

НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

ISSN 2782-3245
Том 2, №2, 2021

www.saeipcas.elpub.ru

Scientific & educational basics
in physical culture and sport



Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

НАШИ ПАРТНЕРЫ:



Министерство
физической культуры и спорта
Свердловской области



Уральский
федеральный университет
имени первого Президента
России Б.Н. Ельцина



Федеральное государственное бюджетное обра-
зовательное учреждение высшего образования
«Адыгейский государственный уни-
верситет»



КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ
СПОРТА И ТУРИЗМА



РОО «Федерация спортивной
борьбы Свердловской области»



УО «Полесский
государственный университет»



УО «Гомельский
государственный университет
им. Ф.Скорины»



Кыргызская
государственная академия
спорта и туризма
им. Б. Турусбекова



«Государственный институт
физической культуры и спорта
Армении»



Международная федерация
«Объединенный
мир борьбы»

НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Учредитель и издатель: Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК
620146, Екатеринбург, Шаумяна, 85

История издания журнала: издается с 2021 года

Периодичность: 4 раза в год

SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL BASICS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Founder: The Ekaterinburg Institute of Physical Education
85 Shahumyan st., Ekaterinburg, Russia, 620146,

Founded: This journal has been published since 2021

Frequency: Quarterly

Цель: обеспечение современного качества высшего, дополнительного и среднего профессионального образования и научных исследований в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры, которые отвечают требованиям фундаментальности, личностной ориентированности и позволяют осуществлять эффективную деятельность, способствующую оздоровлению населения региона, удовлетворению потребности в здоровом образе жизни, достойному выступлению студентов-спортсменов на конференциях и симпозиумах любого уровня.

Задачи:

- расширение и укрепление связей, обмен опытом и идеями в области образования физической культуры и спорта;
- стимулирование научно-исследовательской работы студентов и молодых ученых, совершенствование учебного процесса;
- поощрение научно ориентированной молодежи и формирование кадрового потенциала для научно-исследовательской работы Института;
- определение лучших научных работ студентов и молодых ученых в Уральском регионе.

Научная концепция издания предполагает публикацию материалов в следующих областях знания: «Физическая культура и спорт», «Реабилитация», (по классификатору ГРНТИ). К публикации в журнале приглашаются как отечественные, так и зарубежные ученые и специалисты в вышеперечисленных областях знания.

В журнале публикуются оригинальные статьи, направленные на изучение современного состояния спортивной науки и смежных областей знаний с целью повышения эффективности управления научными исследованиями и повышения роли междисциплинарных связей в учебном и исследовательском процессах.

Главный редактор

САЗОНОВ Игорь Юрьевич, кандидат педагогических наук, профессор, директор (Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, Екатеринбург, Россия).

Научный редактор:

БРЫЗГАЛОВ Игорь Вячеславович, доктор педагогических наук, профессор, заместитель директора по научно-исследовательской работе (Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, Екатеринбург, Россия).

Редакционная коллегия:

ЧЕРМИТ Казбек Довлетмизович, доктор педагогических наук, доктор биологических наук, профессор, Заслуженный деятель науки РФ (ФГБОУ ВО Адыгейский государственный университет, Майкоп, Россия);

РАПОПОРТ Леонид Аронович, доктор педагогических наук, профессор Заслуженный работник ФКиС, Министр спорта Свердловской области (Екатеринбург, Россия);

НОВАКОВСКИЙ Сергей Викторович, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер РСФСР, мастер спорта СССР по греко-римской борьбе, судья международной категории, (г. Екатеринбург, Россия);

РЕЗЕР Татьяна Михайловна, доктор педагогических наук, профессор (Институт экономики и управления ФГАОУ ВО УрФУ им. Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия);

МАКОГОНОВ Александр Николаевич, доктор педагогических наук, профессор, руководитель администрации (Казахская академия спорта и туризма, директор международной ассоциации университетов физической культуры и спорта, г. Алматы, Казахстан);

ПОЛОЗОВ Андрей Анатольевич, доктор педагогических наук, доцент (Институт физической культуры, спорта и молодежной политики ФГАОУ ВО УрФУ им. Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия);

МАРИНИЧ Татьяна Владимировна, кандидат медицинских наук, доцент, декан факультета организации здорового образа жизни (УО Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь);

АБДЫБЕКОВА Нурмира Абдыбековна, кандидат педагогических наук, доцент, проректор по научной работе (Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта им. Б. Турусбекова, г. Бишкек, Кыргызстан);

СТЕПАНЯН Лусине Самвеловна, кандидат биологических наук, доцент, проректор по учебной и научной работе (Государственный университет физической культуры и спорта, г. Ереван, Армения);

ОСИПЕНКО Евгений Владиславович, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики физической культуры (УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», Гомель, Беларусь);

БАРБАС Янис, (Греция);

ТАРАСЕВИЧ Игорь Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой ТИМ ФК (Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, Екатеринбург, Россия);

РОГОВ Олег Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой ЕНД, (Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, Екатеринбург, Россия);

ТИМОФЕЕВА Ирина Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой ТИМ АФК (Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, Екатеринбург, Россия);

СИМОНОВА Алина Константиновна, кандидат социологических наук, доцент, зав. кафедрой ГСЭД (Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, Екатеринбург, Россия).

История издания журнала:	Журнал издается с 2021 г.
Периодичность:	4 выпуска в год
Префикс DOI:	10.57006
ISSN online	2782-3245
Свидетельство о регистрации средства массовой информации:	
Условия распространения материалов	Контент доступен под лицензией Creative Commons Attribution 4.0 License.
Учредитель:	Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК 620146, Екатеринбург, Шаумяна, 85
Издатель:	Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК 620146, Екатеринбург, Шаумяна, 85, тел. +7 343 234-63-41, https://sport-ural.ru/
Редакция:	Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК 620146, Екатеринбург, Шаумяна, 85, тел. +7 343 234-63-41, e-mail: end@sport-ural.ru
Дата публикации:	10.08.2021
Копирайт	© ЕИФК, 2021 © Авторы статей, 2021
Индексирование:	Российский индекс научного цитирования — библиографический и реферативный указатель, реализованный в виде базы данных, аккумулирующий информацию о публикациях российских ученых в российских и зарубежных научных изданиях. Проект РИНЦ разрабатывается с 2005 года компанией «Научная электронная библиотека» (elibrary.ru). На платформе elibrary к 2012 году размещено более 2 400 отечественных журналов. Google Scholar — свободно доступная поисковая система, которая индексирует полный текст научных публикаций всех форматов и дисциплин. Индекс Академии Google включает все большинство рецензируемых онлайн-журналов Европы и Америки крупнейших научных издательств. Directory of Open Access Journals (DOAJ) — онлайн-каталог, который индексирует и предоставляет доступ к качественным рецензируемым научным журналам открытого доступа.

Purpose: to ensure the modern quality of higher, additional and secondary vocational education and scientific research in the field of physical culture and sports, adaptive physical culture, which meet the requirements of fundamentality, personal orientation and allow for effective activities that contribute to improvement of the population of the region, satisfaction of the need for a healthy lifestyle, worthy performance of student-athletes at conferences and symposiums of any level.

Tasks:

- expansion and strengthening of ties, exchange of experience and ideas in the field of education FKIS
- stimulation of research work of students and young scientists, improvement of the educational process;
- Encouragement of scientifically oriented youth and formation of personnel potential for the research work of the Institute;
- determination of the best scientific works of students and young scientists in the Ural region.

The scientific concept of the publication involves the publication of materials in the following areas of knowledge: "Physical culture and sport", "Rehabilitation", (according to the classifier SRNTI). Both domestic and foreign scientists and specialists in the above fields of knowledge are invited to publish in the journal.

The journal publishes original articles aimed at studying the current state of sports science and related fields of knowledge in order to improve the efficiency of scientific research management and enhance the role of interdisciplinary connections in the educational and re-search processes.

Chief Editor

Igor Y. SAZONOV, Cand. Sci., Professor, Director (Ekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia).

Scientific Editor

Igor V. BRYZGALOV, Dr. Sci., Professor, Deputy Director of Research (Ekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia).

Editorial Board:

Kazbek D. CHERMIT, Dr. Sci., Prof., Honored Scientist of the Russian Federation (Adygea State University, Maykop, Russia);

Leonid A. RAPOPORT, Dr. Sci., Prof., Honored Worker of the FKIS, Minister of Sports of the Sverdlovsk Region (Ekaterinburg, Russia);

Sergey V. NOVAKOVSKY, Dr. Sci., Prof., Honored Coach of the RSFSR, Master of Sports of the USSR in Greco-Roman wrestling, judge of the international category, Russia, Ekaterinburg;

Tatiana M. REZER, Dr. Sci., Prof. (Institute of economics and management of the Federal State Educational Institution of the Ural Federal University named after B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia);

Alexander N. MAKOGONOV, Dr. Sci., Prof., Head of the Administration of the Kazakh Academy of Sports and Tourism, Director of the International Association of Universities of Physical Culture and Sports, Kazakhstan, Almaty;

Andrey A. POLOZOV, Dr. Sci., Assoc. (Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy of the B.N. Yeltsin Ural Federal State University, Ekaterinburg, Russia);

Tatiana V. MARINICH, Dr. Sci., Assoc., Dean of the Faculty of Healthy Lifestyle Organization (UO Polesky State University, Pinsk, Belarus);

Nurmira A. ABDYBEKOVA, Cand. Sci., Assoc., Vice-Rector for Scientific Work of the Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports named after B. Turusbekov, Kyrgyzstan, Bishkek;

Lusine S. STEPANYAN, Cand. Sci., Assoc., Vice-Rector for Academic and Scientific Work, State University of Physical Culture and Sports of Armenia, Armenia, Yerevan;

Evgeny V. OSIPENKO, Cand. Sci., Assoc., Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture (UO "Gomel State University named after F. Skoriny", Gomel, Belarus);

Janis BARBAS, (Greece);
Igor V. TARASEVICH, Cand. Sci., Assoc. (Ekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia);
Oleg S. ROGOV, Cand. Sci., Assoc. (Ekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia);
Irina V. TIMOFEEVA, Cand. Sci., Assoc. (Ekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia);
Alina K. SIMONOVA, Cand. Sci., Assoc. (Ekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia).

Journal publication history:	The journal has been published since 2021.
Frequency:	4 issues per year
DOI prefix:	10.57006
ISSN online	2782-3245
The certificate of registration of mass media:	
Terms distribution of materials	Content is available under the Creative Commons Attribution 4.0 License.
Founder:	Yekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) FGBOU VO UralGUFK 620146, Yekaterinburg, Shaumyana, 85
Publisher:	Yekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) FGBOU VO UralGUFK620146, Yekaterinburg, Shaumyana, 85, tel. +7 343 234-63-41, https://sport-ural.ru/
Edition:	Yekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) FGBOU VO UralGUFK620146, Yekaterinburg, Shaumyana, 85, tel. +7 343 234-63-41, e-mail: end@sport-ural.ru
Publication date:	10.08.2021
Copyright	© EIFC, 2021 © Article authors, 2021
Indexing:	The Russian Science Citation Index is a bibliographic and abstract index implemented as a database that accumulates information about the publications of Russian scientists in Russian and foreign scientific publications. The RSCI project has been developed since 2005 by the Scientific Electronic Library company (elibrary.ru). By 2012, more than 2,400 domestic magazines were placed on the elibrary platform. Google Scholar is a freely available search engine that indexes the full text of scientific publications in all formats and disciplines. The Google Academy Index includes most of the peer-reviewed online journals in Europe and America from major scientific publishers. The Directory of Open Access Journals (DOAJ) is an online directory that indexes and provides access to quality, peer-reviewed open access scientific journals.

НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Ежеквартальный журнал,
выпускается с 2021 года

Журнал включен в список РИНЦ,
русские и международные
научные базы данных
цитирования

Учредитель и издатель:
Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «Уральский
государственный университет
физической культуры»
Адрес: 620146, Екатеринбург,
Шаумяна, 85



СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е.Б. ТИМОФЕЕВА, Г.И. СЕМЕНОВА История и перспективы развития
скандинавской ходьбы 10

Б.М. САПАРОВ, А.С. МИШИН Развитие выносливости у лыжников-
гонщиков 13-14 лет 16

МАТЕМАТИЧЕСКИЕ И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Т.А. БАЗАНИНА Роль физкультминуток на уроках информатики 23

СОЦИАЛЬНЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Д.А. РАСКОВАЛОВА, В.С. СЕРГИЕНКО, С.Л. САЗОНОВА Исторические
аспекты чирлидинга как популярного вида спорта студенческой
молодежи 29

Г.Г. КОРЗНИКОВА, Н.И. КОРЗНИКОВ, А.Н. КОРЗНИКОВ Дополнительное
профессиональное образование в сфере физической культуры и
спорта: особенности содержания и организации 34

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е.П. КОРОТЦОВА, А.С. МАХОВ Роль семьи в развитии двигательной
активности ребенка с синдромом Дауна (на примере родительских
сообществ Владимирской области) 43

М.В. СВЕТЛАКОВА, Л.Е. МОРОЗОВА Гидрореабилитация женщин
55-60 лет с диагнозом грыжа поясничного отдела позвоночника 49

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.К. БЫКОВА Способы организации работы по русскому языку.
Сочинение рассуждение 57

И.Н. ПУШКАРЕВА, В.А. БУБЁНОВ Взаимосвязь академического
эмоционального выгорания и различных видов аддикций у студентов-
спортсменов 62

**SCIENTIFIC
AND EDUCATIONAL
BASICS
IN PHYSICAL EDUCATION
AND SPORT**

Quarterly journal,
published since 2021

Indexed in :
- RSCI
- Crossref International Registry
- international knowledge
- intensive citation databases

Founder and publisher:
Ekaterinburg Institute of
Physical Culture
85 Shaumyan st.,
Ekaterinburg, 620146



CONTENTS

THEORY AND METHODS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

E.B. TIMOFEEVA, G.I. SEMENOVA History and development prospects of Nordic walking 10

B.M. SAPAROV, A.S. MISHIN Development of endurance in cross-country skiers aged 13-14 16

MATHEMATICAL AND NATURAL SCIENTIFIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

T.A. BAZANINA The role of physical education in informatics lessons 23

SOCIAL AND ECONOMIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

D.A. RASKOVALOV, V.S. SERGIENKO, S.L. SAZONOVA Historical aspects of cheerleading as a popular sport for students 29

G.G. KORZNIKOVA, N.I. Korznikov, A.N. KORZNIKOV Additional professional education in the field of physical culture and sports: features of content and organization 34

MEDICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

E.P. KOROTTSOVA, A.S. MAKHOV The role of the family in the development of the motor activity of a child with Down syndrome (on the example of parent communities in the Vladimir region) 43

M.V. SVETLAKOVA, L.E. MOROZOVA Hydrorehabilitation of women aged 55-60 with a diagnosis of hernia of the lumbar spine 49

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

A.K. BYKOVA Methods of organizing work in the Russian language. Essay reasoning 57

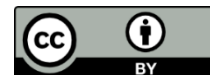
I.N. PUSHKAREVA, V.A. BUBONOV Relationship between academic emotional burnout and various types of addictions in student-athletes 62

Раздел

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

Chapter

**THEORY AND METHODICS OF
PHYSICAL CULTURE AND
SPORTS**



ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

УДК 796/799

Галина И. Семенова, Евгения Б. Тимофеева

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина,
г. Екатеринбург, Россия

Аннотация

Актуальность. Скандинавская ходьба в настоящее время стала очень популярной во всем мире как доступная физическая активность. Развитие скандинавской ходьбы происходило поэтапно. Родиной ходьбы с палками является Финляндия, далее скандинавская ходьба получила распространение во всем мире, а также в России. На государственном уровне скандинавская ходьба была признана в РФ в 2010 г. с открытием Русской Национальной Ассоциации Скандинавской ходьбы (RNBA), основной целью ее работы была подготовка инструкторов. В Российской Федерации «Северная ходьба» 14 марта 2019 включена в состав вида спорта «спортивный туризм», что значительно расширяет возможности данного вида двигательной активности. Скандинавской ходьбой занимаются лица разных возрастных групп, в том числе студенческая молодежь. В институте физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского Федерального Университета имени первого президента России Б.Н. Ельцина скандинавская ходьба включена в учебную программу, а также активно ведется разработка научно-методической составляющей для данного вида спорта.

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

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

Ключевые слова: северная (скандинавская) ходьба, физическая активность, история развития.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Тимофеева Е.Б., Семенова Г.И. История и перспективы развития скандинавской ходьбы // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №2. С. 10-15 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-10-15>

Статья поступила: 05.07.2021 г.

Статья принята в печать: 06.08.2021 г.

Статья опубликована: 10.08.2021 г.

Информация для связи с автором: jonytim79@gmail.com

HISTORY AND PROSPECT FOR THE DEVELOPMENT OF NORDIC WALKING

Evgenia B. Timofeeva

Galina I. Semenova

Ural state federal university, Ekaterinburg, Russia

Abstract

Nordic walking has now become very popular all over the world as an affordable physical activity. The development of Nordic walking took place in stages. The homeland of walking with sticks is Finland, then Scandinavian walking became widespread throughout the world, as well as in Russia. At the state level, Nordic walking was recognized in the Russian Federation in 2010 with the opening of the Russian National Nordic Walking Association (RNBA), the main purpose of its work was to train instructors. In the Russian Federation, Nordic Walking on March 14, 2019 is included in the sport tourism sport, which significantly

expands the possibilities of this type of physical activity. People of different age groups, including student youth, are involved in Nordic walking. At the Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy of the Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Nordic walking is included in the curriculum, as well as the development of a scientific and methodological component for this sport is being actively carried out.

Keywords: Nordic walking, physical activity, history of development, URFU.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Semenova G.I., Timofeeva E.B. History and prospect for the development of Nordic walking // *Scientific and educational foundations in physical culture and sports*. 2022. №2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-10-15>

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

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

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

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

Палки для ходьбы применялись еще в древности, когда пастухи и паломники использовали их как подспорье для удобного передвижения в условиях сложного рельефа. Основоположниками скандинавской ходьбы можно считать профессиональных лыжников из Финляндии, которые для поддержания спортивной формы решили использовать лыжные палки в летний период. Так появилась возможность тренироваться

круглый год, даже при отсутствии снега. Вскоре после этого скандинавская ходьба как вид спорта завоевала сердца многих любителей прогулок на свежем воздухе и стала массовой. Скандинавская ходьба (фин. *sauvakävely*, от *sauva* – палка и *kävely* – ходьба) – вид физической активности, прогулка на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок. Первые свидетельства о ходьбе с палками как о самостоятельном виде физической активности датируются 1966 г., когда Лина Яскеляйнен, учитель физкультуры в школе города Хельсинки, представила ходьбу с лыжными палками на уроках для студентов, где она и показала преимущества такой ходьбы. Позднее, в 1997 году, Марко Кантанева опубликовал свою статью «*Sauvakävely*», давшую название новому фитнесу, и хотя эта работа была написана спустя восемнадцать лет после выпуска «*Hiidhon lajiosa*», все же именно она была переведена на многие языки мира, став настоящей «библией» для всех заинтересованных данным видом физической активности.

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

В России скандинавская ходьба как новый вид фитнеса развивалась динамично. На государственном уровне скандинавская ходьба была признана в 2010 г. с открытием Русской Национальной Ассоциации Скандинавской ходьбы (RNBA), Основной целью ее работы была подготовка инструкторов в соответствии с требованиями Международной ассоциации естественного бодибилдинга. 10 февраля 2016 года в Москве была создана Общероссийская общественная ор-

ганизация «Российская Федерация северной ходьбы» (РФСХ), Она зарегистрирована Министерством юстиции РФ и внесена в Единый государственный реестр юридических лиц за основным государственным регистрационным номером (ОГРН) 1167700052057 [2]. В 2018 г. при поддержке Фонда Президентских грантов Российской Федерацией северной ходьбы в рамках программы грантов на развитие гражданского общества РФ был реализован первый этап проекта «Северная ходьба – народный спорт России».

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

- повышения уровня физической подготовленности занимающихся;
- коррекции избыточной массы тела;
- оздоровления и закаливания организма;
- профилактики заболеваний суставов и позвоночника;
- повышения функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

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

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

На сегодняшний день разработан проект правил вида спорта «спортивный туризм»

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

18 марта 2017 года на базе Сеченовского Университета состоялся I Международный симпозиум «Скандинавская ходьба в медицинской реабилитации и оздоровительных технологиях», в котором приняли участие более 300 специалистов в области медицинской реабилитации, спортивной медицины, физкультуры и спорта из 17 регионов России и из зарубежья. Эту дату можно считать началом нового этапа развития в России скандинавской ходьбы – она признана широкой медицинской общественностью и как вид физической активности для оздоровления населения, и как эффективное средство медицинской реабилитации. Почетным гостем симпозиума был Марко Кантанева, о котором говорилось выше. Он рассказал о зарождении скандинавской ходьбы, своей активной роли в ее продвижении по всему миру, об основных эффектах от регулярных занятий со специальными палками и поделился 20-летним опытом внедрения скандинавской ходьбы в фитнес-индустрию и практику реабилитации пациентов [6].

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

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

департамента науки RNWA, представил результаты работы, позволяющие рекомендовать скандинавскую ходьбу в качестве метода восстановления после перенесенной коронавирусной инфекции [7].

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

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

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе интервью с сотрудниками Института физической культуры, спорта и молодежной политики было выявлено следующее. История появления скандинавской ходьбы в УрФУ начинается с 2011 года. В этот период в Уральском Федеральном Университете было открыто отделение скандинавской ходьбы. Директор института Физической культуры, спорта и молодежной политики Серова Нина Борисовна совместно с Сергеем Владимировичем Чепиковым (Советский и российский биатлонист и лыжник, двукратный олимпийский чемпион и двукратный чемпион мира по биатлону, первый в истории новой России обладатель Кубка мира по биатлону), провели мастер-класс по скандинавской ходьбе среди сотрудников и студентов УрФУ. Было закуплено 200 пар скандинавских палок, и студенты начали осваивать этот интересный вид спортивной деятельности.

На сегодняшний день занятия по скандинавской ходьбе проводятся в двух отделениях: в отделении оздоровительной физической культуры и в отделении фитнес-технологий. В отделении оздоровительной физической культуры, в котором занимаются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской

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

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

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

состязаются с применением специальных палок-нордигов.

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

Выводы. Скандинавская ходьба достаточно молодой и перспективный вид физической активности в силу своей доступности.

сти. В последнее время все большее количество студентов занимается ходьбой с палками. Очевидно, что имеющиеся научные исследования, проводимые как сотрудниками, так и студентами, станут основой для формирования научно-методической школы по направлению «Скандинавская ходьба» в УРФУ в будущем.

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

© Галина Ивановна Семенова, 2022

© Евгения Борисовна Тимофеева, 2022

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

REFERENCES

1. Shemyatikhin, V.A. Influence of Nordic walking on the development of physical qualities: textbook / V.A. Shemyatikhin, I.M. Dobrynin - Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation. - E: Ural Publishing House. un-ta, 2020.— 132 p.
2. Russian Federation of Nordic Walking: official site. URL: <http://ruswalk.ru/> (date of access: 04/17/2021).
3. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation of March 14, 2019 No. 199 "On the recognition and inclusion in the All-Russian Register of Sports of sports disciplines, sports and amendments to the All-Russian Register of Sports" (Registered on April 17, 2019 No. 54417) // Official Internet legal information

- portal. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201904180018?index=5&rangeSize=1> (accessed 10/12/2020).
4. Appendix No. 62 to the order of the Ministry of Sports of Russia dated November 13, 2017 No. 990 // Federation of Sports Tourism of Russia. – URL: https://tssr.ru/files/materials/1896/rank_appl_2018_2021_extr_new2.pdf (accessed 10/13/2020).
5. Draft rules for the sport of "sports tourism" // Federation of Sports Tourism of Russia. – URL: <https://tssr.ru/main/walking/2388/> (accessed 10/13/2020).
6. Achkasov, E.E. Fundamentals of Nordic walking: study guide / E.E. Achkasov, K.A. Volodina, S.D. Runenko. - М.: First Moscow State Medical University named after I.M. Sechenov (Sechenov University), 2018. - 224 p. ISBN 978-5-7996-3006-5
7. Katarzyna M. The Effect of Nordic Walking Training with Poles with an Integrated Resistance Shock Absorber on the Functional Fitness of Women over the Age of 60. / M. Katarzyna, M. Janusz, C-W. Magdalena, etc. // International Journal of Environmental Research and Public Health. – Open Access Journal, 2020, vol. 17, no. 7, 2197; doi:10.3390/ijerph17072197. – URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17072197> (accessed 01.10.2020).
8. Nordic Walking Association: official site. URL: <http://rnwa.ru/press-centr/post-relizy/sostoyalas-v-vse-rossijskaya-konvenciya-po-skandinavskoj-hodbe/> (date of access: 04/17/2021).
9. All about sports in the Ural Federal: [official. website]. URL: <https://sport.urfu.ru/activity/>. (accessed 17.04.2021).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ:/ INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Семенова Галина Ивановна

кандидат педагогических наук, доцент. Институт физической культуры, спорта и молодежной политики ФГБОУ ВО «Уральский Федеральный университет им. Б.Н. Ельцина», г. Екатеринбург, Россия

Ответственный за переписку автор

Semenova Galina Ivanovna

Cand. Sci., assoc. Prof.
Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy of the Ural Federal University named after B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia.

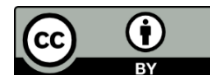
The author responsible for the correspondence

Тимофеева Евгения Борисовна

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, институт физической культуры, спорта и молодежной политики, г. Екатеринбург, Россия

Timofeeva Evgenia Borisovna

Ural Federal University named after the First President of Russia B. N. Yeltsin, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ekaterinburg.



РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-14 ЛЕТ

УДК 796.921

Байрамгельды М. Сапаров, Алексей С. Мишин

Уральский государственный аграрный университет, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация

Актуальность. Возрастной период 13-14 лет отличается тем, что в данном возрасте происходит начало полового созревания. С точки зрения функциональных возможностей мышц, имеются предпосылки для развития как аэробного, так и анаэробного путей энергообеспечения. В то же время активная перестройка ЦНС позволяет эффективно корректировать развитие координационных способностей. В период 13-14 лет специфика развития организма такова, что создаются максимальные предпосылки для развития общей выносливости, однако в текущий момент проявление общей выносливости выражено слабо. В то же время уровень координации, соотношение процессов возбуждения и торможения уже вплотную приближается к таковым у взрослого человека. Продолжает оставаться лучшей приспособляемость к скоростным нагрузкам и плохая переносимость длительной, напряженной работы. Анализ данных научно-методической литературы показал, что специальная выносливость лыжников гонщиков определяется способностью поддерживать высокий темп движений и способность к перестроению скоростных параметров движения. То есть специальная выносливость лыжников гонщиков – это сочетание общей и скоростной выносливости, что позволяет определить основные средства и методы развития данного качества, а также учесть возрастные особенности спортсменов на каждом из этапов подготовки.

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

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

Ключевые слова: специальная выносливость лыжников-гонщиков, этап спортивной специализации, лыжные гонки.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Сапаров Б.М., Мишин А.С. Развитие выносливости у лыжников-гонщиков 13-14 лет // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №2. С.16-21 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-16-21>

Статья поступила: 05.07.2021 г.

Статья принята в печать: 06.08.2021 г.

Статья опубликована: 10.08.2021 г.

Информация для связи с автором: end@sport-ural.ru

DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN 13-14 YEARS OLD SKIER-RACERS

Bayramgeldy M. Saparov

Alexey S. Mishin

Ural State Agrarian University, Ekaterinburg, Russia

Abstract

The age period of 13-14 years is different in that at this age the onset of puberty occurs. From the point of view of the functional capabilities of the muscles, there are prerequisites for the development of both aerobic and anaerobic pathways of energy supply. At the same time, active restructuring of the central nervous system makes it possible to effectively correct the development of coordination abilities. In the period of 13-14 years, the specifics of the development of the organism is such that the maximum prerequisites for

the development of general endurance are created, however, at the current moment, the manifestation of general endurance is poorly expressed. At the same time, the level of coordination, the ratio of the processes of excitation and inhibition is already very close to those of an adult. The best adaptability to high-speed loads and poor tolerance to long-term, hard work continues to remain. The analysis of data from scientific and methodological literature showed that the special endurance of ski racers is determined by the ability to maintain a high pace of movement and the ability to rebuild speed parameters of movement. That is, the special endurance of cross-country skiers is a combination of general and speed endurance, which makes it possible to determine the main means and methods for developing this quality, as well as take into account the age characteristics of athletes at each stage of training.

Keywords: special endurance of ski racers, stage of sports specialization, cross-country skiing.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Saparov B.M., Mishin A.S. Development of endurance in cross-country skiers aged 13-14 // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-16-21>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Педагогический эксперимент проводился непосредственно в ходе тренировочных занятий.

Теоретическое содержание занятия проводилось с помощью большинства наиболее распространенных методов педагогики:

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

1. метод строго регламентированного упражнения со стандартной непрерывной нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
2. метод строго регламентированного упражнения с интервальной, повторной нагрузкой;
3. метод строго регламентированного упражнения круговой тренировки;
4. игровой метод;
5. соревновательный метод.

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

В день отдыха применялись средства рекреации и восстановления.

Экспериментальная группа тренировалась по следующей схеме:

Понедельник

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

Вторник

1. Выходной.

Среда

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

9. Бег на лыжах (классический стиль) на кругу, слабо пересеченной местности, 1000м. с результатом быстрее 4мин.

10. Отдых 20мин.

11. Бег 1км (ОРУ) общие развивающие упражнения 20мин

Четверг

1. Бег 1км (ОРУ) общие развивающие упражнения 20мин.

2. Бег на лыжах (коньковый стиль) на кругу, слабо пересеченной местности, в подъем 50м. с результатом быстрее 9с.

3. Отдых 2мин.

4. Бег на лыжах (коньковый стиль) на кругу, слабо пересеченной местности, в подъем 50м. с результатом быстрее 9с.

5. Отдых 2мин.

6. Бег на лыжах (коньковый стиль) на кругу, слабо пересеченной местности, в подъем 50м. с результатом быстрее 9с.

7. Отдых 2мин.

8. Бег на лыжах (коньковый стиль) на кругу, слабо пересеченной местности, в подъем 50м. с результатом 9с.

9. Отдых 7мин.

10. Повторить 10 раз.

11. Бег 1км (ОРУ) общие развивающие упражнения 20мин.

Пятница

1. Групповая разминка – 10-15 мин.
2. Кросс 10 км на лыжах свободным стилем

3. Бег 1км (ОРУ) общие развивающие упражнения 20мин.

Суббота

1. Бег 1км (ОРУ) общие развивающие упражнения 20мин.

2. Участие в парных забегах 5 км на скорость коньковым стилем.

3. Бег 1км (ОРУ) общие развивающие упражнения 20мин

Воскресенье

1. Бег 1км (ОРУ) общие развивающие упражнения 20мин.

2. Кросс на лыжах свободным стилем 10 км.

3. Бег 1км (ОРУ) общие развивающие упражнения 20мин.

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

Результаты тестирования оценивались с точки зрения достоверности изменений по t-критерию Стьюдента, а также производилась оценка прироста в процентах среднего группового показателя каждого из тестов за

период эксперимента. Все расчеты делались с использованием электронных таблиц Excel.

Таблица 1 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы до начала эксперимента.

Table 1 - The results of testing the experimental and control groups before the start of the experiment.

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Р
	Х	σ	Х	σ	
Бег 1000 метров с высокого старта, мин	3,35	0,14	3,37	0,11	>0,05
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км, мин	16,3	0,87	16,6	1,1	>0,05
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км, мин	15,1	0,73	15,2	0,81	>0,05

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

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

Таблица 2 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы после проведения эксперимента

Table 2 - The results of testing the experimental and control groups after the experiment

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Р
	Х	σ	Х	σ	
Бег 1000 метров с высокого старта, мин	3,19	0,33	3,27	0,45	<0,05
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км, мин	15,8	0,36	16,2	1,3	<0,05
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км, мин	14,65	0,57	15,0	0,68	<0,05

Таблица 3 – Прирост результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в результате эксперимента

Table 3 - The increase in the results of testing the experimental and control groups as a result of the experiment

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

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

Как видно из Таблицы 3, в экспериментальной группе наибольший прирост результатов наблюдается в показателях тестов «Бег 1000 метров с высокого старта», который составил 4,9%. В аналогичных тестах в контрольной группе прирост составил 3%. В результатах теста «Прыжок в длину с

места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги» наблюдается прирост результатов экспериментальной группы 4,1% и контрольной группы 1,4%. В результатах теста «Бег на лыжах. Классический стиль 5 км» наблюдается прирост результатов экспериментальной группы 3,1% и контрольной группы 2,4%. В результатах теста «Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км» наблюдается прирост результатов экспериментальной группы 3% и контрольной группы 1,3%.

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

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

Выводы. Нами была разработана методика развития выносливости у лыжников-гонщиков на этапе спортивной специализации, основанная на включении в программу

тренировок упражнений на развитие скорости и силовой выносливости. Наибольший прирост результатов в экспериментальной группе наблюдается в показателях тестов «Бег 1000 метров с высокого старта», который составил соответственно 4,9%. В аналогичных тестах в контрольной группе прирост составил 3%. В результатах теста «Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги» наблюдается прирост результатов экспериментальной группы 4,1% и контрольной группы 1,4%. В результатах теста «Бег на лыжах. Классический стиль 5 км» наблюдается прирост результатов экспериментальной группы 3,1% и контрольной группы 2,4%. В результатах теста «Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км» наблюдается прирост результатов экспериментальной группы 3% и контрольной группы 1,3%.

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

© Байрамгельды Муджевурович Сапаров, 2022

© Мишин Алексей Сергеевич, 2022

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

REFERENCES

1. Butin, I. M. Skiing: a textbook for physical culture institutes. – M.: Academy, 2000. – 368 p.
2. Viru, A. A. Aerobic exercises. - M.: Physical culture and sport, 1988. - 142 p.
3. Volkov, L. V. Theory and methodology of children's and youth sports: a textbook. - Kyiv.: Olympic Literature, 2002. - 293 p.

4. Evstratova, VD Skiing: a textbook for institutes and technical schools of physical culture. - M.: Physical culture and sport, 1989. - 319 p.
5. Kovyazin, V. M. Methods of training cross-country skiers: a tutorial. - Tyumen, 1996. - 94 p.
6. Kichkirev, S. N. The program of long-term training of skiers-racers of the SDYUSSHOR: a guide for a coach. - Kh.: OJSC Information Publishing Center of Khanty-Mansiysk, 2010. - 191 p.
7. Lyakh, V. I. Tests in the physical education of schoolchildren: a guide for the teacher. - M.: LLC AST Publishing House, 1998. - 272 p.
8. Manzhosov, VN Skiing: a textbook. - M.: Higher School, 1999. - 151 p.
9. Ozolin, N. G. Handbook of a coach / the science of winning. - M.: Astrel, 2003. - 863 p.
10. Ramenskaya, T. I. Young skier: educational popular book. - M.: SportAcademPress, 2004. - 204 p.
11. Seluyanov, VN Determination of talents and the search for talents in sports: a textbook. - M.: SportAcademPress, 2000. - 112 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ:/ INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Сапаров Байрамгельды Муджевурович,
кандидат педагогических наук, доцент.
ФГБАОУ ВО Уральский государственный
аграрный университет, г. Екатеринбург,
Россия

Ответственный за переписку автор

Мишин Алексей Сергеевич,
преподаватель.
ФГБАОУ ВО Уральский государственный
аграрный университет, г. Екатеринбург,
Россия

Saparov Bayramgeldy Mudzhevurovich,
Cand. Sci., assoc. Prof.
Ural State Agrarian University, Ekaterinburg,
Russia.
The author responsible for the correspond-
ence

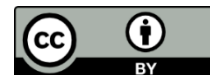
Mishin Alexey Sergeevich,
teacher.
Ural State Agrarian University, Ekaterinburg.

Раздел

***МАТЕМАТИЧЕСКИЕ И
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ
АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА***

Chapter

***MATHEMATICAL AND NATURAL
SCIENCE ASPECTS OF PHYSICAL
CULTURE AND SPORT***



РОЛЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ

УДК 613.65

Татьяна А. Базанина

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация

Актуальность. Сегодня гиподинамия считается социальным заболеванием, наравне с зависимостью от гаджетов, компьютерных игр и т.п. В школьном возрасте гиподинамия обычно связана с нерациональным распорядком дня ребенка, с перегрузкой его учебой. По статистике, в школах и колледжах до 25% учащихся освобождены от уроков физической культуры. Такие дети мало бывают на свежем воздухе, мало двигаются. Много сидят перед компьютером, поздно ложатся спать. Без работы мышцы слабеют, затем атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, появляется вегетососудистая дистония, депрессия и другие расстройства нервной системы, снижается успеваемость, нарушается обмен веществ. Гиподинамия также приводит к функциональным изменениям сердечно-сосудистой и дыхательной систем, так как не работают мышцы, помогающие движению крови по сосудам. Недостаток притока крови к головному мозгу, плохой отток по сосудам шеи приводят к изменениям внутричерепного давления. Отсюда возникают головные боли, усталость, утомляемость, могут быть жалобы на сердцебиение, одышку при физических нагрузках. К перечисленному можно добавить расстройства дыхания и пищеварения. В нашем исследовании мы определили основные факторы гиподинамии по причине повышенной учебной нагрузки, а также пути их нейтрализации в рамках занятий гигиенической гимнастикой в ходе физкультурминут.

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

Методы и организация исследования. В ходе написания статьи использовались следующие методы исследования: анализ отечественной и зарубежной литературы, в том числе научные работы и исследования.

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

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Базанина Т.А. Роль физкультурминут на уроках информатики // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №2. С. 23-27
<https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-23-27>

Статья поступила: 05.07.2021 г.

Статья принята в печать: 06.08.2021 г.

Статья опубликована: 10.08.2021 г.

Информация для связи с автором: end@sport-ural.ru

THE ROLE OF PHYSICAL MINUTES IN INFORMATICS LESSONS

Tatiana A. Bazanina

Ekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia

Abstract

Today, physical inactivity is considered a social disease, along with addiction to gadgets, computer games, etc. At school age, physical inactivity is usually associated with the irrational daily routine of the child, with overloading his studies. According to statistics, in schools and colleges up to 25% of students are exempted from physical education lessons. Such children are little in the fresh air, move little. They sit in front of the computer a lot, go to bed late. Without work, the muscles weaken, then atrophy. Strength and endurance decrease, vegetovascular dystonia, depression and other disorders of the nervous system appear, academic performance decreases, metabolism is disturbed. Physical inactivity also leads to functional changes in the cardiovascular and respiratory systems, since the muscles that help move blood through the vessels do not work. Lack of blood flow to the brain, poor outflow through the vessels of the neck lead

to changes in intracranial pressure. This results in headaches, fatigue, there may be complaints of palpitations, shortness of breath during physical exertion. To the above, you can add respiratory and digestive disorders. In our study, we identified the main factors of physical inactivity due to increased academic load, as well as ways to neutralize them in the framework of hygienic gymnastics during physical education sessions.

Keywords: hygienic gymnastics, physical inactivity of adolescents, workload.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Bazanina T.A. The role of physical education in computer science lessons // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-23-27>

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

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

Одной из важнейших задач современного образования является не только дать знания, но и сохранить/поддержать уровень здоровья учащихся, пропагандировать физическую активность, ценности и привлекательность здорового образа жизни. Общеизвестно что возрастающая учебная нагрузка требует все больше времени проводить за партой. Каждое новое поколение образовательных стандартов, начиная с общей средней школы и заканчивая высшим образованием, все выше и выше поднимает планку уровня подготовленности закончивших обучение по этому стандарту. Соответственно, возрастает время аудиторной нагрузки и самостоятельной подготовки. При этом подростковый организм не получает необходимого количества движения, что незамедлительно сказывается не только на состоянии здоровья в текущем моменте. В случае со студентами колледжа важнее то что учебная гиподинамия сказывается на развитии всего тела в ближайшей перспективе. Данная проблема особенно актуальна для подростков 15-17 лет, потому что в данном возрасте происходит завершение формирования опорно-двигательного аппарата и приведение в соответствие с уровнем его развития уровня развития функциональных систем организма. В

первую очередь это касается дыхательной и сердечно-сосудистой систем, которые у современных подростков являются слабым местом. Поэтому здоровьесберегающие технологии необходимы на любом уроке и, особенно, на уроке информатики. Урок информатики предполагает использование компьютера, а среди перечисленных выше проблем использования его в учебном процессе следует особо выделить комплексную проблему, объединяющую в себе все остальные – проблему влияния на здоровье человека. Поскольку организм подростка только завершает свое формирование, то воздействие любого негативного фактора на него будет выражено в большей степени, чем на организм взрослого человека [4]

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

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

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

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

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

— Проветривание учебной аудитории в течение физкультурминутки в целях профилактики сезонных респираторных заболеваний.

Методика и организация исследования. Перед началом нашего исследования нами были определены основные факторы

негативного влияния на организм [1]. Данные факторы применимы как при описании состояния организма при работе за компьютером в частности, так и при повышенной учебной нагрузке в целом. К наиболее опасным из них относятся следующие:

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

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

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

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

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

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

Поэтому отмечу: роль физических разминок на уроках информатики и вообще на уроках с применением ИКТ огромная. Именно с их помощью осуществляется смена видов деятельности. Наиболее правильным видом отдыха большинство исследова-

телей называют переключение от пассивного сидения к активному движению, такая активность приводит к повышению умственной работоспособности на уроке после физкультминутки.

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

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

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

Студенты получают время на подготовку этих комплексов. В течение этого времени

они должны подобрать подходящие упражнения, получив при необходимости консультацию педагогов по физической культуре нашего учебного заведения, составить из них комплексы и прорепетировать их проведение в своей семье, со своими товарищами.

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

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

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

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

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

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

© Татьяна Анатольевна Базанина, 2021

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

REFERENCES

1. Gorbenko P.P. Valeology - the science of quality of life and health / P.P. Gorbenko. - St. Petersburg: NIH, 2014.
2. Grach I.S. Healthy lifestyle: The essence of the concept and the content of the work on its formation / I.S. Rook // Education. - 2002. - No. 5. - (Health and education).
3. Gurov V.A. Healthy lifestyle: scientific ideas and the real situation //Valeology. - 2006. - № 1
4. Radkovets A.I. The problem of physical inactivity of student youth // Modern problems of forming a healthy lifestyle among student youth: materials of the International Scientific and Practical Internet Conference, May 16–17, 2018, Minsk, Belarus / BSU, Fak. Sociocultural Communications, Department. human ecology; editorial board: I. V. Pantyuk (editor-in-chief) [and others]. - Minsk: BGU, 2018 - S. 234-237.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ:/ INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Базанина Татьяна Анатольевна,
преподаватель.

Екатеринбургский институт физической
культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК,
г. Екатеринбург. Россия.

Bazanina Tatyana Anatolyevna,
teacher.

Ekaterinburg Institute of Physical education,
Ekaterinburg. Russia

Раздел

***СОЦИАЛЬНЫЕ И
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА***

Chapter

***SOCIAL AND ECONOMIC ASPECTS
OF PHYSICAL CULTURE AND
SPORT***



ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЧИРЛИДИНГА КАК ПОПУЛЯРНОГО ВИДА СПОРТА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

УДК 796.413/418

Светлана Л. Сазонова, Дарья А. Расковалова, Велина С. Сергиенко

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация

Актуальность. Данная статья посвящена истории возникновения и становления чирлидинга как отдельного вида спорта. Целью исследования является анализ современного состояния «чир спорта». Особое внимание уделялось историческому аспекту развития данного вида спорта и анализу его как популярного вида спорта студенческой молодежи. В результате проведенного исследования было выявлено, что для более сильной мотивации необходимо развивать данный спорт, выносить его на уровни выше, масштабировать соревнования, приобщать страны, в которых еще не так развит чирлидинг.

Цель исследования: анализ современного состояния «чир спорта».

Методы и организация исследования. Анализ документальных источников.

Ключевые слова: чирлидинг.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Расковалова Д.А., Сергиенко В.С., Сазонова С.Л. Исторические аспекты чирлидинга как популярного вида спорта студенческой молодежи // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №2. С. 32-37 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-29-33>

Статья поступила: 05.07.2021 г.

Статья принята в печать: 06.08.2021 г.

Статья опубликована: 10.08.2021 г.

Информация для связи с автором: eifk@sport-ural.ru

HISTORICAL ASPECTS OF CHILDING AS A POPULAR SPORT OF STUDENTS

Svetlana L. Sazonova

Daria A. Raskovalova

Velina S. Sergienko

Yekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia

Abstract

This article is devoted to the history of the emergence and development of cheerleading as a separate sport. The purpose of the study is to analyze the current state of "cheer sports". Particular attention was paid to the historical aspect of the development of this sport and its analysis as a popular sport for student youth. As a result of the study, it was revealed that for stronger motivation it is necessary to develop this sport, take it to higher levels, scale competitions, and involve countries in which cheerleading is not yet so developed.

Keywords: cheerleading.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Raskovalova D.A., Sergienko V.S., Sazonova S.L. Historical aspects of cheerleading as a popular sport for students // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-29-33>

Введение. В современное время чир спорт является одним из самых массовых и динамично развивающихся видов спорта.

Занятия чирлидингом развивают не только физические качества. Этот вид спорта направлен на всестороннее физическое,

интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию двигательных и морально-волевых качеств. Естественно, мнения сильно расходятся. Кто-то считает, что это просто «танцы с помпонами», которые не имеют места быть на равне с профессиональным спортом, другие – что данный вид спорта обладает всеми необходимыми свойствами, чтобы стать конкурентоспособным и фантастическим зрелищем.

Цель исследования: анализ современного состояния «чир спорта».

Методика и организация исследования. Анализ документальных источников.

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из направлений внеучебного спорта является чирлидинг.

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

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

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

шей группы чирлидинга, появляться и профессиональные группы. Чирлидеры выступают не только на футбольных и баскетбольных матчах, они сопровождают все университетские соревнования, начиная от легкой атлетики и заканчивая плаванием.

В России чирлидинг существует относительно недавно. Свое начало он получил одновременно с появлением у нас американского футбола. Первая чирлидинговая команда в нашей стране была создана в 1996 году при Детской Лиге американского футбола (ДЛАФ). Вскоре интерес у девочек к оригинальному виду спорта настолько возрос, что в январе 1998 года появилась Автономная некоммерческая организация «Досуговый Клуб «Ассоль»», учрежденный ДЛАФ, главной задачей которого стало развитие программы группы поддержки спортивных команд.

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

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

1. Артистические «чир перфоманс».
2. Акробатические «чирлидинг».

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

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

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

Таблица 1 – Количество стран участниц на Чемпионатах мира по чирлидингу с 2011 года
 Table 1 - Number of countries participating in the Cheerleading World Championships since 2011

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

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

Table 2 - Rating of winners and prize-winners at the World Championships from 2011 to 2019 in the discipline "mixed cheerleading group" with the main elements of Cheer Stunt.

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

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

Более чем в 100 странах мира созданы спортивные клубы, которые развиваются в большей или меньшей степени. Чирлидинг наиболее популярен в Северной Америке. В США свою группу поддержки обязана иметь каждая, даже школьная спортивная команда. Чирлидерство весьма популярно и в Японии. Там его даже изучают в рамках школьной программы.

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

Из представленных данных видно, что победителями чаще других становились ко-

манды из Японии и Таиланда. В этих странах данная дисциплина чирлидинга развита наилучшим образом.

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

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

Таблица 3 – Сравнительная характеристика спортивной гимнастики и чирлидинга
 Table 3 - Comparative characteristics of artistic gymnastics and cheerleading

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

Главное отличие чирлидинга от спортивной гимнастики – отсутствие снарядов (брусья, бревно, прыжок). Поэтому чирлидеры имеют лишь одну попытку, чтобы завоевать сердца зрителей и судей. Они всего лишь за 2 минуты должны продемонстрировать свой профессионализм и силу, чтобы получить максимальное количество очков. В то время как гимнасты имеют 4 выхода, в которых могут продемонстрировать свои различные способности. Чирлидинг лишь схож с выступлением на вольных упражнениях по спортивной гимнастике, где они показывают заранее подготовленную программу с элементами акробатики и танцевальными элементами под музыкальное сопровождение.

Если мы понимаем спортивную гимнастику, как одиночный вид спорта, то в чирлидинге совсем иначе, мы смотрим на сплочённость команды, их умение взаимодействовать друг с другом, вовремя реагировать на изменение ситуации на площадке. Также большое отличие спортивной гимнастики от чирлидинга – разделение полов. В то время, как в гимнастике строго делится

женская и мужская гимнастика, чирлидинг привлекает смешанностью полов, где мы можем наблюдать одновременно силу и мощь мужского пола, а также красоту, грацию и лёгкость женского.

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

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

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

стали чемпионами и вложили большой вклад в развитие чирлидинга.

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

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

© Дарья Алексеевна Расковалова, 2021

© Велина Сергеевна Сергиенко, 2021

© Светлана Леонидовна Сазонова, 2021

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

REFERENCES

1. Website of the Federation of Cheerleading and Cheer Sports of Russia [Electronic resource]. – URL: <http://cheerleading.ru/structure/istoriya-razvitiya-chirlidinga-v-rossii/> (date of access: 10/16/2020)
2. Website of the International Cheerleading Federation [Electronic resource]. – URL: <https://cheerunion.org/>
3. Cheerleading is an integral attribute of increasing entertainment at competitions and its origin / A.N. Zhitko // World of sports: scientific and theoretical journal /. – 27/06/2008. – N2. - P.83-87.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ:/ INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Расковалова Дарья Алексеевна,
преподаватель. Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург, Россия.
Ответственный за переписку автор

Raskovalova Daria Alekseevna,
teacher.
Ekaterinburg Institute of Physical education, Ekaterinburg, Russia.
The author responsible for the correspondence

Сергиенко Велина Сергеевна.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург, Россия.

Sergienko Velina Sergeevna,
Ekaterinburg Institute of Physical education, Ekaterinburg, Russia.

Сазонова Светлана Леонидовна,
кандидат педагогических наук, доцент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург, Россия.

Sazonova Svetlana Leonidovna,
candidate of pedagogical sciences.
Ekaterinburg Institute of Physical education, Ekaterinburg, Russia.



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

УДК 378

Галина Г. Корзникова, Николай И. Корзников, Александр Н. Корзников

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, институт физической культуры, спорта и молодежной политики, г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация

Актуальность. Дополнительное профессиональное образование, ориентированное на реализацию профессиональных стандартов, выходит на новый качественный уровень. Как система организации и построения образовательной деятельности ДПО предполагает целенаправленную работу взаимодействию профессиональной школы дополнительного образования с обучающимися и работодателями, обеспечению преемственности образовательных и профессиональных стандартов, развития рефлексии обучающихся и активизации их роли как заказчика образовательных услуг. В условиях реализации концепции учения на протяжении всей жизни актуальной становится практико-ориентированная деятельность слушателей по освоению профессии на основе коллекторской программы. Процессуальные знания позволяют учитывать специфику профессиональной деятельности специалистов СФКиС, систематизировать имеющиеся у них знания, умения и уже приобретенный опыт, проектировать целостное представление о перспективах самореализации в профессии.

Цель исследования: изучение особенностей организации процесса и содержания дополнительного профессионального образования.

Методы и организация исследования. В ходе написания статьи использовались следующие методы исследования: анализ отечественной и зарубежной литературы, в том числе научные работы и исследования.

Ключевые слова: профессиональные стандарты, дополнительное профессиональное образование, коллекторская программа, профессиональное становление, компетенция.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Корзникова Г.Г., Корзников Н.И., Корзников А.Н. Дополнительное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: особенности содержания и организации // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №2. С. 34-41 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-34-41>

Статья поступила: 05.07.2021 г.

Статья принята в печать: 06.08.2021 г.

Статья опубликована: 10.08.2021 г.

Информация для связи с автором: nir@sport-ural.ru

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

Galina G. Korznikova

Nikolai I. Korznikov

Alexander N. Korznikov

Ural state federal university, Ekaterinburg, Russia

Abstract

Additional professional education focused on the implementation of professional standards is reaching a new quality level. As a system for organizing and constructing educational activities, DPE involves purposeful work on the interaction of a professional school of additional education with students and employers, ensuring the continuity of educational and professional standards, developing students' reflection and

enhancing their role as a customer of educational services. In the context of the implementation of the concept of learning throughout life, the practice-oriented activity of students in mastering a profession on the basis of a collection program becomes relevant. Procedural knowledge makes it possible to take into account the specifics of the professional activity of specialists in the field of physical culture and medicine, to systematize their knowledge, skills and already acquired experience, to design a holistic view of the prospects for self-realization in the profession.

Keywords: professional standards, collection program, professional training, professional development, competence.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Korznikova G.G., Korznikov N.I., Korznikov A.N. Additional professional education in the field of physical culture and sports: features of content and organization // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-34-41>

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

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

Цель исследования: изучение особенностей организации процесса и содержания дополнительного профессионального образования.

Методика и организация исследования. Дополнительное профессиональное образование имеет свои особенности и по

содержанию образования, и по организации процесса обучения. Категория обучающихся, относящихся к СФКиС имеет свою специфику, которую необходимо учитывать.

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

— чему учиться – отбор содержания образования для усвоения и систематизация знаний в форме, удобной для практического использования в дальнейшем;

— как учиться – личностная интеллектуальная отдача и самостоятельность в познавательной деятельности, в интеграции теории и практики (что проявляется в выборе заданий для выполнения и пр.).

Ориентация системы ДПО на слушателей как субъектов познания позволяет учитывать специфические особенности профессиональной деятельности различных категорий специалистов СФКиС, что обуславливает своеобразие каждой категории

обучающихся и осуществлять образовательный процесс непосредственно на субъектном уровне (О. А. Дмитренко и др.)

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

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

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

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

Усвоение (осмысление) компонентов содержания образования на уровне ДПО позволит специалистам в СФКиС перенести (спроецировать) данное содержание и в работе с воспитанниками. В профессиональных стандартах для специалистов в СФКиС основной акцент делается на тренировочную деятельность, оставляя за скобками образовательный процесс [3; 10]. Но тренировка (ФТП – физкультурно-

тренировочный процесс) – это прежде всего форма, которая предполагает, что она наполняется определенным содержанием от тренировки к тренировке.

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

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

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

ала, определении ориентиров дальнейшего совершенствования профессионального опыта.

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

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

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

Основное назначение коллекторских программ – это систематизация знаний (и не только знаний) в форме социальной

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

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

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

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

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

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

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

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

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

в) образовательной организации ДПО, осуществляющей дополнительное профессиональное образование.

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

Таблица имеет три основные части:

— колонки 1 и 2 – содержание профессионального стандарта;

— колонки 3 и 4 – характеристика претендента на обучение;

— колонки 5 и 6 – предложение со стороны ОО ДПО.

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

К практической реализации могут быть рекомендованы следующие положения.

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

— по контингенту слушателей – тренеры и спортсмены с учетом стажа работы в отрасли, студенты, члены исследовательских сообществ, специалисты, ведущие профессиональную деятельность индивидуально и пр.;

— содержанию образования – нормативно-правовая база, планирование и проведение тренировочного процесса, по компонентам содержания образования, психологические и медицинские аспекты тренировочного процесса и пр.;

— индивидуализированному воздействию на слушателя (проектирование индивидуальной траектории профессионального становления, приемы и методы формирования/освоения компетенций, определение профессионально-педагогической идеи профессиональной самореализации и пр.);

— уровню управления объектами СФКиС (тренировочным процессом, материально-технической базой, профессиональной деятельностью в спорте высших достижений, тренерским коллективом ФСО, системой мастер-классов специалистов СФКиС, комплектование групп спортсменов, организация соревновательной деятельности т. п.).

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

3. ДПО характеризуется практико-ориентированной направленностью усвоения

знаний. Уже в рамках коллекторской программы возникает потребность уточнении и конкретизации объектов профессиональной деятельности, выявлении проблем, определения параметров и критериев физкультурно-спортивной подготовки воспитанников, отбора методических, методико-психологических, специальных, управленческих и пр. знаний, необходимых для решения практических задач; поиск вариантов систематизации и структурирования знаний и способов их организации.

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

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

© Галина Григорьевна Корзникова, 2021

© Николай Ильич Корзников, 2021

© Александр Николаевич Корзников, 2021

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горбунова О. А. Исследовательские и коллекторские программы в социально-гуманитарных науках: автореф. дис. канд. филос. Наук / О. А. Горбунова – Новосибирск, 2004.
2. Дмитренко О. А. Педагогические особенности, определяющие личностно-информационную подготовку специалистов / О. А. Дмитренко, Ф. Г. Переходко, А. А. Михонин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2, № 2
3. Ерегина С. В. Роль профессионального стандарта «ТРЕНЕР» в повышении эффективности организации спортивной подготовки / С. В. Ерегина, К. Н. Тарасенко // Детский тренер. – 2015. – № 4. – С. 72–80.
4. Ерегина С. В. Педагогические условия повышения квалификации инструкторов-методистов физкультурно-спортивных учреждений / С. В. Ерегина // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 7(185) – 2020
5. Корзникова Г. Г. Менеджмент в образовании: учебник / Г. Г. Корзникова. – 2-е изд., перераб и доп. – М.: ИНФРА-М, 2018. – 352 с. – (Высшее образование. Магистратура).

6. Корзникова Г. Г. Профессиональная подготовка будущих специалистов на основе коллекторских программ: сб. науч. статей / Г. Г. Корзникова, Н. И. Корзников. – Екатеринбург, УрГПУ. 2019. – 363-367.
7. Кудина Л. В. Технология программно-модульной системы повышения квалификации современных тренеров / Л. В. Кудина, В. П. Губа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 6. – С. 10.
8. Лукичева Л. И. Управление интеллектуальным капиталом: учебн. пособие / Л. И. Лукичева. – М.: Омега-Л, 2007.
9. Петровский А. В. Личность: феномен субъектности /А. В. Петровский. – Ростов-н/Д., 1993.
10. Профессиональные стандарты. Сборник 1: «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор-методист»: документы и методические материалы / сост. И. И. Григорьева. – Москва : Спорт, 2015. – 270 с.
11. Розов М. «Парадигма», «дисциплина», «коллекторская программа» / М. Розов // Высшее образование в России. – 2004. – № 9. – С. 136 – 141.
12. Филимонова, С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту: монография / С. И. Филимонова. – М : Московский городской педагогический университет, 2013. – 278 с.

REFERENCES

1. Gorbunova O. A. Research and collection programs in the social sciences and humanities: author. dis. ... cand. philosophy Nauk / O. A. Gorbunova - Novosibirsk, 2004.
2. Dmitrenko O. A. Pedagogical features that determine the personal-informational readiness of specialists / O. A. Dmitrenko, F. G. Perekhodko, A. A. Mikhonin // Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation. 2017. Vol. 2, N 2
3. Ereina S. V. The role of the professional standard "COACH" in increasing the effectiveness of the organization of sports training / S. V. Ereina, K. N. Tara-senko // Children's trainer. - 2015. - No. 4. - P. 72–80.
4. Ereina S.V. Pedagogical conditions for advanced training of instructors-methodologists of physical culture and sports institutions / S.V. Lesgaft, 7 (185) - 2020
5. Korznikova G. G. Management in education: textbook / G. G. Korznikova. - 2nd ed., revised and additional. – M.: INFRA-M, 2018. – 352 p. - (Higher education. Master's degree).
6. Korznikova G. G. Professional training of future specialists on the basis of collection programs: Sat. scientific articles / G. G. Korznikova, N. I. Korznikov. - Yekaterinburg, USPU. 2019. - 363-367.
7. Kudina L. V. Technology of a software-modular system for improving the qualifications of modern trainers / L. V. Kudina, V. P. Guba // Physical culture: education, education, training. - 2019. - No. 6. - P. 10.
8. Lukicheva L. I. Management of intellectual capital: textbook. allowance / L. I. Lukicheva. – M.: Omega-L, 2007.
9. Petrovsky A.V. Personality: the phenomenon of subjectivity /A. In Petrovsky. - Rostov-n / D., 1993.
10. Professional standards. Collection 1: "Athlete", "Trainer", "Instructor-methodist": documents and teaching materials / comp. I. I. Grigorieva. - Moscow: Sport, 2015. - 270 p.
11. Rozov M. "Paradigm", "discipline", "collection program" / M. Ro-zov // Higher education in Russia. - 2004. - No. 9. - P. 136 - 141.
12. Filimonova, S.I. Self-realization of a teacher in physical culture and sports: monograph / S. I. Filimonova. - M: Moscow City Pedagogical University, 2013. - 278 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ:/ INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Корзникова Галина Григорьевна.

Кандидат педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО "Уральский государственный
педагогический университет", г. Екатеринбу-
бург, Россия.

Ответственный за переписку автор

Korznikova Galina Grigorievna.

Cand. Sci, Prof.
Ural State Pedagogical University, Ekaterin-
burg, Russia.
The author responsible for the correspond-
ence

Корзников Николай Ильич.

Кандидат педагогических наук, доцент
Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н.
Ельцина, институт физической культуры,
спорта и молодежной политики, г. Екате-
ринбург, Россия

Korznikov Nikolai Ilyich.

Cand. Sci, ass. prof.
Ural Federal University named after the First
President of Russia B. N. Yeltsin, Institute of
Physical Culture, Sports and Youth Policy,
Ekaterinburg, Russia.

Корзников Александр Николаевич.

Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н.
Ельцина, институт физической культуры,
спорта и молодежной политики, г. Екате-
ринбург, Россия

Korznikov Alexander Nikolaevich.

Ural Federal University named after the First
President of Russia B. N. Yeltsin, Institute of
Physical Culture, Sports and Youth Policy,
Ekaterinburg, Russia.

Раздел

***МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА***

Chapter

***MEDICAL AND PEDAGOGICAL
ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORT***



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

УДК 615.825.4

Елена П. Коротцова, Александр С. Махов

Российский государственный социальный университет, г. Москва, Россия.

Аннотация

Актуальность. Важным фактором для социальной реабилитации детей с синдромом Дауна являются занятия физической культурой и спортом. Основы здорового образа жизни формируются, прежде всего, в семье. Роль семьи в освоении двигательных навыков остается же актуальным вопросом в отношении ребенка с инвалидностью. Родители сталкиваются с проблемой недостатка информации, отсутствия специалистов, гиперопеки. Рассматривается роль семьи и родительских сообществ в создании эффективных и доступных условий для занятий адаптивной физической культурой и спортом детей с синдромом Дауна во Владимирской области.

Цель исследования: изучение роли семьи в развитии двигательной активности ребенка с синдромом Дауна.

Методы и организация исследования. В ходе написания статьи использовались следующие методы исследования: анализ отечественной и зарубежной литературы, в том числе научные работы и исследования.

Ключевые слова: синдром Дауна, социальная реабилитация, двигательная активность, футбол, некоммерческая организация (НКО), адаптивная физическая культура.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Коротцова Е.П., Махов А.С. Роль семьи в развитии двигательной активности ребенка с синдромом Дауна (на примере родительских сообществ Владимирской области) // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №2. С. 43-48
<https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-43-48>

Статья поступила: 05.07.2021 г.

Статья принята в печать: 06.08.2021 г.

Статья опубликована: 10.08.2021 г.

Информация для связи с автором: e.korotsova@yandex.ru

THE ROLE OF THE FAMILY IN THE DEVELOPMENT OF MOTOR ACTIVITY OF A CHILD WITH DOWN SYNDROME (BY THE EXAMPLE OF PARENT COMMUNITIES OF THE VLADIMIR REGION)

Elena P. Korotsova

Alexander S. Makhov

Russian State Social University, Moscow, Russia

Abstract

An important factor for the social rehabilitation of children with Down syndrome is physical education and sports. The basics of a healthy lifestyle are formed, first of all, in the family. The role of the family in the development of motor skills remains an urgent issue in relation to a child with disabilities. Parents face the problem of lack of information, lack of specialists, and overprotection. The role of the family and parent communities in creating effective and accessible conditions for children with Down syndrome to engage in adaptive physical culture and sports in the Vladimir region is considered.

Keywords: Down syndrome, social rehabilitation, physical activity, football, non-profit organization, adaptive physical culture.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Korotsova E.P., Makhov A.S. The role of the family in the development of the motor activity of a child with Down syndrome (on the example of parental communities in the Vladimir region) // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-43-48>

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

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

Цель исследования: изучение роли семьи в развитии двигательной активности ребенка с синдромом Дауна.

Методы и организация исследования. В ходе написания статьи использовались следующие методы исследования: анализ отечественной и зарубежной литературы, в том числе научные работы и исследования.

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

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

В последние годы большое внимание уделяется защите и развитию детей с особыми потребностями, что подразумевает необходимость создания условий для их интеграции в систему современных общественных отношений [4]. Это становится актуальной задачей в связи с нарастающей тенденцией к признанию равных прав и возможностей людей с отклонениями в развитии (в том числе с синдромом Дауна) и вовлечению их во все без исключения сферы общественной жизни: образование, труд, культуру, и, конечно, физическую культуру и спорт [2, 4].

В этой связи государство создаёт федеральные и региональные программы, реализует социально ориентированные проекты, направленные на развитие спорта для людей с инвалидностью. Но, по-прежнему, одной из острых проблем в деле развития

адаптивного спорта остаётся ведомственная разобщённость, отсутствие четкой скоординированной работы государственных и общественных структур [4].

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

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

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

отсутствие спортивных объединений, секций и спортивных тренеров для детей с инвалидностью [3].

По данным Департамента здравоохранения во Владимирской области проживает более 200 семей, воспитывающих детей с синдромом Дауна. На территории региона действуют три организации, оказывающие поддержку людям с синдромом Дауна: ВРОО инвалидов с синдромом Дауна и другой интеллектуальной недостаточностью «Сокращая дистанцию», автономная некоммерческая организация социальной адаптации детей с особенностями в развитии «Благовест», ВООО Ассоциация родителей детей – инвалидов «Свет», в двух из которых руководителями являются мамы детей с особенностями развития. Это говорит о нарастающей тенденции родителей детей - инвалидов к стремлению улучшить качество жизни своих детей, вовлекая их в активную общественную жизнь. В тоже время активность самих родителей, не являющихся учредителями или членами правления НКО, крайне низка. Во Владимирской области действуют три направления развития двигательной активности для детей с синдромом Дауна: прыжки на батуте (на платной основе), занятия в бассейне (на платной основе), занятия футболом (на бесплатной основе), а также занятия адаптивной физической культурой на базе социально - реабилитационного центра на бесплатной основе. Посещаемость занятий детьми в среднем составляет от 2 до 7 человек. Один ребенок посещает хореографическую студию для детей без особенностей развития.

В связи с этим был проведен опрос родителей о необходимости создания спортивных объединений и досуговых центров оздоровительной направленности в регионе. На вопрос «Необходимы ли физкультурно – спортивные занятия Вашему ребенку», все респонденты из 30 опрошенных ответили утвердительно: 9 человек выделили плавание, как наиболее полезный и перспективный вид спорта для развития своего ребенка; 2 человека отметили прыжки на батуте; 7 человек выбрали танцы или художественную гимнастику; 6 человек отметили занятия футболом; трое считают занятия лечебной физкультурой в медицинском учреждении достаточными для оптимального режима двигательной активности; 3 человека готовы одновременно посещать

со своим ребенком два и более кружка спортивной направленности. Данные опроса свидетельствуют о высокой потребности родителей в организации занятий спортом для детей с синдромом Дауна. В то же время в анкетировании согласились принять участие только 30 семей из 56 возможных. Можно предположить, что этим семьям не актуальна тема развития адаптивной физической культуры и спорта в регионе.

Самым популярным направлением в спорте для людей с синдромом Дауна во Владимирской области является футбол. Проект «Больше, чем футбол (Инклюзивный проект для детей с особенностями в развитии)» реализуется при поддержке Фонда Президентских грантов. Занятия проводятся в двух городах области: г. Владимире и г. Коврове. Цель проекта – социальная реабилитация детей и взрослых с синдромом Дауна средствами игры в футбол. Организаторы этого направления ставят перед собой задачу создания эффективных и доступных условий для реализации двигательного режима людей с инвалидностью, вовлекая наибольшее количество детей и взрослых в занятия спортом. Кроме учебно-тренировочных занятий регулярно проводятся спортивные праздники и досуговые мероприятия оздоровительной направленности, «Уроки добра» в городских школах. И здесь важную роль играет семья, заинтересованность родителей. Все члены семьи активно привлекаются в качестве волонтеров, участников и организаторов мероприятий. Родители отмечают, что ребенок охотнее занимается, если на тренировке вместе с ним занимаются его брат или сестра. При этом родители часто чрезмерно опекают юных спортсменов на тренировках, что способствует нарушению дисциплины, снижению моторной плотности занятий. Не все родители охотно принимают участие в спортивной жизни своих детей. Например, готовность помогать руководителю НКО в развитии футбола высказали лишь двое из 30 опрошенных респондентов. Сопровождать детей на турнир или учебно-тренировочные сборы в другой город при любых обстоятельствах согласны 8 человек, еще 14 готовы поехать в том случае, если расходы на поездку возьмет на себя благотворительный фонд или меценаты. При этом ни один из опрошенных родителей не готов работать в направлении привлечения средств в НКО на расходы, связанные с деятельностью организации. Трудности в регулярном

посещении занятий и праздников испытывают более половины из числа опрошенных родителей. Наиболее популярными ответами на вопрос «Что мешает Вам регулярно посещать тренировки» являются ответы с формулировкой: «неудобное время занятий», «неудобное расположение места проведения занятий», «нехватка времени из-за домашних дел, работы или занятий с другими детьми». На вопрос «Какую цель Вы преследуете, приобщая ребенка к регулярным занятиям физической культурой», половина родителей ответила, что главная цель тренировок – это социализация и общение со сверстниками; 10 человек считают, что основная цель – это двигательная активность детей и сохранение здоровья; четверо считают, что спорт дисциплинирует и способствует развитию социально – бытовых навыков; один родитель настроен на достижение высоких спортивных результатов.

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

Выводы. Мы считаем, что пропаганда адаптивного спорта в России должна быть поддержана на всех уровнях государственной власти, а не только общественными организациями, руководителями которых часто становятся сами родители. Сопровождать детей на занятия могут волонтеры или сотрудники социальных служб. Регулярные соревнования и учебно-тренировочные

сборы для людей с синдромом Дауна будут способствовать социальной рекреации не только самих ребят, но и членов их семей. Главные болельщики – тоже родители. Дети чувствуют поддержку семьи, становясь при этом увереннее, доброжелательнее, активнее.

Совместные же занятия изменяют психологию и ребенка, и родителей. Они начинают лучше понимать друг друга, снижается напряжение, тревожность, стабилизируется психологический климат в семье, что рождает надежду, веру и оптимизм на будущее. Главными инициаторами и исполнителями являются родители, которые не меньше, чем их дети, нуждаются в реабилитации, адаптации к сложившейся жизненной ситуации. Их нужно к этому готовить, создавая специальные программы,

потому что именно от родителей, особенно на ранних этапах развития ребенка, зависит его здоровье, физическая и психическая подготовленность, социализации и интеграция в общество. Семья обладает определяющим воздействием на интеграцию детей в социум, и поэтому ее роль огромна. Только решая проблемы родителей, можно обеспечить полноценную социализацию их детей. Эффективность реабилитации ребенка с нарушениями в развитии обусловлена степенью интегрированности в общество всей семьи в целом. При этом родителям необходимо поверить в себя, в свои цели, в своего ребенка, не замыкаться на своих проблемах, а решать их сообща [5].

© Елена Петровна Коротцова, 2021

© Александр Сергеевич Махов, 2021

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

REFERENCES

1. Downside Up - Fund that changes lives. Access mode: <https://downsideup.org/ru> (date of access - 05/23/2021)
2. Evseev, S.P. Theory and organization of adaptive physical culture [Electronic resource]: textbook / S.P. Evseev. - M.: Sport, 2016. - 617 p.
3. Korotsova E.P., Seselkin A.I. The role of non-profit organizations in creating effective conditions for the development of football with children with Down syndrome in Russia // Physical Education in the Conditions of the Modern Educational Process: Sat. materials scient.-pract. Conf., May 13, 2020, Shuisky branch of IvGU. - Shuya: Publishing house of the Shuya branch of IvGU, 2020 - 283 p.
4. Makhov A.S., Karpov V.Yu., Seselkin A.I., Kornev A.V. Psychophysical and social rehabilitation of persons with disabilities by means of adaptive sports and tourism: monograph / Under the general editorship of A.S. Makhova, V.Yu. Karpov. - Shuya: Publishing house of the Shuya branch of IvGU, 2017. - 203p.
5. Shapkova, L.V. Private methods of adaptive physical culture: Textbook / Ed. L. V. Shapkova. - M.: Soviet sport, 2003. - 464 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ:/ INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Коротцова Елена Петровна.

ФГБОУ ВО «Российский государственный
социальный университет г. Москва Рос-
сия.

Ответственный за переписку автор

Korotsova Elena Petrovna.

Russian State Social University, Moscow,
Russia.

The author responsible for the correspond-
ence

Махов Александр Сергеевич,

доктор педагогических наук, доцент.
ФГБОУ ВО Российский государственный
социальный университет г. Москва Рос-
сия.

Makhov Alexander Sergeevich,

D-r Sci, Assoc. Prof.
Russian State Social University, Moscow
Russia.



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

УДК 615.825

Марина В. Светлакова, Людмила Е. Морозова

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация

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

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

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе центра медицинской реабилитации «ТУРМАЛИН» в г. Нижняя Салда Свердловской области, в период с ноября 2020 года по апрель 2021 года. Под наблюдением находилось 7 женщин, в возрасте 55-60 лет с диагнозом «грыжа поясничного отдела позвоночника», на поликлиническом этапе. По предшествующему обследованию у всех пациенток были характерные жалобы на периодически возникающий болевой синдром средней и слабой интенсивности. Также были жалобы на быструю утомляемость.

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

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Светлакова М.В., Морозова Л.Е. Гидрореабилитация женщин 55-60 лет с диагнозом грыжа поясничного отдела позвоночника // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №2. С. 49-55 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-49-55>

Статья поступила: 05.07.2021 г.

Статья принята в печать: 06.08.2021 г.

Статья опубликована: 10.08.2021 г.

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

HYDROREHABILITATION OF WOMEN AGED 55-60 WITH A DIAGNOSIS OF HERNIA OF THE LUMBAR SPINE

Marina V. Svetlakova

Ludmila E. Morozova

Ekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia

Abstract

Vertebral neurological lesions are the most common chronic diseases. Lumbar osteochondrosis – one of the most common diseases of the peripheral nervous system, has a tendency to relapse, often causing temporary disability. At the present stage of development of medicine, physical therapy occupies a prominent place in the process of rehabilitation with diseases of the musculoskeletal system.

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

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Svetlakova M.V., Morozova L.E. Hydrorehabilitation of women aged 55-60 with a diagnosis of hernia of the lumbar spine // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-49-55>

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

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

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

Наиболее распространенное болезненное состояние населения это боль в спине.

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

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

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

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

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

Под наблюдением находилось 7 женщин, в возрасте 55-60 лет с диагнозом «грыжа поясничного отдела позвоночника», на поликлиническом этапе. По предшествующему

обследованию у всех пациенток были характерные жалобы на периодически возникающий болевой синдром средней и слабой интенсивности. Также были жалобы на быструю утомляемость.

Экспериментальное исследование проходило в 3 этапа:

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

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

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

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

В сборе анамнестических данных, нами учитывалась оценка качества жизни, что особенно важно для групп людей, имеющих

дегенеративное заболевание позвоночника. Для анализа динамики функциональных возможностей женщин с диагнозом грыжа в поясничном отделе позвоночника нами была выбрана анкета Роланда-Морриса.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По характеру целевой направленности упражнения комплекса делились на дыхательные, статические, динамические и упражнения с дозированным сопротивлением, а также упражнения на расслабление.

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

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

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

В подготовительной части занятия проводились упражнения для подготовки организма к последующей основной нагрузке в воде. Главная задача была адаптировать температуру тела к температуре воды и подготовить опорно-двигательный аппарат к основной работе. С этой целью использовались общеразвивающие упражнения гидрореабилитации, циклического характера, а

также проводилось обучение принципам самовытяжения в горизонтальном положении, держа нейтральное положение корпуса в воде.

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

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

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

Результаты исследования и их обсуждение. Опрос испытуемых показал, что все участницы эксперимента заняты в основном в сфере умственного труда и до заболевания вели малоподвижный образ жизни и имели низкий уровень физической активности. Поэтому нами было проведено исследование общего состояния пациенток посредством опросника оценки качества жизни Роланда-Морриса Среднее количество, набранное по тестам 11,6 баллов, что указывало на имеющиеся нарушения жизнедеятельности пациенток.

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

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

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

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

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

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

Таблица 1 - Результаты тестирования группы в начале и после эксперимента
Table 1 - Results of group testing at the beginning and after the experiment

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

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

В ходе проведения повторного исследования нами была отмечена тенденция к

улучшению функционального состояния пациенток.

Выводы. Проведен анализ литературных источников, касающихся этиологии, патогенеза, клинической картины и классификации грыжи поясничного отдела позвоночника. Грыжа в поясничном отделе позвоночника относится к III стадии развития остеохондроза. Является следствием развития дегенеративно - дистрофического процесса в межпозвоночном диске. Заболевание носит полифакторальный характер. Женщины 55– 60 лет составляют особую группу риска в развитии грыжи поясничного отдела позвоночника. Основным фактором в развитии этой патологии является дегидратация межпозвоночного диска, что нередко сопряжено с гормональной перестройкой организма в период климакса.

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

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

Была разработана методика гидрореабилитации женщин 55 – 60 лет с диагнозом

грыжа поясничного отдела позвоночника на поликлиническом этапе. После проведения экспериментальной методики нами отмечена тенденция к улучшению функционального состояния пациенток.

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

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

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

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

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

© Марина Васильевна Светлакова, 2021

© Людмила Евгеньевна Морозова, 2021

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

7. Светлакова М.В. Гидрореабилитация в системе адаптивной физической культуры : учеб. Пособие // М.В. Светлакова, И.Ю. Сазонов, Н.В. Волнистова и др.; под общ. ред. М.В. Светлаковой – Екатеринбург : Изд-во Урал. Ун-та, 2018.-142с.

REFERENCES

1. Garnet, E.A. Health of men and women of mature age: textbook / E.A. Pomegranate ; GBOU VPO IGMU of the Ministry of Health of Russia - Irkutsk: IGMU, 2016. - 80s.
2. Ilyina, I.V. Medical rehabilitation: a textbook for universities / I.V. Ilyin. - Moscow: Yurayt Publishing House, 2020. - 276 p. – Text: direct.
3. Kolomeits, A.A. Traumatology and orthopedics: textbook for universities / A.A. Kolomeits, E.A. Raspopov. - 2nd ed., revised, and additional. - Moscow: Yurayt Publishing House, 2020. - 236 p. - Text: direct.
4. Kramer, Y. Intervertebral disc disease / Jurgen Kremer; per. from English; under total ed. prof. V.A. Shirokov. - M.: MEDpress-inform, 2013. - 472 p. : ill. ISBN 978-5-98322-902-0
5. Kristin, A Water aerobics / Alexander Kristin; per. from English. E.V. Shafranov. – M.: Eksmo, 2012 – 232s. : ill. ISBN 978-5-699-53113-4
6. Therapeutic and adaptive physical culture. Swimming: textbook for secondary and vocational education / N.Zh. Bulgakov, S.N. Morozov, O.I. Popov, T.S. Morozov: edited by N.Zh. Bulgakova. - 3rd idz., revised. and additional - Moscow: Yurayt Publishing House, 2020. - 399 p. - Text: direct.
7. Svetlakova M.V. Hydorrehabilitation in the system of adaptive physical culture: textbook. Allowance // M.V. Svetlakova, I.Yu. Sazonov, N.V. Volnistova and others; under total ed. M.V. Svetlakova - Yekaterinburg: Ural Publishing House. University, 2018.-142p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ:/ INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Светлакова Марина Васильевна,
кандидат биологических наук, доцент.
Екатеринбургский институт физической
культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК,
г. Екатеринбург, Россия.
Ответственный за переписку автор

Svetlakova Marina Vasilyevna,
Cand. Sci., Assoc. Prof.
Ekaterinburg Institute of Physical education,
Ekaterinburg, Russia.
The author responsible for the correspond-
ence

Морозова Людмила Евгеньевна.
Екатеринбургский институт физической
культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК,
г. Екатеринбург, Россия.

Morozova Lyudmila Evgenievna,
Ekaterinburg Institute of Physical education,
Ekaterinburg, Russia.

Раздел

***ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА***

Chapter

***PSYCHOLOGICAL AND
PEDAGOGICAL ASPECTS OF
PHYSICAL CULTURE AND SPORTS***



СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ. СОЧИНЕНИЕ РАССУЖДЕНИЕ

УДК 811.161.1

Александра К. Быкова

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация

Актуальность. В данной статье рассматриваются методы, формы и приемы подготовки учащихся к написанию сочинения по русскому языку.

Цель исследования: повышение уровня грамотности.

Методика и организация исследования. На протяжении полугода я проводила исследование, в котором выявляла пользу написания сочинения рассуждения для студентов 1 курса, которые обучаются в колледже физической культуры по направлению: «Лыжный спорт».

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

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Быкова А.К. Способы организации работы по русскому языку. Сочинение рассуждение // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №2. С. 57-61 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-57-61>

Статья поступила: 05.07.2021 г.

Статья принята в печать: 06.08.2021 г.

Статья опубликована: 10.08.2021 г.

Информация для связи с автором: aleksandra-bykova-1995@mail.ru

WAYS OF ORGANIZING WORK IN THE RUSSIAN LANGUAGE. ESSAY REASONING

Alexandra K. Bykova

Yekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia

Abstract

This article discusses the methods, forms and techniques of preparing students for writing an essay in the Russian language

Keywords: Unified state exam, methods, composition, reasoning.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation Bykova A.K. Ways to organize work in the Russian language. Essay reasoning // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-57-61>

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

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

1. Познакомить ученика с правилами раздела, который вызывает затруднения.

2. Представить систему языка, в виде таблицы, в которую будут включены все разделы языка.

3. Обратит внимание на тот раздел, в котором у учащегося возникло наибольшее количество ошибок.

4. Постепенно давать задания по исправлению ошибок во всех разделах языка.

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

1. Нужно рассмотреть сложные случаи, запомнить их, внести в таблицу ошибок.

2. Так же, отслеживать количество ошибок, фиксировать их после изучения правил.

3. Считать и записывать количество правильных ответов в тестах.

4. Сделать наглядную таблицу по орфограммам, учиться объяснять их.

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

Начнем со структуры работы. В нее входит:

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

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

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

Сочинение — это рассуждение на заданную тему, изложение своих эмоций и мыслей в тексте. В школе сочинения пишут с начальных классов — сначала это описания картин или вида из окна. В средней школе подросткам предлагают проанализировать литературные произведения и порассуждать на вечные темы: дружба и любовь, жизнь и смерть, выбор профессии. Школьники пишут сочинения не только по литературе, но и по истории, обществознанию и иностранным языкам.

Пишите сочинение строго в соответствии с требованиями к заданию.

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

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

Внимательно читай текст, чтобы не ошибиться в выборе проблемы.

Не пиши слишком большое сочинение.

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

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

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

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

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

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

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

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

А теперь, для точного понимания пройдем по каждому пункту:

1. Развиваем речь.

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

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

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

2. Закрепление изученного материала.

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

3. Развитие и творческие способности.

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

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

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

4. Развитие мышления.

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

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

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

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

Отличия сочинения от эссе и изложения.

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

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

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

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

Как полюбить писать сочинения.

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

Научите любить читать книги, особенно классическую литературу— это огромное

подспорье для тех, кто хочет научиться правильно писать сочинения. Книги расширяют словарный запас, учат красиво и грамотно строить предложения, развивают воображение и заставляют думать. От книги будет больше эффекта, если после прочтения ребёнок напишет на неё отзыв. Это не только дополнительная практика, но и возможность как следует «переварить» полученную информацию.

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

Цель исследования: повышение уровня грамотности.

Методика и организация исследования. На протяжении полугода я проводила исследование, в котором выявляла пользу написания сочинения рассуждения для студентов 1 курса, которые обучаются в колледже физической культуры по направлению: «Лыжный спорт».

Результаты исследования и их обсуждение. При написании первого сочинения рассуждения на свободную тему у студентов были выявлены следующие виды ошибок:

1. Неправильное употребление слов.
2. Орфографические ошибки.
3. Ограниченность словарного запаса, проблема с подбором синонимов.

4. Трудности в выражении собственной позиции.

5. Аргументация.

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

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

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

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

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

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

© Быкова Александра Константиновна, 2021

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

REFERENCES

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

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ:/ INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Быкова Александра Константиновна,
преподаватель.
Екатеринбургский институт физической
культуры (филиал) ФГБОУ ВО Урал-
ГУФК, г. Екатеринбург, Россия.

Bykova Alexandra Konstantinovna
teacher.
Ekaterinburg Institute of Physical educa-
tion, Ekaterinburg, Russia



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

УДК 799.3

Инна Н. Пушкарева, Валерий А. Бубёнов

ФГБОУ ВО Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация

Актуальность. В статье подчеркивается актуальность исследования эмоционального выгорания у студентов. Этот феномен определяется как академическое эмоциональное выгорание. Отмечается, что у студентов-спортсменов оно обусловлено гетерохронностью наступления стадий профессиональной деятельности и профессиональной подготовки. Выделяется сходство третьей стадии выгорания и аддиктивного поведения. Ставится вопрос о взаимосвязи академического эмоционального выгорания и зависимостей различного рода. Представлены данные экспериментального исследования, которое включало изучение двух групп студентов-спортсменов: обучающихся очно, средний возраст 19 лет, и обучающихся заочно, средний возраст 34 года. Установлено, что в обеих группах имеются высокие показатели выгорания. В силу возраста молодые спортсмены предпочитают нехимические аддикции, такие как гейминг и времяпрепровождение в социальных сетях. Во взрослой группе попытки совладать с выгоранием оказались более связаны с химическими аддикциями и трудового выгорания. С помощью статистических методов доказана связь эмоционального выгорания у студентов-спортсменов и склонностью к аддиктивному поведению.

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

Методы и организация исследования. В ходе написания статьи использовались следующие методы исследования: анализ отечественной и зарубежной литературы, в том числе научные работы и исследования.

Ключевые слова: академическое эмоциональное выгорание, химические аддикции, нехимические аддикции, студенты, спортсмены, физическая культура.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Пушкарева И.Н., Бубёнов В.А. Взаимосвязь академического эмоционального выгорания и различных видов аддикций у студентов - спортсменов // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №2. С. 62-68 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-62-68>

Статья поступила: 05.07.2021 г.

Статья принята в печать: 06.08.2021 г.

Статья опубликована: 10.08.2021 г.

Информация для связи с автором inna.ru.80@mail.ru, valery.bubenoff@yandex.ru

RELATIONSHIP OF ACADEMIC EMOTIONAL BURNOUT AND DIFFERENT TYPES OF ADDICTIONS IN STUDENT-ATHLETES

Inna N. Pushkareva

Valery A. Bubenov

Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Abstract

The article emphasizes the relevance of students' emotional burnout study. This phenomenon is defined as academic burnout. It is noted that in student-athletes development it is due to the heterochronism of the professional activity stages and professional training stages. The similarity of the third burnout stage and addictive behavior is highlighted. The question is raised about the relationship between academic burnout and various kinds of addictions. The data of an experimental study, which included the study of two groups

of student-athletes: full-time students, with an average age of 19 years, and part-time students, with an average age of 34 years, are presented. It was found that both groups have high burnout rates. Due to their age, young athletes prefer non-chemical addictions such as gaming and social media. In the adult group, attempts to cope with burnout were more associated with chemical addiction and workaholism. Using statistical methods, the relationship between emotional burnout in student athletes and a tendency to addictive behavior has been proved.

Keywords: academic burnout, chemical addiction, non-chemical addiction, students, athletes.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Pushkareva I.N., Bubenov V.A. The relationship between academic emotional burnout and various types of addictions in student athletes // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-62-68>

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

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

(учебное) выгорание определяют, как психологическое состояние, характеризующееся продолжающимися отрицательными эмоциями и низкой мотивацией, связанное с обучением, исследовательскими интересами и / или занятостью студента [2].

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

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

Цель исследования: Выявить взаимосвязь академического эмоционального выгорания с различными видами аддикций у студентов, обучающихся по направлению "Физическая культура". Актуальность такого подхода обусловлена тем, что в результатах предшествующих исследований были обнаружены показатели 2-ой и 3-ей стадии выгорания, что в работе Н.Е. Водопьяновой [1] относится к уровню личностной деформации, сопровождающейся психосоматическими и психовегетативными нарушениями, злоупотреблением ПАВ, развитие зависимостей различного рода как механизма компенсации эмоциональной опустошенности и разрушения теплых эмоциональных контактов. Ранее нами был выявлен высокий уро-

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

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

ции аддиктивных механизмов. Самое опасное, что отмечают авторы [3, 7] – коморбидность зависимостей – т.е. формирование одного вида ведет к нарастанию тенденций к появлению сопутствующих аддикций.

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

На основании классификации А.Ю. Егорова [3] была составлена анкета-опросник, текст которой приводится в таблице 1.

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

Table 1. Questionnaire for identifying addiction tendencies in athletes (based on the materials of A.Y. Egorov)

За последние шесть месяцев бывало, что я...	Никогда	Редко, однократно	Иногда, всего несколько раз	Время от времени, периодически	Часто, почти ежедневно
... переедал (а)					
... употреблял(а) алкоголь					
... курил(а) сигареты, сигары, трубку (табак)					
... играл(а) в компьютерные игры					
... более часа в день сидел(а) в социальных сетях					
... употреблял (а) наркотические препараты					
... употреблял (а) стимулирующие средства, чтобы справиться с перегрузками					
... употреблял(а) антидепрессанты					
... задерживался (ась) на работе, выполнял(а) дополнительную нагрузку					
... мучительно раздумывал (а) о своей жизни и будущем					

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

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

В связи с тем, что обследованную группу составляют преимущественно педагоги физической культуры, действующие тренеры и спортивные инструкторы, можно предположить, что высокие показатели выгорания, особенно в связи с сочетанными фазами, обусловлены накопленным профессиональным стрессом, который лишь усиливается нагрузкой, связанной с обучением [6]. Однако, данные второй группы - молодежи - показывают также не только наличие отдельных симптомов, но и сформированные фазы выгорания, имеющие значения. Распределение обнаружено следующее: "Напряжение" 44%, "Резистенция" 36%, "Истощение" 20%. Полученные данные отражают картину академического выгорания, представленную в литературных источниках [2, 5, 8]. Обращает на себя внимание, что студенты направления подготовки "Физическая культура", в возрасте 18-21 года, которые либо окончили профессиональную спортивную карьеру, либо находятся в стадии ее завершения, переживают симптомы выгорания как специалисты с большим стажем. Иными словами, они начинают учебно-профессиональную деятельность, имея высокие значения профессионального стресса, накопленного во время активных

выступлений. Так, детальное изучение профилей выгорания каждого обследуемого показало, что в группе молодых спортсменов фаза оказывается сформированной преимущественно за счет выраженности одного симптома, остальные лишь усиливают ее проявленность. Тогда как в выборке взрослых фаза формируется преимущественно равномерным подъемом показателей по всем симптомам внутри фазы. Т.е. в данных обследованных выборках мы имеем высокие показатели выгорания, но механизмы формирования этих симптомокомплексов по-видимому, различны.

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

Обнаружено, что взрослые специалисты по физической культуре чаще, чем молодежь, злоупотребляют нарушениями пищевого режима. Если проанализировать распределение в группе взрослых, то можно выделить две подгруппы – те, кто соблюдают режим, и те, кто периодически его нарушают. Это свидетельствует о неоднородности выборки. Возможно, что режима питания более строго придерживаются лица, активно занятые в спортивной деятельности - инструкторы, тренеры, тогда как учителя физической культуры более склонны нарушать режим в связи с организацией рабочего времени. Этот вопрос требует прояснения и более детализированного изучения.

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

Нами были вычислены корреляции пищевой зависимости и других видов аддикций в обеих выборках. Это обусловлено многократно обсуждаемой авторами коморбидностью аддикций. Был использован рангово-бисериальный коэффициент корреляции. Установлено, что пищевая аддикция в группе взрослых напрямую связана с алкогольной зависимостью, геймингом и тенденцией к навязчивым мыслям тревожно-депрессивного характера. При этом наблюдается отрицательная связь с наркотической зависимостью и приемом антидепрессан-

тов. Таким образом, в аддиктивном пищевом поведении взрослых спортсменов можно выделить две тенденции: уход от негативных переживаний (первый блок корреляций) и поиск новых ощущений (второй блок корреляций).

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

Далее, для статистической обработки полученных данных результаты исследования были преобразованы следующим образом: выраженность эмоционального выгорания, в зависимости от стадии, была обозначена как 1 - "Напряжение", 2 - "Резистентность", 3

- "Истощение", 4 - сочетанный вариант (актуально для группы взрослых), а наличие/отсутствие аддикции (учитывалось указание значения хотя бы по одному критерию как "часто" и по двум и более как "время от времени, периодически") - как 1 и 0 соответственно. Так как одна шкала ранговая, а другая дихотомическая, то использовался рангово-бисериальный коэффициент корреляции. Расчет производился для каждой выборки отдельно.

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

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

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

Table 2 – The relationship between the severity of the burnout phase and the preferred mode of addictive behavior

Вид аддикции	Молодежь			Взрослые		
	Напряже- ние	Резистен- ция	Истощение	Напряже- ние	Резистен- ция	Истощение
Пищевая	*			*	*	*
Алкогольная					*	*
Курение			*	*		*
Гейминг	*	*	*		*	
Социальные сети	*	*	*		*	
Наркотиче- ская			*			
Стимуляторы		*	*		*	
Антидепрес- санты		*				*
Трудоголизм			*	*	*	*
Депрессия, самобичева- ние	*				*	*

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

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

мостей является сигналом к тому, что переход к химическим способам совладания со стрессом - вполне предсказуем.

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

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

© Инна Николаевна Пушкарева, 2021

© Валерий Анатольевич Бубёнов, 2021

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2008. 336 с.
2. Глазачев, О.С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса // Вестник Международной академии наук (Русская секция). — 2011. — №. S. С. 26-45.
3. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. — СПб.: Речь, 2007. 192 с.
4. Иванова Е.С., Бубёнов В.А. Взаимосвязь пищевой зависимости с другими типами аддикций у спортсменов. // Современное образовательное пространство России: состояние, проблемы, перспективы. Материалы Всероссийской научно-практич.конф. 2018.
5. Коропец О.А. Эмоциональное выгорание у студентов, совмещающих работу и учебу // e-FORUM. 2018. № 3 (4). С. 11.
6. Легостаева Е.С. Когнитивные ошибки в профессиональной коммуникации // В сборнике: Реестр новых научных направлений. Москва, 2018. С. 169-170.
7. Менделевич В.Д. Руководство по аддиктологии. — СПб.: Речь, 2007. 768 с.

- 8 Салихов Д.А., Марьина С.Г. Сравнительная характеристика развития эмоционального выгорания у студентов 1 и 5 курса ВолгГМУ. // В сборнике: Актуальные проблемы экспериментальной и клинической медицины. материалы 76-й международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов. 2018. С. 123-124.
9. Смирнов А.В. Базовые аддиктивные компоненты в структуре интегральной индивидуальности. – Дисс. доктора психол. наук. Екатеринбург, 2015. 240 с.
10. Freudenberger H.J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. 1974. V. 30. P. 159–165.

REFERENCES

1. Vodopyanova, N.E. Burnout Syndrome. Diagnosis and prevention / N.E. Vo-dopyanova, E.S. Starchenkov. - 2nd ed. - St. Petersburg: Piter, 2008. 336 p.
2. Glazachev, O.S. Burnout Syndrome in Students: Searching for Ways to Optimize the Pedagogical Process // Bulletin of the International Academy of Sciences (Russian Section). – 2011. – no. S. S. 26-45.
3. Egorov A.Yu. non-chemical dependencies. - St. Petersburg: Rech, 2007. 192 p.
4. Ivanova E.S., Bubenov V.A. The relationship of food addiction with other types of addictions in athletes. // Modern educational space of Russia: state, problems, prospects. Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conf. 2018.
5. Koropets O.A. Emotional burnout among students combining work and study // e-FORUM. 2018. No. 3 (4). S. 11.
6. Legostaeva E.S. Cognitive errors in professional communication // In the collection: Register of new scientific directions. Moscow, 2018. S. 169-170.
7. Mendelevich V.D. Guide to Addictology. - St. Petersburg: Rech, 2007. 768 p.
- 8 Salikhov D.A., Maryina S.G. Comparative characteristics of the development of emotional burnout among 1st and 5th year students of the Volg State Medical University. // In the collection: Actual problems of experimental and clinical medicine. materials of the 76th international scientific-practical conference of young scientists and students. 2018. S. 123-124.
9. Smirnov A.V. Basic addictive components in the structure of integral individuality. - Diss. doctor of psychology Sciences. Ekaterinburg, 2015. 240 p.
10. Freudenberger H.J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. 1974. V. 30. P. 159–165.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ:/ INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Пушкарёва Инна Николаевна,
кандидат биологических наук, доцент.
ФГБОУ ВО Уральский государственный
педагогический университет, г. Екатеринбу-
бург, Россия

Ответственный за переписку автор

Pushkareva Inna Nikolaevna,
Candidate of Biological Sciences, Associate
Professor.
Ural State Pedagogical University, Ekaterin-
burg, Russia.

The author responsible for the correspond-
ence

Бубёнов Валерий Анатольевич.
МАУ Физкультура и спорт, г. Северо-
уральск, Россия.

Valery Anatolievich Bubenov,
Municipal autonomous authority Physical ed-
ucation and sports, Severouralsk, Russia.

Научное издание

***НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ***

Отв. редактор О.С. Rogov

Технический редактор Д.А. Поляк

Корректурa И.О. Веделев

Scientific publication

**SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL FOUNDATIONS
IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

*Editor-in-chief O.S. Rogov
Technical Editor D.A. Polyak
Proofreading by I.O. Vedelev*

Материалы авторов, включённые в журнал, индексируются
в российских и международных
научных базах данных

