компьютерный мир, существует в основном на базе сетевых технологий, прежде всего среды Интернета, которую нередко определяют как «киберпространство». [2, с. 168].

В толковом словаре термин «виртуальный» определяется как объект, который не имеет физического существования, а реализуется лишь в компьютерных условиях, в фантазии и т.п. Виртуальными также называют некоторые непостоянные, динамические компьютерные объекты. Если речь идет о деятельности, то виртуальной называется такая деятельность, которая осуществляется посредством телекоммуникационных, мультимедийных технологий, сети Интернет [4, с. 55].

Однако вопрос использования VR-технологий в учебном процессе носит дискуссионный характер в педагогической науке.

С одной стороны, как указывают исследователи, «постоянное виртуальное общение отвлекает внимание, ухудшает память, снижает эффективность мышления» (Н. А. Носов, А. В. Хуторской), отмечается «неспособность студентов сосредотачивать внимание на больших объемах информации» и «поверхностные, разрозненные сведения о содержании изучаемых дисциплин» (И. М. Залялетдинова, Л. В. Львов, М. В. Чернышева, В. А. Чернов), сегодняшнее поколение называется «поколение Google» с присущими ему характеристиками («клиповое мышление» и «клиповое сознание»).

С другой стороны, процесс обучения с использованием VR-технологий – это все тот же процесс обучения, который осуществляется «посредством телекоммуникационных, мультимедийных технологий и сети Интернет» и для осуществления которого «необходима организация адекватной (виртуальной) образовательной среды, которая будет учитывать индивидуальные потребности субъектов образования и особенность объектов (изучаемых дисциплин или модулей)» [4, с. 55].

Кроме того, нельзя не учитывать достоинства использования VR-технологий в учебном процессе: они позволяют, например, создавать виртуальные модели, которые с высокой степенью достоверности отражают реальные процессы, сопровождающие профессиональную деятельность, и тем самым обеспечивает качество и эффективность подготовки специалистов в различных областях, в том числе, – будущих юристов государственно-правового

профиля деятельности, которые будут обладать компетенциями, необходимыми в эпоху цифровой трансформации социальных отношений.

Таким образом, согласимся с утверждением М. В.Чернышевой, Л. В. Львова и В. А.Чернова о том, что «образование с использованием виртуальной реальности позволяет наглядно показывать обучающимся все аспекты реального объекта или процесса, что в целом дает колоссальный эффект, улучшает качество и скорость образовательных процессов». [4, с. 57]

Также необходимо отметить, что в условиях цифровой трансформации социальных отношений повышаются требования не только к уровню подготовки, но и к уровню профессиональной ответственности государственных служащих за результаты осуществляемой деятельности, особенно специалистов, осуществляющих юридическое сопровождение оказания государственных услуг и функционирования органов государственной власти.

Ведь, несмотря на то, что цифровизация государственного управления, с одной стороны, позволяет повысить профессиональную ответственность (за счет возможности социального контроля содержания и результатов деятельности государственного служащего, в том числе, юриста государственно-правового профиля деятельности), с другой стороны, это же обстоятельство предопределяет относительное снижение субъективной ответственности специалиста вследствие ухода в виртуальную реальность в сфере оказания государственных услуг и юридического сопровождения этой деятельности.

Поэтому при организации образовательного процесса в вузе, а именно при подготовке будущих юристов государственно-правового профиля деятельности, необходимо особое внимание обращать на формирование профессиональной ответственности высокого, государственного уровня в контексте использования VR-технологий в учебном процессе. И поэтому необходимо учитывать особенности коммуникации в сети Интернет.

Так, Н. Н. Богомолова выделяет такие его особенности, как: опосредованность общения техническими средствами, общение больших социальных групп, отсутствие непосредственной обратной связи, наличие массовой, анонимной, разрозненной аудитории и пр. Среди психологических особенностей интернет-коммуникации чаще всего исследователями отмечаются следующие: повышенная вербальная активность (много текста), вызванная практически полным исчезновением коммуникативных барьеров и невозможностью общаться голосово, разорванность, мозаичность коммуникации, специфический этикет общения, новый язык, эмоциональность общения (пытаясь восполнить недостаток невербальной коммуникации, пользователи часто пишут сообщения, включающие в себя слова и символы, обозначающие эмоции) [5, с. 453].

Н. Н. Королева также обращает внимание на то, что поведение человека в киберпространстве имеет свои характерные особенности: автор указывает, что «оно не ограничивается поиском, обработкой и передачей информации, приобретением и трансляцией знаний. В «киберпространстве» как элементе информационной среды осуществляется целый конгломерат человеческих

деятельностей, основу которых составляют познавательная и коммуникативная деятельность» [2, с. 170].

Коммуникативная деятельность в Интернете представляет собой особый феномен. Общение в интернет-среде анонимно по своей сущности, то есть человеку предоставляется возможность сообщать о себе любые сведения или не сообщать никаких. При этом у собеседника нет возможности каким-либо образом проверить, по крайней мере, в тот же момент, достоверность информации о внешности, личности, социально-демографических характеристиках партнера по общению. Анонимность проявляется также в возможности индивидуального выбора степени откровенности в общении, в индивидуальной регуляции длительности и частоты общения [2, с. 172].

Анонимный характер общения, по мнению исследователя, имеет ряд психологических последствий:

1. «Снижается уровень психологического и социального риска в общении, в поведении проявляется большая раскрепощенность, психологическая безопасность» [2, с. 174], что, в свою очередь, предполагает, «по определению», безнаказанность: к человеку, нарушающему социальные нормы в процессе виртуального общения, не могут быть применены какие-либо серьезные меры наказания. Следовательно, снижается и уровень ответственности за осуществляемые действия.

Проецируя данную особенность на профессиональную деятельность будущих юристов на государственной службе, можно отметить, что это будет негативно сказываться на качестве оказываемых ими государственных услуг и качестве осуществления их профессиональной деятельности в целом, если их уровень профессиональной ответственности не будет соответствовать должному.

2. Существует так называемый феномен «постоянной фиксации»: поскольку все «сетевые интеракции запечатлеваются как документы, человек имеет возможность постоянно фиксировать весь ход диалога или полилога, возвращаясь к отдельным моментам» [2, с. 174].

Данная особенность, при ее проецировании на деятельность юриста государственно-правового профиля, позволяет заключить, что, несмотря на кажущуюся безнаказанность и потенциально возможное снижение уровня профессиональной ответственности при виртуальном общении с гражданами, существует возможность использовать содержание зафиксированной информации для подтверждения или опровержения какого-либо факта (например, нарушения должностной инструкции, требования административного регламента предоставления государственной услуги, фактов указания информации, не соответствующей действительности и т.д.)

Преимущества виртуальной формы взаимодействия государственных служащих, в том числе юристов государственно-правового профиля деятельности, с гражданами и другими субъектами коммуникации, заключаются, прежде всего, в большей свободе самовыражения для участников общения, в расширении «коммуникативного поля» общения (возможность вступать в

большое количество контактов с разными людьми независимо от их географического местонахождения), в реализации партнерского общения, взаимодействия «на равных». [2, с. 176]. Кроме того, существует возможность регулировать время и длительность общения, лучше осознавать содержание, структурировать информацию, рефлексировать (благодаря использованию письменной речи).

Однако, использование такой формы взаимодействия может приводить к снижению уровня профессиональной ответственности за осуществляемые действия, что одновременно компенсируется возможностью проверки каждой интеракции.

Таким образом, на современном этапе развития российского общества, для которого характерна цифровизация экономики и государственного управления, а также цифровая трансформация социальных отношений повышаются требования социального заказа к уровню профессиональной ответственности будущих государственных гражданских служащих, и в частности, будущих юристов для государственной службы в ситуации цифровой трансформации социальных отношений.

Это обстоятельство предопределяет изменение подхода к содержанию профессиональной подготовки будущих юристов государственно-правового профиля деятельности в вузе, в частности, обеспечивает приоритетность использования преимуществ VR-технологий в процессе обучения, которые позволят эффективно осуществлять подготовку специалистов указанного профиля, обладающих всеми необходимыми компетенциями в условиях цифровизации государственного управления, а также высоким, государственным уровнем профессиональной ответственности.

Литература

1. Земскова, И. А. Трансформация качества государственных услуг под влиянием цифровизации государственных органов / И. А. Земскова // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. – 2018. – № 3 (72). – С. 23-28.

2. Королева, Н. Н. Влияние коммуникации в сети Интернет на личностные особенности пользователей / Н. Н. Королева // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2004. – Том 4. – № 9. – С. 168-178.

3. Поддубровская, А. Ю. Ответственность государственных служащих / А. Ю. Поддубровская // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 3-4. – С. 612-613

4. Чернышева, М. В. Применение технологий виртуального обучения для повышения качества образования / М. В. Чернышева, Л. В. Львов, В. А. Чернов // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2017. – Т. 9. – № 2. – С. 54-63.

5. Чумакова, В. А. Психологические особенности интернет-коммуникаций в социальных сетях / В. А. Чумакова // Молодой ученый. – 2013. – № 3. – С. 451-453.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА

Петров Л.Н., кафедра педагогики
научный руководитель д.п.н., профессор А. А. Найн

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы формирования ответственного отношения курсантов к учебно-профессиональной деятельности на основе сформулированных педагогических условий в условиях организации образовательного процесса в высшем военном учебном заведении.

Ключевые слова: *ответственное отношение, педагогические условия, учебно-профессиональная деятельность.*

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF MILITARY UNIVERSITY CADETS RESPONSIBLE ATTITUDE FORMATION FOR LEARNING AND PROFESSIONAL ACTIVITIES

Petrov L. N. Department of Pedagogics
Scientific supervisor: Doctor of Pedagogical Sciences, Professor. Nayn A. A

Annotation. The article deals with cadets' responsible attitude to educational and professional activities formation on the basis of the formulated pedagogical conditions within the educational process in the higher military educational institution.

Key words*: responsible attitude, pedagogical conditions, educational and professional activity.*

Актуальность исследования. Анализ современных исследований, осмысление опыта организации образовательного процесса в гражданских, военных вузах свидетельствуют о сложившихся противоречиях: между возросшей потребностью в творческом, активно развивающемся офицере-профессионале и традиционности основных элементов системы обучения и воспитания курсантов в военном вузе; между потребностями в специалисте, обладающем ответственным отношением к профессиональной деятельности, готовом и способном учиться на протяжении всей жизни и недостаточной разработанностью научно-методических и организационных основ формирования данного качества у курсантов в образовательном процессе военного вуза; между необходимостью и потребностью современной высшей военной школы в целенаправленном формировании ответственного отношения у курсантов к учебно-профессиональной деятельности, с одной стороны, и не изученностью педагогических условий, обеспечивающих эффективность реализации данного процесса – с другой [1].

Цель исследования. Актуальность темы исследования, ее недостаточная разработанность в педагогической литературе и в военной науке, а также

выявленные противоречия позволили сформулировать проблему исследования: при каких педагогических условиях процесс формирования ответственного отношения к учебно-профессиональной деятельности у курсантов военного вуза будет протекать эффективно?

Цель нашей работы заключается в теоретическом обосновании, разработке и апробации сформулированных педагогических условий формирования ответственного отношения курсантов к учебно-профессиональной деятельности.

На наш взгляд, развитию у курсантов ответственного отношения к учебно-профессиональной деятельности будет способствовать [2]:

1) интеграция учебной и внеаудиторной деятельности, осуществляемая на основе комплексной программы, предусматривающей взаимодействие преподавателей и курсантов за рамками обязательных часов, отведенных на учебную дисциплину, а также в условиях функционирования в военном вузе информационно-аналитического центра;

2) организация совместной деятельности преподавателей и курсантов будет выстроена в логике: целеформирование, целереализация, корректировка цели, самоформирование цели;

3) организация во внеаудиторной деятельности межличностного взаимодействия в системе «преподаватель-курсант» в контексте учебного диалога;

4) моделирование типичных ситуаций затруднений, конструирование ситуаций индивидуальной успешности, проектирование возможных образовательных маршрутов.

Организация исследования. В качестве основного педагогического условия мы рассматриваем интеграцию учебной и внеаудиторной деятельности, осуществляемой на основе комплексной программы, предусматривающей сотрудничество офицеров и курсантов за рамками обязательных часов, отведенных на учебную дисциплину и в связи с функционированием в военном вузе системы подготовки, согласующей их совместную целеполагающую деятельность, выстроенную в логике: целеформирование, целереализация, корректировка цели, самоформирование цели [3].

Программа с учетом бюджетного времени учебной и внеаудиторной деятельности, включает необходимый минимум мероприятий и является основой текущего планирования образовательного процесса. Комплексный план формирования ответственного отношения к служебной деятельности у курсантов военного вуза предполагает спецкурсы «Основы формирования мировоззренческой культуры офицера», «Служение Отечеству как духовный выбор», «Учись учиться».

Второе педагогическое условие гласит, что эффективность процесса формирования ответственного отношения курсантов к служебной деятельности обеспечивается организацией в служебной деятельности межличностного взаимодействия в системе «преподаватель-курсант» в контексте учебного диалога. Как свидетельствует анализ педагогической литературы, проблема диалога была и остается актуальной на протяжении многих столетий, так как отношения, диалога, позволяют личности освоить идеи равноправия, сотруд-

ничества, ответственности, выстроенные в контексте взаимоуважения. В служебной деятельности, как видно из анализа опыта ее организации в высшей школе, используются разные виды диалога: информационный, имеющий целью расширение и обогащение сведений; прескрептивный, предполагающий совершение действий или отказ от них; регулирующий, устанавливающий унисон или диссонанс; дискуссионный, отличающийся тематическим единством различий взглядов коммуникантов на проблему. В основе реализации этого условия лежит технология, элементами которой выступают [4]:

1) диагностика готовности обучаемых к диалогическому общению – базовых знаний, коммуникативного опыта, установки на самоизложение и восприятие иных точек зрения;

2) поиск опорных мотивов, волнующих обучаемых вопросов и проблем, благодаря которым может эффективно формироваться собственный смысл изучаемого материала;

3) переработка учебного материала в систему проблемно-конфликтных вопросов и задач, что предполагает намеренное обострение коллизий;

4) продумывание различных вариантов развития сюжетных линий диалога;

5) проектирование способов взаимодействия участников дискуссии, их возможных ролей и условий их принятия обучаемыми;

6) гипотетическое выявление зон импровизации, таких ситуаций диалога, для которых трудно заранее предусмотреть поведение его участников (погружение, игровые ситуации, дискуссии и т. п.);

7) организация рефлексивной деятельности.

Третье педагогическое условие ориентирует нас на моделирование типичных ситуаций затруднений, конструирование ситуаций индивидуальной успешности, проектирование возможных образовательных маршрутов. Выбор этого условия обусловлен тем, что создание таких ситуаций, в ходе которых курсантам предоставляется свобода выбора, имеется возможность пробовать выборы различных форм внеаудиторной деятельности, будет способствовать преодолению трудностей принятия решений при измененных обстоятельствах, связанных с неумением действовать в новом статусе и отсутствия опыта взаимодействия с педагогами, сверстниками [5].

Краткие выводы. Таким образом, ответственное отношение курсанта к служебной деятельности предполагает высшую степень осознания выпускником военного вуза своей социальной роли, требований, предъявляемых обществом к его профессиональной деятельности по обороне и защите государства, способность предвидеть результаты этой деятельности и умение нести ответственность за принимаемые решения. Наличие комплексной программы, обеспечивающей деятельность командно-преподавательского и курсантского составов по формированию ответственного отношения к служебной деятельности, позволяет улучшить показатели формирования у курсантов ответственного отношения к служебной деятельности. Функционирование информационно-аналитического центра помогает определению общей стратегии образовательного процесса военного вуза и объединению органи-

зационных подструктур, занимающиеся в той или иной степени формированием у курсантов такого отношения к служебной деятельности в единую структуру, подходу к рассмотрению отношения как обязательного элемента профессиональной подготовки будущего специалиста. Использование всей совокупности педагогических условий при организации образовательного процесса в военном вузе позволяет достичь творческого уровня формирования у курсантов ответственного отношения к служебной деятельности. Исключение при организации образовательного процесса одного из педагогических условий влияет на уровень сформированное ответственного отношения к служебной деятельности у курсантов военного вуза.

Литература

1. Гузанов, А. Н. Формирование ответственного отношения к учению у курсантов военного вуза во внеаудиторной деятельности : автореф. дис. … канд. пед. наук. – Кострома, 2010. – 23 с.

2. Корчемный, П. А. и др. Военная психология: методология, теория, практика / П. А. Корчемный. – М : Воениздат, 2008. – 280 с.

3. Морозова, О. Г. Формирование исследовательской культуры у курсантов военного вуза во внеаудиторной деятельности : автореф. дис. … канд. пед. наук. – Кострома, 2009. – 19 с.

4. Найн, А. А. Моделирование процесса профессионально-педагогической подготовки будущих бакалавров в системе высшего образования / А. А. Найн // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры. – XXVIII рег. науч.-метод. конф. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – С. 114-116.

5. Шайхетдинов, Р. Г. Достижение выпускником университета психофизической готовности к профессиональной деятельности / Р. Г. Шайхетдинов, В. А. Громов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 26-28.

БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАДЕТОВ СРЕДСТВАМИ ИНФОРМАЦИОННО – КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Кузьмин А. М.
Профессор кафедры управления физической культуры, д-р пед наук
Пирогов П. Ю.
преподаватель кафедры физической подготовки филиала
ВУНЦ ВВС «ВВА», г. Челябинск

Аннотация. Анализируется проблема повышения эффективности базовой физической подготовки кадетов – будущих офицеров. Представлены результаты исследования мотивационных предпочтений кадетов. Обозначены направления дальнейшей работы с применением информационно – коммуникационных технологий.

Ключевые слова: *кадеты, базовая физическая подготовка, мотивация, информационно-коммуникационные технологии.*

CADETS' BASIC PHYSICAL TRAINING BY MEANS OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES

Kuz'min A. M., Professor of Department of Physical Culture Management, Doctor of Pedasgogical Sciences,
Pirogov P. Yu.
faculty instructor, Department of Physical Training,
Military Educational and Scientific Center Air Force «AFA» («ВВА»), Chelyabinsk

Annotation. The problem of increasing the efficiency of cadets – future officers' basic physical training is analyzed in the article. Cadets' motivational preferences research results are presented here. The directions of further work with the use of information and communication technologies are also shown in the article.

Key words: *cadets, basic physical training, motivation, information and communication technologies.*

Актуальность. Многогранная природа личности современного офицера и деятельностный подход к ее формированию (М. С. Каган, А. Н. Леонтьев, А. В. Петровский, С. Л. Рубинштейн) обусловливают использование в образовательной системе военных учебных заведений (в том числе и дополнительных образовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации) всего многообразия видов деятельности, обеспечивающих в итоге единство и комплектность позитивного преобразования социальных индивидуально-психологических (душевно-духовных),а также биологических (телесных) начал на пути восхождения к вершине личностного совершенства.

Особое место в данном аспекте занимает базовая физическая подготовленность кадетов – будущих офицеров. Традиционно, процесс использования потенциала физической культуры в подготовке кадетского корпуса осуществляется в рамках физической подготовки, конечная целевая направленность которой – обеспечение физической готовности к боевой деятельности, овладение военными и жизненно важными умениями улучшение состояния здоровья и физического развития. Анализ научно-педагогических источников, практический опыт по физической подготовке будущих офицеров показывает, что этот жестко регламентированный процесс далеко не в полной мере направлен на формирование физической культуры личности занимающихся, имеет слабо выраженную направленность на развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей кадетов.

Несмотря на достаточно высокую представленность научных работ в означенном направлении в теории и методике физического воспитания (А. Г. Матепоненко [3]; Ш. А. Шамсутдинов [4]) проблема разработки методического обеспечения базовой физической подготовки кадетов на основе использования информационно-коммуникационных технологий не нашла отражения в педагогических изысканиях.

На сегодняшний день можно констатировать наличие явных противоречий, между:

– обьективной потребностью в повышении и поддержании на высоком уровне боеготовности Вооруженных сил Российской армии и имеющим место

недостаточно качественным уровнем физической подготовки будущих офицеров – представителей кадетского корпуса (социально-педагогический уровень);

– необходимостью совершенствования обоснования образовательного процесса в дополнительном образовательном учреждении Минобороны РФ в части базовой физической подготовки кадетов и слабой представленностью научно-теоретических подходов решения данной проблемы в педагогических исследованиях (научно-теоретический уровень);

– существенным потенциалом информационно-коммуникационных технологий в физической подготовке будущих офицеров и недостаточной разработанностью методических аспектов данного направления в процессе физкультурно-спортивной подготовки кадетов (методический уровень).

Анализ литературных источников и выявленные противоречия позволяют сформировать проблему исследования: каков должен быть педагогический механизм совершенствования базовой физической подготовки кадетов на основе информационно-коммуникационных технологий с учетом требований современной Российской армии?

Цель исследования. Разработать и экспериментально обосновать методику базовой физической подготовки кадетов на основе информационно-коммуникационных технологий.

Организация исследования. Теоретическое обоснование методики базовой физической подготовки кадетов на основе информационно-коммуникационных технологий, а так же педагогических условий её успешной реализации мы решили начать с исследования мотивационной сферы кадетов, обучающихся в интернате с первоначальной летной подготовкой. Данный этап является основным не только в формировании физических качеств обучающихся, но и в воспитании личностных качеств, присущих будущему офицеру.

В связи с этим, одной из задач нашего исследования было изучение мотивов, определяющих отношение к освоению дисциплины физическая подготовка в рамках профессионально-должностной подготовки будущего офицера.

Мы использовали ряд опросников, которые позволяют изучить различные аспекты мотивации и индивидуально-личностные особенности обучающихся [1]:

– соотношение в мотивации учебной деятельности и направленности на успех и избежание неудачи (опросник А. А. Реана);

– выраженность доминирующих мотивов занятий спортом в структуре мотивации (методика А. В. Шаболтас);

– устойчивость интереса к занятиям спортом (анкета, разработанная Е. Г Бабушкиным);

– оценка уровня сформированности мотивации учебной деятельности (модифицированная для сферы физической культуры методика Н. Г Луска – «Оценка уровня школьной мотивации»).

Анкетирование проводилось согласно Федеральному Закону РФ «Об образовании» с согласия родителей обучающихся. Ответы респонденты давали на специально подготовительных бланках.

Данные, полученные в ходе изучения личностных особенностей кадетов и структуры их мотивации, были использованы для планирования работы с экспериментальной группой.

Полученные результаты свидетельствуют, что значительная часть кадетов, занимающихся в школе-интернате с первоначальной летной подготовкой, имеют недостаточный уровень мотивации к освоению программы данной дисциплины. При этом подростки понимают важность занятия спортом для здоровья человека, но для большинства высокие спортивные достижения не являются целью занятий.

Одним из определяющих факторов повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом являются взаимоотношения обучающихся с преподавателем физвоспитания.

При оценке личности смысла занятий физической подготовкой кадетов, ориентированных на успех, мы принимали во внимание тот факт, что они показывают значительно более высокий уровень готовности к преодолению трудностей. Такие подростки в меньшей степени нуждаются во внешнем контроле. Кадетам, ориентированным на избегание неудач, а также с неярко выраженным мотивационным полюсом, явно не хватает познавательных интересов и волевых усилий.

В целом можно констатировать, что структура мотивации, степень выраженности разной направленности мотивации и особенности их проявления в физкультурно-спортивной деятельности у кадетов имеют неоднозначный характер. При общей и специфической направленности на достижение успеха у них наблюдается недостаточный интерес к занятиям по физической подготовке. Доминирующими мотивами учебной деятельности являются мотивы, связанные с положительными эмоциями, получением удовольствия от спортивной деятельности.

В связи с этим, мы предположили, что необходимо внедрение системы педагогических средств, повышающих эффективность исследуемого процесса. Базовая физическая подготовка кадетов будет более эффективной если:

1. В ходе физкультурно-спортивной подготовки будущих офицеров разработана и внедрена методика на основе использования информационно-коммуникационных технологий.

2. Педагогическими условиями успешной реализации методики являются:

а) применение в работе с кадетами индивидуального подхода;

б) осуществление педагогического влияния на мотивацию кадетов к занятиям по физкультурно-спортивной подготовке;

в) разработанность специального компьютерного обеспечения, позволяющего подобрать для каждого занимающего индивидуальную программу обучения;

г) готовность преподавателя физического воспитания к реализации информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе.

Заключение. Правомерность представленных выше гипотетических положений предполагается проверить в ходе дальнейшего опытно- экспериментального исследования.

Литература

1 Бабушкин, Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учеб. для вузов / Г. Д. Бабушкин, В. Н. Смоленцева. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.

2 Гуренко, Ю. В. Формирование мотивов учебной деятельности у подростков в учреждениях дополнительного образования в сфере физической культуры : дис. … канд. пед. наук. – Калининград, 2018. – 191с.

3 Мотепоненко, А. Г. Педагогическое содействие воспитанию патриотизма у спортсменов, занимающихся прикладными видами единоборств : автореф. дис. … канд. пед. наук. – Челябинск :УралГУФК, 2015. – 22 с.

4 Шамсутдинов, Ш. А. Методика физической подготовки допризывной молодежи в условиях общеобразовательной школы : автореф. дис. …канд. пед. наук. – Челябинск : УралГУФК, 2008. – 21 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ТРАВМАХ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Питиркин Ф. Ю., кафедра спортивной медицины
и физической реабилитации
науч. рук. канд. биол. наук, доцент Коломиец О. И.

Аннотация. Статья посвящена изучению методов физической реабилитации при травмах шейного отдела позвоночника.

Ключевые слова: *травма шейного отдела позвоночника, реабилитация, физическая реабилитация, ЛФК, CPM-терапия, массаж, миостимуляция.*

PHYSICAL REHABILITATION OF CERVICAL SPINE INJURIES

Pitirkin F. U., Department of Sports Medicine
and Physical Rehabilitation
Scientific supervisor: Candidate of Biological Sciences,
Assistant Professor O. I. Kolomietz

Annotation. The article is devoted to the study of methods of physical rehabilitation in injuries of the cervical spine.

Key words: *cervical spine injury, rehabilitation, physical rehabilitation, physical therapy, CPM-therapy, massage, myostimulation.*

Актуальность. Проблема физической реабилитации при травмах шейного отдела позвоночника относится к наиболее актуальным вопросам современной адаптивной физической культуры. Подобная актуальность обуславливается распространенностью подобного рода травм, высоким уровнем инвалидизации больных, недостаточной научно-методической разработанностью подходов к комплексному лечению и реабилитации при травмах шейного отдела позвоночника.

По данным В. И. Березуцкого, на долю повреждений позвоночника приходится 4-6 % от всех травм. Травмы шейного отдела составляют около 40 % от общего количества травм позвоночника [5]. При этом, даже при легкой травме шейного отдела больные в течение месяцев могут предъявлять жало-

бы на боли в шее, головные боли, вегетативно-сосудистые расстройства, функциональные изменения со стороны головного мозга [1].

Соответственно, вопросам физической реабилитации после травм шейного отдела позвоночника должно уделяться повышенное внимание.

Целью нашего исследования является анализ научной литературы по вопросам физической реабилитации при травмах шейного отдела позвоночника.

Применение физических методов реабилитации позволит улучшить кровообращение и ускорить регенерацию нервных волокон. Посредством применения физических методов реабилитации у больного происходит нормализация мышечного тонуса, улучшаются обменные процессы. В конечном итоге уменьшаются боли, и состояние больного нормализуется.

В качестве ведущего метода физической реабилитации при травмах шейного отдела позвоночника выделяют лечебную физическую культуру (ЛФК). Назначение ЛФК больным является строго этапным. Для каждого этапа реабилитации показан соответствующий комплекс [6].

Подбор комплекса ЛФК должен осуществляться специалистом, так как универсальной программы не существует и необходимо учитывать индивидуальные особенности больного, его состояние, тяжесть травмы, скорость восстановления и другие параметры.

Имеются и некоторые противопоказания к применению ЛФК, такие как стойкий болевой синдром, тяжелое состояние больного, стойкое повышение температуры и артериального давления и др. В тоже время, при отсутствии противопоказаний начинать физическую реабилитацию, можно рекомендовать практически сразу после проведения комплекса срочных жизнесохраняющих мероприятий.

На второй-третий день после травмы для профилактики осложнений в комплекс ЛФК вводят простейшие общеразвивающие упражнения (на дистальные отделы конечностей). Также рекомендуются дыхательные упражнения. Рекомендуемое соотношение для первых дней 1:2, в дальнейшем доля дыхательных упражнений сокращается до 3:1 и 4:1 в пользу общеразвивающих.

Через полмесяца-месяц начинается период ношения ортопедического воротника (иммобилизации). ЛФК в данный период направлено на улучшение кровообращения в шейном отделе. Это позволяет стимулировать процессы регенерации, предупредить атрофию мышц, восстановить осанку и навык ходьбы. В данный период в комплекс ДФК должны быть включены упражнения на все мышцы тела. Исходное положение – лежа или стоя с опорой. Возможно использование небольших отягощений. Противопоказанными остаются наклоны вперед. Комплекс ЛФК в данном периоде рассчитан на 15-20 минут.

Через два-три месяца ортопедический воротник снимается. ЛФК в данный период имеет свой целью укрепление мышц шеи, плечевого пояса и верхних конечностей. Важной задачей также является восстановление движений в шейном отделе позвоночника. Сразу после снятия воротника исходное положение при выполнении ЛФК – лежа. Постепенно можно выключать упражнения с исходным положением сидя и стоя.

В дальнейшем в курс ЛФК включаются наклоны, повороты головы и туловища, которые направлены на восстановление мобильности позвоночника. Исходное положение – лежа или сидя. Вводятся упражнения на координацию.

В комплекс физической реабилитации при травмах шейного отдела позвоночника допустимо введение средств СРМ-терапии.

СРМ-терапия (Continuous Passive Motion) относится к механотерапии. В данном виде терапии для возвращения подвижности поврежденным суставам предлагается использовать «пассивное действие». Под «пассивным» понимается действие, которое совершается с помощью аппарата и не требует активного сокращения мышц. В настоящее время разработаны аппараты, позволяющие выполнять длительные многократные упражнения в отдельных суставах. Применение СРМ-терапии при травмах шейного отдела позвоночника позволяет оказать локальное воздействие с дозированной нагрузкой. Положительными эффектами от применения СРМ-терапии является улучшение кровообращения и подвижности в суставе, разработка контрактур и растяжение мышц, улучшение трофики тканей [4].

Следующим видом физической реабилитации является массаж [2]. При травмах шейного отдела позвоночника можно использовать разные виды массажа. Наиболее распространенным является классический ручной массаж. В качестве приемов применяются поглаживание, растирание, разминание и вибрация. Также применяется сегментарный и точечный массаж. При наличии оборудования можно использовать и аппаратный массаж, такие его виды как механический, вибрационный, воздушный, или пневмо-массаж, водный, или гидромассаж.

В качестве дополнительного средства при травмах шейного отдела позвоночника рекомендуется использовать миостимуляцию. Хорошо зарекомендовала себя низкочастотная вибрация от 30-50 до 150- 170 Гц, которая позволяет осуществить механическое возбуждение нервных рецепторов на конкретном участке тела, что приводит к возникновению рефлекторных ответов, нервных импульсов (биотоков) [4].

Таким образом, в процессе физической реабилитации при травмах шейного отдела позвоночника используется широкий спектр современных методов лечения. Выбор методов определяется состоянием больного, тяжестью повреждения, наличием противопоказаний и другими параметрами.

Основным средством физической реабилитации является лечебная физическая культура, назначаемая врачом. По возможности она дополняется массажем, СРМ-терапией, миостимуляцией.

Заключение. Комплексная, своевременная и достаточная по длительности физическая реабилитации при травмах шейного отдела позвоночника позволит предотвратить возникновение осложнений и восстановить функциональность позвоночника.

Литература

1. Березуцкий, В. И. Скрытые последствия травмы шейного отдела позвоночника / В. И. Березуцкий // Политравма. – 2016. – №3.

2. Бирюков, А. А. Лечебный массаж: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "физическая культура" / А. А. Бирюков. – М .: Советский спорт, 2000. – 296 с.
3. Евдокимов, П. В. Боль в спине / П. В. Евдокимов. – М. : СТОЛИЦА-ПРИНТ, 2007. – 256 с.
4. Ибатов, А. Ю. Основы реабилитологии / А. Ю. Ибатов, С. В. Пушкина. – М. : ГЭОТАР-Медия, 2007.– 160 с.
5. Крючков, В. В. Лечение позвоночно-спинномозговой травмы шейного отдела / В. В. Крючков, М. А. Алиев, К. С. Буркутбаев // Журнал «Нейрохирургия и неврология Казахстана». – 2011. – №3(24). – С. 18-23.
6. Милюкова, И. В. Лечебная гимнастика при заболеваниях позвоночника / И. В Милюкова, Т. А.Евдокимова. – СПб. : «Сова», 2013. – 144 с.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Питиркин Ф. Ю., кафедра спортивной медицины и физической реабилитации
науч. рук. канд. биол. наук, доцент Коломиец О. И.

Аннотация. Статья посвящена вопросам изучения современных методологических подходов в профилактике травм шейного отдела позвоночника.
Ключевые слова: *травма, шейный отдел позвоночника (ШОП), профилактика.*

MODERN METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE PREVENTION OF CERVICAL SPINE INJURIES

Pitirkin F. U., Department of Sports Medicine and Physical Rehabilitation
Scientific supervisor: Candidate of Biological Sciences, Assistant Professor O. I. Kolomietz

Annotation. The article is devoted to the study of modern methodological approaches in the prevention of cervical spine injuries.
Key words: *injury, cervical spine (SHOP), prevention.*

Актуальность. В научной литературе имеются различные сведения о частоте травм шейного отдела позвоночника. Так, В. И. Березуцкий, отмечает, что травмы шейного отдела составляют около 40 % от общего количества травм позвоночника [1]. Казьмин А. И. и Каплан А. В. только 10 % травм позвоночника отводят на повреждения шейного отдела [5]. Таким образом, в литературе в среднем примерно 20-30 % травм позвоночника относится к повреждениям шейного отдела.

Наиболее часто травмы шейного отдела позвоночника возникают у молодых мужчин. Наибольшее их количество приходится на спортивные повреждения и дорожные происшествия.

Целью исследования мы определили анализ научной литературы по проблеме современных методологических подходов в профилактике травм шейного отдела позвоночника.

По тяжести травмы шейного отдела позвоночника могут быть как легкими, когда нарушения ограничиваются растяжениями мышц, так и достаточно тяжелыми, когда возникают смещения шейного отдела, опасные для жизни человека.

Важным фактором возникновения травм шейного отдела является высокая подвижность. Соответственно, травмы ШОП чаще всего вызваны сильными внешними воздействиями, к которым следует отнести травмы при падении с высоты (в т.ч. травма ныряльщика), травмы при столкновениях, ударах, характерных для разных видов спорта.

Учитывая высокий уровень травматизма и возможные последствия, необходимо обратить внимание на профилактику спортивного травматизма, которая позволила бы избежать травм шейного отдела во многих случаях.

Анализ литературы показывает, что в настоящее время существует пять основных методологических подходов к профилактике травм шейного отдела позвоночника. Это изменение существующих правил; экипировка; просвещение; физические упражнения; предварительное обследование спортсменов. Рассмотрим эти подходы подробнее.

Первым подходом можно считать изменения правил в конкретном виде спорта. Для определения необходимости внесения изменений в правила следует выявить механику травм, приводящей к повреждениям. В большинстве своем травмы шейного отдела позвоночника вызываются осевой нагрузкой на верхнюю часть головы. Однако, производя изменения правил, снизив количество травм ШОП, можно способствовать повышению риска травм других участков позвоночника. В качестве примера можно привести внедрение шлемов в американском футболе, которое снизило уровень внутричерепых травм, но повысило уровень травм ШОП.

Это означает, что изменению правил должно предшествовать тщательная исследовательская деятельность, позволяющая учесть все факторы и предусмотреть возможные последствия.

Вторым подходом является использование экипировки. Однако, позвоночник трудно поддается защите. Шейный же отдел не может быть подвергнут жесткой иммобилизации, так как в этом случает занятия спортом практически невозможны. То есть, данный подход плохо применим к профилактике травм ШОП.

Следующим подходом, имеющим важное значение в профилактике травм шейного отдела позвоночника, является просвещение. Тренеры должны знать биомеханику упражнений, использующихся на тренировках, риски травмирования в данном виде спорта и способы избежать травм. На основе

этих знаний производится воспитание спортсменов. Информация о возможных рисках травм должна быть доведена как до сведения спортсменов, так и их родителей.

На основе научной информации, имеющейся в распоряжении тренера, должна строиться методика тренировки. Например, в статье Самсоновой А.В. «Вопросы профилактики травм позвоночника при выполнении атлетических упражнений», изучаются вопросы профилактики травм позвоночника при выполнении атлетических упражнений. В качестве основного подхода к построению системы профилактики выделятся биомеханическое моделирование нагрузки. Также автор приводит примеры выполнения упражнений, при которых риск возникновения травм минимальна. Автор приходит к выводу, что при тренировках тренер и спортсмен должны владеть информацией о значениях нагрузки на позвоночник и не допускать достижения критических значений [4].

Еще одним важным подходом является проведение профилактических физических упражнений. Авторы рекомендуют выполнять определенного рода физические упражнения для укрепления мышц шеи и развития верхней части туловища [5].

Кроме того, в современных исследованиях отмечается важность восстановительных мероприятий для позвоночника в процессе тренировки.

В. И. Челноков отмечает, что именно данное направление должно стать приоритетным в ходе подготовки спортсмена [6].

Использование специального профилактического комплекса упражнений для укрепления позвоночника позволит равномерно нагружать и развивать все отделы позвоночного столба.

Пятым подходом к профилактике травм шейного отдела позвоночника является предварительное обследование спортсменов.

Проводятся исследования, позволяющие определить какие врожденные или приобретенные анатомические особенности, а также структурные отклонения в шейном отделе позвоночника, повышают риск травмирования. Спортивные врачи и тренеры должны уделять внимания таким факторам, как предыдущие травмы, ограничения диапазона движения и т.п.

В. И. Челноков отмечает, что в настоящее время спортивные врачи уделяют повышенное внимание состоянию сердечно-сосудистой системы спортсменов. Однако проблемы в позвоночнике могут остаться нераспознанными вплоть до получения травмы. Для профилактики травм ШОП следует предусмотреть проведение специальных исследований, в частности УЗИ позвоночника, рентгенографии поясничного отдела и мануальное мышечное тестирование. Проведение подобных исследований позволит тренеру и врачу получить полную информацию о морфологическом и функциональном состоянии основы опорно-двигательного аппарата – позвоночника и его тканей-сателлитов. В случае подозрения на заболевание позвоночника следует предусмотреть расширение арсенала диагностических методов [6].

Все изученные авторы утверждают, что спортсмен должен обращать внимание на любые боли в спине. Внимание к болевым ощущениям позволит избежать возникновения серьезной травмы и инвалидизации в дальнейшем.

Заключение. Таким образом, вопросам профилактики травм шейного отдела позвоночника следует уделять повышенное внимание. В то же время данная проблема в значительной мере не решена. Комплексных и частных разработок по проблеме проводится недостаточно.

В качестве основных подходов к профилактике в тренировочной деятельности выделяются информирование и просвещение тренеров и спортсменов, физические упражнения для укрепления позвоночника и формирования мышечного корсета, тщательное обследования состояния позвоночника у спортсменов. При необходимости следует изменять правила в конкретном виде спорта для снижения риска травм, а также использовать защитную амуницию.

Литература

1. Березуцкий, В. И. Скрытые последствия травмы шейного отдела позвоночника / В. И. Березуцкий // Политравма. – 2016. – №3.

2. Журавлева, А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура. Руководство для врачей / А. И. Журавлева, Н. Д. Граевская. – М. : Медицина, 2005. – 293 с.

3. Кичайкина, Н. Б. Биомеханика физических упражнений : учебно-методическое пособие / Н. Б. Кичайкина, И. М. Козлов, А. В. Самсонова. – СПб. : Нева, 2008. – 164 с.

4. Самсонова, А. В. Вопросы профилактики травм позвоночника при выполнении атлетических упражнений / А. В. Самсонова, Н. Б. Кичайкина, Г. А. Самсонов, М. А. Борисевич // Труды кафедры биомеханики университета им. П. Ф.Лесгафта. – 2014. – Вып. 8.– С. 38-44.

5. Травматология и ортопедия / Авт. кол Г. М. Кавалерский, Л. Л. Силин, А. В. Гаркави. — М. : Академия, 2015.

6. Челноков, В. А. Инновационные пути медицинской профилактики болезней позвоночника в спорте высших достижений / В. А. Челноков // Вестник спортивной науки. – 2008. – №4.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Питиркин Ф. Ю., Гавриш Т. В., кафедра спортивной медицины и физической реабилитации УралГУФК

Аннотация. Изучена структура тренировочного процесса, результаты функционального тестирования, проведен анализ патогенетических факторов риска развития обусловленных видом спорта состояний, заболеваний и травм у квалифицированных спортсменов-единоборцев. Показано, что повторяющиеся травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясение головного мозга и гидродинамические удары спинного мозга, положение стойки на голове можно рассматривать как патогенетический фактор нейрорегуляторных и сосудистых расстройств, поскольку может провоцировать развитие грыж шей-

ного отдела позвоночника, полную и частичную окклюзию сосудов, проходящих через шейный отдел и питающих головной мозг. Необходима систематическая комплексная реабилитация, основанная на включении средств двигательной рекреации и закаливания.

Ключевые слова: *двигательная рекреация, единоборства, закаливание, комплекс лечебной физической культуры, реабилитация.*

METHODICAL BASES OF COMPLEX REHABILITATION IN SPORTS TRAINING

Pitirkin F. U., Gavrish T.V., Department of Sports Medicine and Physical Rehabilitation
Ural State University of Physical Culture

Annotation. The structure of the training process, the results of functional testing were studied, and the analysis of the pathogenetic risk factors for the development of conditions, diseases and injuries caused by qualified athletes of martial arts was carried out in our work. It was shown that repeated injuries of the musculoskeletal system, concussion of the brain and hydrodynamic impacts of the spinal cord, the position of the head stand can be considered as a pathogenetic factor of neuroregulatory and vascular disorders, since it can provoke the development of cervical spine hernias, complete and partial occlusion of the vessels passing through cervical and feeding the brain. A systematic comprehensive rehabilitation is needed, based on the inclusion of means of motor recreation and hardening.

Key words: *motor recreation, martial arts, hardening, complex physical therapy, rehabilitation.*

Актуальность работы обусловлена проблемой своевременного и эффективного восстановления работоспособности у квалифицированных спортсменов-единоборцев. Известно, что тренировочные и соревновательные нагрузки в единоборствах, как и в большинстве видов спорта, имеют смешанный аэробно-анаэробный характер, требующий от спортсмена максимального физического и психического напряжения. Цель спортивной подготовки состоит в достижении спортивной формы, которая, однако, нередко сопряжёна с пограничным состоянием здоровья [1; 3; 7].

Каждая тренировка на этапе спортивного совершенствования полностью отражает всю специфику данного вида спорта, связанную с выполнением сложно-координационных и скоростно-силовых упражнений, захватов, бросков, спурта, высокой интенсивностью борьбы, full-контактом с соперником. По этой и некоторым другим причинам период функционального восстановления может быть растянут по времени до нескольких суток и дольше. В этой связи спортсмен нередко выходит на следующую тренировку и/или поединок в состоянии морфофункционального недовосстановления, что является патогенетически значимым фактором нарушения формирования процесса долго-

срочной адаптации и состояния здоровья [2; 5]. В этой связи в условиях экстремальной спортивной деятельности необходим комплекс систематических восстанавливающих мероприятий, своевременное проведение которых будет способствовать сохранению морфофункционального потенциала и росту спортивной результативности под тщательным медико-биологическим контролем [4; 6]. Данный вопрос стал побудительным мотивом нашего исследования.

Цель работы: разработка и обоснование методики комплексной реабилитации спортсменов-единоборцев.

Материал и методы исследования. Исследование проведено на базе кафедры спортивной медицины и физической реабилитации УралГУФК (зав. кафедрой профессор Е. В. Быков). Проведено педагогическое наблюдение структуры тренировочного процесса, функциональное тестирование, анализ выявленных патогенетических факторов риска развития обусловленных видом спорта заболеваний и травм у квалифицированных спортсменов-единоборцев.

Результаты исследования и их обсуждение. На этапе спортивного совершенствования в структуре тренировочных занятий доминирующее место занимает специальная техническая подготовка. Упражнения общефизической направленности в условиях двигательной рекреации на свежем воздухе практически отсутствуют, что, на наш взгляд, является методической недоработкой. Общефизическая подготовка способна эффективно нивелировать значительную часть негативных последствий вида спорта.

Особенности данного вида спорта сопряжены с повторяющимися травмами опорно-двигательного аппарата разной степени выраженности, сотрясением головного мозга и гидродинамическими ударами спинного мозга. Положение стойки на голове можно рассматривать как патогенетический фактор нейрорегуляторных и сосудистых расстройств, поскольку может провоцировать развитие грыж шейного отдела позвоночника, полную и частичную окклюзию сосудов, проходящих через шейный отдел и питающих головной мозг.

Для захватов головы-шеи характерна такая же рискованная биомеханика. В таких ситуациях следует ожидать дегенеративно-дистрофические изменения позвонков и межпозвонковых дисков, изменение их высоты и структуры костной и хрящевой ткани с последующей клинической картиной остеохондроза и его осложнений. Кинетическая энергия падения на спину при бросках вызывает гидродинамический удар спинного мозга разной степени интенсивности. Клинические проявления такого состояния связаны с временным обездвиживанием спортсмена за счет резкого торможения или прерывания нервно-мышечного эффекторного импульса.

Негативные последствия усугубляет состояние диспноэ, сопровождающее статическое напряжение стойки на голове и при захвате. Биомеханика статического мышечного напряжения способствует варикозному расширению вен и снижению венозного сердечного возврата, нарушению ритмично-

сти дыхания, повышению внутрилёгочного альвеолярного и сосудистого давления, гипоксии и гипоксемии.

Возможны механические разрывы альвеол и капилляров, эмфизема лёгких, угнетение внекардиальных механизмов кровообращения. Сопутствующая артериальная гипертензия усиливает систолическую нагрузку на левый желудочек за счет высокого сосудистого сопротивления.

Гипертрофия миокарда, гипертрофия и окклюзия просвета магистральных сосудов, гормональный стресс-профиль являются причиной сосудистых катастроф, сердечной недостаточности у спортсменов. Начальные признаки патологии проявляются задолго до острых сердечно- и нейрососудистых катастроф и связаны с клинической картиной катехоламинового эндотоксикоза с последующим снижением психофизической работоспособности.

Как показали результаты нашего исследования, универсальным средством восстановления и укрепления адаптационного потенциала у спортсменов единоборцев является двигательная рекреация, позволяющая сочетать лёгкий бег на свежем воздухе с закаливанием – обязательным компонентом здоровья. Закаливание является средством укрепления неспецифической резистентности организма к стрессирующим воздействия: психофизическому напряжению, инфекциям, голоду, холоду, перелётам, смене часовых поясов, мн. др.

Таким образом, можно сформулировать следующие **выводы.**

1 В соответствии с теорией стресса Г. Селье состояние хронического недовосстановления в условиях избыточной нагрузки означает наступление третьей фазы истощения, имеющей клиническую картину глубоких дисфункциональных нарушений дегенеративно-метаболического характера практически всех систем организма.

2 С целью профилактики развития патологических состояний необходима систематическая комплексная реабилитация спортсменов единоборцев параллельно с тренировочным и соревновательным процессами.

3 Реабилитационный комплекс должен быть направлен на нормализацию морфофункционального состояния за счет включения упражнений и условий их выполнения, способствующих развитию новых межсистемных связей.

Литература

1. Быков, Е. В. Сравнительная характеристика изменений гемодинамики действующих и завершивших выступления спортсменов : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Е. В. Быков. – Челябинск, 1995. – 25 с.

2. Быков Е. В. Построение тренировочного процесса на основе совершенствования методов контроля функционального состояния и учета генетических факторов : монография / Е. В. Быков, О. И. Коломиец, Н. Г. Зинурова, А. В. Чипышев, Е. В. Леконцев ; под ред. Е. В. Быкова. – Челябинск : Уральская академия, 2018. – 130 с.

3. Гавриш, Т. В. Основы спортивной и восстановительной медицины : научно-методический семинар : учебно-методическое пособие для аспирантов, магистрантов, обучающихся по направлению 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Т. В. Гавриш, И. В. Гавриш. – Челябинск : УралГУФК, 2017. – 153 с.

4. Коломиец, О. И. Современные технологии медико-биологического сопровождения спорта и физической деятельности / О. И. Коломиец, Е. В. Быков, А. В. Чипышев // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 14. – № 2. – С. 24-29.

5. Коломиец, О. И. Особенности метаболических адаптационных изменений при различных физических нагрузках / О. И. Коломиец, Н. П. Петрушкина, Е. В. Быков // Наука. Инновации. Технологии. – 2017. – №1. – С. 207-219.
6. Коломиец, О. И. Синхронизированное музыкальное воздействие как средство восстановления спортсменов / О. И. Коломиец, Е. В. Быков, Н. П. Петрушкина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – № 1. – С. 167-174.
7. Спортивная медицина. Национальное руководство / под ред. С. П. Миронова, Б. А. Беляева. – М. : ГЭОТАР, 2014. – 1184 с.

ФОРМИРОВАНИЕ РЕФЛЕКСИВНОЙ ПОЗИЦИИ БАКАЛАВРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Померанцева Ю. К., кафедра педагогики
кандидат педагогических наук, доцент

Аннотация. Рассматривая проблему формирования рефлексивной позиции бакалавра физической культуры, потенциальных возможностей позиции в профессиональной подготовке будущих тренеров, специалистов сферы физической культуры важно правильно определить понятия «рефлексия» и «рефлексивная позиция».

В статье мы приводим анализ понятия «рефлексивная позиция», которая позволяет адаптировать саму дефиницию к содержанию профессиональной подготовки бакалавра физической культуры, рассматриваем ее компоненты. Так же представляем внешние и внутренние признаки образовательно-рефлексивной среды физкультурного вуза, в которой оптимально будет формироваться рефлексивная позиция бакалавра.

Ключевые слова: *бакалавр физической культуры, профессиональная подготовка, рефлексия, рефлексивная позиция, образовательно-рефлексивная среда, образовательный процесс.*

PHYSICAL CULTURE BACHELOR'S REFLEXIVE POSITION FORMATION

Pomerantseva Y. K., Department of Pedagogics,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Annotation. Considering the problem of physical culture bachelor's reflective position formation and its potential position in future coaches' and specialists' in the field of physical culture training, it is important to define the concept of «reflection» and «reflexive position» correctly.

In the article we present the analysis of the concept of «reflexive position», which allows adapting the definition to the content of physical culture bachelor's professional training, and also considers its components. We also present the external and internal features of the educational and reflective environment of a

physical culture university, where a bachelor's reflective position will be optimally formed.

Key words: *physical culture bachelor, professional training, reflection, reflexive position, educational and reflective environment, educational process.*

Актуальность. Формирование рефлексивной позиции бакалавра физической культуры определяется рядом факторов: во-первых, процессами, происходящими в образовательном сообществе, которые обусловлены изменениями социально-экономических ориентаций; во-вторых, регионализацией образования как средства жизнеустройства региона, призванного выстроить систему взаимосвязей образования с другими социальными институтами, учитывающими местный, региональный, национальный компоненты; и, в-третьих, потребностями общества в формировании личности рыночного типа, способной осуществлять культурологические коммуникации в сложных условиях современного социума.

Динамичные процессы в социальной и экономической сферах, смена приоритетов современного российского общества обостряют проблему несформированности рефлексивной позиции выпускника физкультурного вуза. Вступление России в Болонский процесс инициирует подготовку бакалавра, культуросообразно действующего, работающего не только на уровне действий и операций, но и на уровне деятельности (когда цель мотивирована смыслом и у педагога возникает возможность выбора).

Однако результаты исследования свидетельствуют, что рефлексивная позиция выпускников вуза физической культуры не в полной мере соответствует современным требованиям работодателя. Значительная часть молодых специалистов испытывает сложности в педагогической деятельности. Наше изыскание [3. с. 162-165], проведенное на репрезентативной выборке (n = 216 респондентов) показывает, что 69,3 % педагогов и студентов физкультурного вуза затрудняются в определении целей педагогической (тренерской) деятельности; ценность рефлексии понимают 29,6 % респондентов; взаимодействуют со студентом с опорой на современные теории диалога культур лишь 26,8 % опрошенных; осуществляют рефлексию – 3,4 % участников опытной работы.

Подготовка бакалавра (педагога, тренера, методиста) физической культуры в большинстве случаев протекает в информирующей образовательной среде, которая затрудняет такие процессы, как: творчество, толерантность, диалог, рефлексия. В то же время потребности будущих выпускников вуза физической культуры в культуросообразной деятельности возросли. Более 83,7 % опрошенных студентов хотят стать «культурными деятелями», говорят о «самосознании», «самосовершенствовании», «рефлексии».

Мы же в свою очередь, предлагаем способствовать формированию рефлексивной позиции личности в условиях образовательно-рефлексивной среды вуза, что как показало наше исследование весьма целесообразно.

Цель исследования. Раскрыть сущность понятия рефлексивная позиция и показать значение образовательно-рефлексивной среды в формировании рефлексивной позиции бакалавра физической культуры.

Организация исследования. Рассматривая проблему формирования рефлексивной позиции личности в образовательном процессе необходимо определиться с ключевыми понятиями – «рефлексия» и «рефлексивная позиция». В своей работе мы будем придерживаться следующих трактовок.

Рефлексия – обращение назад, отражение, самопознание субъектом собственных поступков, действий, себя.

Рефлексивная позиция – это осознанная система оценочных отношений личности бакалавра физической культуры к себе как будущему тренеру, к педагогической профессии, к участникам педагогического взаимодействия и к предмету «физическая культура», основанная на имеющемся рефлексивном опыте личности и обеспечивающая ее обогащение.

В ходе исследования нами было определено, понятие рефлексивная позиция студента, которая включает мотивационно-ценностный, когнитивный и деятельностный компоненты [2, с. 162-165].

Анализ работ различных исследователей, посвященных рефлексивной позиции, позволил нам сделать вывод о том, что сущность рефлексивной позиции личности заключается в высокой степени осознанности себя тренером, осознанности своего отношения к педагогической профессии, к участникам педагогического взаимодействия (студентам-коллегам, преподавателям, будущим ученикам, воспитанникам, их родителям), к предмету физическая культура, к спорту.

Рефлексивная позиция бакалавра физической культуры, как уже отмечалось, включает в себя следующие компоненты: мотивационно-ценностный, когнитивный и деятельностный. Ниже представим их содержание.

Мотивационно-ценностный компонент отражает направленность будущего бакалавра физической культуры на личностную, коммуникативную, интеллектуальную и педагогическую рефлексию и содержит осознанный адекватный интерес к себе как будущему тренеру. Смысловое осознание потребности субъекта и мотивы к учебно-профессиональной деятельности, проявляющиеся в терпимом отношении к участникам педагогического взаимодействия. При этом у обучающегося формируется адекватное оценочное отношение к предмету физическая культура и тренировочному процессу в целом [1, с. 168-174].

Когнитивный компонент содержит в себе систему рефлексивных знаний: о своих индивидуальных, личностно-профессиональных особенностях; способах действия в контексте учебной и будущей профессиональной деятельности; полные и прочные психолого-педагогические знания; знания о рефлексии и особенностях сферы физической культуры и спорта.

В содержании данного компонента удовлетворяются и развиваются потребности, интересы и ценностные ориентации будущего тренера.

Деятельностный компонент определяется комплексом рефлексивных умений и содержит смысловое содержание осознанного выбора способов действия в контексте деятельности и способов их организации; адекватное педагогическое взаимодействие с участниками деятельности; оптимизирует достижение высокой степени осознанности своего «Я – будущий тренер»; формирует установку на саморазвитие, самосовершенствование своего осознанного «Я – будущий бакалавр физической культуры» [2, с. 131].

Результаты и их обсуждение. Рефлексивная позиция личности бакалавра физической культуры, как показало наше исследование и опыт преподавательской деятельности, формируется более эффективно в условиях образовательно-рефлексивной среды, которая разработана и апробирована нами в процессе профессиональной подготовки. Она выступает как пространство формирования и развития не только профессионально-педагогической культуры обучающихся, но и рефлексивной позиции будущего бакалавра физической культуры [2, с. 143-145].

Для формирования рефлексивной позиции будущих бакалавров физической культуры в образовательно-рефлексивной среде вуза, как показало исследование, требуется не просто вооружение обучающихся знаниями, умениями и включение их в творческую учебно-познавательную деятельность, а периодический «выход» личности в рефлексивную позицию, осознание собственной деятельности. В основе творческой учебно-познавательной деятельности лежат рефлексивные переносы из одних пространств опыта в другие. Образовательно-рефлексивная среда, таким образом, как показали полученные результаты, выступает как составляющая конкретной деятельности. Чтобы обучить студента основам развития профессионально-педагогической культуры, в этом случае необходимо обучить его осуществлять именно рефлексию.

Образовательно-рефлексивная среда обладает, как показали наши материалы интроспекции, признаками системности: целостностью, подчиненностью всей организации определенной цели – «ввести» студента в культуру, в которой он сможет осмысливать культурные нормы и образцы; создавать на основе их переработки новые образовательные проекты; структурированностью (наличием содержания, методов, форм, средств); взаимосвязанностью и взаимодействием элементов (самоорганизацией, управляемостью в процессе развития) [8].

С целью диагностики наличия качеств, определяющих рефлексивную позицию мы провели анкетирование участников эксперимента (по специально разработанному опроснику, содержащему 30 вопросов).

Анализ материалов, полученных при обработке вопросов разработанного опросника, показал, что: 17,3 % преподавателей и 59,6 % студентов не умеют управлять своими эмоциями на занятиях; 21,3 % педагогов и 39,4 % обучающихся ответили, что обладают необходимыми умениями эффективного общения с окружающими коллегами; 23,4 % преподавателей и 40,7 % респондентов-студентов испытывают потребность в развитии педагогической культуры, а 16,9 % обучающихся считают, что испытывают ее в значительной степени; 11,6 % педагогов и 32,9 % студентов не удовлетворены своим уровнем педагогической культуры; 9,8 % профессорско-преподавательского

состава и 26,3 % студентов полагают, что педагогическую культуру можно и нужно развивать не только в аудиторных занятиях, но и во внеаудиторное время [3, с. 104].

Как видим, ответы на поставленные вопросы показывают, что студенты не очень понимают, что педагогическую культуру и рефлексию можно и, прежде всего, необходимо позиционировать в общественных местах, участвуя в общественных мероприятиях, вступая в процесс общения со своими коллегами. Отметим и низкий уровень представлений у обучающихся о сути педагогической культуры. Только 6,3 % обучающихся были в состоянии дать правильные ответы, указывая на то, что педагогическая культура основывается на мышлении, инициативности, готовности к общению, к самостоятельному анализу, деловитости, настойчивости, уверенности и личной ответственности.

Как показало исследование, образовательно-рефлексивная среда именно тот базовый компонент в профессиональной структуре личности бакалавра физической культуры, который позволяет ему презентовать себя не только в сфере интеракции, коммуникации и управлении, но и показать такие составляющие, как внешние и внутренние средства деятельности субъекта, дифференциация способностей, творчества, активности и гениальности и их профессиональное использование и развитие. Многоаспектность собственно личностного развития, движущие факторы, преобразователи и регуляторы профессиональной творческой активности, взаимовлияние «профессиогенеза», онтогенеза и демогенеза в творчестве, психологизм свободы, предсказуемости и спонтанной активности, психология бездоминантного развития.

Заключение. Создание образовательно-рефлексивной среды, как фактора развития педагогической культуры и формирования рефлексивной позиции бакалавра спортивного вуза, в которой студент и преподаватель взаимодействуют как субъекты деятельности в диалоге культур, механизмом которого выступает коммуникативность и рефлексия; формирование положительной мотивации студентов на развитие педагогической культуры; актуализация студентом субъектной позиции на ценностное отношение к педагогической культуре и рефлексивной позиции бакалавра физической культуры обеспечивают, как показали отсроченные материалы исследования, достаточно эффективное развитие изучаемой дефиниции.

В проводимой опытно-экспериментальной работе установлено, что наивысшей продуктивностью обладают те формы внеаудиторной деятельности, в которых усвоение знаний и умений основано на организации совместного решения творческих задач. Студенты избирали формы и методы внеаудиторной деятельности, носившие ярко выраженный творческий, поисковый характер. Это такие формы работы, как: научные общества и школы, семинары, дискуссии, интеллектуальные игры, «ситуации успеха».

Опытно-экспериментальная работа позволила сформулировать значение итоговой педагогической практики по формированию рефлексивной позиции будущего выпускника спортивного вуза. Установлено, что она: «актуализирует теоретические знания по психолого-педагогическим дисциплинам, способствует формированию мотивации обучения, осознанию его практической направленно-

сти; выявляет пробелы в знаниях и выступает преобразующим этапом их накопления с целью развития педагогической культуры; формирует мотивационно-ценностное отношение к дальнейшему овладению профессией, установку на самовоспитание и самообразование; стимулирует приобретение прикладных компетенций для более интенсивного развития; развивает педагогическую рефлексию и коммуникативность в рамках диалога культур; раскрывает возможности развития творческого потенциала педагогического труда, перспектив будущей педагогической деятельности» [3, с. 138-140].

Студенты на практике в опытно-экспериментальной работе имели возможность полностью погрузиться в избранную профессиональную деятельность, предусмотренную учебным планом. Знакомясь с этой деятельностью, они выполняли все функции будущего бакалавра, несли полную ответственность за результаты своего труда, реально оценивали важность, необходимость и своевременность приобретаемых ими в вузе знаний, умений и навыков, и тем самым развивали свою педагогическую культуру, формировали рефлексивную позицию личности.

Литература

1. Найн, А. Я. Психолого-педагогические основания формирования рефлексивно-образовательной позиции обучающихся вуза физической культуры / А. Я. Найн // Профессиональное образование : пути оптимизации : материалы науч.- метод. конф. – Оренбург : ОГПУ, 2011. – С. 117–124.

2. Померанцева, Ю. К. Развитие педагогической культуры студентов в рефлексивно-образовательной среде физкультурного вуза / Ю. К. Померанцева // Омский научный вестник. – Омск : ОГТУ, 2009. – № 2. – С. 162–165.

3. Померанцева, Ю. К. Развитие профессионально-педагогической культуры студентов в рефлексивно-образовательной среде физкультурного вуза : дис. … канд. пед. наук / Ю. К. Померанцева. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 211 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ВИДУ СПОРТА УШУ

Пятых М.А., кафедра спортивной медицины и физической реабилитации
науч. рук. д-р мед. наук, проф. Быков Е. В.

Аннотация. В связи актуализацией проблемы модернизации системы подготовки спортивного резерва и внедрением федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ушу требуют специального изучения вопросы оценки уровня физической и функциональной подготовленности юных спортсменов, специализирующихся в различных спортивных дисциплинах ушу (таолу, традиционное и саньда). Результаты исследования показали, что дети, систематически занимающиеся ушу на протяжении более чем 3 лет, опережают своих сверстников по развитию всех двигательных качеств, в большей мере – гибкости, силы и скоростно-силовых качеств. Занятия ушу-

саньда способствуют более выраженному развитию силы и скоростно-силовых возможностей детей.

Ключевые слова: *ушу, дети, гибкость, сила, скоростно-силовые возможности, физические нагрузки, физическое развитие*.

CHILDREN'S, AGED 11-12, DOING SELECTED SPORTS WUSHU DISCIPLINES PHYSICAL QUALITIES DEVELOPMENT

Pyatykh M. A., Department of Sports Medicine and Physical Rehabilitation
Scientific supervisor: Doctor of Medical Sciences, Professor Bykov E. V.

Annotation. In connection with the problem of modernizing the system of training sports reserve actualization and the federal standard introduction of sports training in wushu, young athletes' specializing in various wushu sports disciplines (taolu, traditional and sanda) special assessment of the physical and functional fitness level is required. The results of the study showed that children systematically practicing wushu for more than 3 years are ahead of their peers in all motor skills development, to a greater extent – flexibility, strength and speed-strength qualities. Wushu Sanda classes contribute to a more pronounced development of children's strength and speed-strength abilities.

Key words: *wushu, children, flexibility, strength, speed-strength abilities, physical activity, physical development*.

В связи актуализацией проблемы модернизации системы подготовки спортивного резерва и внедрением Федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по рассматриваемому виду спорта требуют специального изучения вопросы оценки уровня физической и функциональной подготовленности юных спортсменов, специализирующихся в различных спортивных дисциплинах ушу (таолу, традиционное и саньда) [1, с. 75].

Как следует из ФССП по виду спорта ушу, наиболее значительное влияние на результативность в спортивной дисциплине «Таолу, традиционное» оказывают скоростные способности, гибкость и координационные способности, при этом высокая степень влияния скоростных и координационных способностей на результативность соревновательной деятельности в спортивных единоборствах доказана многочисленными научными исследованиями [11; 16; 20]. Очевидной также представляется важность обращения к вопросам развития координации спортсменов в ушу-таолу на этапе спортивной специализации, поскольку возраст с 7 до 11-12 лет традиционно признается благоприятным периодом для целенаправленного развития всевозможных координационных способностей [14]. Аналогичные требования прописаны в ФССП по отношению к ушу-саньда.

Координационные способности, обеспечивающие возможность быстрой ориентации в пространстве, тонкую дифференциацию собственных мышечных ощущений и регуляцию степени напряжения мышц; способность быстро реагировать на внешние сигналы занимают одно из основополагающих мест в числе двигательных способностей, которые необходимо развивать в тренировочном процессе в ушу [10, с. 24]. Под координационными способностями подразумевается, во-первых, способность целесообразно строить движения; во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних действий к другим на основании требований меняющихся условий окружающей среды [4, с. 27]. По Н. А. Бернштейну координация движений – это преодоление избыточных степеней свободы движущегося органа, т.е. превращение его в управляемую систему [3, с. 142].

Почва для успешного развития координации формируется именно в младшем школьном возрасте. О. О. Кастальский обращает внимание на развитие такой разновидности координационных способностей, как способность к равновесию, включающей в себя статическое и динамическое равновесие. Для этого в ушу используется большое количество стоек на одной ноге или с весом тела на одной ноге, например, «Сюйбу» и «Динбу», в комплексах применяются различные связки со стойками на одной ноге [10, с. 25-26]. Автором для достижения цели помимо общей физической подготовки использована специальная физическая подготовка – совокупностью методов, имеющих целью должное развитие специфических физических умений, направленных на обеспечение максимального результата на соревнованиях в рамках конкретного направления вида спорта ушу, например, упражнения с применением оружия, вес которого в два или более раза выше нормального (это является дополнительным стимулом к повышению подвижности лучезапястного сустава и силы мышц предплечья), а также совокупность методов спортивно-технической подготовки. В результате у детей среднего школьного возраста, занимающихся ушу, отмечен прирост результатов тестирования координационных способностей более чем на 20 % [10, с. 26, 28].

Важным аспектом также является формирование способности к переключению (способность формировать оптимальную программу действий, контроль и корректировку двигательных действий на основании изменений окружающей обстановки) [10, с. 25]. Как указывает автор, тренировка указанной разновидности способностей весьма подходит для раздела ушу «Саньда» (умение оказывать противостояние сопернику с применением ударов, стоек, борцовских приёмов).

По данным литературы показатели статокинетической устойчивости при систематических занятиях возрастают на протяжении всего тренировочного процесса в различных возрастных группах. Так, в среднем уровень координации обследованных спортсменов по результатам челночного бега, как в группе юношей, так и в группе девушек, значительно превышает требования ФССП для спортсменов при переходе на тренировочный этап спортивной подготовки и вполне соответствует требованиям этапа совершенствования

спортивного мастерства [1, с. 76]. Помимо этого, автор отмечает, что физическая нагрузка тренировочного занятия положительно повлияла на психофизиологические характеристики – время реагирования на световой сигнал и в группе юношей, и в группе девушек, в большей степени – по методике РДО. У юношей реакция на движущийся объект стала точней за счет уменьшения количества опережений и их среднего времени, а у девушек – за счет сокращения времени запаздываний [1, с. 79]. Это согласуется с данными о том, что при более высоком уровне функционального состояния ЦНС (в частности, вестибулярного анализатора) у спортсменов находят по данным стабилографии показатель КФР (коэффициент функции равновесия) выше среднего [7].

Особое внимание тренеров к активному развитию гибкости спортсменов ушу в течение наиболее благоприятного для этого возрастного периода –10-12 лет обуславливается тем, что уровень подвижности в суставах представляет собой фундамент, на котором основывается технико-тактическое мастерство спортсмена и является одним из факторов, определяющим высокий результат на уровне спорта высших достижений [12; 18]. Возраст 10-12 лет является оптимальным для развития гибкости спортсменов [2; 8; 14]. Однако, несмотря на проведенные исследования, все же отмечается, что на сегодня в ушу остается нераскрытой проблема педагогического управления развитием гибкости у спортсменов ушу 10-12 лет [17, с. 312]. Автором после изучения данных было выделено две группы упражнений, направленных на развитие специальной гибкости спортсменов ушу: I группа – специальные упражнения на развитие гибкости жоугун; II группа – комплекс стандартных упражнений на развитие гибкости. Все упражнения, составляющие каталог средств развития гибкости, были разбиты на 4 комплекса по 12-20 упражнений в каждом, подобранных по определенной ориентации. Все упражнения, составляющие каталог средств развития гибкости, были разбиты на 4 комплекса по 12-20 упражнений в каждом, подобранных по определенной ориентации. Изменения показателей специальной гибкости обнаруживают достаточно высокую обусловленность от применяемых тренировочных воздействий (примерно 47-48 %). Результаты педагогического эксперимента дают нам основание утверждать, что концентрированное применение специально направленных воздействий позволяет не только эффективно использовать максимально высокие периоды естественного развития гибкости, но и предотвращать замедление темпов прироста и даже ухудшение этого качества в субкритических периодах развития организма спортсменов [17, с. 316].

По данным литературы систематические занятия ушу в возрасте 11-12 лет оказывают в целом благоприятное влияние на организм детей. В частности, результаты опытно-экспериментальной работы позволили констатировать положительные сдвиги в функциональном состоянии детей младшего школьного возраста, а также повышение уровня их физической подготовленности по результатам таких тестов, как «подъем туловища»; количество сгибаний и разгибаний рук из сходного положения упор лежа, «прыжок в длину с места», «наклон вперед сидя», «челночный бег 3 раза по 10 метров» [9, с.

42]. Получены результаты, свидетельствующие о положительном влиянии оздоровительной гимнастики цигун на процессы восстановления нарушенных процессов адаптации у детей младшего школьного возраста и считать эффективным ее использование с целью улучшения здоровья в учебно-тренировочном процессе ушу в этой возрастной категории [19, с. 297]. Также показано, что повышение уровня спортивной квалификации сопровождается и у спортсменов сложнокоординационных видов спорта снижением напряжения адаптационных процессов, это документировалось достоверным повышением активности автономного контура регуляции, увеличением вариабельности ритма сердца (по показателю общей мощности спектра), наличием умеренной симпатикотонии при пробе активного ортостаза [5; 6].

В целом, в литературе имеется достаточно большой объем информации, посвященный влиянию занятий ушу на физическое развитие детей младшего школьного возраста. В то же время, практически не анализируются особенности физического развития детей, занимающихся разными направлениями ушу (таолу, саньда).

Цель работы: оценка развития физических качеств детей 11-12 лет, занимающихся различными направлениями ушу.

Материал и методы исследования. В данном исследовании участвовали мальчики и девочки в возрасте 11-12 лет (n=30 и n=30 соответственно), занимающиеся ушу на протяжении 3 и более учебных лет (основная группа). Период исследования – 2017/18 учебный год (завершение учебного года, апрель), группа контроля – мальчики и девочки той же возрастной группы, не занимающиеся в спортивных секциях (по n=30). Достоверность статистических различий относительных величин определяли с помощью программного обеспечения, использован критерий Стьюдента.

ФССП по виду спорта ушу определяет структуру подготовки юных спортсменов, необходимость приоритетного развития отдельных физических качеств и определяет нормативы для перевода на следующую ступень обучения [20]. Следует указать, что возраст 10-12 лет для занимающихся ушу-таолу соответствует тренировочному этапу (этап спортивной специализации), а в ушу-саньда – этапу начальной подготовки (переходят из ушу-таолу), в связи с чем общий стаж их занятий составляет более 3 лет, а избранным направлением – 2 года.

Результаты исследования показателей развития физических качеств показали, что более высокие показатели имели мальчики и девочки основной группы (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестов мальчиков и девочек 11-12 лет основной (1) и контрольной (2) групп в конце учебного года (M±m)

Тесты	Мальчики			Девочки		
	1	2	p	1	2	p
Челночный бег 3х10 м, с	7,64±0,31 7,56±0,28	8,73±0,69	>0,05	7,88±0,36 7,93±0,39	9,21±0,73	>0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	- 4,15±0,30 - 3,53±0,45	7,04±0,92	<0,05	- 5,75±0,30 - 4,26±0,34	6,22±0,65	<0,05
Бег 30 м, с	4,87±0,17 4,76±0,16	5,54±0,51	>0,05	5,07±0,11 5,01±0,08	5,86±0,51	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	29,32±0,91 32,27±0,88	21,30±2,95	<0,05	16,09±1,12 17,84±1,26	11,37±2,43	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин	48,70±1,93 52,41±1,62	37,62±3,84	<0,05	42,13±2,01 44,05±1,55	33,40±3,65	<0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	185,65 ±5,30 191,28 ±4,84	168,49±13,17	>0,05	168,02 ±3,07 172,85 ±2,63	143,75 ±13,10	>0,05

Примечание: в первой группе в числителе – показатели занимающихся ушу-таолу, в знаменателе – ушу-саньда.

Представленные в таблице результаты позволяют констатировать наличие достоверных различий в тестировании таких качеств, как гибкость, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу поднимание туловища из положения лежа на спине (более высокие результаты у спортсменов).

В остальных тестах дети, занимающиеся ушу, также превосходили своих сверстников (как мальчики, так и девочки), различия составляли от 10 % до 20 % (но на правах тенденции). Помимо этого, индивидуальный анализ результатов тестирования показал, что все занимающиеся ушу имели результаты на уровне золотого значка ГТО в своей возрастной группе, в то время как не все дети группы контроля укладывались в нормативы для получения бронзового значка (около 15 %).

Мальчики в группах сравнения имели более высокие результаты, чем девочки. Обращает на себя внимание, что в тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине» девочки, занимающиеся ушу, опережают мальчиков группы контроля.

Различия между группами занимающихся ушу незначительны, но дети, занимающиеся ушу-саньда, показывали несколько более высокие результаты при тестировании скоростно-силовых и силовых качеств, что соответствует

требованиям, предъявляемым ФССП (уровень влияния на спортивную результативность мышечной силы в таолу равна 2 баллам, в саньда – 3 баллам).

Заключение. Проведенное исследование показало, что дети, систематически занимающиеся ушу на протяжении более чем 3 лет, опережают своих сверстников по развитию всех двигательных качеств, в большей мере – гибкости, силы и скоростно-силовых качеств. Занятия ушу-саньда способствуют более выраженному развитию силы и скоростно-силовых возможностей детей. Все дети-спортсмены показывали результаты выше нормативов ФССП, необходимых для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Литература

1. Баев, И. В. Гендерные особенности двигательной координации и зрительно-моторных реакций спортсменов 9-12 лет, специализирующихся в ушу-таолу / И. В. Баев // Вестник науки и образования. – 2018. – Т. 2. – № 1(37). – С. 75-79.
2. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Форс-пресс, 2004. – 228 с.
4. Булатова, Г. И. Возрастные особенности развития функций равновесия у детей школьного возраста / Г. И. Булатова. – М. : Просвещение, 2007. – 275 с.
5. Быков, Е. В. Особенности стабилографических показателей спортсменов различной квалификации на этапе подготовки к соревнованиям / Е. В. Быков, К. Г. Денисов, М. М. Кузиков // СпортМед – 2010 : матер. V Междунар. науч. конф. по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений. – М., 2010. – С. 104-108.
6. Быков, Е. В. Статокинетическая устойчивость и вегетативное обеспечение деятельности сердечно-сосудистой системы спортсменов высокой квалификации, занимающихся ушу / Е. В. Быков, М. М. Кузиков, Н. Г. Зинурова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды : матер. III Междунар.науч.-практ. конф. – Челябинск : ЧГПУ, 2010. –С. 218-220.
7. Быков, Е. В. Функциональное состояние спортсменов с различными показателями качества функции равновесия / Е. В. Быков, М. М. Кузиков, Н. Г. Зинурова, К. Г. Денисов // Вестник ЮУрГУ. Серия ««Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2012. – Вып. 31. – №21(280). – С. 22-25.
8. Запорожанов, В. А. Контроль в спортивной тренировке. 4-е изд. / В.А. Запорожанов. – М. : Астрель, 2008. – 155 с.
9. Кастальский, О. О. Влияние занятий ушу на функциональное состояние детей младшего школьного возраста / О. О. Кастальский, С. С. Манукян // Новая наука: Проблемы и перспективы. – 2016. – № 2-1(61). – С. 40-43.
10. Кастальский, О. О. Влияние ушу на координацию детей среднего школьного возраста / О. О. Кастальский // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2017. – № 2. – С. 24-29.
11. Козырева, Д. А. Оценка функционального состояния центральной нервной системы и координационных способностей дзюдоистов на начальном этапе спортивного отбора / Д. А. Козырева, Н. Г. Бицадзе, З. С. Варфоломеева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – №08.1 (62). – С. 77-80.
12. Кустов, О. В. Обоснование инновационной технологии обучения традиционному ушу детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук / О.В. Кустов. – Малаховка, 2009. – 176 с.

13. Лю, Ю. Ц. Взаимовлияние психомоторики и пространственно-временных параметров на эффективность двигательных действий занимающихся восточными видами оздоровительной физической культуры / Ю.Ц. Лю // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – № 6. – С. 26-30.

14. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

15. Ляховченко, Н. С. Влияние спортивного и традиционного видов ушу в овладении профессиональных навыков и работоспособности / Н.С. Ляховченко // Матрица научного познания. – 2018. – № 8. – С. 5-13.

16. Пятых, М. А. Влияние занятий ушу-таолу на развитие физических качеств детей / М. А. Пятых, Е. В. Быков // Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины : Матер. Всерос. науч.-практ. конф. (г. Челябинск, 05-06 июня 2018 г.) / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – С. 271-277.

17. Рукосуев, Д. А. Гибкость спортсменов ушу 10-12 лет различной квалификации / Д.А. Рукосуев // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2015. – № 3-2 (33-2). – С. 311-316.

18. Тарасова, Д.А. Анализ степени сложности программ и факторы, препятствующие росту спортивного мастерства высококвалифицированных спортсменок сборной команды России по ушу-таолу / Д. А. Тарасова, С. А. Гониянц // Молодые ученые–2009 : Матер. Всерос. форума. – М., 2009. – Т. 1. – С. 60–63.

19. Томашевская, О. Б. Эффективность использования оздоровительной гимнастики цигун в учебно-тренировочном процессе ушу спортивного направления у детей младшего школьного возраста / О. Б. Томашевская, Н. В. Петрова // Современные технологии: актуальные вопросы, достижения и инновации : сборн. статей победителей IV Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза, 2016. – С. 295-297.

20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ушу : Приказ Минспорта России от 20.11.2014 № 929 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ушу» (Зарегистрировано в Минюсте России 24.12.2014 № 35359) // http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_112878/9207118083a7d7a092f8f0a9fafcc7e171210dfd/

БИОХИМИЧЕСКИЕ И УЛЬТРАЗВУКОВЫЕ РАННИЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ И ПРОГНОСТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ГОНАРТРИТОВ

Родин А. А., кафедра биохимии
науч.рук. канд.мед.наук С. А. Кинзерский

Аннотация. В статье рассматриваются биохимические и лучевые критерии артрита коленного сустава, выявляемые на ранних этапах развития данного патологического состояния. Было обследовано 120 пациентов в возрасте 21-60 лет с артритами коленных суставов. Выявлен ряд ранних ультразвуковых признаков артрита коленного сустава. При исследовании системы ПОЛ-АОС выявлялись повышение в сыворотке крови и синовиальной жидкости продуктов перекисного окисления липидов на фоне снижения антиокислительной активности сыворотки крови. Определение критериев, которые рас-

сматриваются в данной статье, позволяет более направленно и своевременно планировать и контролировать лечебный и реабилитационный процесс пациентов с артритами коленных суставов.

Ключевые слова: *артрит коленного сустава, ранние биохимические и лучевые критерии диагностики.*

BIOCHEMICAL AND ULTRASOUND EARLY DIAGNOSTIC AND PROGNOSTIC CRITERIA FOR GONARTHRITIS

Rodin A. A., Department of Biochemistry
Scientific supervisor: Candidate of Medical Sciences. Kinzersky S. A.

Annotation. The article discusses the biochemical and radiological criteria for knee joint arthritis, detected at the early stages of this pathological condition development of. 120 patients aged 21 to 60 with knee joints arthritis were examined during our research. A number of early ultrasound signs of knee arthritis have been identified. When studying the lipid peroxidation – antioxidant (LP-AOS) system, the increase of lipid peroxidation products in blood serum and synovial fluid was detected, associated with a decrease in blood serum antioxidant activity. Criteria, considered in this article, determination allows patients' with knee arthritis healing and rehabilitation processes planning and monitoring in a more targeted and timely manner.

Key words: *knee arthritis, early biochemical and radiation diagnostic criteria.*

Актуальность. Огромный интерес к проблеме артритов обусловлен их социально-экономической значимостью. Ревматические заболевания занимают одно из ведущих мест по степени негативного влияния на современное общество [2], в то же время, рост распространенности ревматических болезней наблюдается во всех странах мира. Согласно результатам международных эпидемиологических исследований, распространенность артрита среди всего взрослого населения составляет 115-271 случай на 100000 лиц [3]. Среди хронических аутоиммунных заболеваний костно-мышечной системы одним из наиболее распространенных и, несомненно, значимых является ревматоидный артрит (РА).

В начале XXI века распространенность РА в разных странах мира составляет от 0,22 % до 0,9 %, в среднем 0,5 % и встречается в 20-50 случаях на 100000 человек в год, преимущественно у женщин старше 40 лет [3].

В Российской Федерации распространённость РА в среднем составляет 0,61 %, а длительность заболевания у пациентов с впервые выявленным РА составляет около 7 лет [3].

В 2004 году в Российской Федерации болезни костно-мышечной системы заняли 2 место по числу случаев нетрудоспособности и 3 место по количеству дней нетрудоспособности [1], а по показателю первичного выхода на

инвалидность ревматологические заболевания заняли 3 место после болезней сердечно-сосудистой системы и онкопатологии.

Таким образом, артриты представляет собой актуальную проблему современной ревматологии, а верификация диагноза на ранних стадиях позволяет своевременно назначить адекватную терапию, включая базисные средства патогенетической направленности, что значительно изменяет характер течения заболевания, снижает темпы прогрессирования болезни, существенно улучшает прогноз заболевания и, в конечном итоге, способствует достижению выздоровления или клинико-лабораторной ремиссии.

Цель: исследовать состояния системы ПОЛ-АОС и ультразвуковую картину у пациентов с артритами коленных суставов, что позволит выявить диагностические, прогностические, лучевые и биохимические признаки для ранней диагностики, улучшения прогнозирования и планирования реабилитации данной патологии.

Организация исследования: на базе научно-методического отдела клиники профессора Кинзерского А. Ю. ООО «СОНАР» с применением современного сертифицированного оборудования: Samsung UGEO H 60, SamsungMedison EKO 7, ToshibaNemio XG обследовано 120 пациентов в возрасте 21-60 лет с артритами коленных суставов, из них с данным видом поражения преимущественно обращались в клинику женщины (98 женщин и 22 мужчины). Все пациенты осмотрены ревматологом, терапевтом, хирургом, врачом ультразвуковой диагностики. Методы лучевой диагностики (УЗИ, МРТ и МСКТ, рентгенография коленных суставов) проводились в отделении лучевой диагностики.

Общеклинические и биохимические исследования пациенты проходили в биохимической лаборатории ГБУЗ ОКБ №3, ФГБОУ ВО «УралГУФК», кафедре биохимии ФГБОУ ВО «ЮУГМУ Минздрава России», лаборатории «Инвитро» и «Прогрессивные медицинские технологии». Биохимические исследования системы ПОЛ в исследуемых группах проводилось спектрофотометрическим методом и определение интенсивности аскорбат-индуцированного ПОЛ по Львовской Е .И.

Статистическая обработка материала с включением вычисления среднего арифметического (M), ошибки средней (m). Показатель достоверности различий (p) с помощью значения (t) Стьюдента. Вычисление показателя линейной корреляционной связи Пирсона (r). Обработка материала с помощью лицензионных программ STAT, Microsoft Excel на персональном компьютере.

Результаты и их обсуждение.

Артрит коленного сустава – это воспаление внутри- и околосуставных областей одного или обоих колен.

При физикальном обследовании было выявлено следующее. Поражение суставов:

• Несимметричный артрит с поражением небольшого числа суставов преимущественно нижних конечностей (главным образом голеностопных, коленных и суставов пальцев стоп, особенно больших пальцев).

• Всегда доминировали поражения суставов нижних конечностей (у исследуемой группы коленных).

Поражение энтезисов (места прикрепления сухожилий и связок к костям возле суставов, находящихся в этих анатомических зонах синовиальных сумок).

• Наиболее частая локализация энтезитов – область пяток.

Причиной обращения пациентов было наличие болевого синдрома, ограничения движений и отечности в области коленного сустава. А также наличие утренней скованности в связи с тем, что за ночное время в области сустава развивается отек, которая проходит через 40-60 минут после начала движения.

Гипертермические реакции отмечались в 35 % случаев.

При артрите также могут наблюдаться общие признаки, характерные для воспаления: повышение температуры тела, озноб, потливость, общая слабость. Может проявляться головными болями, снижением веса. Также наблюдаются симптомы заболевания, которое стало причиной воспаления: поражение сердца при ревматоидном артрите, легких и других органов при туберкулезе и т.п.

В общеклинических анализах лейкоцитоз и сдвиг формулы отмечался на ранних стадиях в 30 % случаев, СОЭ, СРБ и ревма-пробы были повышенными на ранних стадиях в 20 % случаев. Их повышение отмечалось ко второй неделе заболевания.

При исследовании системы ПОЛ-АОС выявлялись повышение в сыворотке крови и синовиальной жидкости продуктов перекисного окисления липидов на фоне снижения антиокислительной активности сыворотки крови. Признаки поражения коленных суставов на УЗИ выявлялись раньше развернутой биохимической картины их воспаления и дегенерации.

К ранним УЗИ признакам, выявленным у наших больных можно отнести:

•Наличие синовиита.

•Повышение жесткости капсулы коленного сустава по данным эластографической оценки.

•Изменение спектральных показателей кровотока в сосудах периартикулярных тканей.

•Гиперваскуляризация в зоне поражения.

•Узурация костной пластинки по линии прикрепления капсулы сустава.

•Имбибиция поверхностного слоя гиалинового хряща суставных поверхностей.

•Несколько позднее в воспалительный процесс вовлекался мышечно-связочный аппарат с развитием тендинитов и энтезопатий.

•Постепенно воспаляются все синовиальные ткани сустава.

Крестообразные связки подвергаются грубым изменениям. Разрушается хрящевой покров. Обнажается спонгиозная ткань, в которой развивается ос-

теомиелит или остит («воспаление кости»). Происходящие изменения определяют с помощью УЗИ, МРТ, МСКТ и рентгенографии.

Изменения на рентгенограммах:

• Рентгенологические изменения (кроме признаков отѐка мягких тканей вокруг воспалѐнных суставов и/или энтезисов) чаще отсутствуют.

• В случае затяжного или хронического течения могут выявляться: околосуставной остеопороз (непостоянный признак) поражѐнных суставов, изменения в области поражѐнных энтезисов (эрозии, сопровождающиеся субхондральным склерозом и костной пролиферацией, периостит в случае дактилита), сакроилеит (обычно односторонний), спондилит (очень редко).

• При хроническом течении возможно сужение суставной щели и развитие костных эрозивных изменений (почти исключительно в мелких суставах стоп).

•Отличительнойособенностьюрентгенологическихизмененийприспонди лоартритах вообще и при РеА (реактивного артрита) в частности является наличие в области зон воспаления и деструкции остеосклероза (а не остеопороза, как при РА) и костной пролиферации (в области краевых эрозий, воспалѐнных энтезисов) и периостита.

При использовании МРТ и МСКТ, также, как и при ультразвуковом исследовании, на ранних стадиях удается выявить характерные признаки поражения сустава при артрите. Но, так как данные методы исследования являются весьма дорогостоящими, их использование ограничено.

Исследование данных биохимического статуса (показателей системы ПОЛ-АОС) у пациентов с артритами коленных суставов различной степени активности и данных лучевой диагностики (ультразвуковая диагностика) позволит выявить ранние диагностические, прогностические и биохимические признаки развития заболевания для совершенствования диагностики, рационального подбора терапии и планирования реабилитационного процесса.

Использование ультразвукового метода исследования (УЗИ) в последние 10 лет стало одним из самых доступных в диагностике состояния опорно-двигательного аппарата. Простота, безопасность и неинвазивность, высокая информативность новых ультразвуковых технологий обеспечили методу УЗИ приоритет при выборе среди инструментальных методов исследования суставов и мягких тканей. Несмотря на невозможность визуализации самой костной ткани, высокая информативность метода в оценке состояния связок и сухожилий, способность выявления изменений как околосуставных, так и внутрисуставных тканей позволяют считать АСГ методом выбора при артрите коленного сустава.

Исходя из анатомии коленного сустава, очевидна важность проведения оценки состояния всех структур сустава с целью ранней и дифференциальной диагностики локального воспаления, что имеет большое значение для назначения своевременного и адекватного лечения.

Верификация диагноза на ранних стадиях позволяет своевременно назначить адекватную терапию, включая базисные средства патогенетической

направленности, что значительно изменяет характер течения заболевания, снижает темпы прогрессирования болезни, существенно улучшает прогноз заболевания и, в конечном итоге, способствует достижению выздоровления или клинико-лабораторной ремиссии.

Заключение. Для своевременного начала сбалансированной дифференцированной терапии артритов коленных суставов, оценки эффективности проводимых терапевтических и реабилитационных мероприятий требуется дальнейшая разработка методов клинико-лабораторной и лучевой диагностики. Исследование продолжается.

Литература

1. Насонова, В. А. Ревматические болезни в России в начале XXI века. / В. А. Насонова, О. М. Фоломеева, Ш. Ф. Эрдес // Научно-практическая ревматология. – 2003. – № 1. – С. 6-10.

2. Пфлюгер, Б. Оценка глобального бремени костно-мышечных заболеваний / Б. Пфлюгер // Научно–практическая ревматология. – 2001. – №4. – С. 4-9.

3. Распространенность ревматоидного артрита в России (по данным эпидемиологического исследования) / Е. А. Галушко [и др.] // Тер. Архив. – 2010. – №5. – С. 9-14.

4. Associations of disease activity and treatment with mortality in men with rheumatoid arthritis: results from the VARA registry/ T.R. Mikuls [et al.] / Rheumatology (Oxford). – 2011. – Vol. 50. – P. 101-109.

5. Rheumatoid arthritis / L. Carmona [et al.] / Best. Pract. Res. Clin. Rheumatol. – 2010. – Vol. 24. – P. 733-745.

ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩЕГОСЯ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ШКОЛЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Рыжков В. А., кафедра педагогики
науч. рук. д-р пед. наук, профессор,
заслуженный деятель науки РФ, А. Я. Найн

Аннотация. Статья посвящена актуальной для педагогической науки проблеме формирования нравственной культуры учащегося среднего звена школы. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в систему образования поднимает вопрос о необходимости внесения изменений в физкультурно-спортивную деятельность образовательных организаций, с целью подготовки к сдаче норм комплекса ГТО через духовно-нравственное, патриотическое воспитание в контексте почетного гражданского достижения.

Ключевые слова: *учащийся среднего звена школы, нравственная культура школьника, культура, формирование культуры, процесс подготовки, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», нормы комплекса ГТО.*

SECONDARY SCHOOL STUDENTS' MORAL CULTURE FORMATION IN THE PROCESS OF PREPARING FOR TAKING THE NORMS OF «READY FOR LABOR AND DEFENSE»COMPLEX

Ryzhkov V. A., Department of Pedagogics
Scientific supervisor: Doctor of Pedagogical Sciences,
Honored Scientist of the Russian Federation,
Professor Nayn A. Ya.

Annotation. The article is devoted to the actual for pedagogical science problem of secondary school students' moral culture formation. The introduction of the All-Russian sports complex «Ready for Labor and Defense» into the educational system raises the issue of the need to make changes in the physical education and sports activities of educational organizations, in order to prepare for taking the standards of «Ready for Labor and Defense» complex through spiritual, moral, patriotic education in the context of honorary civil achievement.

Key words: *secondary school student, student's moral culture, culture, culture formation, preparation process, All-Russian sports and fitness complex «Ready for Labor and Defense», standards of «Ready for Labor and Defense» complex.*

Актуальность проблемы исследования. На сегодняшний день российское общество нуждается в подготовке широко образованных, высоко нравственных людей, так как экономическое и социальное развитие страны в прямой степени зависит от состояния нравственности общества и его культурного потенциала.

Особая роль в формировании нравственности, как утверждает В. А. Пономарчук, отводится системе образования, в рамках которой реализуются ценности культуры. По мнению автора, культура – это не столько то, что создает человек, сколько то, что создает человека и личность [5, с. 76].

Ценности физической культуры, составляя часть общей культуры, по мнению Ю. М. Николаева, также позволяют осуществлять преобразование личности человека, оказывая влияние не только на его физическую сферу, но и на социальную [3, с. 5].

Традиционно ценностный потенциал физической культуры, как отмечает Ю. М. Николаев, реализуется в ходе физического воспитания и преимущественно сводится лишь к процессу обучения двигательным действиям, воспитанию свойственных человеку физических качеств, гарантирующих развитие базирующихся на них способностей [3, с. 6].

В таком контексте, важно подчеркнуть, личностное становление человека рассматривается только как преобразование его телесности, что в свою очередь, придаёт односторонность педагогическим воздействиям и не затрагивает духовный компонент человека, его социальную природу. Без этого, как известно, формирование личности не представляется возможным.

Как справедливо утверждает В. А. Пономарчук, недостаточная ориентация всего ценностного потенциала физической культуры на формирование

социальной сферы личности обусловливает использование ценностей других социокультурных сфер общества [5, с. 36].

Однако, документом, определившим направление развития физической культуры в стране на ближайшие годы, стал Указ Президента «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», подписанный 24 марта 2014 г. [4].

Стоит отметить, важное место в плане внедрения ВФСК «Готов к труду и обороне», отводится процессу интеграции комплекса в систему образования. При внедрении комплекса ГТО, в центре внимания должна находиться не только собственно подготовка к выполнению нормативов, но и формирование физической культуры личности, осуществлять которое целесообразно через духовно-нравственное, патриотическое воспитание и спортивно-соревновательную деятельность. При этом выполнение требований ВФСК ГТО должно позиционироваться как почетное гражданское достижение.

Как верно отмечает А. Я. Найн, нравственное воспитание школьников является одним из обязательных компонентов образовательного процесса [2, с. 71].

В связи с этим, максимальная реализация всего ценностного потенциала физической культуры нами видится в процессе физкультурного образования, в котором формирование нравственной культуры учащихся составляет одно из приоритетных направлений.

Накопленный к настоящему времени научный фонд и опыт практической деятельности создают определённые предпосылки для разработки идей, положений и технологии формирования нравственной культуры школьников.

Цель исследования. Изучить состояние проблемы формирования нравственной культуры учащегося среднего звена школы в процессе подготовки к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».

Исходя из цели исследования, нами были выделены следующие **задачи:**

1. Изучить состояние вопроса на основе анализа накопленного теоретического материала по исследуемой проблеме.
2. В рамках констатирующего этапа эксперимента, провести педагогиче-ское наблюдение, опрос, анкетирование учащихся среднего звена школы.
3. Проанализировать состояние развития нравственной культуры учащихся среднего звена школы.

Организация исследования. Обучающиеся среднего звена школы сдают нормы ВФСК ГТО в соответствии с требованиями 3-4 ступени (от 11 до 15 лет). На этом уровне образования (основное общее), физическое воспитание должно быть связано не только с развитием физических качеств обучающихся, но и с формированием ценностного отношения к собственному здоровью, когнитивной базы, достаточной для организации самостоятельных занятий по физической культуре, а также соблюдением режима двигательной активности, включающим в себя физическую культуру. В том числе и подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО, в контексте духовно-нравственного и патриотического воспитания.

Однако в рамках строго регламентированной программы урочной деятельности все вышеперечисленное представляется трудно выполнимой задачей, иногда даже невозможной. Исходя из этого, на наш взгляд, именно сис-

тематические, физкультурно-спортивные занятия в рамках внеурочной деятельности являющиеся направленными средствами комплекса ГТО, включающие в себя блок духовно-нравственного и патриотического воспитания, позволят сформировать нравственную культуру учащихся, а также положительное отношение к физической культуре и спорту. Что на сегодняшний день, является приоритетным заказом общества и государства [6, с. 196].

Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 45 г. Челябинск». В рамках констатирующего этапа нашего исследования, приняли участие учащиеся среднего звена школы в количестве 147 человек (это по одному классу с каждой параллели).

В исследование мы использовали методику И. Б. Дермановой, направленную на выявление у испытуемых знаний основных понятий и норм в сфере нравственности социума [1].

Результаты и их обсуждение. Ниже представлены полученные данные проведенного исследования.

Тест «Нравственные представления». Полные и правильные ответы предложенным понятиям дали только 19 % учащихся, 54 % имеют представление только о 2-3 понятиях (как правило, это понятия: дружба, доброта, ответственность), 27 % дали некорректные ответы.

Исходя из результатов теста, можно утверждать, что учащиеся слабо осведомлены о нравственных представлениях и понятиях, большинство не могут дать корректные определения, и имеют размытое представление о том или ином понятие. Наибольшие затруднения вызвали такие понятия, как милосердие, порядочность и долг.

Тест «Закончи предложение». Большинство учащихся (54 %) имеют неустойчивое, пассивное отношение к нравственным нормам. У 35 % учащихся нравственные ориентиры существуют, оценки поступков адекватны, но отношение к нравственным нормам еще недостаточно устойчивое. И только лишь 12 % учащихся имеют устойчивое отношение к нравственным нормам.

Таким образом, анализируя результаты данных видно, что у учащихся среднего звена школы преобладает средний уровень нравственных представлений. Но в то же время низкий уровень имеет весьма большой показатель в процентном соотношении, а высокий уровень имеет малый показатель (таблица 1).

Таблица 1 – Итоговая сводка по диагностическому исследованию основных понятий и норм в сфере нравственности социума

Методы диагностики	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
«Нравственные представления»	26 %	54 %	20 %
«Закончи предложение»	54 %	34 %	12 %
Ср. значение	40 %	44 %	16 %

Заключение. Проблема формирования нравственной культуры учащихся изучается учеными очень давно. За это время уже сформировалось понятие о морали и моральном поведении человека. Вопрос остается только в том, как сформировать нравственное поведение и культуру человека.

Результаты исследования данной работы позволяют сделать вывод о том, что нравственная культура учащихся находится в стадии формирования и в то же время имеет довольно низкий показатель. Это объясняется тем, что само по себе образование не гарантирует высокого уровня духовно-нравственной воспитанности. Что в свою очередь и актуализирует тему данной работы.

Литература

1. Дерманова, И. Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И. Б. Дерманова. – СПб., 2002. – С. 114.

2. Найн, А. Я. Развитие наиболее значимых качеств школьника современными средствами физической культуры / А. Я. Найн. – Магнитогорск : МаГУ, 2006. – С. 71-72.

3. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: становление и развитие культурологического подхода / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 12. – С. 3-8.

4. О всероссийском всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172 // Официальный сайт всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) [Электронный ресурс] – URL: https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf

5. Пономарчук, В. А. Физическая культура и становление личности / В. А. Пономарчук, О. А. Аяшев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 157 с.

6. Рыжков, В. А. Педагогические условия развития личности учащихся 5-9 классов школы средствами комплекса ГТО / В. А. Рыжков // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып. 15. / Под ред. к.п.н., доцента Е. Б. Малетиной. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – С. 195-198.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА СРЕДСТВАМИ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ВНУТРИУТРОБНЫХ ТРАВМ

Самоделкина Н. Д., Миронова В. М., Яковлева В. П.,
кафедра теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока

Аннотация. В статье описан специфический психосоматический метод повышения стрессоустойчивости организма женщин средствами определения и коррекции травм, полученных в циклах внутриутробного периода, как следствия стресса во время беременности.

Ключевые слова: *стресс, адаптация, внутриутробный период, взаимосвязи, циклы, травмы, психосоматическая коррекция.*

INCREASING THE STRESS RESISTANCE LEVEL OF THE ORGANISM BY MEANS OF SPECIFIC PSYCHOSOMATIC CORRECTION OF FETAL INJURIES

Samodelkina N. D., Mironova V. M., Yakovleva V. P.,
Department of Theory and Methods of Health Improving Technologies and Physical Culture of the East

Annotation. The article describes a specific psychosomatic method of women's organism stress resistance increasing by means of determining and correcting injuries received in the intrauterine period cycles, as a consequence of stress during pregnancy.

Key words: *stress, adaptation, intrauterine period, interrelations, cycles, injuries, psychosomatic correction*.

Актуальность проблемы. У современного человека стрессовые ситуации возникают практически каждый день. Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Другими словами, кроме специфического эффекта все воздействующие на нас агенты вызывают также и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние. Адаптация к выходу из комфортной зоны без срыва основана на умении организма быстро приводит все его системы на всех уровнях к равновесию [2]. Переходный процесс любой системы (в том числе, квантовый скачок) является успешным, если на новом уровне системе удается прийти к балансу. Скорость возвращения любой системы в состояние равновесия зависит от ее приспособительных свойств. Почему один организм более приспособлен к переходным процессам, а у другого в тех же условиях происходит накопление напряжений и срыв адаптации? Наработка резервов адаптации начинается в утробе и продолжается всю жизнь. Эмбриональный период, учитывая постоянное развитие плода, является наиболее сложным и важным для закладки адаптационных ресурсов и любой сильный стресс матери, безусловно, влияет на накопление психосоматических напряжений развивающегося ребенка. На сегодняшний момент существует достаточно большое количество исследований в теории и практике, помогающих решить проблему коррекции внутриутробных и детских травм.

В последние годы большое значение в решении вопросов коррекции стрессорных напряжений уделяется психосоматике, как телесному отражению душевной жизни человека, которая рассматривает, как телесное проявление эмоций (следствием дисбаланса которых и становятся психосоматические болезни), так и «зеркало» иных подсознательных процессов, телесный канал сознательно-подсознательной коммуникации. В этом контексте тело представляется как своего рода экран, на который проецируются символические послания подсознания [3].

Лизбет Марчер [4] считает, что важной особенностью наших исследований является убедительная демонстрация факта, что в результате стресса мышцы человека могут становиться не только слишком ригидными и зажатыми (точка зрения о гипертонусе мышц была весьма распространена и по-

пулярна в 70-е годы прошлого века), но и слишком слабыми и дряблыми. Она является основателем теории бодинамики – телесной психотерапии, мировоззрения, жизнеутверждающего взгляд на жизнь и развитие человека, подхода, прежде всего опирающегося на пробуждение и использование ресурсов каждого человека, а не только на разрушение патологических паттернов характеров. Лизбет Марчер считает, что главное в психосоматической работе с травмами является осознанное отношение к телесным состояниям.

Очень многие психологи помнят и знают книгу Лиз Бурбо «Пять внутриутробных травм, которые мешают быть собой» [1]. Это бестселлер психологии прошлого века, на основе которого разработано много теорий и которая не потеряла актуальность и в наши дни. На основе материалов этой книги были составлены тесты, которые используются нами уже в течение 13 лет. Французские эмбриологи Даниэль Грожан и Патрик Бенини в 80-х годах прошлого столетия создали метод, позволяющий через микропальпацию обнаружить в сигнальных зонах накопления информации и скорректировать на поверхности тела и внутренних органах различные виды агрессии: эмоциональные травмы, токсические воздействия, инфекции, физические травмы и обструкции, в том числе и внутриутробные.

Все эти эволюционные методы в своем синтезе позволяют производить специфическую психосоматическую коррекцию, сутью которой является определение психологической причины травмы и ее последующее устранение через пальпацию в определенной последовательности напряженных зон на поверхности тела по разработанным схемам. Наиболее востребованной и часто применяемой схемой является коррекция внутриутробных травм с предварительным определением их с помощью тестов. Перинатальный период, начиная с момента зачатия, можно условно разделить на циклы.

Первый цикл характеризуется закладкой основных тканей будущего организма: эктобласта, мезобласта и эндобласта, а так же периодом развития хромосомного ряда, и связан с возможными психосоматическими повреждениями, называемыми травмой отвергнутого с проявлением в детстве маской беглеца. С позиций восточных теорий можно обозначить этот цикл формированием жизненной силы системы.

Во втором цикле развития, связанном с органогенезом и закладкой устойчивой системы, которая в последствии назовется гомеостазом – постоянством и равновесием внутренней среды организма, может быть заложена травма покинутого, которая характеризуется потерей целостности организма, может спровоцировать в дальнейшем аддиктивное поведение и ряд зависимостей. Если рассматривать этот цикл с позиции восточных теорий развития внутренней среды системы, его можно назвать Иньским периодом накопления энергии и закладки баланса организма.

В третьем цикле, обозначенным первым движением и характеризующимся закладкой мышечной системы, опорно-двигательного аппарата и позвоночника, могут быть психосоматические повреждения, называемые в последствии травмами униженного и предательства. Этот цикл с позиций Востока считается Яньским и связан с формированием стереотипов движения и

развитием психотипов формирующейся в детстве личности, формировании в детские годы масок контролирующего и мазохиста.

В последнем, четвертом цикле происходит формирование органов восприятия, чувствительности парасимпатической нервной системы и считается периодом закладки эволюционного развития человека, его мировоззренческого потенциала в будущем. С позиций закладки психосоматических напряжений, этот цикл связан с травмой несправедливости и формированием в детском периоде маски ригидности.

Организация исследования. В экспериментальной группе женщин зрелого возраста 25-35 лет (n=17), занимающихся методом психосоматической коррекции внутриутробных травм, в начале и конце эксперимента длительностью два месяца, был проведен тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Одновременно были определены баллы, соответствующие максимальному значению самых характерных, проявляющихся в данный период времени у женщин внутриутробных травм. У каждой женщины для обработки было выбрано по одной травме с максимальным значением баллов. Самыми характерными оказались травмы несправедливости с маской ригидности (8) и предательства с маской контролирующего. Проявление этих травм чаще встречается в данной возрастной категории. Среднее количество баллов X+m составило 21,5+1,5 баллов, что означает достаточно серьезное психосоматическое напряжение, как на событийном уровне, проявившемся в недоверии, контроле и осуждении в ситуациях, а так же в неуверенности в выстраивании целей. На телесном уровне данные травмы в основном были проявлены в виде мышечного напряжения в руках, грудной и трапецивидной мышцах и ТМО (твердо-мозговой оболочке). Были выявлены две травмы покинутого с маской зависимого, проявляющиеся в слабости тонуса мышечной системы и кифозе на физическом уровне, страхе одиночества и зависимом поведении – на психическом уровне. Одна травма униженного, проявившаяся в излишнем весе на физическом уровне и обидчивости и поведении жертвы на психологическом уровне.

Тест самооценки стрессоустойчивости в начале экспериментального периода показал среднее значение X+m в группе 23,6+2,7 балла, что соответствовало оценке «Плохо». Самые низкие показатели 25,1+1,7 и 26,7 баллов были зафиксированы у женщин с травмами покинутого и униженного соответственно.

Результаты и их обсуждение. В конце экспериментального периода (через два месяца) были получены статистически значимые результаты в показателях стрессоустойчивости женщин экспериментальной группы относительно начала эксперимента. Средний уровень X+m стрессоустойчивости составил 10,3+1,0 балла, что соответствует оценке «Удовлетворительно» с высокой степенью значимости ($P<0.01$) относительно начала эксперимента. В то же время средний балл оценки травм внутриутробного периода у женщин в исследуемой группе значительно ($P<0.05$) снизился и составил 14,5+0,95 баллов. Напряженность мышц у женщин с травмами несправедливости и предательства снизилась, а у женщин с травмами покинутого и униженного

мышцы пришли в тонус. За время исследования повысился уровень самочувствия, активности и настроения женщин.

Заключение. Применение специфической психосоматической коррекции внутриутробных травм у женщин с предварительным их тестированием позволяет повысить стрессоустойчивость и резервы адаптации их организма.

Литература

1. Бурбо, Л. Пять травм, которые мешают быть собой / Л. Бурбо ; под ред. И.М. Старых. – М. : София, 2006. – 192 с.

2. Самоделкина, Н. Д. Формирование целостного отношения женщин к своему здоровью средствами комплексных оздоровительных технологий : автореф. дис. … канд. пед. наук / Н. Д. Самоделкина. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 23 с.

3.Сандомирский, М. Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство / М. Е. Сандомирский. – М. : Независимая фирма «Класс», 2005. – 592 с. – (Библиотека психологии и психотерапии). ISBN 5-86375-059-6

4. Телесная психотерапия. Бодинамика : [пер. с англ.] / Ред. – Т.31 // сост. В. Б. Березкина-Орлова. – М. : АСТ ; АСТ-МОСКВА, 2010. – 409 с.

НАПРАВЛЕНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ В КОМАНДНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Самойлова Е. Л., кафедра теории и методики спортивных игр,
науч. рук. канд. пед. наук, профессор В. Н. Олефиренко

Аннотация. В статье рассматривается наиболее перспективные направления оптимизации процесса спортивной подготовки в командных спортивных играх: неопределенность и нелинейность в подготовке игроков; закономерности формирования адаптации; модельные характеристики спортивного мастерства; управление спортивной подготовкой.

Ключевые слова: *командные спортивные игры, индивидуализация и персонализация, спортивное мастерство, спортивная подготовка.*

DIRECTION OF TRAINING OPTIMIZATION IN TEAM SPORTS GAMES

Samoilova E. L., Department of Theory and Methods of Sport Games
Scientific supervisor: Candidate of Pedagogical Sciences,
Professor Olefirenko V. N.

Annotation. The article discusses the most promising areas for sports training process optimizing in team sports: uncertainty and non-linearity in players training; patterns of adaptation formation; model characteristics of sportsmanship; sports training management.

Keywords: *team sports, individualization and personalization, sportsmanship, sports training.*

В настоящее время подготовка и результативность в командных спортивных играх ускоренными темпами превращается в объект глубокого и всестороннего исследования. При этом с повышением мастерства отдельных игроков, связок (звеньев), команды в целом, увеличивается и число факторов и экстремальных требований в отношении двигательных, морфологических, функциональных, психических и интеллектуальных возможностей.

Все вышесказанное приводит к высокой степени неопределенности в построении спортивной подготовкой. Это определяет необходимость оптимизации (модернизации) подготовки в командных спортивных играх, которая предполагает антропологическое насыщение, поиск и реализацию здоровьеобеспечивающих программ, технологий, форм, условий тренировочной и соревновательной деятельности в следующих ключевых направлениях [1; 5].

1. Преодоление неопределенности, выявление и реализация нелинейности в подготовке игроков различного амплуа.

2. Закономерности формирования и реализации генотипической и фенотипической (срочной, устойчивой и долговременной) адаптации, морфофункциональной специализации организма спортсменов.

3. Модельные характеристики спортивного мастерства, моделирование тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Гуманизация, персонализация и индивидуализация спортивной подготовки.

5. Управление (обеспечение и сопровождение) спортивной подготовкой (дозирование педагогических воздействий и условия их выполнения).

Модернизация спортивной подготовки в рамках отмеченных направлений определяет необходимость рассматривать спортивное достижение как сложное многофакторное явление, динамика которого во времени раскрывает суммарное влияние методологических, социально-экономических, биологических, спортивно-педагогических, программно-технологических, прогностических и других факторов.

Одним из наиболее перспективных направлений оптимизации процесса спортивной подготовки предусматривает установление соответствия индивидуальных и персональных возможностей организма спортсменов задаваемым нагрузкам, предъявляемым требованиям и условиям подготовки.

В настоящее время накоплен значительный объем научной информации о закономерностях и особенностях воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на функциональное состояние и уровень подготовленности квалифицированных спортсменов, что позволяет вплотную подойти к проблеме эффективного управления через индивидуализацию и персонализацию процесса подготовки [2; 5].

Под индивидуализацией и персонализацией понимается выявление и реализация наследственно обусловленной предрасположенности к конкретной двигательной деятельности, подбор тренирующих и соревновательных воздействий, максимально соответствующих ритму возрастной эволюции моторики,

индивидуальному морфофункциональному, интеллектуальному и психологическому статусу спортсменов в процессе спортивной подготовки [3].

В основе эффективности управления спортивной подготовки лежит тройная детерминация: диагностика индивидуальных особенностей и возможностей отдельных спортсменов (предрасположенность и перспективность), адекватность программы и технологии спортивной подготовки, организационно-педагогическое обеспечение и сопровождение (финансирование, кадры, тренировочные и соревновательные условия, уровни и способы управления).

Индивидуальные характеристики спортсменов (морфологические, функциональные, психологические и интеллектуальные особенности и возможности спортсменов, возраст, стаж и вид спорта, спортивная дисциплина, амплуа, предрасположенность и перспективность) составляют «основу», «ядро», «стержень», на которую работают задаваемые нагрузки (величина, направленность, длительность, структура и содержание, специфичность) и организационно-педагогическое (менеджерские, климато-географические, материально-технические, кадровые, санитарно-медицинские, антидопинговые условия и возможности, гуманизация, теория и методология, комплексный контроль, социальная поддержка) обеспечение и сопровождение. Все это выступает в качестве причинных факторов, определяющих эффективность формирования индивидуальной структуры подготовленности и соревновательной деятельности, достижение запланированного спортивного результата (следственные факторы).

Данный подход дает возможность упорядочить процесс управлении, тесно увязать структуру соревновательной деятельности и соответствующую ей структуру подготовленности с технологией диагностики возможностей спортсменов, характеристиками моделей соответствующего уровня программ и технологий, направленных на совершенствование различных компонентов подготовленности и соревновательной деятельности.

Вместе с тем, требование системности в рассмотрении процесса становления спортивного мастерства требует не только регистрацию и ориентацию на следственные характеристики данного процесса, в качестве каковых выступает соревновательная результативность, структура соревновательной деятельности и подготовленности, но и установление причинных характеристик в виде тренировочных и соревновательных нагрузок, условий их выполнения, обеспечивающих соответствующее единство и взаимосвязь соревновательной результативности, структуры соревновательной деятельности и подготовленности [2; 5].

Таким образом, есть основания говорить о единстве и взаимосвязи соревновательной результативности, структур соревновательной деятельности, подготовленности, тренировочных и соревновательных нагрузок, условий их выполнения.

Данное положение, применяемое к любому виду спорта, спортивной дисциплине и виду соревнований, позволяет в каждом конкретном случае

выявить факторы, определяющие уровень спортивных достижений, и органически увязать их с индивидуальными и персональными особенностями и возможностями спортсменов; установить субординационные отношения между составляющими соревновательной деятельности и подготовленности, предполагаемые границы колебаний и компенсаторные возможности различных характеристик. В этом случае создаются необходимые предпосылки для упорядочения процесса управления, увязывания структуры и содержания соревновательной деятельности и соответствующей подготовленности с технологией диагностики функциональных возможностей спортсменов, формированием моделей различного уровня, системой отбора и ориентации подготовки спортсменов, средствами и методами совершенствованиями различных сторон подготовленности и, естественно, общей структурой и содержанием этапов многолетней подготовки, макроциклов и периодов подготовки, мезоциклов, микроциклов, тренировочных занятий и их частей.

Литература

1. Алешин, И. Н. Условия обеспечения эффективности системы подготовки в командных спортивных играх : учебное пособие / И. Н. Алешин, – Челябинск : Урал ГУФК, 2010. – 126 с.

2. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997.

3. Полозкова, Н. Ф. Алгоритм индивидуализации подготовки конькобежцев высокой квалификации : автореф. дис…канд. пед. наук / Н. Ф. Полозкова. – Челябинск, 2009. – 22с.

4. Портнов, Ю. М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта : дис. …д-ра пед.наук / Ю. М. Портнов. – М., 1989. – 326 с.

5. Рыбаков, В. В. Управление спортивной подготовкой: теоритико-методологические обоснования / В. В. Рыбаков, А. В. Уфимцев, А. И. Федоров, М. Н. Ахмедзанов. – М. : СпортАкадемПресс; Челябинск : ЧелГУ ; ЧГНОЦ УрО РАО, 2003. – 480с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Сиюткин А.Г., кафедра педагогики
науч. рук. д-р пед. наук, профессор О. Л. Карпова

Аннотация. В статье обосновывается необходимость развития профессионального самоопределения студентов в образовательном процессе вуза физической культуры в аспекте современных тенденций информационно-образовательной среды. Раскрыты педагогические условия, способствующие эффективному развитию профессионального самоопределения обучающихся.

Ключевые слова: *педагогические условия, развитие, профессиональное самоопределение, информационная компетентность, студенты.*

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF STUDENTS' PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION DEVELOPMENT

Siyutkin A. G., graduate student, Department of Pedagogics
Scientific supervisor:Doctor of Pedagogical Dciences,
Professor Karpova O. L.

Annotation. The article proves the necessity of students' professional self-determination development in the educational process of the physical culture high school in the aspect of modern trends in the information and educational environment. Pedagogical conditions that promote students' professional self-determination effective development are revealed here.

Key words: *pedagogical conditions, development, professional self-determination, information competence, students.*

Актуальность исследования. Социальные и культурные изменения, обусловленные современными тенденциями информатизации и медиатизации общества, приобщением к цифровым новшествам, естественным образом влекут за собой переосмысление педагогического подхода к проблеме развития профессионального самоопределения обучающихся. Анализ психолого-педагогической литературы [1-5] и реальной практики высшей школы показывает, что в образовательном процессе вуза недостаточное внимание уделяется информационной компетентности как фактору развития профессионального самоопределения обучающихся. В этой связи актуальным становится разработка педагогических условий развития профессионального самоопределения студента вуза физической культуры в аспекте современных тенденций информационно-образовательной среды.

Цель исследования: разработать, обосновать и экспериментально проверить эффективность педагогических условий развития профессионального самоопределения студентов вуза физической культуры.

Организация исследования. Под педагогическими условиями, мы, вслед за А. Я. Найном, будем понимать совокупность объективных возможностей, содержания, форм, методов, педагогических приемов и материально-пространственной среды, направленных на решение поставленных в исследовании задач [100, с. 24].

Для проектирования педагогических условий развития профессионального самоопределения бакалавра были выполнены следующие исследовательские процедуры:

1) на основе концептуального анализа психолого-педагогической литературы и эмпирического педагогического материала, а также собственного опыта педагогической деятельности, в ходе исследования был выявлен развивающий потенциал, заложенный в избранных в качестве приоритетных методах, приемах, формах и средствах работы с бакалаврами вуза физической культуры;

2) в педагогической практике и теоретико-методологических подходах (интегративно-развивающем и компетентностном) выделены основополагающие положения, закономерности, принципы и факторы стимулирования или противодействия развитию исследуемого феномена профессионального самоопределения бакалавра на основе формирования информационной компетентности;

3) отобраны наиболее эффективные и управляемые педагогические условия, характерные методы, методические приемы и формы работы;

4) выстроена педагогически целесообразная логика их развития, обеспечивающая максимальную (поэтапную) включенность студента в образовательный процесс и процесс профессионального самоопределения;

5) отобраны средства диагностики и корректировки процесса развития профессионального самоопределения бакалавра на основе формирования информационной компетентности; доказана эффективность функционирования модели с помощью выделенных педагогических условий.

В ходе исследования были разработаны педагогические условия развития профессионального самоопределения бакалавра.

Первое условие – научное представление о структуре и содержании понятия «профессиональное самоопределение студента» рассматривается как совокупность субъектно-личностного, смыслового, социально-личностного и рефлексивно-ценностного компонентов. Определенным образом соотносясь между собой, данные компоненты образуют конкретно возможные варианты взаимодействия между профессиональным самоопределением и информационной компетентностью обучающихся, выраженные в трех уровнях (высокий, средний, низкий), которые позволяют объективно оценить готовность обучающегося к профессиональному самоопределению.

Второе условие – осуществляется комплексное психолого-педагогическое сопровождение профессионального самоопределения (аналитико-диагностическое, учебно-методическое и организационное), обусловливающее совокупность возможностей образовательных ресурсов саморазвития студента. Целью аналитико-диагностического сопровождения является изучение профессиональных интересов и склонностей обучающихся, мотивов выбора профессии, выявление трудностей профессионального и личностного саморазвития, а также анализ образовательных ресурсов. При этом задача педагога-исследователя заключается не столько в том, чтобы выявить конкретные психологические данные студента, сколько в том, чтобы вызвать у обучающихся позитивное отношение к профессиональному самопознанию и саморазвитию.

Аналитико-диагностическое сопровождение определяется нами как процесс непрерывного научно обоснованного аналитико-диагностического и прогностического отслеживания профессионально значимых личностных характеристик обучающегося. Его содержание детерминирует профессиональное самоопределение и влияет на изменения в профессиональной деятельности студента с целью актуализации результатов исследования. При этом,

процесс профессионального становления бакалавра физической культуры реально опирается на инновационные образовательные технологии, стимулирующие личностное и профессиональное развитие субъекта.

Учебно-методическое сопровождение осуществляется на основе проведенной диагностики. Педагог проводит отбор образовательных ресурсов, а также учебно-методического инструментария, актуализирующего саморазвитие личности студента.

Третье условие – создана рефлексивно-образовательная среда развития профессионального самоопределения студента в процессе овладения информационной компетентностью, позволяющая выявить многогранность будущей профессиональной деятельности и ее значение в решении социокультурных задач общества и личности. Процесс создания рефлексивно-образовательной среды, отвечающей задачам социокультурного самоопределения бакалавров, можно представить как последовательность следующих действий:

1) анализ и соотнесение потребностей студентов в профессиональном самоопределении и возможностей информационного сопровождения образовательного процесса;

2) изучение возникающих противоречий между потребностями и возможностями обучающегося;

3) использование механизмов рефлексии как средства преодоления имеющихся противоречий (трудностей профессионального самоопределения);

4) содействие изменению позиции бакалавра физической культуры по отношению к среде;

5) выстраивание студентом вокруг себя рефлексивно-образовательной среды – от осознания себя в среде к преобразованию среды через использование рефлексивных форм деятельности студентов.

Выводы. Рассмотрение проблемы информационной компетентности как фактора развития профессионального самоопределения студента объективно расширяет возможности в познании и определении путей развития высшего образования адекватно меняющемуся внешнему миру, требованиям, предъявляемым к выпускникам вуза. Выявленные в ходе изыскания педагогические условия развития профессионального самоопределения студента, как показали отсроченные результаты опытно-экспериментальной работы, способствуют развитию способности субъекта к самостоятельному определению профессионального пространства, обеспечивающего возможности саморазвития и самореализации в профессиональной деятельности при любых качественных изменениях, происходящих в профессиональной сфере в связи с информатизацией общества.

Литература

1. Карпова, О. Л. Содействие самообразовательной деятельности студентов вуза на основе интегративно-развивающего подхода : научно- методическое пособие / О. Л. Карпова. – Магнитогорск : МаГУ, 2007. – 72 с.
2. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. – Ростов н/Д. : Финист, 1996. – 205 с.
3. Кожурова, О. А. Социальные и социально-психологические детерминанты профессионального самоопределения студентов вузов : автореф. дис. ... канд. психол. наук / О. А. Кожурова. – М., 2007. – 24 с.
4. Найн, А. Я. Педагогический эксперимент : методика и его организация / А. Я. Найн. – Челябинск : Уральская Академия, 2010. – 136 с.
5. Малахова, О. Ю. Рефлексивно-образовательная среда вуза как педагогический феномен / О. Ю. Малахова // Вестник ОГУ. – 2006. – № 6 (Т. 1). – С. 84-91.

СТРУКТУРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТА ВУЗА МЧС РОССИИ

Стахеев М. В., кафедра педагогики
науч. рук. д-р пед. наук, профессор О. Л. Карпова

Аннотация. В статье проведен теоретический анализ взглядов на изучение проблемы психологической устойчивости обучающихся. Представлена и раскрыта структура психологической устойчивости курсанта вуза МЧС России как система, состоящая из взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов.

Ключевые слова: *структура, устойчивость, психологическая устойчивость, компонент, курсант МЧС России.*

HIGHER EDUCATION INSTITUTION OF MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS OF RUSSIA CADETS' PSYCHOLOGICAL STABILITY STRUCTURE

Staheev M. V., graduate student, Department of Pedagogics
Scientificsupervisor: Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor Karpova O. L.

Annotation. In article the theoretical analysis of students' psychological stability views problem is carried out. The structure of psychological stability of the higher education institution of Ministry of Emergency Situations of Russia cadets' is presented and disclosed here as a system consisting of the interconnected and interdependent components.

Key words: *structure, stability, psychological stability, component, Ministry of Emergency Situations of Russia cadets.*

Актуальность. В функции МЧС России входят работы по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций межрегионального и федерального харак-

тера, спасение людей при этих чрезвычайных ситуациях [5]. При ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера привлекаются силы и средства различных пожарно-спасательных подразделений МЧС России. Усиление создаваемых группировок за счет обучающихся в образовательных организациях высшего образования МЧС России стало необходимостью. Ежегодно с 2010 года по настоящее время курсанты принимают участие в тушении лесных и торфяных пожаров на всей территории Российской Федерации, являясь резервом сил и средств Министра МЧС России. К ликвидации последствий природных стихий привлекаются курсанты и слушатели Уральского института ГПС МЧС России, Ивановской пожарно-спасательной академии МЧС России, Академии ГПС МЧС России, Академии гражданской защиты МЧС России и Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России [7]. На ликвидации чрезвычайных ситуаций (ЧС) находятся как профессиональные спасатели, так и курсанты, обучающиеся по специальности «Пожарная безопасность» и направлению подготовки «Техносферная безопасность». Однако, как показывает наш многолетний опыт работы в МЧС России, зачастую курсанты, оказавшиеся непосредственно в чрезвычайной ситуации, во время тушения пожара, спасательной операции и т.д. испытывают определенные существенные трудности (барьеры), связанные с недостаточным уровнем сформированности психологической устойчивости.

Психологическая устойчивость участников ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций становится тем самым важнейшей характеристикой, по которой можно судить о пригодности сотрудников различной квалификации и уровня образования к выполнению своих профессиональных обязанностей.

Цель исследования. Изучение психологической устойчивости сотрудника МЧС России с точки зрения различных составляющих, личностного и ситуационного аспекта, применительно к курсантам, проходящим обучение в образовательных организациях МЧС России.

Организация исследования. Исследование заключается в теоретическом анализе понятия психологической устойчивости и обосновании его компонентного состава в рамках образовательного процесса в вузе МЧС России.

Рассматривая структуру психологической устойчивости курсанта вуза МЧС России, прежде всего определимся с содержанием самой дефиниции «устойчивость». В словаре Т. Ф. Ефремовой понятие «устойчивость» раскрывается в различных значениях, а именно [2]:

а) имеющий свойство стоять твёрдо, не падая, не колеблясь;

б) способный сохранять такое положение, несмотря на действие различных сил;

в) не поддающийся чьему-либо влиянию; твёрдый, стойкий, надёжный.

В ряде психолого-педагогических исследований [3; 4; 8; 9; 10; 11] термин «устойчивость» используется при рассмотрении устойчивости психических свойств и поведения, личности, устойчивости различных видов деятельности и т.д. Следовательно, психологическую устойчивость необходимо рассматривать, с одной стороны, в контексте ситуации, а, с другой – через

изучение личности и ее особенностей, которые выступают опосредующим звеном между ситуацией и поведением.

В «Словаре конфликтолога» А. Я. Анцупова и А. И. Шипилова психологическая устойчивость является характеристикой личности, состоящей в сохранении оптимального функционирования психики в условиях фрустрирующего и стрессогенного воздействия трудных ситуаций. Она не является врожденным свойством личности, а формируется одновременно с ее развитием и зависит от типа нервной системы человека, его опыта, профессиональной подготовки, навыков и умений поведения и деятельности, уровня развития познавательных структур личности [1, с. 320].

В психолого-педагогической науке выделяют различные виды устойчивости, такие как: психологическая, морально-психологическая, социальная, нравственная, психическая, нервно-психическая, эмоциональная, волевая, профессиональная устойчивость. Многообразие видов устойчивости определяется в зависимости от условий, в которых рассматривался объект исследования.

Ввиду многообразия видов устойчивости существуют различные точки зрения на составляющие её компоненты.

В работе О. Л. Карповой определены следующие компоненты психологической устойчивости [3, с. 52]: эмоциональный, волевой, интеллектуальный (познавательный), мотивационный и психомоторный.

В своих исследованиях Л. В. Куликов психологическую устойчивость личности определил как качество личности, отдельными компонентами которой являются стойкость, уравновешенность и сопротивляемость [4, с. 87-115].

К. К. Платонов в книге «Структура и развитие личности» выделяет различные компоненты психологической устойчивости личности: направление активности личности; опыт; особенности протекания психических процессов и биопсихические свойства.

Ряд авторов Е. Ю. Суховецкая, А. А. Вяткин, В. А. Кононов и др. среди компонентов психологической устойчивости выделяют: эмоциональный, волевой, интеллектуальный (познавательный), мотивационный и психомоторный [10, с. 82-84].

Т. В. Рогачева, Г. В. Залевский, Т. Е. Левицкая рассматривают следующие компоненты психологической устойчивости: динамичность, эмоциональность, волю, интеллектуальные особенности личности и профессиональную компетентность [8, с. 151].

В Словаре терминов МЧС России под психологической устойчивостью понимается совокупность определенных качеств и свойств психики, благодаря которым организм сохраняет способность к адекватной и эффективной жизнедеятельности под воздействием каких-либо неблагоприятных факторов [6].

Результаты и их обсуждение. В нашем исследовании психологическая устойчивость курсанта вуза МЧС России рассматривается в контексте личностной и профессиональной деятельности. Курсант вуза МЧС России как должностное лицо рядового состава, исполняющий функции как обучающе-

гося, так и сотрудника, обязан быть психологически устойчивым при исполнении должностных обязанностей, приказов и распоряжений руководства МЧС России.

В связи с этим психологическую устойчивость курсанта вуза МЧС России можно определить как интегративную характеристику личности, сочетающую в себе совокупность качеств и свойств психики, выражающихся в способности к адекватной и эффективной профессиональной деятельности под воздействием неблагоприятных факторов в период обучения в вузе МЧС России

Если рассматривать курсанта вуза МЧС России как действующего сотрудника пожарно-спасательного формирования постоянной готовности, при этом учитывая активную вовлеченность в образовательный процесс вуза как участника, в психологической устойчивости курсанта можно выделить следующие компоненты: ценностно-смысловой, когнитивно-деятельностный, эмоционально-волевой, рефлексивный [9, с. 279].

Анализ ряда теоретических исследований, а также собственный опыт практической деятельности в специализированном вузе МЧС России показывает, что на сегодняшний день можно установить четкую зависимость между эффективностью осуществления деятельности в трудных (порой экстремальных) ситуациях и уровнем сформированности психологической устойчивости, а также профессионального мастерства. При этом, как отмечает Ю. С. Шойгу, с ростом трудности ситуации, эффективность деятельности все больше начинает зависеть от психологической устойчивости, а не только от профессионального мастерства [11, с. 127].

Выводы. На основе проведенного теоретического анализа и синтеза проблемы психологической устойчивости в психолого-педагогической литературе в исследовании были определены ключевые характеристики, позволяющие выделить ряд общих аспектов. Как показало исследование, психологическая устойчивость рассматривается, с одной стороны, в контексте конкретной, в том числе, чрезвычайной ситуации, а, с другой – через изучение личности курсанта и ее особенностей, при этом в виду многообразия видов устойчивости существуют различные точки зрения на составляющие её структуру компоненты. Применительно к курсантам вуза МЧС России психологическую устойчивость следует рассматривать как целостное структурное образование, включающие следующие взаимосвязанные и взаимообусловленные компоненты: ценностно-смысловой, когнитивно-деятельностный, эмоционально-волевой и рефлексивный.

Литература

1. Анцупов, А. Я. Словарь конфликтолога / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – М. : ЭКСМО, 2010. – 656 с.

2. Ефремова, Т. Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный [В 2 т.] / Т. Ф. Ефремова. – М. : Рус. яз., 2000. – Т. 2. : П-Я. – 1084 с.

3. Карпова, О. Л. Теоретические основания развития самообразовательной деятельности студентов вуза / О. Л. Карпова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Т. 8. – № 3. – С. 51-57.

4. Куликов, Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики / Л. В. Куликов. – Спб. : Питер, 2004. – 464 с.

5. МЧС России : Основные функции МЧС России [Электронный ресурс] // Режим доступа : http://www.mchs.gov.ru/ministry/tasks_functions/functions (дата обращения : 17.11.2018).

6. МЧС России : Словарь терминов МЧС России [Электронный ресурс] // Режим доступа : http://www.mchs.gov.ru/dop/terms/item/86697 (дата обращения : 9.12.2018).

7. МЧС России : 2013. Основные спасательные операции [Электронный ресурс] // Режим доступа : http://www.mchs.gov.ru/dop/25_let_MCHS_Rossii/Letopis_MCHS_Rossii (дата обращения : 17.11.2018).

8. Рогачева, Т. В. Психология экстремальных ситуаций и состояний : учеб.пособие / Т. В. Рогачева, Г. В. Залевский, Т. Е. Левицкая – Томск : Издат. Дом ТГУ, 2015. – 276 с.

9. Стахеев, М. В. Психологическая устойчивость как интегративная характеристика курсантов вуза МЧС России / М. В. Стахеев // Проблемы современного педагогического образования : сб. науч. тр. – Вып. 60 (1) : Серия: Педагогика и психология. – Ялта : РИО ГПА, 2018. – С. 276-283.

10. Суховецкая, Е. Ю. Интегративный подход в педагогике как основа профессионального образования курсантов вузов внутренних войск МВД России / Е. Ю. Суховецкая, А. А. Вяткин, В. А. Кононов, В. В. Килин // Научно-теоретический журнал «Учёные записки». – 2007. – № 3 (25). – С. 82-84.

11. Шойгу, Ю. С. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных : учеб. пособие / Под общей ред. Ю. С. Шойгу. – М. : Смысл, 2007. –319 с.

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Танцикужин Н. О., кафедра педагогики
науч. рук. д-р пед. наук, профессор А. А. Найн

Аннотация. Статья посвящена актуальной для физического воспитания проблеме подготовки и выполнению нормативов ВФСК «ГТО» учениками младшей школы. Автор затрагивает историю создания ВФСК «ГТО» и его нынешнее положение в структуре физического воспитания Российской Федерации. Проанализированы основные проблемы современной школы, связанные со здоровьем школьников всех ступеней и их заинтересованностью в физкультурно-спортивной деятельности на примере ВФСК «ГТО». Автором определено противоречие и выявлена, а также обоснована необходимость конкретизации методической работы по всесторонней (физической и мотивационной) подготовке учащихся младшего школьного возраста к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Ключевые слова: *младшие школьники, нормативы ГТО, физическое воспитание.*

JUNIOR SCHOOLCHILDREN'S PROBLEM OF THE PREPAREDNESS FOR STANDARDS OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE»IMPLEMENTATION ANALYSIS.

Tantsikuzhin N. O., Department of Pedagogics
Scientific supervisor: Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor Nayn A. A

Annotation. The article is devoted to the actual for physical education problem of the elementary school schoolchildren's preparation and implementation of All-Russian sports complex «Ready for Labor and Defense» standards. The author touches upon the history of All-Russian sports complex «Ready for Labor and Defense» creation and its current position in the structure of physical education in the Russian Federation. The author analyzed modern school main problems, related to schoolchildren's of all levels health and their interest in physical education and sports activities on the example of the All-Russian sports complex «Ready for Labor and Defense». A contradiction, as well as the necessity of specifying the methodological work on the comprehensive (physical and motivational) preparation of primary school aged pupils to fulfill the standards of the All-Russian sports complex «Ready for Labor and Defense» were identified by the author in the article.

Key words: *Juniorschoolchildren, «Ready for Labor and Defense» standards, physical education.*

Актуальность. Большая учебная нагрузка в учебных заведениях, модернизирующаяся и усложняющаяся из года в год школьная программа, а также прогрессирующая компьютеризация и техническое оснащение нынешнего молодого поколения нашей страны, обеспечивают недостаток движений в рамках дня, так как все перечисленные факторы предполагают длительное нахождение человека либо в одной позе длительное время, либо же сидячий образ жизни в целом [2, с. 17]. Современная школа одной из основных своих задач ставит сохранение и укрепление здоровья учащихся, их гармоничное развитие во всех сферах деятельности и на всех возрастных ступенях – от первого класса и до старшей школы. Однако статистические данные свидетельствуют о недостатке двигательной активности у школьников. Так, например, у младших школьников этот показатель находится в районе 45 %, а среди учащихся старших классов уже 85 % [1, с. 34]. По данным Министерства образования и науки больше половины учащихся школ имеют проблемы со здоровьем, а к моменту окончания обучения в школе полностью здоровыми остается лишь одна десятая. Специалисты уверены, что главная причина именно дефицит движения, связанный с нынешним образом жизни молодого

поколения страны [3, с. 41]. Таким образом, возникает противоречие выполнению требований, указанных в стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, а также государственному образовательному стандарту. Государство не осталось в стороне после таких неутешительных показателей и отреагировало введением третьего урока по физической культуре в школе, увеличением часов, отведенных на занятия по физическому развитию в других образовательных организациях и, наконец, возрождением популярного некогда спортивно-патриотического комплекса «Готов к Труду и Обороне». Последнее регламентируется Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), который вводит в действие комплекс с 1 сентября 2014 года. Ранее, в Советском Союзе, данный комплекс был нацелен на высококачественную физическую подготовку десятков миллионов советских людей, благодаря ему население страны приобрело навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных препятствий и преград. Данные умения, несомненно, помогли подготовить резерв для Красной Армии, а также деятельности, обеспечивающей нужды армии. Многие из тех, кто сдавал нормативы «ГТО» в советское время стали снайперами, разведчиками, танкистами, авиаторами и т. д. Сегодня же, в XXI веке, возрождение комплекса «Готов к Труду и Обороне» преследует несколько другие цели, но с той же физкультурно-спортивной ориентацией, а именно [1, с. 62-63].:

– увеличение эффективности применения физической культуры и спорта в укреплении самочувствия, гармоничном и многостороннем формировании личности, воспитании патриотизма и предоставление преемственности в осуществлении физического воспитания жителей страны;

– повышение количества людей, в частности молодого поколения, регулярно занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

– увеличение степени физической подготовленности и продолжительности жизни людей в стране;

– развитие сознательной нужды в регулярных упражнениях физической культурой, физическом самосовершенствовании и знакомстве с основами здорового образа жизни;

– увеличение общей степени знаний жителей Российской Федерации о способах, методах, и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с применением нынешних информационных технологий;

– совершенствование концепции физического обучения и концепция формирования массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в просветительных организациях, в том числе посредством повышения числа спортивных клубов.

Однако заинтересованность и подготовленность учащихся к данному физкультурно-спортивному комплексу находится на довольно низком уровне, особенно у младших школьников, а ведь без действующих принципов, а

именно, добровольности и доступности, реализация данного решения Правительства Российской Федерации как одно из главных в вопросе физической культуры и физического воспитания кажется довольно сомнительной [5, с. 82]. Возрождение комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и увеличение часов, отведенных на проведение уроков физической культуры во всех классах школы лишь маленький шаг на пути к успеху физического воспитания. Ведь Министерство спорта Российской Федерации отводит школьникам ключевую роль как важной части населения, которая в перспективе должна массово сдавать возрожденные и модернизированные нормативы ГТО, свидетельством чего является Распоряжение Правительства РФ №1165-р от 30 июня 2014 г. по утверждению поэтапного плана внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [4, с. 15]. Решению задач, поставленных Правительством РФ, в частности некой «преемственности» в сдаче нормативов комплекса ГТО у школьников, а также формирование гармонично развитой личности с сохранением и приумножением здоровья и физических качеств мешает преобладание метода строго регламентированного упражнения в практике подготовки учащихся младших классов, а также, во многом, отсутствие мотивации [4, с. 28]. Из-за этого выполнение нормативов «ГТО» на постоянной основе отмечается лишь у старших школьников, минуя среднюю и начальную школу. Однако именно в первые годы обучения в школе закладывается «фундамент» дальнейшего физического развития школьников, их отношения и мотивации к занятиям физической культурой, самостоятельных двигательных видах деятельности. В соответствие с этим должна быть определенная необходимость в преемственности физической подготовки учащихся школ на всех ступенях комплекса «ГТО». Актуальность и проблема исследования определяется следующим противоречием: в ныне существующих рекомендациях для подготовки и выполнения требований комплекса ГТО отсутствует детализация, в частности для участников первой ступени (школьники 6-8 лет). Проблема заключается в необходимости конкретизации методической работы по всесторонней подготовке учащихся (физической и мотивационной) младшего школьного возраста с учетом их состояния здоровья, медико-биологического сопровождения и сенситивного периода развития физических качеств, присущих школьникам начальных классов.

Заключение. Решению обозначенных проблем будет посвящено наше дальнейшее исследование вопросов физической подготовленности и мотивации младших школьников к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»

Литература

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" ГТО // Документы и методические материалы : сборник – М., 2016. – 207 с.

2. Жабаков, В. Е. Педагогическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности : учеб. пособие / В. Е. Жабаков. – Челябинск, 2014. – 205 с.

3. Кабирова, О. Р. Социально-культурные проблемы физкультурного образования : монография / О. Р. Кабирова. – Магнитогорск, 2013. – 165 с.

4. Морозов, А. И. Методические основы подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО : учеб. пособие /А. И. Морозов. – Набережные Челны, 2016. – 89 с.

5. Найн, А. А. Оценка эффективности использования комплекса общеразвивающих упражнений, активизирующих познавательную деятельность школьников 12-13 лет / В. В. Логинов, А. А. Найн // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12(142). – С. 80-85.

БИОХИМИЧЕСКИЕ И УЛЬТРАЗВУКОВЫЕ КРИТЕРИИ ДИАГНОСТИКИ ПРИ СИНДРОМЕ ДИСПЛАЗИИ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ

Титухов Р. Ю., кафедра биохимии
науч.рук. канд.мед.наук С. А. Кинзерский

Аннотация. В биохимической диагностике дисплазии соединительной ткани (ДСТ) применяется определение ряда маркеров поражения или нарушения обмена соединительной ткани. К таким маркерам относится как прямые (признак процесса деградации коллагена), так и косвенные. Ультразвуковая диагностика тоже имеет прямые и косвенные признаки дисплазии соединительной ткани.

В лечебно-диагностическом учреждении г. Челябинска проведено обследование 16 лиц, занимающихся спортом: выполнено 75 ультразвуковых исследований (шейный и поясничный отделы позвоночника, суставы: плечевые, коленные, голеностопные).

Ключевые слова: *дисплазия соединительной ткани (ДСТ), биохимическая диагностика, деградация коллагена, аминокислоты, ультразвуковая диагностика, высокое стояние надколенника.*

BIOCHEMICAL AND ULTRASOUND DIAGNOSTIC CRITERIA FOR SYNDROME OF CONNECTIVE TISSUE DISPLASIA

Titukhov R.Yu., Department of Biochemistry
Scientific supervisor: Candidate of Medical Sciences Kinzersky S. A.

Annotation. In the biochemical diagnosis of connective tissue dysplasia (DST), the definition of a number of markers of damage or metabolic connective tissue disorders is applied. These markers include both direct (a sign of collagen degradation), and indirect. Ultrasound diagnosis also has direct and indirect signs of connective tissue dysplasia.

In the medical and diagnostic institution of Chelyabinsk, 16 sportsmen were examined: 75 ultrasound examinations were performed (cervical and lumbar spine, joints: humeral, knee, ankle).

Key words: *connective tissue dysplasia (DST), biochemical diagnostics, collagen degradation, amino acids, ultrasound diagnostics, high patellar standing.*

Актуальность. Дисплазия соединительной ткани представляет собой одну из самых сложных проблем в здравоохранении, значимость которой трудно переоценить в связи с присутствием соединительной ткани практически во всех органах и системах человека. Данным фактом объясняется разнообразие проявлений, связанных с ее дефектами, а также повышенный интерес к этой проблеме специалистов, работающих в самых разных областях медицины.

Данные о распространенности ДСТ разноречивы, что обусловлено различными классификационными и диагностическими подходами. Распространенность отдельных признаков ДСТ имеет половозрастные различия. По самым скромным данным показатели распространенности ДСТ, по меньшей мере, соотносятся с распространенностью основных социально значимых неинфекционных заболеваний.

Чрезвычайно велико число ДСТ, группирующихся в сходные по внешним и/или висцеральным признакам фенотипы, идентифицировать которые из-за трудностей проведения молекулярно-генетических исследований зачастую не представляется возможным.

Организация исследования. В клинике профессора Кинзерского А. Ю. выполнено обследование 22 спортсменов с целью выявления у них ультразвуковых признаков дисплазии соединительной ткани: 13 лиц женского пола возрастом от 14 до 28 лет и 9 лиц мужского пола возрастом от 19 до 22 лет. Для диагностики использовалась современная диагностическая аппаратура высокого и экспертного класса.

С целью биохимической диагностики нарушения обмена соединительной ткани на биохимическом уровне в России определяют экскрецию оксипролина и глюкозамингликанов в суточной моче, но данные методы имеют недостатки, ограничивающие их проведение в силу необходимости соблюдения диеты в течение нескольких дней, что не всегда удобно; нарушение же этой диеты может повлечь за собой искажение данных лабораторных исследований. В биохимической диагностике стараются применять методы, точность и достоверность которых не зависит от приема пищи, лекарственных средств и т.п. К одному из таких методов, освоенному во многих лабораториях, относится выявление производных пиридина, которые являются «молекулярными сшивками», стабилизирующими структуру коллагена. Их высвобождение является достоверным признаком распада зрелого коллагена, причем на их экскрецию не влияет поступление коллагена с пищей. При определении данных маркеров используется метод высокоразрешающей жидкостной хроматографии и иммуноферментный метод; используемый материал – моча.

Опосредованными маркерами поражения соединительной ткани являются специфические пептидные фрагменты – С-концевые и N-концевые телопептиды, являющиеся источниками вышеуказанных «молекулярных сшивок»

[1; 2]. С-концевой телопептид является высокоспецифичным для костной ткани. Определяется в крови с помощью радиоиммунологического метода, а в моче с помощью иммунодиагностикума. N-концевой телопептид определяется с помощью иммунодиагностикума в сыворотке крови и моче.

Научный и практический интерес представляет определение аминокислот в крови, так как отмечается достоверное увеличение больных со сниженным уровнем аминокислот в сыворотке крови [5], хотя в ряде случаев может наблюдаться нормальный или повышенный уровень аминокислот, например, установлена взаимосвязь между повышенным уровнем оксипролина со степенью тяжести ДСТ [4.], объясняемая генетическими дефектами синтеза коллагена и уменьшением поперечных связей в фибриллах коллагена [3]. Метод определения – высокоразрешающая жидкостная хроматография, материал – сыворотка крови.

Результаты и их обсуждение. В таблице представлена структура патологии опорно-двигательного аппарата (количество случаев/процент от общего количества), выявленная при ультразвуковой диагностике.

Таблица 1 – Структура патологических изменений опорно-двигательного аппарата у спортсменов

Категории	Женщины	Мужчины
Патологические изменения в сухожилиях, связках суставов, менисках	9 (12,9 %)	12 (17,1 %)
Признаки дисплазии коленного сустава	5 (7,1 %)	3 (4,3 %)
Воспалительные изменения в суставах и околосуставных сумках	9 (12,9 %)	3 (4,3 %)
Остеоартроз	11 (15,7 %)	7 (10 %)
Патология позвоночника, нестабильность	5 (7,1 %)	2 (2,9 %)
Доброкачественные опухолеподобные образования в суставах (гигромы, кисты)	3 (4,3%)	1 (1,4 %)
Всего	42 (60 %)	28 (40 %)

Из 22 обследованных патологические изменения опорно-двигательного аппарата выявлены у 19 лиц (12 женщин и 7 мужчин), количество случаев составило 42 у женщин и 28 у мужчин (всего 70). На первом месте по частоте стоит патология сухожилий и связок: всего 21 случай (30 %); на втором месте – остеоартроз: 18 случаев (25,7 %); на третьем – патология шейного и поясничного отделов позвоночника, представленная изменениями в позвоночном канале (протрузии, грыжи, нестабильность) – 7 случаев (10 %), незначительные дистрофические изменения в межпозвонковых дисках в расчет не бра-

лись, так как при ультразвуковом исследовании они в той или иной степени выявляются практически у всех обследуемых взрослой возрастной группы; случаев дисплазии коленного сустава выявлено 8 (11,4 %): к ним относятся высокое стояние и латеропозиция надколенников.

Не все выявленные выше патологические изменения в опорно-двигательном аппарате являются облигатными признаками дисплазии соединительной ткани, т.е. они могут быть результатом только лишь травмы или другой соматической патологии, но не исключено, что часть из этих изменений могла быть спровоцирована недифференцированной дисплазией соединительной ткани, признаки которой не были определены в рамках данного исследования.

Заключение. В данный момент параллельно ультразвуковой методике проводятся биохимические исследования, интерпретация результатов которой будет освещена в следующих публикациях.

Литература

1. Горбунова, В.Н. Молекулярные основы медицинской генетики. / В. Н. Горбунова. – СПб., 1999. – 212 с.
2. Кадурина, Т. И. Дисплазия соединительной ткани : руководство для врачей / Т. И. Кадурина, В. Н. Горбунова. – 2009 .
3. Кадурина, Т. И. Анализ заболеваний в семьях больных с врожденной дисплазией соединительной ткани / Т. И. Кадурина // Генетика человека и патология. – Томск, 1992. – С. 100-101.
4. Кадурина, Т. И. Диагностика и реабилитация наследственных болезней соединительной ткани / Т. И. Кадурина // Медико-генетическая служба Санкт-Петербурга. – СПб, 1999. – С. 122-128.
5. Яковлев, В. М. Кардио-респираторные синдромы при дисплазии соединительной ткани / В. М. Яковлев, Г. И. Нечаев. – Омск, 1994. – 217 с.

СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА

Трегубов А.А.,. кафедра педагогики
научный руководитель д.п.н., профессор А. А. Найн

Аннотация. Данная статья посвящены теоретическому анализу роли системно-деятельностного подхода в системе военного профессионального образования. Обсуждается необходимость повышения качества спортивной подготовке с учетом требований образовательного стандарта, квалификационных требований и реальных условий прохождения военной службы.

***Ключевые слова**: спортивная подготовка, курсанты военного вуза, системно-деятельностный подход, профессиональное образование.*

SYSTEM – ACTIVITY APPROACH IN MILITARY UNIVERSITY CADETS' PROFESSIONAL TRAINING PROCESS

Tregubov A. A., Department of Pedagogics
Scientific supervisor: Doctor of Pedagogical Sciences, Professor Nayn A. A

Annotation. This article is devoted to the theoretical analysis of the role of system-activity approach in military professional education system. The need to improve the sports training quality taking into account the educational standard requirements, qualification requirements and real conditions of military service is discussed in the article.

Key words*: sports training, military Academy cadets, system-activity approach, professional education.*

Актуальность исследования. Процесс повышения эффективности вооруженных сил Российской Федерации как неотъемлемая часть безопасности страны имеет огромное значение в современных геополитических условиях. Одним из условий решения данной проблемы является, в том числе, необходимость в совершенствовании спортивной подготовки будущих офицеров в процессе профессионального военного образования. Это обусловлено требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования и Квалификационными требованиями к военно-профессиональной подготовке выпускников высших военных учреждений как обязательного условия эффективной профессиональной деятельности.

Требования данных документов характеризуются следующими особенностями [4, с. 122-124]:

а) профессионально-педагогическая направленность образовательных программ военных учебных заведений;

б) высокий уровень физической подготовки офицерского состава военного вуза, с учетом особенностей прохождения военной службы;

в) состояние учебно-материальной базы военных учебных заведений, обеспечивающей достижение требуемого качества подготовки курсантов на основе передовых военно-технических достижений.

Цель исследования. Повышение требований к уровню спортивной подготовки будущих военных специалистов, определяет необходимость постоянного совершенствования системы образования в военных учебных заведениях. Это в полной мере касается образовательного процесса курсантов авиационных институтов, так как их будущая профессиональная деятельность характеризуется

вынужденным высоким темпом работы, огромным потоком поступающей информации, сочетающимся с жестким лимитом времени на ее обработку. Все это приводит к значительной напряженности профессиональной деятельности летного состава, которую часто приходится выполнять в экстремальных условиях на пределе возможностей человеческого организма, что оказывает существенное влияние на безопасность полетов [2, с. 16].

В связи с этим первостепенной задачей военных вузов становится подготовка специалиста-профессионала, способного не только самостоятельно и осознанно принимать решения, четко определять цель, прогнозировать варианты ее достижения, извлекать уроки из неудач, но и качественно, компетентно обучать и воспитывать военнослужащих, анализируя ход и результаты своей профессионально-педагогической деятельности [1, с. 6].

Организация исследования. Большую значимость для решения проблемы эффективной спортивной подготовки курсантов в процессе профессионального обучения представляет системно-деятельностный подход, хотя личностная значимость и осмысленность содержания вузовской подготовки часто не имеют прямого отношения «лично» к обучаемому, не связаны с его реальными актуальными интересами и желаниями, не являются его личным выбором. Содержание и способы работы с военными специалистами в поствузовский период задаются «сверху», формально, отчуждены от личности участников процесса [3].

Системно-деятельностный подход основывается на психолого-педагогических теориях личности и деятельности, которые обосновывают необходимость различных видов деятельности для формирования разносторонне развитой личности.

При выборе системно-деятельностного подхода в качестве организационной основы исследования, мы исходили из того, что личность – это психическая, духовная сущность человека, выступающая в разных обобщенных системах. Все это образует содержательное обобщение понятия «личность» и позволяет нам утверждать, что эффективность спортивной подготовки курсантов находится в прямой зависимости от организации учебного процесса в венном вузе [5, с. 114-116].

Важным для нашего исследования является то, что познание деятельности можно рассматривать как разновидность когнитивной деятельности, предметом которой служит какая-либо деятельность. Будучи деятельностью, это познание определенным образом организовано, развивается и функционирует над всем действием своей потребностно-целостной сферы, существует в исторически сложившихся и развивающихся формах, обладает множеством характеристик и познается в теории и на практике. Основной функцией учебного познания является приобретение обучаемым соответствующих знаний, умений, навыков, а продуктом – способная к полномасштабной профессиональной деятельности компетентная личность.

С точки зрения педагогики, деятельность рассматривается как социальная по своей природе система, представляющая совокупность внутренней

(психической) и внешней (физической) активности человека, регулируемой осознаваемой целью, где человек выступает активным системообразующим элементом. Учебная деятельность курсанта направлена на овладение комплексом специальных теоретических знаний и практических профессионально-педагогических умений.

Краткие выводы. Таким образом, системно-деятельностный подход позволяет нам рассматривать личность курсанта в качестве целостного и самостоятельного субъекта, способного в период обучения самоизменяться и самосовершенствоваться на основе ведущего вида деятельности – учебно-профессиональной, обеспечивая тем самым формирование его готовности к профессионально-педагогической деятельности. Для нашего исследования важным является то, что системно-деятельностный подход, основываясь на положении об уникальности личности, предполагает опору на разнообразные формы организации процесса профессионально-педагогической подготовки будущего специалиста в военном вузе.

Литература

1. Гузанов, А. Н. Формирование ответственного отношения к учению у курсантов военного вуза во внеаудиторной деятельности : автореф. дис. … канд. пед. наук / А. Н. Гузанов. – Кострома, 2010. – 23 с.

2. Комков, Д. В. Организационно-педагогические условия эффективного управления процессом подготовки офицеров-преподавателей в военном вузе : автореф. дис… канд. пед. наук / Д. В. Комков. – СПб., 2005. – 28 с.

3. Корчемный, П. А. и др. Военная психология: методология, теория, практика / П. А. Корчемный. – М. : Издательство Воениздат, 2008. – 280 с.

4. Мещеряков, Д. В. Модель формирования профессиональной компетентности будущих офицеров в образовательном процессе военного вуза / Д. В. Мещеряков, А. В. Белошицкий // Вестник ТГУ. – 2012. – № 11(114). –

С. 122-129.

5. Найн, А. А. Моделирование процесса профессионально-педагогической подготовки будущих бакалавров в системе высшего образования / А. А. Найн // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры. XXVIII региональная научно-методическая конференция. – Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2018. – С. 114-116.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ КОМПЛЕКСНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Уделов С. С., кафедра спортивной медицины
и физической реабилитации
науч. рук. д-р мед. наук, проф. Е. В. Быков

Аннотация. Решение вопросов укрепления здоровья детей связано с поиском новых подходов к повышению уровня их физического развития. Нами представлены результаты влияния занятий по программе комплексного фи-

зического развития (КРФ) на показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки детей младшего школьного возраста. Положительное влияние занятий нашло отражение в возрастании процента детей, имеющих гармоничное физическое развитие к 11 годам, при стаже занятий КФР не менее 2 лет. В группе контроля возросло число детей с дисгармоничным развитием, больше среди девочек (за счет наличия избыточной массы тела или дефицита массы тела). Выявлены половые различия в темпах физического развития мальчиков и девочек детей 7-11 лет.

Ключевые слова: *дети, физическое развитие, длина тела, масса тела, гармоничность физического развития*.

CHILDREN'S ENGAGED INTO THE PROGRAM OF INTEGRATED PHYSICAL DEVELOPMENT PHYSIQUE

Udelov S. S., Sports Medicine and Physical Rehabilitation Department
Scientific supervisor: Doctor of Medical Sciences Bykov E. V.

Annotation. Issues' of improving children's health solution is linked to the search for new approaches to their physique level increase. We present the results of overall sportsmanship program lessons influence over body length, weight and chest circumference characteristics of primary school aged children. The positive impact of the lessons is reflected in the increase in the percentage of children with harmonious physical development by age 11, having training experience of at least 2 years. In the control group the number of children with disharmonious development has increased, mainly among girls (due to the presence of overweight or body weight deficit). Sexual differences in boys' and girls' (children's aged 7-11) physical development rates were revealed.

Key words: *children, physical development, body length, body weight, physical development harmony.*

Актуальность. Здоровье детей и подростков постоянно является предметом внимания исследователей. Это связано с тем, что число здоровых детей в отдельных регионах составляет менее 10 %, а с функциональными расстройствами – превышает 70 % [2, с. 703]. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. В среднем 20 % дошкольников имеют низкий уровень физического развития, а к 7 годам количество детей имеющих низкий уровень физической подготовленности вырастает до 25-27 % [17]. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. Такое положение сохраняется и даже усугубляется в процессе обучения, несмотря на существование большого количества программ по физическому воспитанию дошкольников и новых методических разработок [17, с. 126]. Половина детей 7-9 лет имеет низкий уровень физического здоровья, 28 % – ниже среднего [9]. В целом, уровень соматического здоровья младших школьников является низким, что актуализирует необходимость профилактической работы на основе междисциплинарного подхода и прежде всего за

счет внедрения средств физической культуры оздоровительной направленности в систему физкультурно-оздоровительной работы [5-7, 15].

К числу ведущих факторов риска нарушения морфофункционального состояния организма детей и подростков у учащихся младших классов отнесена не адекватная возрасту двигательная активность, в среднем школьном возрасте – образ жизни [14], при этом различия у детей 5-7 лет в физическом развитии и двигательной подготовленности связаны с разной двигательной активностью девочек и мальчиков [12, с. 73]. У детей с низкой двигательной активностью (ДА) снижены темпы полового созревания [10]. Двигательная активность детей в школе составляет всего 20 % от установленных норм; организация подвижных перемен, физкультпауз, гимнастики до уроков и т.д. не восполняет дефицит ДА школьников [4].

Изучение различных аспектов развития физических качеств показало следующее. Более 80 % детей имеют низкие показатели в тестах «подъем в сед», «подтягивание в висе» и около 68% в тесте «вис на согнутых руках» [9, с. 40]. Подчеркивается, что младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности [16]. Применение гимнастических упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия дало положительный результат [16, с. 29]. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имеется в виду темп развития координационных способностей [13].

Также показано, что развитие двигательной координации у детей 5-7 лет с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре приводит к развитию динамической силы мышц нижних конечностей (у мальчиков $p < 0{,}01$; у девочек $p < 0{,}05$), улучшению состояния здоровья, снижению числа лиц с избыточной массой тела, увеличению процента детей с гармоничным развитием до 74 % в основной группе (против 48 % в контрольной) [3]. Применение средств гимнастики у первоклассников способствовало улучшению координации движений (184 % – мальчики и 168 % – девочки), повышению силы мышц разгибателей рук (206 % – мальчики и 210 % – девочки), силы мышц брюшного пресса (83 % – мальчики и 57,3 % – девочки), значительно повышает эффективность учебного процесса [18]. Также показано, что для школьников мужского пола наиболее трудными являются испытания, направленные на оценку выносливости, силы и гибкости; у представительниц женского пола – это, прежде всего, тесты «на выносливость» и «силу». Наименьшее число краснодарских школьников, способных выполнить нормы ГТО на знак отличия в начале учебного года, у мальчиков относится к II и III (9-12 лет), а у девочек – к III (11-12 лет) и V (16-17 лет) возрастным ступеням [1].

Таким образом, учитывая, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, становится очевидной необходимость интенсивной научной разработки вопросов физического воспитания детей [17, с. 126]. В этой связи представляется целесообразным использование с целью повышения уровня физического и функционального развития,

двигательной подготовленности детей комплексов специальных гимнастических упражнений, проводимых элементами круговой тренировки [8], что также находит свое отражение в предложенной нами программе комплексного физического развития детей (КФР) [11].

Цель исследования: оценка влияния занятий по программе комплексного физического развития на физическое развитие детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: физическое развитие детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: влияние занятий по программе КФР на физическое развитие детей младшего школьного возраста.

Гипотеза: занятия по программе КФР оказывают положительное влияние на физическое развитие детей младшего школьного возраста при условии систематических занятий.

Для достижения этой цели решали **задачи** оценки физического развития детей младшего школьного возраста, занимающихся по программе КФР.

Организация и методы исследования.

В течение 2016-2018 г.г. проведена оценка физического развития детей младшего школьного возраста, систематически занимающихся по программе КФР не менее двух лет.

В данном исследовании участвовали мальчики и девочки в возрасте 7-11 лет (в основной группе n=40, по 20 мальчиков и девочек; в контрольной группе n=40, по 20 мальчиков и девочек). Изучены следующие показатели физического развития детей: длина, масса тела, окружность грудной клетки, гармоничность физического развития.

Достоверность статистических различий относительных величин определяли с помощью программного обеспечения, использован критерий Стьюдента.

Результаты исследований. Показатели длины тела обследованных нами детей представлены в таблице 1.

В группах сравнения не было выявлено каких-либо достоверно значимых различий; имелись различия в темпах прироста массы тела – у мальчиков более выражен прирост на возрастном отрезке 8-9 лет и 10-11 лет, у девочек «скачок роста» отмечался в 10-11 лет, в возрасте 11 лет девочки впервые имели (на правах тенденции) более высокие показатели длины тела, что связано с началом предпубертатного созревания у девочек.

Таблица 1 – Показатели длины тела (см) детей младших классов (M±m)

Возраст, лет	Группа	Мальчики	Девочки	p
7	осн.	124,96±1,30	125,11±1,33	>0,05
	контр.	124,80±1,29	125,02±1,31	>0,05
	p	>0,05	>0,05	
8	осн.	129,63±1,28	128,75±1,29	>0,05
	контр.	129,52±1,33	128,71±1,32	>0,05
	p	>0,05	>0,05	
9	осн.	137,14±1,45	132,80±1,40	<0,05
	контр.	136,98±1,44	133,77±1,42	>0,05
	p	>0,05	>0,05	
10	осн.	140,82±1,46	138,14±1,44	>0,05
	контр.	140,67±1,47	138,05±1,47	>0,05
	p	>0,05	>0,05	
11	осн.	145,90±1,49	146,44±1,51	>0,05
	контр.	145,77±1,52	146,21±1,53	>0,05
	p	>0,05	>0,05	

Показатели массы тела детей представлены в таблице 2.

Межгрупповые различия отсутствуют. Прирост массы тела отличается в отдельные возрастные периоды в зависимости от пола детей: у мальчиков масса тела возрастала относительно равномерно; у девочек «скачок» массы тела наблюдался с 10 до 11 лет (более 9 кг, относительный прирост составил около 30 %) и в возрасте 11 лет девочки также впервые опередили мальчиков по величине данного показателя (как и длины тела).

При индивидуальном анализе этих показателей нами установлено, что во всех возрастных группах наибольший процент детей со средним уровнем – около 60 %. В то же время, у мальчиков в интервале от 7 лет к 11 годам процент детей с «высоким уровнем» длины тела и уровнем массы тела ниже среднего увеличивается на 6 %, девочек с уровнем массы тела ниже среднего – на 7 %, а количество девочек с уровнем массы тела выше среднего – на 5 % – независимо от принадлежности к основной или контрольной группе, что вносит свой вклад в показатель гармоничности физического развития.

Таблица 2 – Показатели массы тела (кг) детей младших классов (M±m)

Возраст, лет	Группа	Мальчики	Девочки	p
7	осн.	24,81±1,60	24,92±1,47	>0,05
	контр.	24,76±1,59	24,73±1,56	>0,05
	p	>0,05	>0,05	
8	осн.	26,39±1,63	25,97±1,74	>0,05
	контр.	26,35±1,71	25,84±1,83	>0,05
	p	>0,05	>0,05	
9	осн.	31,26±1,89	27,73±1,99	>0,05
	контр.	30,96±1,96	27,65±2,05	>0,05
	p	>0,05	>0,05	
10	осн.	33,94±1,92	30,84±1,86	>0,05

	контр.	33,91±2,15	30,40±2,15	>0,05
	p	>0,05	>0,05	
11	осн.	37,98±1,78	39,73±1,84	>0,05
	контр.	37,27±2,21	38,95±2,37	>0,05
	p	>0,05	>0,05	

Значения показателя «окружность грудной клетки» (ОКГ) во всех изученных группах соответствовали возрастным нормам (таблица 3).

Наиболее существенный прирост ОГК наблюдался на возрастных отрезках 9–10 (мальчики и девочки – около 5-5,2 %) и 10–11 лет (девочки – около 5 %). В возрасте 11 лет у девочек в сравнении с мальчиками отмечена тенденция к превышению ОГК.

Таблица 3 – Показатели окружности грудной клетки (см) учащихся младших классов (M±m)

Возраст, лет	Группа	Мальчики	Девочки	p
7	осн.	61,59±0,65	60,51±0,66	>0,05
	контр.	61,54±0,66	60,44±0,65	>0,05
	p	>0,05	>0,05	
8	осн.	62,95±0,73	61,48±0,62	>0,05
	контр.	62,87±0,77	61,40±0,64	>0,05
	p	>0,05	>0,05	
9	осн.	64,81±0,74	64,29±0,63	>0,05
	контр.	64,72±0,73	64,18±0,67	>0,05
	p	>0,05	>0,05	
10	осн.	67,98±0,80	67,96±0,72	>0,05
	контр.	67,45±0,78	67,62±0,75	>0,05
	p	>0,05	>0,05	
11	осн.	70,16±0,79	71,24±0,74	>0,05
	контр.	70,02±0,77	71,03±0,76	>0,05
	p	>0,05	>0,05	

Анализ показателей длины, массы тела и окружности грудной клетки позволяет оценить гармоничность физического развития. В исследования больше процент детей с гармоничным развитием мы выявили у мальчиков за счет того, что у девочек больше лиц с дисгармоничным развитием за счет дефицита массы тела (таблица 4).

Таблица 4 – Показатель гармоничности физического развития детей основной и контрольной группы в возрасте 7 и 11 лет (%)

Оценка гармоничности физического развития	Пол	Возраст			
		7 лет		11 лет	
		Осн. гр	Конт. гр.	Осн. гр	Конт. гр.
Гармоничное	М	70,0	70,0	90,0	65,0
	Д	65,0	65,0	85,0	60,0
Дисгармоничное	М	25,0	25,0	10,0	30
	Д	30	30	15,0	30
Резко дисгармоничное	М	5	5	0	5
	Д	5	5	0	10

В 11-летнием возрасте мы определили тенденцию к возрастанию процента детей с гармоничным развитием в основной группе и увеличению количества детей с дисгармоничным развитием в контрольной группе, в большей степени это выражено у девочек. При этом у мальчиков и девочек основной группы процент лиц с дисгармоничным развитием меньше. У девочек дисгармоничное развитие в основном связано с наличием избыточной или недостаточной массы тела.

Заключение. Полученные результаты свидетельствуют о положительной динамике физического развития детей, занимающихся по программе комплексного физического развития. Это отражается в том, что изменения наиболее лабильного показателя – массы тела – у них благоприятны: большинство детей имели соответствующую возрасту массу тела и гармоничное физическое развитие к 11 годам, при стаже занятий КФР не менее 2 лет.

Выявленные половые различия в физическом развитии мальчиков и девочек детей можно объяснить более ранним началом биологического созревания у девочек.

Литература

1. Аршинник, С. П. Использование данных мониторинга физической подготовленности для подготовки школьников к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО / С. П. Аршинник, Н. А. Амбарцумян, Г. Н. Дудка и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №5 (159). – С. 22-28.
2. Баранов, А. А. Состояние здоровья детей России, приоритеты его сохранения и укрепления / А. А. Баранов, В. Ю. Альбицкий // Казанский медицинский журнал. – 2018. – Т. 99. – № 4. – С. 698-705.
3. Бесшапошникова, С. Ю. Развитие двигательной координации у детей 5-7 лет с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре : дис. …канд. пед. наук / С. Ю. Бесшапошникова. – Шуя, 2006. – 181 с.
4. Бутко, М. А. К проблеме дефицита двигательной активности детей младшего школьного возраста / М. А. Бутко // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 2 (53). – С. 60-62.
5. Быков, Е. В. Психофизиологические и физиологические аспекты адаптации к умственным нагрузкам учащихся младших классов : монография / Е. В. Быков, А. В. Рязанцев, А. В. Чипышев и др. – Челябинск, 2010. – 158 с.
6. Быков, Е. В. Мониторинг состояния здоровья учащихся младших классов и подходы к реализации здоровьесберегающих технологий / Е. В. Быков, А.В. Рязанцев, А. В. Чипышев, Е. А. Мекешкин // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2012. – № 8 (267). – С. 6-8.
7. Воронина, Е. Г. Анализ уровня физической подготовленности младших школьников / Е. Г. Воронина, В. Ф. Галанов, Л. В. Галанова // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2018. – № 2. – С. 29-36.
8. Горбачев, М. С. Комплексный анализ развития функциональных и двигательных качеств у школьников на уроках физической культуры в общеобразовательной школе : дис. … канд. пед. наук / М. С. Горбачев. – Ярославль, 2005. –165 с.
9. Давиденко, Е. В. Физические способности детей младшего школьного возраста с различным состоянием физического развития / Е. В Давыденко, В. П. Семененко, В. В. Билецкая // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2014. – № 3 (3). – С. 40-43.

10. Киамова, Н. И. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и физическое развитие детей и подростков с ограниченной двигательной активностью : автореф. …дис. канд. биол. наук / Н. И. Киамова. – Казань, 2005. – 24 с.

11. Кузиков, М. М. Методика «Комплексное физическое развитие»: инновационный подход к физическому воспитанию детей (теоретико-методологические подходы) / М. М. Кузиков, С. С. Уделов, Е. В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 14. – № 2. – С. 21-28.

12. Лапицкая, Е. М. Гендерные различия в физическом и моторном развитии детей 5-7 лет / Е. М. Лапицкая // Новые исследования. – 2009. – № 3 (20). – С. 73-79.

13. Майорова, Л. Т. Закономерности развития координационных способностей у детей 7-10 лет / Л. Т. Майорова, Н. Г. Лопина. – Красноярск, 2006. – 134 с.

14. Милушкина, О. Ю. Ведущие факторы риска нарушения морфофункционального состояния организма детей и подростков / О. Ю. Милушкина, Ю. П. Пивоваров, Н. А. Скоблина, Н. А. Бокарева // Профилактическая и клиническая медицина. – 2014. – № 2 (51). – С. 26-31.

15. Соколовская, Т. А. Здоровье детей: основные тенденции и возможные пути его сохранения / Т. А. Соколовская // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4.; URL: http://science-education.ru/ru/article/view?id=26572 (дата обращения: 1.12.2018).

16. Филиппов, А. С. Развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры с гимнастической направленностью / А. С. Филиппов, А. А. Сергин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С. 29-31.

17. Хакимова, Н. У. Влияние физических упражнений, игр, развлечений на физическое развитие детей / Н. У. Хакимова // Вопросы педагогики. – 2018. – № 3. – С. 126-128.

18. Шауро, С. Н. Развитие физических качеств у детей 6-7-ми летнего возраста с преимущественным использованием средств гимнастики : дис. …канд. пед. наук / С. Н. Шауро. – Москва, 2009. – 156 с.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО (1 СТУПЕНЬ)

Федосеева А. Р., кафедра менеджмента и экономики в спорте
науч. рук. д-р пед. наук, проф. С. Г. Сериков

Аннотация. В статье представлена структурно-функциональная модель процесса физического воспитании старших дошкольников с направленностью на формирование готовности к выполнению нормативов ГТО (1 ступень). Раскрывается теоретическое представление о подходах к определению целей исследуемого процесса, отбору содержания, организации, а также оценке результатов.

Ключевые слова: *модель, физическое воспитание старших дошкольников, готов к труду и обороне.*

SENIOR PRESCHOOL CHILDREN'S PHYSICAL EDUCATION PROCESS MODELING WITH A FOCUS ON THE READINESS FORMATION TO IMPLEMENT THE «READY FOR LABOR AND DEFENCE» STANDARDS (STAGE 1)

Fedoseyeva A. R., Department of Management and Economics in Sports
Scientific supervisor: Doctor of Pedagogic Sciences, Professor Serikov S. G.

Abstract. The article presents a structural and functional model of the physical education process of senior preschoolers with a focus on the readiness formation to meet the standards of «Ready for Labor and Defense» (1st stage). The theoretical understanding of approaches to defining the purposes of the investigated process, selection of the contents, the organization, and also an assessment of results is revealed in the article.

Key words: *model, physical education of senior preschoolers, ready for work and defense.*

Готовность старших дошкольников к выполнению нормативов «Готов к труду и обороне» можно достичь при рациональном обеспечении процесса физической подготовки, учитывающего логически обоснованную последовательность обучения и воспитания. Значит, наибольшую значимость представляет метод моделирования, который позволяет представить результат работы, более ясно понять изучаемый материал и увидеть его организацию и совокупность влияющих на него внешних и внутренних факторов.

В научной литературе «моделирование» имеет большое количество значений, проанализировав которые, можно резюмировать, что с точки зрения науки, моделирование – это отражение характеристик определенного объекта на другом объекте, воссозданном для его изучения и называем «моделью» [1; 4; 5].

Моделирование как научно-практический метод широко распространился в теории и практике физического воспитания и обоснован в трудах В. А. Дахина [1], В. И. Загвязинского [2], Дж. Кемени [3], И. Б. Новиковой [4], В. А. Штофф [5] и многих других исследователей.

Причиной повсеместного использования метода моделирования является теория подобия, а возможность изучения объекта по модели основывается на принципе аналогии. Разработке моделей-проектов часто способствуют полученные результаты предшествующих теоретических исследований, а также описание уже имеющихся фактов. В этой связи, модель – это способ проверки теоретических представлений. Моделирование позволяет отразить результаты, полученные в процессе построения и исследования моделей на прототипе. Главное достоинство и суть метода моделирования состоит в том, что предметы, явления, процессы, ситуации, в которых проявляются общие закономерности, свойства, формы, могут быть представлены в качестве модели.

С позиции Б. А. Глинского и Б. С. Грязнова метод моделирования применяется как на эмпирическом, так и на теоретическом уровне. На эмпирическом уровне он может использоваться для выполнения измерительной, описательной и других функций; на теоретическом – для выполнения интерпретационной, объяснительной и предсказательной функции.

Цель моделирования в данном исследовании определяется как необходимость изучения условий определяющих успешное формирование готовности старших дошкольников к выполнению нормативов ГТО (1 ступень).

Основными задачами моделирования изучаемого процесса являются:

– изучение аспектов педагогической ситуации, обобщение и формулирование проблемы исследования;

– выдвижение идеи для решения обозначенной проблемы;

– анализ различных методик моделирования;

– проектировка модели, уточнение соподчиненности составных элементов, определение критериев оценки изменений;

– внедрение модели в педагогический эксперимент;

– анализ эффективности применения модели, обобщение и характеристика достигнутых результатов.

От вопроса, который касается теории моделирования, перейдем к вопросам строения модели, применимой к данному исследованию. Моделирование процесса физического воспитания старших дошкольников с направленностью на формирование готовности к выполнению нормативов ГТО (1 ступень) предполагает конструирование модели, направленной в совокупности своих теоретических положений на изменение исследуемого процесса в сторону улучшения его функционирования. Модель позволяет объяснить и понять, как некоторые стороны изучаемого объекта влияют на другие стороны или процессы в целом.

При построении модели физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, мы основывались на труды российских и зарубежных учёных, написанные в последние годы, в течение которых появились подходы к содержанию образовательного процесса, отличающиеся своей новизной и креативностью.

В современной науке всё чаще наибольшее значение отводится структурным и функциональным моделям. Структурная модель – это модель, имитирующая внутреннюю структуру первоисточника, то есть части структуры педагогической деятельности (задачи, цели, внутреннее содержание и предполагаемый результат), а также взаимосвязь между ними. Функциональная модель – это модель, имитирующая способы организации деятельности. Вышеперечисленные индивидуальные особенности моделирования содержания образовательного процесса позволили нам определить следующий вид модели, как структурно-функциональную модель (рисунок 1).

Отличительная особенность спроектированной нами модели заключается в направленном физическом воспитании детей 5-7 лет на формирование готовности осваивать нормы ВФСК ГТО (1 ступени).



Рисунок 1 – Структурно-функциональная модель процесса физического воспитания старших дошкольников с направленностью на формирование готовности к выполнению нормативов ГТО (1 ступень)

Структурно-функциональная модель процесса физического воспитания старших дошкольников с направленностью на формирование готовности к выполнению нормативов ГТО (1 ступень) основывается на системном подходе, что подразумевает упорядоченное множество взаимосвязанных и взаимообусловленных элементов (цель, задачи, методика, педагогические условия, уровни сформированности), сгруппированные по следующим блокам: целевой, содержательно-организационный, результативный, совокупность которых функционирует и развивается как целостное единство.

Целевой блок модели формирования готовности старших дошкольников к выполнению нормативов ГТО (1 ступень) выражает потребности социума и государства, который определен целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и сформулирован следующим образом: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитания патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Социальный заказ общества акцентирует внимание на основной цели проектируемой нами модели: сформировать готовность старших дошкольников осваивать нормативы ГТО (1 ступень).

Следует отметить, что суть цели уточняется в определяемых нами задачах:

1. Сформировать двигательный навык выполнения обязательных испытаний (тестов) входящих в комплекс ВФСК ГТО 1 ступени;

2. Сформировать физическую подготовленность определяющих уровень развития физических качеств, необходимых для выполнения испытания (тестов) ГТО;

3. Сформировать потребность и интерес к систематическим занятиям физической культурой.

Существенным звеном между целью и результатом сформированной готовности старших дошкольников к выполнению нормативов ГТО (1 ступень) является содержание разработанного нами программного материала, что определяет выделение второго блока – содержательно-организационного.

Второй блок структурно-функциональной модели предполагает выбор методов, организационных форм и средств формирования готовности старших дошкольников к выполнению нормативов ГТО (1 ступень), согласующихся с правилами этих воздействий и отражающих основные положения и рекомендации, возникшие в результате сравнения научных данных отраслей, которые изучают различные аспекты физического воспитания личности. Эффективность процесса формирования готовности осваивать нормативы ГТО 1 ступени дошкольниками и реализация модели наиболее вероятны при соблюдении ряда определённых принципов, представленных в модели.

Решение проблемы формирования готовности воспитанников старшего дошкольного возраста к выполнению норм ГТО (1 ступень), требует рассмотрения комплекса педагогических условий, при которых механизм физи-

ческого воспитания должен быть наиболее эффективным. Применимо к нашей модели, были определены следующие:

1. Построение педагогического процесса, основанного на учёте индивидуальных особенностей физического развития каждого ребенка;

2. Повышение мотивации к систематическим занятиям на основе применения игровой и соревновательной практики и методе воспитания, что служит обеспечением психологической готовности к выполнению нормативов комплекса ГТО;

3. Разработка и реализация программно-методического обеспечения процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Вышеперечисленные педагогические условия рассматриваются в комплексе и тесном взаимодействии. Предлагаем более глубже рассмотреть каждое из них.

Результативный блок отражает необходимость анализа эффективности процесса физического воспитания старших дошкольников с направленностью на формирование готовности к выполнению нормативов ГТО (1 ступень).

Целевым показателем успешности разработанной нами модели является сформированная готовность ребёнка 5-7 лет выполнить нормативы ГТО 1 ступени. Для того чтобы выявить, в конечном итоге, ребёнок готов или не готов выполнить предложенный ему в соответствии с возрастом комплекс ВФСК ГТО, необходимо провести комплекс педагогических диагностик.

Педагогическая диагностика, осуществляемая в рамках моделирования процесса физического воспитания старших дошкольников с направленностью на формирование готовности к выполнению нормативов ГТО 1 ступени, предполагает выявление особенностей физической подготовленности. Оценивая физическую подготовленность детей, целесообразно, как показывает исследование, исходить из таких особенностей каждого ребёнка, как его индивидуальный уровень физической подготовленности, качество сформированности его двигательных умений и навыков, состояние основных физических качеств и связанных с ними способностей, степень гармоничности соответствующих показателей.

На основе полученных результатов диагностики важно определить уровни готовности старших дошкольников к выполнению нормативов ГТО (1 ступень). Нами были выделены следующие уровни:

Низкий уровень сформированной готовности осваивать нормативы ребёнком 5-7 лет характеризуется тем, что у него не в полной мере сформирован двигательный навык выполнения испытания, допускает ошибки при выполнении тестов, дошкольник испытывает трудности и нежелание делать предложенные упражнения. Родители или законные представители детей испытывают необходимость в информационном сопровождении на пути всего выполнения комплекса ГТО.

Средний уровень определяет дошкольника 5-7 лет как стремящегося технически правильно выполнить все предложенные упражнения комплекса ВФСК ГТО, но допускающего незначительные ошибки. Ребёнок этого уров-

ня может выполнить некоторые испытания комплекса, какие-то нормативы ему трудны, в целом ребёнок проявляет заинтересованность к деятельности. Родители или законные представители детей не в достаточной степени знают алгоритм действий для последовательного выполнения комплекса ГТО;

Высокий уровень характеризуется сформированной системой знаний, умений и навыков, обеспечивающей успешное осваивание испытаний комплекса ГТО, ребёнок может выполнить все предложенные нормативы, а также процесс выполнения комплекса вызывает интерес и радость у воспитанника. Родители и законные представители владеют знаниями, необходимыми для успешного сопровождения ребёнка к выполнению тестов ГТО.

Следует отметить, что все уровни взаимосвязаны между собой, при переходе от одного уровня к другому повышается уровень готовности осваивать нормативы.

Разработанная структурно-функциональная модель формирования готовности старших дошкольников к освоению нормативов (испытания) ВФСК ГТО (1 ступень), включающая 3 блока (целевой, содержательно-организационный, результативный), даёт возможность более чётко представить процесс направленного физического воспитания старших дошкольников.

Обозначенная цель определяет содержание выбранных нами педагогических условий. В этой связи представленная модель даёт теоретическое представление о подходах к определению целей исследуемого процесса, отбору содержания, организации, а также оценке её результатов. Подготовленная нами структурно-функциональная модель отражает специфику направленного процесса физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях, обеспечивает единство цели и результатов, сформированную готовность дошкольников 5-7 лет осваивать нормативы ГТО 1 ступени, которая достигается оптимизацией физического воспитания при реализации выделенного нами комплекса педагогических условий.

Литература

1. Дахин, А. Н. Педагогическое моделирование: сущность, эффек-тивность и неопределенность / А. Н. Дахин // Педагогика. – 2003. – № 4. – С. 21-26.

2. Загвязинский, В. И. Исследовательская деятельность педагога / В. И. Загвязинский. – М. : Академия, 2011. – 176 с.

3. Кемени, Дж. Кибернетическое моделирование : некоторые приложения / Дж..Кемени, Дж. Снелл // пер. с англ. – М : Советское радио, 1972. – 192 с.

4. Новик, И. Б. О моделировании сложных систем / И. Б. Новик. – М. : Мысль, 1965. – 335 с.

5. Штофф, В. А. Моделирование и философия / В. А. Штофф, – М.-Л. : Наука, 1966. – 310 с.

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ

Хайретдинов М. Б., кафедра теории и методики физического воспитания
науч. рук. канд.пед наук, профессор Л. В. Пигалова,
канд.пед.наук, доцент Е. Б. Малетина

Аннотация. Статья посвящена актуальной для педагогической науки проблеме развития двигательно-координационных способностей у прыгунов в длину на этапе углубленной специализированной подготовки.

Ключевые слова: *двигательно-координационные способности, прыжок в длину, методика подготовки.*

PROBLEM OF LONG – JUMPERS' MOTOR COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT AT THE STAGE OF IN-DEPTH SPECIALIZED TRAINING

Khayretdinov M. B., Department of Theory and Methods of Physical Education
Scientific supervisor: Candidate of Pedagogical Sciences,
Professor Pigalova L. V.,
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor Maletina E. B.

Annotation. The article is devoted to the current problem of long jumpers' motor-coordination abilities development at the stage of in-depth specialized training.

Key words: *motor – coordination abilities, long jump, training technique.*

Актуальность исследования. Проблема двигательных способностей – одна из наиболее значимых в педагогике, психологии и физиологии физической культуры и спорта. Двигательные способности решают комплекс проблем, связанных с всесторонним воспитанием развития личности.

Среди двигательных способностей центральное место занимают координационных способности, развитию которых уделено большое внимание в программах физического воспитания учащихся школ.

Многочисленные исследования в сфере физической культуры и спорта последних десятилетий говорят, что разнообразные координационные проявления в физическом развитии человека будут специфичны. Развитие и совершенствование двигательно-координационных способностей направлено на подготовку прыгуна в длину на этапе спортивной специализации, к соревновательной деятельности в сложно-координационном виде легкой атлетики.

По мнению Е. Н. Захарова, А. В. Королева, координационные способности (КС), – это возможности индивида, определяющие его готовность к оп-

тимальному управлению и регулировке двигательного действия. Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить виды КС: специальные, специфические и общие [5, с. 30].

Специальные КС относятся к однородным по психофизиологическим механизмам и группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности. Специфические КС проявляются в зависимости от спортивной дисциплины. Например, способность к дифференцированию параметров движений проявляется как чувство снега у лыжников, льда у конькобежцев и чувства полета у прыгунов в длину. Противоречивость и нерешенность многих вопросов развития двигательно-координационных способностей у легкоатлетов обуславливают актуальность данной работы и требуют дальнейших научных исследований [2 ; 4].

Традиционная методика обучения технике прыжка в длину недостаточно эффективна из-за тенденции к усвоению внешней формы упражнения, подражанию эталону, образцу, а не осмыслению внутреннего содержания двигательного действия. В этой связи представляет определенный интерес рассмотрение взаимосвязи специальных и специфических координационных способностей с двигательными умениями и навыками, в факторе "техника-координация" [1 ; 3].

Многие авторы (Е. В. Шустова, Е. В. Плявго и др.), затрагивали проблемы развития двигательно-координационных способностей прыгунов в длину и пути их решения. Однако, анализ научной литературы, изучение опыта работы Детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва в системе подготовки прыгунов в длину на этапе углубленной специализированной подготовки, опыт педагогической деятельности тренеров позволяют говорить, что вышеизложенная проблема является актуальной до сегодняшнего дня. Следовательно, в теории спортивной тренировки возникает необходимость в разрешении следующих **противоречий** между:

– внедрением в тренировочный процесс специальной физической подготовки, направленной на развитие двигательно-координационных способностей прыгунов в длину, и недостаточной разработанности научной теории и практики проблемы методики развития двигательно-координационных способностей на этапе углубленной специализированной подготовки;

– высоким уровнем развития организма спортсмена и снижением уровня развития двигательно-координационных способностей, в связи с окончанием сенситивного периода двигательно-координационных способностей;

– разным уровнем физического развития прыгунов в длину в тренировочной группе и применением системного подхода в подготовке к соревновательной деятельности.

Вышеизложенные противоречия позволяют сформулировать проблему исследования: какова должна быть методика развития двигательно-координационых способностей у прыгунов в длину на этапе углубленной специализированной подготовки.

Цель нашего исследования – экспериментально обосновать средства и методы двигательно-координационных способностей у прыгунов в длину на этапе углубленной специализированной подготовки .

Объектом исследования будет являться процесс физической подготовки прыгунов в длину на этапе углубленной специализированной подготовки.

Предметом исследования мы определили методику развития двигательно-координационных способностей на этапе углубленной специализированной подготовки.

В качестве гипотезы исследования, мы предположили, что развитие двигательно-координационных способностей прыгунов в длину на этапе углубленной специализированной подготовки будет эффективным, если:

– будут включены комплексы усовершенствованных специальных упражнений для прыгунов в длину;

– упражнения будут выполняться в усложненных условиях;

– в процессе подготовки будет учитываться индивидуальный подход к спортсмену.

В соответствии с намеченными целью, объектом, предметом и гипотезой исследования нами были поставлены следующие задачи исследования:

– Представить теоретический анализ проблемы развития двигательно-координационных способностей у прыгунов в длину на этапе углубленной специализированной подготовки.

– Разработать методику развития двигательно-координационных способностей для прыгунов в длину на этапе углубленной специализированной подготовки.

– Экспериментально обосновать эффективность методики развития двигательно-координационных способностей для прыгунов в длину на этапе углубленной специализированной подготовки.

– Разработать методические рекомендации по развитию двигательно-координационных способностей для прыгунов в длину на этапе углубленной специализированной подготовки.

В качестве научной новизны нашего исследования мы предложим разработанную методику развития двигательно-координационных способностей для прыгунов в длину на этапе углубленной специализированной подготовки.

Организация исследования. Базой исследования будет являться МБУ СШОР № 2 по легкой атлетике (г. Челябинск), МБУ СШОР № 1 по легкой атлетике (г. Челябинск), кафедра теории и методики легкой атлетики ФГБОУ ВО «УралГУФК», в период с 2018 по 2021 год.

Практическая значимость исследования будет заключаться в разработке практико-методических рекомендаций по особенностям развития и совершенствования двигательно-координационных способностей для специалистов в области легкой атлетики, которые помогут правильно организовать тренировочный процесс подготовки прыгунов в длину на основе индивидуального подхода к каждому занимающемуся, а так же психомоторных и физиологических факторов. Предоставленные в работе рекомендации могут быть использованы в системе профессиональной подготовки, а так же повышения квалификации кадров в области физической культуры и спорта.

Краткие выводы. С целью совершенствования двигательно-координационных способностей прыгунов в длину необходимо шире разнообразить тренировочные средства, условия их выполнения и места проведения занятий. Следует помнить, что сужение средств и методов тренировки приводят к образованию двигательного стереотипа, неизбежному застою и снижению спортивных достижений.

Литература

1. Верхошанский, Ю. А. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. А. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – С. 331

2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – С. 28-39

3. Озолин, Н. Г. Совершенствование системы подготовки спортсменов : лекция / Н. Г. Озолин. – М. : ГЦОЛИФК, 2006. – С. 33

4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебник / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – С. 583

5. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки : методические основы развития физических качеств / Е. Н. Захаров, А. В. Королев. – М. : Лептос, 2004. – С. 359

АНАЛИЗ ПОТРЕБНОСТЕЙ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ ТРЕНЕРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ПРИМЕРЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Черепанов В. С., кафедра теории и методики конькобежного спорта
науч. рук. канд. пед. наук доцент Т. М. Мелихова

Аннотация. В статье предпринята попытка создать алгоритм, который позволит тренеру по физической подготовке определить, что действительно необходимо развивать атлету, как выделять приоритетные направления и сопутствующие возможные риски программы, а также эффективность тренировок, направленных на повышение спортивных результатов.

Ключевые слова: *силовая и кондиционная подготовка, физическая подготовка, спорт, лыжные гонки.*

NEEDS ANALYSIS OF SPORTS FOR PHYSICAL TRAINING COACH ON AN EXAMPLE OF SKI RACING (CROSS-COUNTRY SKIING)

Cherepanov V. S., Department of Theory and Methods of Speedskating
Scientific supervisor: Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor Melikhova T. M.

Annotation. In this article, we will try to create an algorithm that will allow the strength and conditioning coach to determine what is really necessary to develop for an athlete, how to identify priority areas and the associated possible risks

of the program, as well as training effectiveness aimed at improving the sportsmen's athletic performance.

Key words: *strength and conditioning training, physical training, sport, cross-country skiing.*

Актуальность. В настоящее время одними из актуальных вопросов в области спорта остается оптимизация спортивных результатов и снижение травматизма. В связи с этим, спортсмены и их тренеры все чаще обращают внимание на тренировки под руководством специалистов в области физической подготовки. Наблюдая за многими видами спорта, можно заметить, что в тренерском штабе появляются специалисты по физической подготовке, которые должны создавать максимально безопасную и гармонично сочетающуюся со специальной деятельностью тренировочную программу.

Потребности атлетов в любом виде спорта – это оптимизация спортивных результатов и снижение травматизма. Задачи тренера по физической подготовке, как правило, заключаются в следующем:

1) повышение максимальной силы;
2) развитие скоростно-силовых и скоростных качеств;
3) оптимизация состава тела;
4) развитие систем энергообеспечения;
5) развитие специфических спорту навыков;
6) структурный баланс и коррекционный тренинг;
7) максимальная безопасность тренировочного процесса.

Структурированный алгоритм анализа любого вида спорта позволит оценить все критерии и зависимые решения относительно соответствующей спортивной деятельности.

Цель исследования: создать алгоритм анализа видов спорта для тренера по физической подготовке.

Организация исследования. Исследование носит эмпирический характер. В основе исследования лежит обзор научно-методической и специальной литературы по проблеме физической подготовки в спорте. Основными методами являются теоретический анализ и синтез.

Результаты исследования и их обсуждение. Перед своей деятельностью тренеру по физической подготовке необходимо выделить несколько основных этапов. Первый этап – это анализ вида спорта. Второй этап – анализ атлета. В данной статье будет описан первый этап. Рассмотрим таблицу 1, опубликованную Богачевым Е. [1], в которой описаны критерии анализа вида спорта и зависимые решения для тренера по физической подготовке.

Таблица 1 – Критерии анализа вида спорта и зависимые решения

Критерии анализа вида спорта	**Зависимые решения**
Сезонность	Периодизация нагрузки
Физиология спорта	Тренировочные методы
Биомеханика спорта	Тренировочные средства
Анализ травм спорта	Профилактические и тренировочные средства

Анализируя сезонность спорта, мы можем определить характер нагрузок, их объем, продолжительность межсезонья. Межсезонье – это время, когда у атлетов нет формального и привычного тренировочного процесса и в этот период, как правило, можно полноценно уделить время физической подготовке в специализированных местах. Ярким примером активной работы в межсезонье является швейцарский теннисист Роджер Федерер. Он непрерывно входил в топ – 10 мирового рейтинга в одиночном разряде с октября 2002 года по ноябрь 2016 года. А 16 июля 2017 года стал первым в истории тенниса 8 – кратным чемпионом Уимблдонского турнира среди мужчин в одиночном разряде, при этом не получая значительных травм за всю свою продолжительную карьеру, в отличие от его извечного соперника Рафаэля Надаля, который травмировался каждый сезон, начиная с 2003 года по 2016 год. Причиной успешной игры Роджера Федерера, помимо очень техничного владения ракеткой, называют отлично подобранную программу по физической подготовке, отвечающую всем нормам и спецификам вида спорта. В таблице 2 мы рассмотрим сезонность в пяти видах спорта, из которой видно, что в лыжных гонках межсезонье составляет 6-7 месяцев, тогда как в футболе есть всего 1-2 месяца на целевые тренировки по физической подготовке.

Таблица 2 – Календарь сезонности в спорте

Вид спорта	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
футбол												
хоккей												
легкая атлетика												
лыжные гонки												
теннис												

Рассматривая физиологическую сторону вида спорта, мы приходим к пониманию того, как стоит тренироваться не просто абстрактно, а вполне измеримыми параметрами. Основными направлениями оценки является длительность работы, скорости движения, зоны мощности, наличие отдыха и факторы работоспособности. В качестве примера представлен краткий анализ интенсивности в лыжных гонках. Длительность работы в лыжных гонках составляет время, потраченное на прохождения дистанций от 1,5 км до 50 км. В связи с тем, что соревнования и тренировочный процесс лыжников-гонщиков проходят в разных погодных условиях с нестабильным скольжением и с пересеченным рельефом, принято делить зоны мощности исходя из показателей лактата в капиллярной крови. Лактатная зона не выше 2 ммоль/л, зона до 4-6 ммоль/л, зона от 7-10 ммоль/л, зона до 20 ммоль/л. Навык использования портативного анализатора лактата также должен входить в профессиональную компетенцию тренера по физической подготовке.

Доминирующая энергосистема в лыжных гонках: аэробная. Основные источники энергии: гликоген, свободная жирная кислота [2].

Анализируя вид спорта, необходимо учитывать биомеханические параметры. К ним относятся плоскости движения, основные мышечные группы, стабильность опоры, основные движения и др. Основная цель – выявить ротационный компонент движения, определить, в каких плоскостях нужно совершенствоваться атлету. Биомеханическая характеристика представлена также на примере лыжных гонок. Этот параметр диктует нам, где и какие части и звенья тела испытывают наибольшую нагрузку. В биомеханической характеристике лыжных гонок мы выделяем сагиттальную плоскость движений. Для силы сдвига толчковой ноги важны выпрямители тазобедренного (m. gluteus maximus, mm. ischiocrurales) и коленного (m. quadriceps femoris) суставов, а также плантарные флексоры (m. triceps surae) стопы, для маховой ноги – сгибатели бедра (m. rectus femoris, m. ilipsoas, m. tensor fasciae latae). Для нажимающей руки важна работа мышцы m. triceps brachii, а также опускателей руки, для маховой руки – прежде всего m. deltoideus. Мускулатура спины и живота обеспечивает стабилизацию туловища и соответственно помогает выпрямлению ног [3]. Также, тренер по физической подготовке должен обратить внимание на коррекционный тренинг в случае дисбалансов в мышечной системе.

Одним из основных анализируемых направлений, по-нашему мнению, являются определение травматизма в виде спорта. Необходимо выявить наиболее частые травмы, механизмы и факторы, повышающие риск травматизма. Особенно стоит уделить внимание контактным видам спорта и учитывать качество движений атлетов. Пример анализа травматизма рассмотрен ниже, вид спорта – лыжные гонки.

Лыжные гонки в большей степени один из самых травмобезопасных циклических видов спорта, в котором почти отсутствует ударная нагрузка (исключая беговую подготовку), но всё же есть нюансы, которые необходимо учитывать тренеру по физической подготовке. Травмы, связанные с опорно-двигательным аппаратом:

1) Эпиконделит и тенденит в локтевом суставе (надрыв сухожилий и их последующее воспаление), образуется при частой работе над одновременным безшажным ходом (даблполинг) на твердой поверхности (асфальт или лед).

2) Люмбалгия в поясничном отделе (мышечный спазм), чаще всего наблюдается при недостаточном освоении попеременного классического хода, когда мышцы спины находятся в постоянной статической нагрузке. В одном из Швецских исследований Eriksson, K., et al, (1996), было показано, что боль в спине чаще всего испытывают девушки при попеременном (диагональном) и одновременном ходе.

3) Повреждения коленного сустава (разрывы связок, повреждения менисков).

Также в лыжных гонках существуют частые холодовые травмы (обморожения), легкая степень которых не влияет на тренировки под руководством тренера по физической подготовке.

После того, как мы изучили вид спорта по основным вышеперечисленным составляющим, перед нами будет стоять задача оценки и анализа атлета, технология которой будет описана в дальнейших исследованиях.

Выводы. В настоящее время в России профессия тренер по физической подготовке набирает популярность. На основе опыта зарубежных и отечественных специалистов в области тренировки физических качеств хотелось бы выделить и сопоставить его в определенный алгоритм, который позволит качественно оценивать предстоящую задачу, прогрессировать в спортивных результатах и в профилактике травматизма. Структурно созданный тренировочный процесс улучшит качество работы специалистов по физической подготовке.

Тренер по физической подготовке, при работе со спортсменами, в первую очередь должен оценивать вид спорта и индивидуальные профили атлетов. Учитывая все тонкости составления программы по физической подготовке, мы можем рассчитывать на успех атлетов в профессиональной деятельности только в том случае, если будет произведен начальный детальный анализ, затем будут применены конструктивные методы. Качественная и профессиональная работа специалистов по физической подготовке, несомненно, поднимет интерес к данной профессии.

Литература

1. Богачев Е. Физическая подготовка военнослужащих и сотрудников силовых структур / Е. Богачев, А. Арутюнов : [Электронный ресурс] : URL: https://ru.bookmate.com/books/cLeTXbO9 (дата обращения 6.12.2018).

2. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли – М. : Спорт, 2016. – 384 с., ил.

3. Вайнек Ю. Спортивная анатомия : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Вайнек; [пер. с нем. В.А. Куземиной; науч. ред. А.В. Чоговадзе]. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 304 с.

4. Мякинченко, Е. Б. Диагностика состояния клиентов в фитнес/велнес-клубе (управление, экономика, продажи, технология проведения) [текст] / Е. Б. Мякинченко, В. И. Нечаев, М. Д. Дидур, Л. Л. Ионова, О. В. Алимова. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 248 с.

5. Селуянов, В. Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В. Н. Селуянов, К. С. Сарсания, В. А. Заборова. – Долгопрудный ; Издательский дом «ИНТЕЛЛЕКТиК», 2012. – 160 с.

КОНСТРУИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО МИКРОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «МАРШРУТ» НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ МАКРОЦИКЛА

Юзлекбаева В. М., кафедра управления физической культурой
науч. рук. д-р пед. наук, проф. Кузьмин А. М.

Аннотация. В работе представлена структура и содержание физической подготовки тренировочного процесса спортсменов-туристов зрелого возраста. Определены основные параметры физической нагрузки в микроцикле подготовительного периода.

Ключевые слова: *спортивный туризм, тренировочный процесс, микроцикл, физическая подготовка.*

ATHLETES-TOURISTS' PREPARATION TRAINING MICROCYCLE DESIGN IN «MARSHRUT» DISCIPLINES GROUP IN THE MACROCYCLE PREPARATORY PHASE

Yuzlekbaeva V. M., Department of Management of Physical Culture
Scientificsupervisor: Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor Kuz'min A. M.

Annotation. The paper presents the structure and content of physical training of mature aged athletes – tourists. The basic parameters of physical activity in the microcycle of the preparatory period are also defined in the article.

Key words: *sports tourism, training process, microcycle, physical training.*

Актуальность. Тренер и спортсмен создают, строят, т. е. конструируют тренировочный процесс на пути к своей цели, достижению результата. Спортивная подготовка является циклическим процессом конструирования тренировочной работы и управления развитием спортивной формы. Одной из составных частей годичного цикла подготовки и структурной единицей текущего планирования тренировочного процесса является микроцикл. Это серия занятий в течение нескольких дней, обеспечивающих комплексное решение задач на данном этапе подготовки. Продолжительность одного микроцикла колеблется от 3-4 до 10-14 дней [1, с. 584]. Одной из основных и ключевых задач подготовки спортсменов можно назвать определение структуры и содержания тренировочного микроцикла подготовки. Подбор эффективных и доступных средств и методов тренировки, определение параметров нагрузки и рационального тренировочного режима – это первый вопрос, стоящий перед всеми тренерами и спортсменами. В данной работе мы попытаемся раскрыть некоторые особенности построения тренировочного микроцикла подготовки спортсменов-туристов зрелого возраста с учетом режима трудовой и повседневной деятельности.

Цель – определить структуру и содержание тренировочного микроцикла подготовки в спортивном туризме (группа дисциплин «Маршрут»).

Организация исследования. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» [2], утвержденный в 2018 году, для группы совершенствования спортивного мастерства предлагает 28 часовой объем тренировочной работы при 14 занятиях в неделю. С помощью нетрудных расчетов можно определить, что для спортсмена-туриста зрелого возраста занятого трудовой деятельностью (не менее 40 часов в неделю) и различными бытовыми вопросами данный объем является чрезмерным. Так как суммарно на труд и тренировки будет занято не менее 12 часов в день, а при таком режиме трудовой деятельности время на занятия и вовсе не удается выделить. При этом время на отдых и восстановление значительно сокращается до 8-12 часов в сутки. Такой объем и режим тренировочной и трудо-

вой деятельности является для спортсменов-туристов зрелого возраста не рациональным. На наш взгляд, оправданным в данном случае и для данной категории людей является постепенное ступенчатое увеличение объема тренировочной работы: в переходном периоде (до 4 занятий и от 4 до 6 часов в неделю), на общеподготовительном этапе (от 4 до 6 занятий и от 6 до 12 часов в неделю), на специально-подготовительном этапе подготовительного периода (от 4 до 6 занятий и от 8 до 12 часов в неделю).

Учитывая индивидуальные особенности занимающихся, уровень их подготовленности и режим трудовой деятельности спортсменов-туристов зрелого возраста была сконструирована программа базового микроцикла. В таблице 1 можно рассмотреть содержание и структуру микроцикла подготовительного периода. В ней отражены основные средства физической подготовки (ходьба, бег и их сочетание, силовые упражнения, спортивные игры и др.) и тренировочная нагрузка в каждом занятии. Задачи тренировочных микроциклов так же указаны в представленной таблице.

Таблица 1 – Примерное содержание и структура базового микроцикла общеподготовительного и специально-подготовительного этапа подготовки

День недели	Основное содержание занятия	
	Общеподготовительный период	Специально-подготовительный период
Общие задачи	Способствовать развитию общей аэробной выносливости; содействовать укреплению основных мышечных групп и развитию силовой выносливости; освоить новые технико-тактические действия и совершенствовать ранее изученные.	Поддерживать и совершенствовать общую и специальную аэробную выносливость; отработать соревновательный двигательный режим; поддерживать и повышать силовые возможности; совершенствовать индивидуальные и коллективные технико-тактические действия.
Пн	1. Равномерный кроссовый бег 8 км по слабопересеченной местности (ЧСС 135-151 уд/мин).	*День отдыха*
Вт	1. Кросс-поход с рюкзаком 5-7 кг (чередование ускоренной ходьбы 5 минут (ЧСС до 134 уд/мин) и бега 3 минуты (ЧСС 135-151 уд/мин), 4 повторения.	1. Кросс-поход (чередование ускоренной ходьбы 4 минуты (ЧСС до 134 уд/мин) и бега 3 минуты (ЧСС 135-151 уд/мин) в конце 30 секундное ускорение (ЧСС 152-170 уд/мин), 5 повторений.
	2. Комплекс упражнений силовой направленности на спортивных сооружениях (18-20 упражнений).	
Ср	1. Кросс-поход (чередование ходьбы 4 минуты (ЧСС до 134 уд/мин) и бега 3 минуты (ЧСС 135-151 уд/мин) с 10 секундным ускорением, 4 повторения.	1. Кросс-поход с рюкзаком (чередование ускоренной ходьбы 4 минут (ЧСС до 134 уд/мин) и бега 3 минуты (ЧСС 135-151 уд/мин), 5 повторений. 2. Спортивная игра 2×15 минут.

Чт	*День отдыха*	1. Кросс 8 км по пересеченной местности (ЧСС до 135-151 уд/мин) через каждые 5 минут 30 секундное ускорение (ЧСС 152-170 уд/мин). 2. Ходьба 5 минут (ЧСС до 110 уд/мин). 3. Комплекс стато-динамических упражнений (20 упражнений).
Пт	1. Равномерный кроссовый бег 6 км (ЧСС 135-151 уд/мин). 2. Комплекс упражнений силовой направленности на спортивных сооружениях (18-20 упражнений).	Вечерняя тренировка: 1. Упражнения по выбору спортсмена-туриста, например, плавание или езда на велосипеде 90 минут (ЧСС до 134 уд/мин).
Сб	Утренняя тренировка: 1. Технико-тактические упражнения направленные на преодоление препятствий. 2. Спортивная игра на выбор 3×10 минут. 3. Ходьба по пересеченной местности 4 повторения по 1,5 км с рюкзаком весом 8-10 кг (ЧСС до 134 уд/мин), между повторениями активно-пассивный отдых 10 минут.	Утренняя тренировка: 1. Технико-тактические упражнения направленные на преодоление препятствий. 2. Спортивная игра на выбор 3×10 минут. 3. Ходьба по пересеченной местности 4 подхода по 2 км с рюкзаком весом 12-15 кг (ЧСС до 135-151 уд/мин), активно-пассивный отдых 10 минут.
Вс	*День отдыха*	1. Равномерный кросс по пересеченной местности 10 км (ЧСС до 151 уд/мин). 2. Комплекс стато-динамических упражнений (20 упражнений).
Структура каждого тренировочного занятия состоит из 3 частей. В подготовительной части выполняются общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега. В заключительной части: дыхательные упражнения во время ходьбы, упражнение на растягивание и расслабление.		

В базовом микроцикле подготовки применяются следующие методы тренировки: стандартно-непрерывный (бег по пересеченной местности и другие циклические упражнения), стандартно-интервальный и переменно-интервальный (технико-тактические и силовые упражнения), переменно-непрерывный (кросс-поход и бег по пересеченной местности), круговой (силовые упражнения), игровой методы (спортивные игры). На рисунке 1 можно рассмотреть динамику тренировочной работы в течение недели.

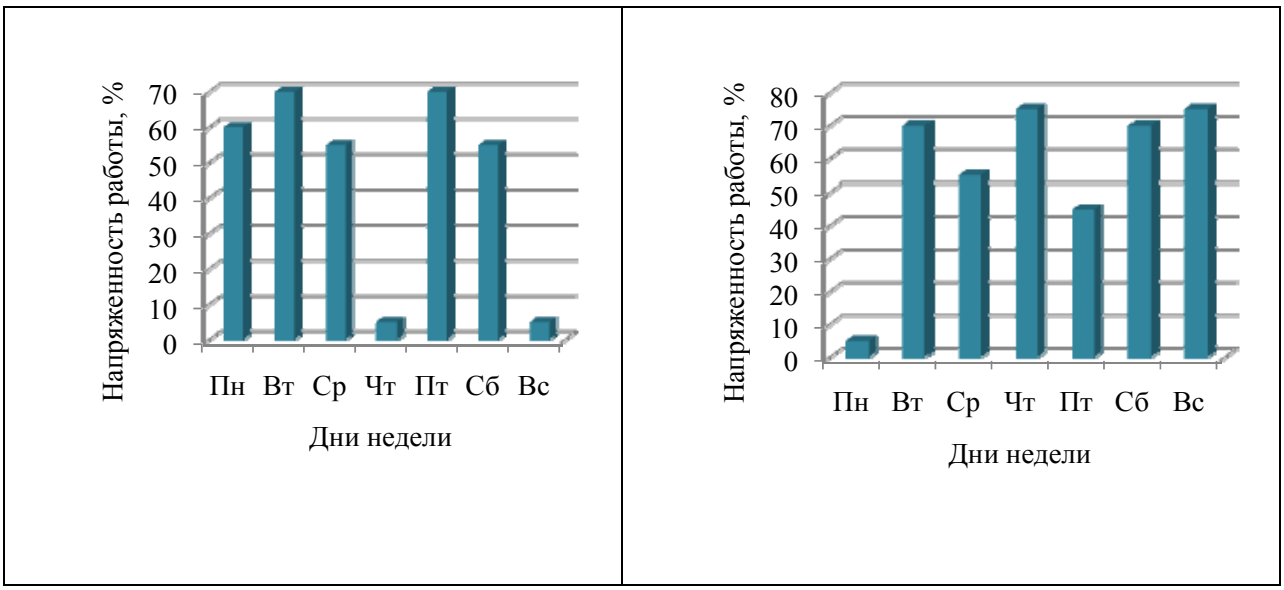


Рисунок 1 – Напряженность тренировочной нагрузки в базовых микроциклах общеподготовительного и специально-подготовительного этапа

Результаты исследования. Продолжительность одного тренировочного занятия составляет от 1,5 до 2 часов. В микроциклы включены чередующиеся занятия избирательной направленности, а также комплексные занятия с последовательным и параллельным решением задач. Применяются разные интервалы отдыха между тренировками, как ординарные, так и жесткие. При этом проведение некоторых тренировочных занятий может отличаться разным временем дня (в утреннее или вечернее время). Данный прием необходим для управления возникшим ранее утомлением, которое сопровождается снижением работоспособности на 2 суток. В общеподготовительном этапе выделено 2 дня на полный отдых и восстановление, это четверг и воскресенье. В специально-подготовительном этапе на полный отдых и восстановление выделен 1 день (понедельник), на активный отдых – 1 день (пятница). При построении программ микроциклов были использованы двухпиковые и трехпиковые модели, однако, общая тренировочная напряженность занятий с большой нагрузкой составила не более 70-75 %.

Краткие выводы. Интенсифицировать тренировочный процесс спортсменов-туристов зрелого возраста можно различными путями: разнообразием и контрастностью применяемых средств и методов подготовки, чередованием занятий различной направленности и изменением времени восстановления работоспособности после занятия. Это позволит организовать разностороннюю подготовку, которую можно включить в общий режим жизни зрелого человека, активно бороться с монотонностью и переутомлением.

Содержание и структура тренировочного микроцикла определяется всеми принципами спортивной подготовки, уровнем подготовленности спортсменов-туристов, их возрастом и индивидуальными особенностями, специфичностью соревновательной деятельности, особенностями режима труда и

отдыха человека. Это позволит создать качественную систему подготовки к будущему спортивному маршруту.

Литература

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для тренеров / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.

2. Приказ Министерства спорта РФ от 16 апреля 2018 г. № 345 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» [Электронный ресурс] // URL : https://www.minsport.gov.ru/2018/Prikaz345ot16042018.pdf. – Дата обращения 10.12.2018.

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Яблонских А. М., кафедра теории и методики физического воспитания
науч. рук. к. п. н., профессор Л. В. Пигалова

Аннотация. В статье на основе синтеза научно-литературных данных представлен анализ факторов, которые необходимо учитывать в разработке методики построения тренировочного процесса, направленного на развитие специальной выносливости у спортсменов-ориентировщиков 14-16 лет. Выявлена возрастная динамика, определяющая уровень специальной подготовки спортсменов-ориентировщиков. Рассмотрены особенности планирования тренировочного процесса с ориентацией на оптимальные возрастные границы.

Ключевые слова: *спортивное ориентирование, специальная выносливость, спортивная подготовка, спортсмены-ориентировщики, функциональное состояние*.

ANALYSIS OF SPECIAL ENDURANCE DEVELOPMENT PROBLEM IN SPORTS ORIENTEERING

Yablonskikh A. M., Department of Theory and Methods of Physical Education
Scientific supervisor: Candidate of Pedagogical Sciences,
Professor Pigalova L. V.

Annotation. Based on the synthesis of scientific and literary data, the article presents an analysis of the factors need to be considered in the development of methodology for training process, aimed at developing special endurance in orienteering athletes aged 14-16, working out. Age dynamics, which determines athletes' doing orienteering special training level is identified here. The features of the training process planning with a focus on optimal age limits are considered in the article.

Key words: *orienteering, special endurance, sports training, athletes orienteers, functional state.*

Актуальность. Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. В «Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование» первое место, по значимости влияния на спортивный результат, разделяют такие физические качества, как скоростные способности и выносливость. Это обуславливает актуальность проблемы исследования, с одной стороны. С другой стороны, спортивное ориентирование является одним из наиболее специфических видов спорта, в котором спортсмену приходится на фоне прогрессирующего физического, умственного и эмоционального утомления самостоятельно решать ряд поставленных задач.

Из этого следует, что проблема подготовки спортсмена-ориентировщика на порядок сложнее, так как она связана с необходимостью сопряжения физической, технической и интеллектуальной подготовки. Отсюда возрастает потребность в разработке и дополнении теории и практики спортивной подготовки ориентировщиков, направленной на развитие специальной выносливости, позволяющей проявить имеющийся потенциал в условиях соревнований.

Таким образом, возрастает роль педагогического контроля, который позволяет решить задачи выявления связи между физическими нагрузками, задаваемыми путем применения определенных средств, методов и форм занятий, и теми изменениями, которые происходят у спортсменов на физиологическом уровне, в физическом развитии и физической подготовленности или спортивного мастерства [1].

Общеизвестно, что фундамент физической и интеллектуальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков, их технико-тактического мастерства закладывается на начальных этапах многолетней тренировки.

Таким образом при планировании тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, соответствующие высокой возможности развития того или иного физического качества [3].

Результаты многолетней тренировки, представленные в статье Ю. С. Воронова, по комплексному педагогическому исследованию спортсменов в возрасте от 9 до 20 лет, позволили выявить возрастную динамику, определяющую уровень специальной подготовленности ориентировщиков. Выявлено, что оптимальными возрастными периодами эффективного развития психофизических качеств юных ориентировщиков для выносливости, являются 10-11 и 15-16 лет. Установлено, что показатели выносливости увеличиваются с началом процессов полового созревания, таким образом, уровень специальной выносливости быстрыми темпами растет до 16 лет [2].

Многие специалисты рекомендуют тренировочный процесс, направленный на развитие выносливости, увязывать с периодами возрастной предрасположенности к данному физическому качеству. Поэтому на методику развития специальной выносливости большое влияние будут оказывать возрастные особенности спортсмена [3].

Однако, в спортивном ориентировании рост результатов в соревновательной деятельности определяет специальная выносливость, имеющая многокомпонентную структуру, исходя из соотношения ведущих физических качеств и вовлеченности различных систем энергообеспечения мышечной деятельности.

Конечно, возрастная предрасположенность к развитию специальной выносливости должна быть учтена в тренировочном процессе, но это не должно являться единственным фактором, определяющим методику подготовки выносливости.

Специальная выносливость – это целый комплекс органически взаимосвязанных разных типов выносливости с техническим и тактическим мастерством спортсмена, мощностью и емкостью анаэробных и аэробных систем энергообеспечения, эмоциональной устойчивостью. Поэтому не только сенситивные периоды, но и закономерности становления этих составляющих спортивного мастерства являются той основой, на которой может быть построен процесс развития специальной выносливости [2].

В. М. Зациорский рекомендует условно выделять и оценивать четыре разновидности специальной выносливости:

– физическую выносливость, вызванную мышечной деятельностью, которую подразделяют на локальную, региональную и глобальную по общему объему участвующих в работе мышц;

– эмоциональную, присущую тренировочной и соревновательной деятельности в связи с различными эмоциональными переживаниями;

– сенсорную выносливость, связанную с деятельностью анализаторных систем и центральной нервной системы в целом;

– умственную выносливость, связанную с постоянным самоконтролем, анализом поведения спортивных соперников, выбором одного из нескольких возможных решений и т. п. [5].

Можно заметить, что в спортивном ориентировании невозможно исключить или выделить какой-то один, наиболее важный вид выносливости. Так как в процессе соревновательной деятельности спортсмену-ориентировщику приходится преодолевать большую физическую нагрузку, связанную с бегом по пересеченной местности с различным рельефом и состоянием грунта, а так же высокое эмоциональное напряжение, вызванное быстрой сменой тактических ситуаций. Возникает необходимость в разработке методических приемов, обеспечивающих более полную реализацию функционального потенциала в процессе тренировочной и соревновательной деятельности [1].

Подготовка спортсменов-ориентировщиков к достижению высоких спортивных результатов осуществляется в круглогодичном тренировочном процессе, где в основе планирования лежит взаимосвязь различных компонентов подготовки: физической, технико-тактической, психологической, информационно технологической и теоретической, а так же оптимальное соотношение параметров тренировочных нагрузок: объёма, интенсивности и отдыха [3, 4].

Таким образом, основная задача процесса спортивной подготовки квалифицированных ориентировщиков состоит в достижении такого уровня функциональных систем организма, при котором спортсмен будет способен адекватно реагировать на значительные физические и психоэмоциональные нагрузки. Задача решается за счёт существенных положительных изменений важнейших функциональных систем по показателям состояния сердечнососудистой системы, общего обмена веществ, улучшения психофункциональных показателей, отражающих процесс прироста адаптивных возможностей.

Литература

1 Брайцева, В. А. Конструирование тренировочных дистанций в беговых видах ориентирования на этапе спортивного совершенствования на основе морфологического анализа структуры соревновательной деятельности / В. А. Брайцева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 32-36.

2 Воронов, Ю. С. Управление многолетней подготовкой юных спортсменов-ориентировщиков / Ю. С. Воронов // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 3 (5). – С. 35-42.

3 Домбровский, Я. А. Методика дозирования физической нагрузки для спортсменов-ориентировщиков с учетом особенностей метаболического обеспечения их мышечной деятельности / Я. А. Домбровский // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2008. – № 6 (40). – С. 37-41.

4 Немытов, Д. Н. Аспекты содержания спортивной подготовки квалифицированных ориентировщиков-спринтеров / Д. Н. Немытов, С. Н. Ключникова, А. Н. Илькин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 1 (34). – С. 131-139.

5 Сорокина, Е. В. Динамика показателей функционального состояния спортсменов в процессе занятий спортивным ориентированием / Е. В. Сорокина // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2013. – № 6 (56). – С. 139-144.

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ОБОСНОВАНИЮ ПРИМЕНЕНИЯ ВОСТОЧНЫХ ТЕХНИК МАССАЖА В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ягафаров Р. Г., кафедра физиологии
научный руководитель: д-р мед.наук, ст. науч. сотрудник Н. П. Петрушкина

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме физической культуры и спорта: разработке, внедрению и эффективности массажных техник, направленных на сохранение здоровья и восстановление. В статье обосновывается необходимость использования системного подхода в обосновании и развитии теоретических положений и восточных методик массажа на основании обзора литературных данных, посвященных данному вопросу.

Ключевые слова: *ГТО, массаж, здоровье населения, физическая культура.*

SYSTEM APPROACH TO GROUNDING EAST TECHNQUES OF MASSAGE USE IN SPORT AND PHYSICAL CULTURE

Yagafarov R. G., Department of Physiology
Scientific supervisor: Doctor of Medical Sciences,
Senior Research Officer Petrushkina N. P.

Annotation. The article is devoted to a current problem of physical culture and sport: to development, introduction and efficiency massage techniques, directed to maintaining and restoration health. Need of system approach use for grounding and development of theoretical provisions and east techniques of massage on the basis of the literary data, devoted to the matter, review is proved in article.

Key words: *«Ready for Labor and Defense», massage, health of the population, physical culture.*

Актуальность. Проблема сохранения и укрепления здоровья населения России имеет первостепенное значение, что подтверждается разработкой соответствующих национальных программ. Внимание уделяется здоровью людей различных возрастных групп. Сохранение здоровья обеспечивает полноценную жизнь, увеличивает возраст работоспособности и отдаляет сроки возникновения серьезных заболеваний, приводящих к инвалидности [4; 11; 22].

Одной из программ, направленных на улучшение состояния здоровья населения является комплекс ГТО [5; 9; 14; 22].

При анализе публикаций о комплексе ГТО была выявлено положительное влияние привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом комплексом ГТО и улучшение их здоровья. Наряду с этим в ряде работ показано, что не все могут выполнять нормативы ГТО, что связано с нарушениями физического состояния [12; 25; 29; 30]. Таким образом, очевидна актуальность продолжения поиска, разработки и внедрения как традиционных, так и нетрадиционных методов сохранения здоровья и работоспособности [1; 2; 4; 6; 11; 18; 23; 28; 31].

Данная работа посвящена аналитическому обзору современной литературы, касающейся влияния массажа на физическое состояние лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Известно, что массаж занимает одно из первых мест в подготовке, восстановлении и лечении спортсменов. О влиянии массажа на их физиологическое состояние написано немало статей [3; 7; 8; 10; 13; 15; 16; 17; 19; 20; 21; 26; 33; 34]. В них рассматриваются различные техники массажа, применяемые как к спортсменам разных специализаций, так и к людям с различными отклонениями здоровья.

Актуальной является проблема интеграции различных массажных методик для улучшения физического состояния и восстановления лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Особое внимание уделяется восточным технологиям.

Мы исследовали эффективность массажа Юмейхо на состояние опорно-двигательного аппарата женщин пожилого возраста и установили его эффективность, что проявилось уменьшением болей, увеличением объема движений в суставах и улучшением результатов выполнения нормативов комплекса ГТО [33; 34].

При работе с литературой, посвященной изучению различных восточных методик, мы обратили внимание на тот факт, что при представлении результатов их применения авторы ограничиваются описанием массажных приемов и областей воздействия и констатацией положительного результата. При этом информация о физиологических механизмах этого положительного эффекта сводится к «…улучшению кровообращения вообще и микроциркуляции в частности» [15; 18].

Особую проблему представляет объяснение положительных эффектов восточных техник, связанных с воздействием на хорошо известные активные точки, меридианы и т.д. [24; 32]. Наш поиск литературы, касающейся научного объяснения выбора этих точек и меридианов, а также эффективности восточных техник с точки зрения физиологии, нейробиологии, цитологии, биохимии и биофизики и др., не увенчался успехом.

Таким образом, анализ литературных данных, посвященных физиологическим механизмам эффективности восточных техник, применяемых в подготовке, восстановлении и лечении спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой, показал, что процессы, происходящие в организме человека во время массажа, до конца не изучены. В связи с этим очевидна необходимость использования системного подхода в обосновании и развитии теории и методики массажа на основании обзора литературных данных, посвященных данному вопросу.

Литература

1. Азарапина, А. В. Нетрадиционные методы оздоровления организма человека / А. В. Азарапина, О. А. Малышева, А. Н. Борисов // Научный альманах. – Тамбов, 2016. – № 7-1(21). – С. 482-486.

2. Акопян, Е. С. Оздоровительная тренировка как многолетний процесс / Е. С. Акопян // Наука и спорт: современные тенденции. – Поволжская ГАФКСиТ, 2016. – № 2(11). – С. 18-23.

3. Аксенова, А. М. Использование массажа, упражнений и мягких техник для лечения пояснично-крестцового остеохондроза / А. М. Аксенова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – ООФ «Социальное развитие России», 2009. – № 10(70). – С. 19-24.

4. Актабыров, К. Х. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / К. Х. Актабыров // Проблемы и перспективы развития образования в России. – Новосибирск, 2014. – № 26. – С. 102-105.

5. Аршинник, С. П. К вопросу о соответствии нормативов программ физического воспитания требованиям ВФСК ГТО / С. П. Дунников // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – № 1. – С. 136-137.

6. Балакин, Ю. П. Оздоровительный бег как эффективное средство в оздоровительной и адаптивной физической культуре / Ю. П. Балакин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – АлтГУ, 2015. – № 1. – С. 108-110.

7. Бирюков, А. А. Характер восстановления мышечной работоспособности в зависимости от продолжительности сеанса восстановительного массажа / А. А. Бирюков // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – ООФ «Социальное развитие России», 2009. – № 4(64). – С. 20-23.

8. Буков, Ю. А. Рефлекторно – мышечный массаж в функциональной интеграции проприоцепции и церебрального кровообращения у детей с неврозоподобными состояниями / Ю. А. Буков, Т. А. Жмурова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьковское областное отделение Национального олимпийского комитета Украины, 2008. – № 3. – С. 37-40.

9. Дунникова, О. С. Физическое воспитание школьников в условиях внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) / О. С. Дунникова // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – К.на Амуре, 2015. – № 1. – С. 44-49.

10. Зорина, А. С. Массаж. Виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма / А. С. Зорина, И. С. Москаленко, Ю. И. Логинов // Символ науки. – ООО «Омега Найс», 2017. – № 4. – С. 136-140.

11. Канищева, О. П. Теоретические основы оценки адаптационных возможностей организма человека / О. П. Канищева, В. В. Мулик // Слобожанский научно-спортивный вестник, ХГАФК. – 2010. – № 4(24). – С. 39-44.

12. Коган, О. С. Некоторые медико-биологические аспекты перехода к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах / О. С. Коган // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – НИЦ "Теория и практика физической культуры и спорта". – М., 2015. – № 1. – С. 11-13.

13. Кожевникова, Е. В. Структура вариабельности сердечного ритма при массаже у студентов физкультурного вуза / Е. В. Кожевникова // Теория и практика физической культуры. – НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2009. – № 11. – С. 47.

14. Королев, В. Г. Анализ норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 5-7 ступеней с позиций физической подготовленности студентов / В. Г. Королев, И. В. Бойцова // Современная система образования: опыт прошлого, взгляд в будущее. – Новосибирск, 2015. – № 4. – С. 137-141.

15. Коршунов, О. И. Постулаты биомеханики в массаже / О. И. Коршунов, М. М. Богомолова, Т. А. Вакулина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – ВГАФК, 2017. – № 1(19) – С. 108-115.

16. Корюхин, М. А. Массаж. Виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма / М. А. Корюхин, Д. Е. Фещенко, И. С. Москаленко // Символ науки. – ООО «Омега Найс», 2017. – № 5. – С. 186-187.

17. Кузнецов, О. Ф. Контрастный массаж при заболеваниях мышечно-скелетной системы / О. Ф. Кузнецов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – ООФ «Социальное развитие России», 2011. – № 6(90). – С. 56-60.

18. Лебедева, О. Д. Эффективность применения инновационных технологий в оценке здоровья населения / О. Д. Лебедева, И. А. Бокова, А. А. Ачилов, Г. А. Лебедев, Д. У. Усмонзода // Современные наукоемкие технологии. Издательский Дом "Академия Естествознания". – Пенза, 2016. – № 3. – С. 90.

19. Левашов, П. Н. Лечебный классический массаж при гипертонической болезни / П. Н. Левашов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – ООФ «Социальное развитие России», 2012. – № 7(103). – С. 59-63.

20. Маргазин, В. А. Теоретические основы и технические аспекты биомеханически детерминированного массажа / В. А. Маргазин, Д. Ю. Моисеев, Е. В. Моисеева,

Л. М. Громницкая // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – ООФ «Социальное развитие России», 2010. – № 2(74). – С. 15-18.

21. Мирютова, Н. Ф. Эффективность применения нелинейных тракций позвоночника в комплексе с механическим массажем у больных с деформирующими дорсопатиями / Н. Ф. Мирютова // Дальневосточный медицинский журнал. – Хабаровск, 2012. – № 4. – С. 41-44.

22. Николаева, Н. В. ГТО: за или против? / Н. В. Николаева // Вестник научных конференций. – Томбов, 2015. – № 3-6 (3). – С. 90-92.

23. Постол, О. Л. Нетрадиционные оздоровительные гимнастики в системе физкультурного образования студентов вузов в условиях экологии и климата мегаполиса / О. Л. Постол, А. М. Кузнецов, О. Н. Панкратова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3(145). – С. 163-167.

24. Приемы активизации биологически активных точек (БАТ) во время учебных занятий. Результаты исследования. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vuzlit.ru/839260/rezultaty_issledovaniya

25. Романов, Д. А. Комплекс ГТО в структуре мониторинга физического воспитания студентов / Д. А. Романов, Н. В. Кушнир, В. А. Питкин, Н. А. Агеева, А. А. Свирид // Научные труды КубГТУ, 2015. – № 6. – С. 352-374.

26. Сабирянов, А. Р. Изменения медленноволновой вариабельности показателей центрального и периферического кровообращения при классическом массаже у детей подросткового возраста / А. Р. Сабирьянов, Е. С. Сабирьянова, Н. В. Сергеева, Т. Ю. Подзолко // Фундаментальные исследования. – ИД «Академия естествознания», 2013. – № 9-5. – С. 913-917.

27. Семёнова, Г. И. Взаимосвязь комплекса ГТО и здоровьеформирущих технологий / Г. И. Семёнова // Педагогическое образование в России. – УГПУ, 2014. – № 9. – С. 90-92.

28. Скворцова, М. Ю. Организация процесса физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / М. Ю. Скворцова, М. Д. Кунгурцева, Н. А. Сидорова // Современные наукоемкие технологии. Издательский Дом "Академия Естествознания". – Пенза, 2016. – № 8-1. – С. 144-148.

29. Титушина, Н. В. Факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России / Н. В. Титушина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7(113). – С. 168-171.

30. Федосеев, А. М. Функциональное состояние современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / Александр Федосеев // Наука и образование: новое время. – Чебоксары, 2015. – № 3 (8). – С. 219-221.

31. Черевишник, Н. Н. Формирование и сохранение здоровья человека средствами физической культуры и спорта / Н. Н. Черевишник, Н. А. Ерохина // Наука и общество. – Саратовский социально-экономический институт (филиал) ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2017. – № 3(29). – С. 83-85.

32. Что такое биологически активные точки? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://infopedia.su/2x2f27.html

33. Ягафаров, Р. Г. Эффективность коррекции болевого синдрома при артрозе у лиц пожилого возраста восточными практиками по результатам выполнения тестов комплекса ГТО / Р. Г. Ягафаров, Н. П. Петрушкина, Е. А. Быков, О. И. Коломиец // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. Министерство спорта Российской Федерации, ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Медицинский научно-образовательный кластер «Трансляционная медицина». 2018

34. Ягафаров, Р. Г. Коррекция функционального состояния опорно- двигательного аппарата женщин пожилого возраста восточными практиками / Р. Г. Ягафаров, Н. П. Петрушкина, Е. А. Быков, О. И. Коломиец // Актуальные вопросы реабилитации, ле-

чебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – УралГУФК, 05-06 июня 2018.

РАЗВИТИЕ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПОТРЕБНОСТИ К САМОРЕАЛИЗАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ярошенко Д. В.,
доцент кафедры ТиМ физической культуры Екатеринбургского института физической культуры (филиал УралГУФК), канд. пед. наук
Научный консультант д-р пед. наук, проф., Заслуженный деятель науки РФ А. Я. Найн

Аннотация. В статье освещается актуальная проблема самореализации бакалавров первого курса физкультурного вуза (Екатеринбургский филиал УралГУФК) к физкультурной деятельности. Дается схема дидактической взаимосвязи содержательных компонентов и характеристик самореализации обучающихся в условиях занятий физическими упражнениями. Показана позитивная тенденция студентов к актуализации потенциала самореализации.

Ключевые слова: *студенческая молодежь, самореализация, развитие, потребности, физическая культура.*

STUDENTS' NEED FOR SELF-REALIZATION IN PHYSICAL CULTURE DEVELOPMENT

Yaroshenko D. V.
Associate Professor of the Department of Physical Culture the Ekaterinburg Institute of Physical Culture
Candidate of Pedagogical Sciences
Scientific consultant:Ddoctor of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Worker of Science of the Russian Federation Nayn A. Ya.

Annotation. The article highlights the actual problem of first year bachelors" of physical education university self-realization (Yekaterinburg branch of Ural-SUPC (Uralgufk)) to physical activities. The scheme of didactic interrelation of substantial components and characteristics of self-realization of students in the conditions of physical exercises is given in the article. A positive trend of students towards the actualization of the potential of self-realization is shown here too.

Key words: *student youth, self-realization, development, needs, physical culture.*

Актуальность заключается в том, что ключевое понятие данной статьи «самореализация» уже было предметом научного интереса ученых [2; 4]. Однако оно является все еще инновационным в условиях постоянно реформи-

руемой системы физкультурного образования, особенно студенческого [1, с. 74]. Семантическая наполненность дефиниции в большинстве случаев остается расплывчатой и неопределенной. Чаще всего самореализация, по мнению А. С. Юдиной, характеризуется в неразрывной связи с самоизменением, самостановлением на протяжении всего жизненного пути обучающегося [5, с. 21]. Поэтому данная позиция необходима для дальнейшего изучения.

Цель исследования. Изучить содержание и область использования дефиниции самореализации студентов в учебном процессе.

Организация исследования. Стратегическая задача самореализации в настоящее время состоит в обновлении его содержания и достижении нового результата. Решение этой задачи, как верно отмечают В. И. Столяров [2], Ж. Б. Сулейманова [3], А. Я. Найн [1], связано с необходимостью освоения педагогами физической культуры основ теоретических положений самой этимологии понятия «самореализация» и технологии ее применения на занятиях в спортивно-тренировочной деятельности обучающихся. Из этого следует, что система вузовского физкультурного образования должна быть ориентирована на подготовку студентов с высоким уровнем самореализации.

Смысловое содержание методики заключалось в анализе содержания дефиниции самореализации и основных направлений деятельности педагогов физической культуры, способствующих актуализации самореализации студентов-бакалавров в процессе спортивно-соревновательных занятий.

Основными методами в исследовании были: в процессе комплексного решения и реализации основных положений образовательной программы физической культуры на учебных площадках использовался широкий набор физических упражнений, основанных на использовании эйдетических, рефлективно-двигательных, игровых, идеомоторных и музыкально-ритмических методов и разнообразных организационных форм; эмпирические методы (включенное наблюдение, методы опроса, анализ ситуаций спортивных поединков, результатов деятельности, метод интроспекции и самоотчета и другие) [1, с. 71-75].

Широко использовались эйдетические методы, которые, как пишет Ж. Б. Сулейманова, являются инновационными и эффективными в процессе проведения занятий физической культуры. Направлены они на развитие внимания, восприятия, памяти, воображения за счет восприятия образов, представлений двигательной деятельности (эйдетизм – образ, наружный вид). Они являются отражением в памяти образов, в сохранении наглядных двигательных действий и их воспроизведений через некоторое время после выполнения физических упражнений [3, с. 302].

Вместе с тем эйдетические методы имеют конкретную структуру и нацелены на активизацию слухового, зрительного, тактильного, кинестетического и двигательного анализаторов. Как отмечает В. И. Столяров, в эйдетических образах заключены «зачатки» трех ведущих самостоятельных функций: памяти, воображения и мышления. Отсюда при развитии образной памяти гетерогенно происходит формирование таких высших психических функций, как внимание, наблюдательность, творческое воображение [2, с. 3-4].

Весьма востребованными оказались в данном изыскании рефлексивно-двигательные методы, которые представляют собой осознание и анализ двигательной деятельности, а также психологического состояния учащихся на уроке физической культуры. Рефлексия особенно эффективна при расширении потенциала двигательных действий обучающегося. Поэтому в ходе исследования мы, опираясь на материалы работы А. С. Юдина, апробировали три вида рефлексии: предметную, процессуальную и системную. Предметная рефлексия связана с содержательной деятельностью при выполнении упражнения, процессуальная определяется практическим их выполнением, а системная направлена на создание мотивов для дальнейшей деятельности [5, с. 14].

Для более высокого филологического понятия самореализации приведем его определение из ряда официальных источников. Самореализация, как отмечается в «Педагогической энциклопедии» имеет разные формы выражения: активное утверждение в деятельности своих индивидуальных способностей, практическое раскрытие своего потенциала, настойчивость в осуществлении планов, последовательное достижение целей, умение отстаивать свои права или свою позицию и преодолевать трудности и препятствия при решении личностно-значимых задач.

Специалист философии спорта В. И. Столяров трактует самореализацию как процесс развертывания сущностных сил в единстве самообъектирования и самосубъектирования («созерцание», «узнавание») себя в предметном мире, в многообразии культурно-исторических ценностей, в человеческих отношениях, к созданию которых личность была непосредственно причастна [2, с. 3-4].

Самореализация человека, как отмечается в «Современном словаре по педагогике», как в стихийно-жизненной, так и в институционально-организованном процессе является самоутверждением не только через создание предметного мира, но и через самосозидание и саморазвитие.

И, наконец, еще одно определение из диссертационного исследования А. С. Юдина, самореализация – это понимание самого себя, своего значения, своей роли в жизни, в обществе; осознание и оценка своего отношения к миру, к себе как личности, своих поступков, действий, мыслей, чувств, желаний, интересов [5, с. 13-14].

В рамках методики были сформулированы и верифицированы следующие педагогические условия самореализации студентов средствами физкультурного образования, которые, как показала опытная работа, оказались достаточно эффективными: а) познавательно-развивающая технология, реализуемая на основе развития психомоторных способностей обучающихся (методика П. Р. Кауфман, Голландия); б) психолого-педагогические приемы развития идеомоторный способностей учащихся (методика Г. Кройг, Сербия); в) основы развития познавательных способностей у спортсменов в результате использования комплекса физических упражнений, имеющих игровую, музыкально-ритмическую и эйдетическую направленность.

Исследование по апробации педагогических условий самореализации обучающихся средствами физкультурного образования было организовано в

2014-2015 гг. на трех городских площадках гг. Миасса, Златоуста Челябинской области и г. Екатеринбурга. В эксперименте приняли участие студенты первых курсов (n=138).

Суть опытно-экспериментальной работы заключалась в определении и реализации сформулированных психолого-педагогических условий, способствующих самореализации юных спортсменов в условиях спортивно-игровой и тренировочной деятельности. Важно при этом отметить, что приоритетным в процессе выбора оптимальных режимов двигательной деятельности, направленных на развитие физических, когнитивных, психических и социальных способностей обучающихся, является учет их индивидуальных особенностей: вегетативной реактивности, умственной работоспособноети, утомления, нейродинамических характеристик успешности обучения, уровня адаптационного резерва сердечно-сосудистой системы, показателей физического развития.

Результаты и их обсуждение. В опытно-экспериментальной работе нами широко использован воспитательно-ориентированный потенциал динамично обновленного содержания нового стандарта спортивных дисциплин. Такой подход представляет собой процесс формирования единой совокупности мировоззренческих, аксиологических, культурологических, а также соответствующих им организационно деятельностных ресурсов учебной деятельности обучающихся, творческая актуализация потенциала самореализации школьников средствами физической культуры.

Важным фактором актуализации потенциала самореализации студентов является вовлечение обучающихся во внеаудиторную физкультурную деятельность в рамках создаваемых на экспертных площадках общественных мероприятий по внеучебной воспитательной работе.

Интересными видами внеклассной (внеаудиторной) деятельности являются: общественно-организаторская, художественно-эстетическая, трудовая, физкультурно-оздоровительная работа, участие в деятельности выборных органов самоуправления, выполнения разнообразных, как постоянных, так и разовых поручений преподавателей. Такие виды деятельности вызывают у студентов потребность в самореализации, участии в подготовке мероприятий и их проведении, являясь важным средством актуализации потенциала реализации в системе средств физической культуры. Внеаудиторная (внеклассная) деятельность, осуществляемая в опытно-экспериментальной работе со студентами, способствует формированию умений и навыков самореализации социально-ориентированной личности в современном социуме.

Краткие выводы (заключение). Использование инновационных подходов к самореализации средствами физкультурного образования повышает творческое воображение, двигательную память, игровое мышление, позволило значительно повысить уровень развития продуктивности психических процессов и способствовало повышению уровня самореализации обучающихся.

Литература

1. Найн, А. Я. Физическая культура как основа физического воспитания спортивной молодежи : матер. науч.-метод. конф. / А. Я. Найн // Развитие физической культуры в регионе. – Магнитогорск : МаГУ, 2013. – С. 71-75.

2. Столяров, В. И. Переход с эмпирического на теоретический уровень научного анализа как методологическая основа проектирования программ физической культуры и спорта / В. И. Столяров. – Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 5. – С. 3-4.

3. Сулейманова, Ж. Б. Педагогические ценности и ценностные отношения как содержание воспитательного процесса спортивной молодежи / Ж. Б. Сулейманова // Вестник Алтая. – Барнаул : Алтайский гос. техн. ун-т, 2017. – С. 301-303.

4. Шамсутдинов, М. А. Методика физической подготовки допризывной молодежи в условиях общеобразовательной школы : автореф. дис. … канд. пед. наук // М. А. Шамсутдинов. – Челябинск, 2008. – 21 с.

5. Юдин, А. С. Эффективность различных вариантов организации и содержания физического воспитания обучающихся : автореф. дис. … д-ра. пед. наук // А. С. Юдин. – Спб., 2013. – 21 с.

НАЧАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЯХТСМЕНОВ ПОСРЕДСТВОМ АДАПТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕМ С ВНЕШНЕЙ ПРЕДМЕТНОЙ СРЕДОЙ

Яшин В. В., кафедра теории и методики физического воспитания
науч. рук. канд. пед. наук, доцент Н. Г. Новичкова
науч. консульт. д-р пед. наук, проф. А. М. Кузьмин

Аннотация. В последнее время все больше привлекает к себе внимание метод программированной тренировки спортсменов с учетом индивидуальных особенностей, где парусный спорт не исключение. Отсутствие описанной системы мер по рационализации процесса подготовки юных гонщиков, реализующих процесс подготовки на швертботах, за счет оперативной обратной связи в системе «спортсмен-тренажер» создает предпосылки для комплексного изучения проблемы технической подготовки посредством адаптивного управления взаимодействием спортсмена с внешней предметной средой. В связи с чем, данная статья посвящена результатам внедрения экспериментального адаптивного тренажерного комплекса, направленного на формирование кинестетической чувствительности юных яхтсменов-гонщиков.

Ключевые слова: *парусный спорт, техническая подготовка, яхтсмен-гонщик, швертбот, специализированные восприятия, кинестетическая чувствительность, асимметрия кинестетической чувствительности рук, тренажерный комплекс, адаптивный тренажер.*

YACHTSMEN'S BASIC TECHNICAL TRAINING THROUGH ADAPTIVE INTERACTION MANAGEMENT OF WITH EXTERNAL OBJECT ENVIRONMENT

Yashin V.V. Chair of Theory and Methods of Physical Education
Scientific supervisor: Candidate of Pedagogic Sciences,
Associate Professor Novichkova N. G.
Research consultant: Doctor of Pedagogical Sciences, Professor. Kuz'min A. M

Annotation. Lately, the method of athletes' programmed training, taking into account individual characteristics, attracts more and more attention, where sailing is not an exception. The absence of the described system of rationalizing the process of training of young sailors, implementing training on dinghy, due to the operational feedback in the system «athlete – simulator», creates prerequisites for a comprehensive study of the problem of preparation for technical training through adaptive management of the interaction of the athlete with the external object environment. In this connection, this article is devoted to the results of an experimental adaptive training complex aimed at the formation of young yachtsmen's kinesthetic sensitivity forming.

Key words*: sailing, technique preparation, yachtsman – racer, dinghy, specialized perceptions, kinesthetic sensitivity, arms kinesthetic sensitivity skewness (asymmetry), simulator complex, adaptive simulator.*

Актуальность. Основная задача адаптивных систем – интенсификация тренировочного процесса за счет рационального использования времени подготовки, максимальной активности занимающихся, непрерывного управления тренировочным процессом на всех этапах подготовки, а также управление таким процессом с использованием обратной связи, обеспечивающей высокую степень индивидуализации обучения [1]. Актуальность темы исследования, кроме того, определяется тем, что в последнее время все больше внимания привлекает к себе метод программированной тренировки спортсменов с учетом индивидуальных особенностей, а важнейшей предпосылкой для такого метода стала разработка и внедрение всевозможных технических средств тренировки и контроля тренировочного процесса, что позволяет улучшить работу, направленную на совершенствование двигательных способностей спортсменов.

Поиски путей создания обратной связи, во время выполнения физических упражнений сводят специалистов из разных сфер к необходимости применения нетрадиционных технических средств, с целью повышения эффективности процесса тренировок.

Использование тренажерных устройств на этапе начальной подготовки яхтсменов, а именно на этапе формирования правильных технических действий имеет ряд преимуществ. Во-первых, это четкое программирование структуры выполняемого движения, характера (направленности), величины (дозировки) предполагаемой нагрузки, которую юный гонщик будет реализовывать. Во-вторых, с самого начала технической подготовки задействуются и формируются (совершенствуются) кросс-модальные сенсорные связи, необходимые для решения конкретных задач на воде в режиме постоянно

изменяющихся условий внешней среды [2]. Кроме того, важно, что все вышеописанное, в свою очередь, делает нагрузку специфической для предполагаемого вида действия вне имитационных условий (на воде), а, например, быстрота овладения двигательными действия яхтсменами напрямую зависит от уровня развития кинестетического анализатора спортсмена [4]. Такой подход позволяет избегать реализации блока в общефизической подготовке, направленного на формирование изолированных координационных способностей. В условиях постоянно возрастающей конкуренции в парусном спорте и необходимостью работать на «фабрику чемпионов» – такой подход, при котором общие координационные способности развиваются прицепом, на фоне развития кросс-модальных сенсорных связей призван найти отражение в системе подготовки юных гонщиков, занимающихся на этапе начальной подготовки [3].

До настоящего времени в научно-методической литературе, посвященной парусному спорту, отсутствует описанная система мер по рационализации процесса подготовки юных гонщиков в швертботах, за счет оперативной обратной связи в системе «спортсмен-тренажер», а также взаимодействием с прямолинейной связью и установлением между ними автоматической согласованности во время выполнения заданных движений.

Цель исследования. Цель исследования состоит в разработке, теоретическом и экспериментальном обосновании эффективной технологии формирования и совершенствования кинестетической чувствительности юных яхтсменов с использованием адаптивных тренажерных устройств.

Объект исследования. Процесс формирования и совершенствования кинестетической чувствительности яхтсменов.

Предмет исследования. Структура специальных упражнений, направленных на снижение асимметрии кинестетической чувствительности рук, как результат взаимодействия спортсмена с тренажерным комплексом.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе СШОР по парусному спорту города Челябинска (в соответствие с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1001-03 от 31 декабря 2016 г. Муниципальному бюджетному учреждению «Спортивная школа олимпийского резерва по парусному спорту» города Челябинска присвоен статус региональной экспериментальной инновационной площадки). В исследовании принимали участие занимающиеся спортивной школы на этапе начальной подготовки в количестве 24 человек (14 мальчиков и 10 девочек).

Результаты исследования и их обсуждение. Одной из основных задач использования адаптивного тренажерного комплекса стало снижение асимметрии кинестетической чувствительности рук яхтсменов. Динамика совершенствования функций двигательного анализатора выявлялась с помощью теста «Руль», направленного на определение уровня развития кинестетической чувствительности [2].

При анализе результатов, полученных в тесте «Руль», были выявлены следующие показатели. В группе, которая занималась по эксперименталь

ной программе, после второго измерения показатели кинестетической чувствительности правой руки улучшились на 18%, левой руки – на 28 %, коэффициент асимметрии снизился на 10 %; после третьего измерения показатели кинестетической чувствительности правой руки улучшились на 28 %, левой руки – на 36 %, коэффициент асимметрии снизился на 14 %, т.е. наблюдается значительный прирост среднего значения результата. Группа, работающая по традиционной методике, имела следующие результаты: после второго измерения показатели кинестетической чувствительности правой руки улучшились на 2 %, левой руки – на 0 %, коэффициент асимметрии увеличился на 4 %. После третьего измерения показатели кинестетической чувствительности правой руки улучшились на 3 %, левой руки – на 4 %, коэффициент асимметрии снизился на 2 %. Таким образом, после занятий по традиционной методике мы не только не выявили значительного прироста средних значений результата, но и получили отрицательные результаты по асимметрии показателей кинестетической чувствительности. Сравнительные показатели результатов в процентах по данным трех измерений данного теста отображены на рисунках 1; 2; 3

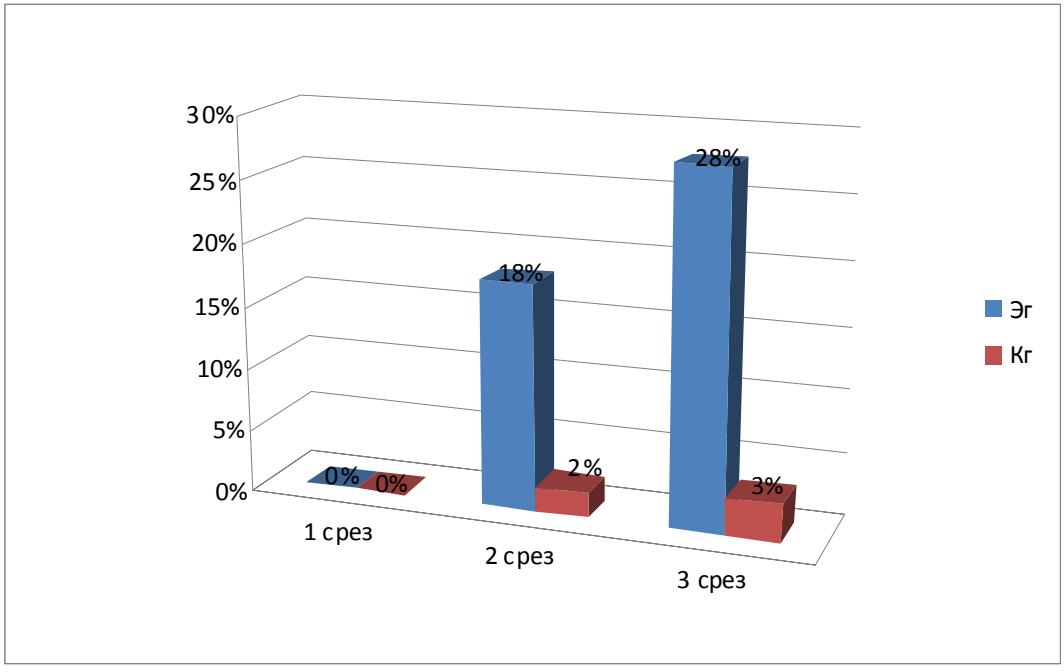


Рисунок 1 – Прирост показателей кинестетической чувствительности правой руки в опытных группах в процессе эксперимента

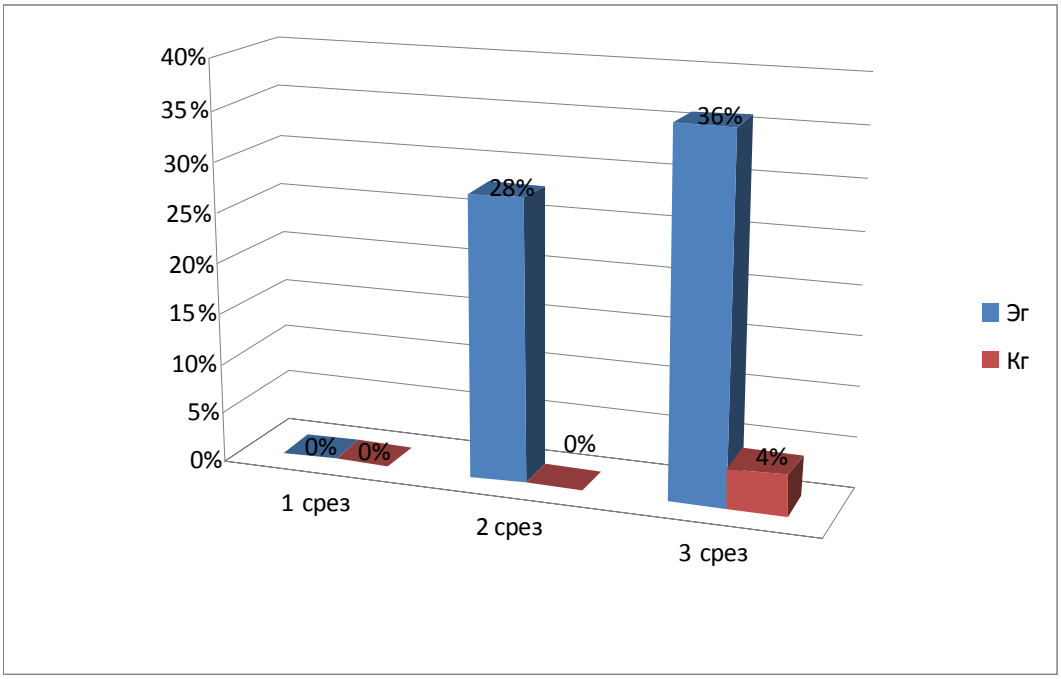


Рисунок 2 – Прирост показателей кинестетической чувствительности левой руки в опытных группах в процессе эксперимента

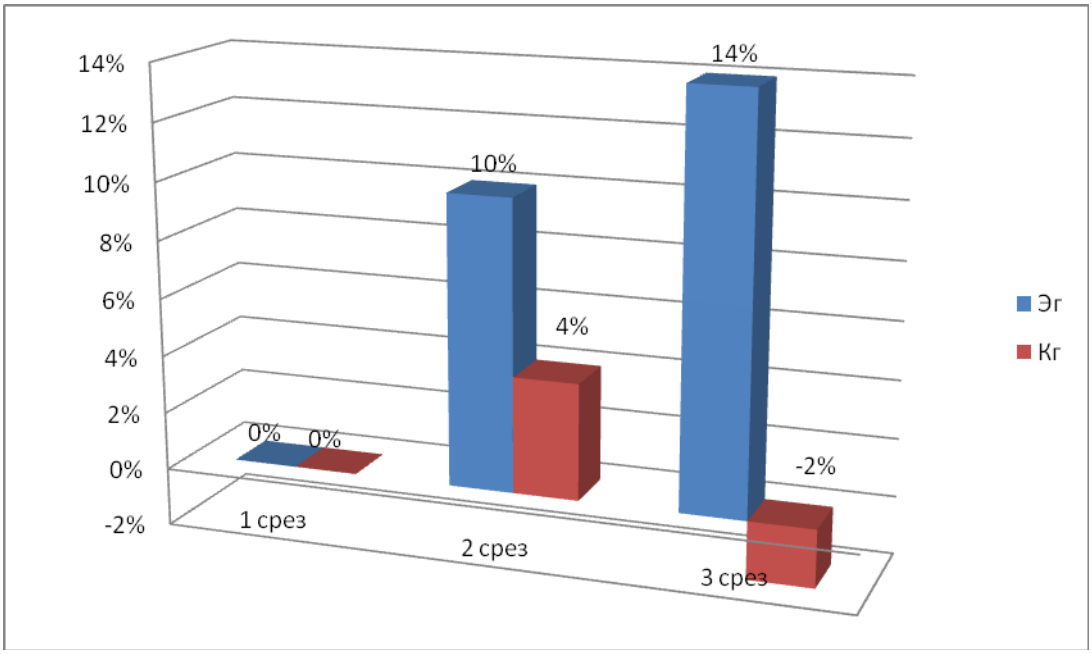


Рисунок 3 – Коэффициент асимметрии показателей кинестетической чувствительности в опытных группах в процессе эксперимента

Заключение. Реализация в ходе эксперимента методики совершенствования кинестетической чувствительности гонщиков начального этапа подготовки с использованием адаптивных тренажерных устройств, показали существенный прирост показателей экспериментальных переменных. В экспериментальной группе зарегистрированы неслучайно большие усред-

ненные показатели. Кроме того, необходимо отметить отрицательные результаты по асимметрии показателей кинестетической чувствительности при реализации подготовки по традиционной методике. Такой эффект, вероятнее вызван возникающим противоречием подготовки, при котором кинестетическая чувствительность нивелируется силовыми показателями развития спортсмена. Таким образом, применение адаптивных тренажерных комплексов в процессе технической подготовки юных яхтсменов дает возможность избежать подобных противоречий и оптимизировать процесс подготовки юных гонщиков.

Литература

1. Александров, Г. Н. Разработка общей концептуальной модели программированного обучения :ватореф. дис. … докт. пед. наук / Г. Н. Александров. – М. : РАО, Институт средств обучения, 1996. – 112 с.

2. Фролов, И. И. Формирование координационных способностей яхтсмена-гонщика в классе швертбота «Лазер»: автореф. … дис. канд. пед. наук/ И. И. Фролов. – М., 2008. – 24 с.

3. Чернова, А. И. Программа подготовки молодежной сборной команды России 2015-2020 гг. / А. И. Чернова. – М., 2015. – 64 с.

4. Яшин, В. В. Взаимосвязь между чувствительностью кинестетического анализатора и быстротой овладения движениями юными яхтсменами / В. В. Яшин // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы : сборник науч. трудов молодых ученых. – Челябинск, 2018. – С. 248-250.

СОДЕРЖАНИЕ

ОПРОСНИК ЦЕННОСТЕЙ КАК МЕТОД ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ БУДУЩИХ ЮРИСТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА
Артемьева М. А. *3*

ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ-СКАЛОЛАЗОВ 10-11 ЛЕТ
Аюпов Р. А. *8*

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ПРИОРИТЕТНЫЙ ФАКТОР РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА
Баранов А. В. *11*

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД КАК МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА РАЗВИТИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К САМОПОЗНАНИЮ
Баранова В. В. *15*

ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСКО-ПРАВОВОЙ КУЛЬТУРЫ КАК УСЛОВИЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВЫПУСКНИКАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫЗОВОВ И УГРОЗ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ
Башарин И. В. *19*

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ
Бондаренко В.А., Наумов А. В., Кангужина К. М. *24*

ВЛИЯНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ
Бондаренко В. А. *28*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ
Бурыгин М. Ю. *33*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Воронцова И. А. *37*

СИСТЕМА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РАЗЫГРЫВАЮЩИХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА
Воскресенских И. Д. *39*

ПРОБЛЕМА ВОСПИТАНИЯ СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ
Габдуллин Р. И. *42*

НЕКОТОРЫЕ ЭВРИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ
Григорьева Д. А. *46*

ЛЕЧЕНИЕ КОКСАРТРОЗА ПРОТЕЗАМИ СИНОВИАЛЬНОЙ ЖИДКОСТИ
Гурова Н. Е. *49*

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРА CORDEN ПРИ КОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЯ ЛИЦ С ДОРСОПАТИЯМИ
Денисенко В. С. *53*

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ПАТРИОТИЗМА ОБУЧАЮЩИХСЯ
Домбровская М. Г. *60*

ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-СРЕДОВОЙ АДАПТАЦИИ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА СРЕДСТВАМИ ЭРГОТЕРАПИИ
Жильцов М. Б. *63*

СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ, ПРОХОДЯЩИХ ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО ПРИЗЫВУ, В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ
Жолнин П. М. *68*

ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АРБИТРОВ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ
Закиров А. И. *71*

БИОХИМИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЛЕЧЕНИЯ РАДИКУЛОПАТИЙ ВЕРТЕБРОГЕННОГО ГЕНЕЗА
Зебрин И. В. *74*

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ
Идиатуллина Л. Е., Балжи П. О. *80*

БИОХИМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОСТРОМ ПЕРИОДЕ ОТРАВЛЕНИЙ ДИЗАЙНЕРСКИМИ НАРКОТИКАМИ «СОЛИ ДЛЯ ВАНН»
Иксанов А. В. *85*

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ УНИВЕРСАЛЬНОГО БОЯ 10-12 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ
Капитонова Ю. В. *87*

ЗНАЧИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СУДЕЙ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ
Корнеев В. А. *90*

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, СОСТОЯНИЕ БИОХИМИЧЕСКОГО СТАТУСА И ЦЕРЕБРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ У ПАЦИЕНТОВ СО СТЕНОЗИРУЮЩИМИ ПОРАЖЕНИЯМИ БРАХИОЦЕФАЛЬНЫХ СОСУДОВ
Косарев М. О. *93*

ГОРМОНЫ СТРЕССА И ЦЕРЕБРАЛЬНАЯ ГЕМОДИНАМИКА ПРИ ТРЕВОГЕ
Косарева Д. Д. *96*

ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К НРАВСТВЕННОМУ ВОСПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ
Кузьмин А. М., Кадочников Д. Г. *106*

КАРПАЛЬНЫЙ ТУННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ. НЕОБХОДИМОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТАНДАРТОВ ОБСЛЕДОВАНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ
Купитман О.В. *109*

АКТУАЛИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА
Лукьянова Л. А. *115*

АНТИДОПИНГОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ЭЛЕМЕНТ АНТИДОПИНГОВОЙ КУЛЬТУРЫ В СПОРТЕ
Макаров А. В. *118*

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ АСПИРАНТУРЫ НА ОСНОВЕ ФГОС ТРЕТЬЕГО УРОВНЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Малетина Е. Б. *121*

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВОГО ЦИКЛА ОБСЛЕДОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА ПРЕДМЕТ ВЫЯВЛЕНИЯ ХОНДРОПАТИИ БУГРИСТОСТИ БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ КОСТИ (БОЛЕЗНИ ОСГУДА-ШЛАТТЕРА) И РАЗРАБОТКИ КЛИНИКО-БИОХИМИЧЕСКОГО АЛГОРИТМА ИХ РЕАБИЛИТАЦИИ
Манаева Н. И. *126*

ПРИМЕНЕНИЕ EMS-ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ
Масленникова Е. О. *130*

РАЗВИТИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Матвеева О. Г. *136*

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА
Маяк Е И. *139*

ОПТИМИЗАЦИЯ АКТИВАЦИИ РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АЧЕРИ-БИАТЛОНИСТОВ
Миронова А. О. *142*

ЙОГИЧЕСКИЙ МАССАЖ «ГЛУБИННОЕ КАСАНИЕ» КАК ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ МЕТОД В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЛЮДЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП
Миронова В. М., Казарина А. С., Воловая Т. А. *146*

ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНОЙ РАБОТЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОЦЕНОЧНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ
Морозов И. В. *150*

ИНТЕГРАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧЕБНЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ, В СОДЕРЖАНИИ КОТОРЫХ ИМЕЮТ МЕСТО АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
Мучкина Ю. В. *154*

ЗНАЧИМОСТЬ ВЕДУЩЕЙ МОДАЛЬНОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОК В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ
Надргулов А. Р. *157*

ГОТОВНОСТЬ БАКАЛАВРОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ ИЗУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА
Назарова П.А. *160*

КАРБОНИК-ТЕРАПИЯ ПРИ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВАХ
Николаева И. В. *167*

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ КАК СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С МАЛЬЧИКАМИ 7-9 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА
Новиков И. В. *170*

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ ГРУППЫ РИСКА КАК ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ
Новичкова Н. Г. *175*

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 9-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЩИХСЯ РЕГБИ
Олексий И. П. *177*

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДИВЕРГЕНТНОГО МЫШЛЕНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ
Павлючков А. А. *180*

ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ЮРИСТОВ ГОСУДАРСТВЕННО-ПРАВОВОГО ПРОФИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИТУАЦИИ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ
Палий Л. В......182

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА
Петров Л.Н......189

БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАДЕТОВ СРЕДСТВАМИ ИНФОРМАЦИОННО – КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
Кузьмин А. М., Пирогов П. Ю......192

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ТРАВМАХ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА
Питиркин Ф. Ю......196

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА
Питиркин Ф. Ю......199

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ
Питиркин Ф. Ю., Гавриш Т. В......202

ФОРМИРОВАНИЕ РЕФЛЕКСИВНОЙ ПОЗИЦИИ БАКАЛАВРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Померанцева Ю. К......206

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ВИДУ СПОРТА УШУ
Пятых М.А......211

БИОХИМИЧЕСКИЕ И УЛЬТРАЗВУКОВЫЕ РАННИЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ И ПРОГНОСТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ГОНАРТРИТОВ
Родин А. А......218

ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩЕГОСЯ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ШКОЛЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
Рыжков В. А......223

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА СРЕДСТВАМИ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ВНУТРИУТРОБНЫХ ТРАВМ
Самоделкина Н. Д., Миронова В. М., Яковлева В. П......227

НАПРАВЛЕНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ В КОМАНДНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГРАХ
Самойлова Е. Л. *231*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ
Сиюткин А.Г. *234*

СТРУКТУРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТА ВУЗА МЧС РОССИИ
Стахеев М. В. *238*

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
Танцикужин Н. О. *242*

БИОХИМИЧЕСКИЕ И УЛЬТРАЗВУКОВЫЕ КРИТЕРИИ ДИАГНОСТИКИ ПРИ СИНДРОМЕ ДИСПЛАЗИИ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ
Титухов Р. Ю. *246*

СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА
Трегубов А.А. *249*

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ КОМПЛЕКСНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
Уделов С. С. *252*

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО (1 СТУПЕНЬ)
Федосеева А. Р. *259*

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ
Хайретдинов М. Б. *266*

АНАЛИЗ ПОТРЕБНОСТЕЙ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ ТРЕНЕРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ПРИМЕРЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК
Черепанов В. С. *269*

КОНСТРУИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО МИКРОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «МАРШРУТ» НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ МАКРОЦИКЛА
Юзлекбаева В. М. *273*

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ
Яблонских А. М. *278*

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ОБОСНОВАНИЮ ПРИМЕНЕНИЯ ВОСТОЧНЫХ ТЕХНИК МАССАЖА В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
Ягафаров Р. Г. *281*

РАЗВИТИЕ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПОТРЕБНОСТИ К САМОРЕАЛИЗАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
Ярошенко Д. В. *286*

НАЧАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЯХТСМЕНОВ ПОСРЕДСТВОМ АДАПТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕМ С ВНЕШНЕЙ ПРЕДМЕТНОЙ СРЕДОЙ
Яшин В. В. *290*

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ НАУЧНЫХ И НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ: ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Сборник научных трудов молодых ученых
Выпуск 16

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 25.01.2019 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл.печ.л. 19. Тираж 50 экз. Заказ № 11. Цена свободная.

Отпечатано в типографии Уральского государственного университета
физической культуры. 454091, Челябинск, ул.Российская, 258