

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



КГУФКСТ

**ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ
XLVII
НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ
ВУЗОВ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА
(февраль - март 2020 г.)**

ЧАСТЬ 1

**КРАСНОДАР
2020**

УДК 796 (06)

ББК 75.1

Т 29

Печатается по решению редакционного совета
Кубанского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма

Редакционная коллегия:

доктор биологических наук, профессор И.Н. Калинина
доктор медицинских наук, профессор Е.М. Бердичевская
доктор психологических наук, профессор Г.Б. Горская
доктор исторических наук, профессор Т.А. Самсоненко
доктор педагогических наук, профессор М.М. Шестаков
кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Еремина
кандидат педагогических наук, доцент Л.И. Просоедова

Т 29 **Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2020 г.) г. Краснодар:** материалы конференции / ред. коллегия И.Н. Калинина, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Т.А. Самсоненко, М.М. Шестаков, Е.А. Еремина, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – Часть 1. – 276 с.

УДК 796 (06)

ББК 75.1

© КГУФКСТ, 2020.

ОГЛАВЛЕНИЕ

КАФЕДРА АНАТОМИИ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ	21
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	21
Е.В. Арутюнян, И.Н. Калинина	21
АНАТОМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УПРАЖНЕНИЯ ПРИСЕДАНИЕ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ. ФАЗА «ДВИЖЕНИЕ ВНИЗ»	22
Е.А. Бабарикина, Ю.А. Кудряшова	22
АНАЛИЗ БРАКОРАЗВОДНЫХ ПРОЦЕССОВ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК	23
Е.А. Бадосова, Ю.А. Кудряшова	23
АНАЛИЗ ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК В СВЕТЕ ДЕМОГРАФИЧЕСКИХ РЕФОРМ	24
Е.А. Бадосова, Ю.А. Кудряшова	24
ОСОБЕННОСТИ МОРФОЛОГИЧЕСКОГО СТРОЕНИЯ ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	25
Г.С. Белевская, М.Г. Половникова	25
ЭВМ-ПРОГРАММА «ГЕНЕРАТОР ЭЛЕКТРОННЫХ КАРТ АНТРОПОМЕТРИИ»	26
В.Г. Бондарь, В.Л. Вирник	26
БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКОЙ	27
О.А. Гром, И.Н. Калинина	27
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ РЕАКЦИИ ХОККЕИСТОВ	28
А.И. Гросбах, О.В. Маякова	28
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ СИЛОВЫХ ПРИЕМОВ В ХОККЕЕ	29
А.И. Гросбах, О.В. Маякова	29
КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ВЗРЫВНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ	30
А.И. Гросбах, О.В. Маякова	30
ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ	31
Э.Р. Губанова, Е.В. Лаврик, О.В. Маякова	31
ОТБОР ДЕТЕЙ В СЕКЦИЮ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ	32
В.Ю. Жирман, М.Г. Половникова	32
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПЛАВАНИЕМ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	33
Е.К. Заводнова, Ю.А. Кудряшова	33

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6-7 И 12-13 ЛЕТ	34
Е.К. Заводнова, Ю.А. Кудряшова	34
ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА КОСТНЫЙ ОБМЕН У ПОДРОСТКОВ	35
А.А. Зайцева, М.А. Зуб	35
ВЛИЯНИЕ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	37
А.А. Иванова, О.В. Маякова.....	37
РАБОТА ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОГОРЬЯ	38
В.С. Кузнецов, Ю.А. Герасименко, О.В. Маякова	38
ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ ВЫСОКОГОРЬЯ НА ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.....	39
В.С. Кузнецов, А.Р. Жогов, О.В. Маякова	39
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА АЛЬПИНИСТОВ.....	40
В.С. Кузнецов, О.В. Маякова.....	40
НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ КАК ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА РЕТАРДАЦИИ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	41
Е.В. Лаврик, Э.Р. Губанова, О.В. Маякова.....	41
ОТБОР ДЕТЕЙ В СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ КАРАТЕ	42
А.И. Латоша, М.Г. Половникова	42
МУЛЬТИМЕДИЙНОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ АУДИТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АНАТОМИИ ЧЕЛОВЕКА.....	43
Р.Ю. Литвинов, В.Л. Вирник	43
АНАТОМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УПРАЖНЕНИЯ ПОЗА ДЕРЕВА	44
А.А. Назаренко, Ю.А. Кудряшова	44
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОСАНКИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ	46
Д.В. Рябова, Ю.А. Кудряшова	46
УЧЕТ ПРОДОЛЬНЫХ РАЗМЕРОВ ТЕЛА В ПЛАВАНИИ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА	47
Г.М. Саакян, Ю.А. Кудряшова	47
ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ РЕЦИДИВОВ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА.....	48
Г.М. Саакян, М.А. Зуб.....	48
МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	49
Том Николас Юлиан, О.А. Медведева, Р.З. Гакаме, Г.Д. Александянц	49
ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.....	50
М.О. Чубова, М.Г. Половникова	50

КАФЕДРА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	51
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ СКАЛОЛАЗАНИЕМ НА ДЕТЕЙ С АУТИСТИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВОМ	51
Д.М. Абрамова, О.С. Попова	51
КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ПНЕВМОНИИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.....	52
Д.Г. Бахтина, Е.И. Иващенко	52
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ С БРОНХОЛЕГОЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ	53
Л.А. Беденко, О.С. Попова	53
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	54
Л.А. Беденко, М.Б. Бойкова.....	54
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ВАЛЬГУСНОЙ ДЕФОРМАЦИЕЙ СТОП.....	55
А.А. Бирюлина, О.Г. Пастухов.....	55
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ	56
С.А. Власова, М.Б. Бойкова.....	56
РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ И МОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	57
Е.А. Еременко, А.Б. Трембач.....	57
РОЛЬ HARD SKILLS И SOFT SKILLS В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	58
Е.А. Еременко, О.С. Попова	58
ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ РЕЧИ У ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ	59
П.Г. Заволока, М.Б. Бойкова	59
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ	60
П.Г. Заволока, М.Б. Бойкова	60
АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ ДЛЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	61
А.А. Звягинцев, С.П. Лавриченко	61
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ТРАВМОЙ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА	62
В.А. Калашян, Т.В. Пономарева	62
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ШЕЙКИ БЕДРА У ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА НА СТАЦИОНАРНОМ ЭТАПЕ	63
С.А. Камышников, А.Б. Трембач	63

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ГРЕБЦОВ С ПОВРЕЖДЕНИЯМИ СВЯЗОК ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА	64
М.С. Коваленко, С.П. Лавриченко.....	64
РЕАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЕКТА «ОБЩЕНИЕ БЕЗ ГРАНИЦ».....	65
О.А. Коча, Ю.А. Линова, Е.А. Иващенко	65
ВОЗДЕЙСТВИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ СЛУХА	66
А.С. Лепнухова, М.Б. Бойкова	66
ИППОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ	67
Е.О. Муравская, С.П. Лавриченко.....	67
ЛЕЧЕНИЕ ВРОЖДЕННОЙ КОСОЛАПОСТИ ПО МЕТОДУ ПОНСЕТИ	68
А.И. Петренко, Е.А. Иващенко	68
ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ ЖЕНЩИНЫ	69
Н.А. Подлесная, М.Б. Бойкова	69
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА	70
Н.А. Подлесная, О.С. Попова	70
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА	71
С.В. Рочева, О.С. Попова.....	71
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА ГИМНАСТОК.....	72
С.В. Рочева, М.Б. Бойкова	72
РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО ИНСУЛЬТА	73
Д.А. Савенко, М.Б. Бойкова	73
ТЕМПЕРАМЕНТ КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	74
А.С. Саморокова, Е.А. Иващенко.....	74
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН ПОСЛЕ МАСТЭКТОМИИ ПО ПОВОДУ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.....	75
Т.Г. Семенова, Т.В. Пономарева	75
УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	76
Т.В. Стоякина, Б.Ф. Курдюков, М.Б. Бойкова	76
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ....	77
А.Г. Стрельцова, Е.А. Иващенко.....	77

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ В ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ	78
Л.А. Тарасенко, И.Н. Федорова	78
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ХРОНИЧЕСКИМ ПИЕЛОНЕФРИТОМ.....	79
Н.В. Филиппова, О.Г. Пастухов	79
ШРОТ-ТЕРАПИЯ В ПРАКТИКЕ ЛЕЧЕНИЯ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ.....	80
А.А. Чуприна, Е.А. Ивашенко	80
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА 10-13 ЛЕТ	81
М.А. Щукис, А.Б. Трембач	81
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ	82
СОЦИАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ МОЛОДЕЖИ	82
Н.В. Андрусенко, А.И. Величко	82
МОДЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	83
Н.В. Андрусенко, К.Р. Саакова	83
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ.....	84
Н.В. Андрусенко, К.Р. Саакова	84
ОСНОВНЫЕ УРОВНИ УПРАВЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ	85
Л.Ю. Бескова, А.И. Величко	85
ОСНОВНЫЕ МЕРЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ БЕЗОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	86
Д.И. Бушуева, А.И. Величко	86
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ	87
И.Ю. Василенко, А.Г. Ахромова	87
СУЩНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ	88
Р.А. Верещагин, А.И. Величко	88
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	89
В.А. Гердт, А.Г. Ахромова	89
ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ПРАВИЛАМ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ.....	90
Д.И. Ермарченко, А.Г. Ахромова	90

ПРОЕКТ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К СЛУЖБЕ В РЯДАХ РОССИЙСКОЙ АРМИИ.....	91
М.К. Желтоногов, А.Г. Ахромова	91
ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	92
Ю.Е. Захарова, А.И. Величко	92
ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ К ДЕЙСТВИЯМ В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ	93
В.В. Косаченко, А.И. Величко	93
ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ ПРАВИЛАМ ВЫЖИВАНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ	94
Н.А. Косенко, А.Г. Ахромова	94
АНАЛИЗ ЗНАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ ПО ВОПРОСАМ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ.....	95
Н.А. Луженко, А.Г. Ахромова	95
ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	96
Н.А. Луженко, А.Г. Ахромова	96
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ	97
В.А. Мазный, А.И. Величко	97
ПРОБЛЕМА НАРКОМАНИИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ И МЕРЫ ПО ЕЕ ПРОФИЛАКТИКЕ	98
В.А. Мазный, И.Г. Мегрикян	98
ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ НАВЫКАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СОЦИУМЕ	99
С.В. Манаев, А.Г. Ахромова	99
ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ШКОЛЬНИКОВ	100
К.А. Марченко, А.Г. Ахромова	100
ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ВОПРОСАМ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ.....	101
Ю.А. Мацко, А.Г. Ахромова	101
ФОРМИРОВАНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ НАВЫКОВ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ	102
Ю.А. Мацко, А.Г. Ахромова	102
РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА ДЕТЕЙ	103
Ю.А. Мацко, А.Г. Ахромова	103
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ	104
Ю.А. Мацко, А.И. Величко	104

ФОРМИРОВАНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ НАВЫКОВ НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ	105
Е.А. Никитенко, А.Г. Ахромова	105
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И СОЦИАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ МОЛОДЕЖИ.....	106
Е.А. Никитенко, А.И. Величко	106
ЛИЧНОСТЬ КАК ДЕЯТЕЛЬНЫЙ СУБЪЕКТ СОБСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ	107
А.В. Облизов, А.И. Величко.....	107
ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА.....	108
Л.Л. Першина, А.Г. Ахромова.....	108
СУЩНОСТЬ И ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ КОНЦЕПЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА.....	109
К.Д. Питель, А.И. Величко.....	109
МЕТОДЫ ЗАЩИТЫ ОТ ТЕПЛОВОГО УДАРА.....	110
Л.Н. Разгонова, И.Г. Мегриkyн.....	110
РОЛЬ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ ДЛЯ СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.....	111
Р.Н. Ромащенко, А.И. Величко	111
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	112
К.В. Роо, Н.В. Иванова.....	112
ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЛАСТИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	114
К.В. Роо, Н.В. Иванова.....	114
ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ ...	115
К.В. Роо, Н.В. Иванова.....	115
ШКОЛЬНЫЙ ТРАВМАТИЗМ И МЕРЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ.....	116
Т.В. Роо, А.Г. Ахромова	116
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ	117
Т.В. Роо, А.И. Величко	117
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	118
В.И. Сай, А.Г. Ахромова	118
ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ПРАВИЛАМ ВЫЖИВАНИЯ В АВТОНОМНЫХ УСЛОВИЯХ.....	119
А.А. Семенова, А.Г. Ахромова	119
НАЦИОНАЛЬНОЕ СОЗНАНИЕ МОЛОДЕЖИ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ	120
А.А. Семенова, А.И. Величко	120

ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ НАВЫКАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТАХ.....	121
А.В. Ставило, А.Г. Ахромова.....	121
ПОСЛЕДСТВИЯ АВАРИЙ НА НЕФТЕПРОВОДАХ.....	122
Р.В. Старков, И.Г. Мегрикян	122
ВНЕУЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ, ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ	123
Е.В. Толокнова, К.Р. Саакова.....	123
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА КАК ОСНОВА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	124
Е.В. Толокнова, К.Р. Саакова.....	124
ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОХРАНЫ ТРУДА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	125
Е.В. Толокнова, А.И. Величко.....	125
ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ	126
О.И. Чумак, А.Г. Ахромова.....	126
СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ОПАСНОСТЕЙ	127
И.А. Шадрин, А.И. Величко.....	127
КАФЕДРА БИОХИМИИ, БИОМЕХАНИКИ И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН	128
СПОРТИВНОЕ СКАЛОЛАЗАНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БИОМЕХАНИКИ	128
Д.М. Абрамова, Л.М. Алдарова	128
ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФЕХТОВАНИИ	129
М.В. Анохин, Е.Г. Костенко, О.С. Толстых	129
ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА ВЫБОР ВИДА СПОРТА.....	130
О.С. Анферова, Л.М. Алдарова	130
ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	131
М.Н. Бабенчук, А.А. Колесникова.....	131
ОСОБЕННОСТИ МОТОРИКИ ЖЕНЩИН В ГИМНАСТИКЕ.....	132
В.В. Баглаева, Л.М. Алдарова	132
ПИТАНИЕ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ.....	133
Н.О. Букреева, Д.Н. Микова.....	133

СКОРОСТЬ, ДЛИНА И ЧАСТОТА ГРЕБКОВ В ВОДНЫХ ВИДАХ СПОРТА.....	134
А.С. Громова, Л.М. Алдарова.....	134
ТЕХНИКА СПОСОБА СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ «БАТТЕРФЛЯЙ»	135
И.А. Доброскокина, Л.М. Алдарова	135
ВЛИЯНИЕ ДЕСИНХРОНОЗА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА	136
А.А. Жданова, Д.Н. Микова.....	136
БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА	137
С.А. Исмаилов, Н.К. Артемьева.....	137
СОХРАНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО УМЕНИЯ ПРИ ПЕРЕРЫВАХ В ТРЕНИРОВКЕ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ	138
С.Р. Исраилова, Л.М. Алдарова	138
БИОМЕХАНИКА ПЛАВАНИЯ БРАССОМ	139
Е.А. Каплунова, М.Л. Алдарова.....	139
РАВНОВЕСИЕ КАК БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ОСОБЕННОСТЬ ОРГАНИЗМА ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО	140
М.А. Картамышева, Л.М. Алдарова	140
ПИТАНИЕ ВЕЛОСИПЕДИСТА-ТРЕКОВИКА	141
М.Ю. Кирющенко, А.А. Колесникова	141
СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО И ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТЬ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БИОМЕХАНИКИ	142
О.А. Коробов, Л.М. Алдарова.....	142
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФУТБОЛЕ	143
Т.А. Костенко, Е.Г. Костенко, О.С. Толстых.....	143
БИОМЕХАНИКА УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЕ	144
М.Н. Лаптева, Л.М. Алдарова	144
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОТОРИКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ	145
Л.Е. Морозкина, Л.М. Алдарова	145
СОРЕВНОВАНИЯ ПО КОНКУРУ «НА СТИЛЬ ВСАДНИКА»	146
Э.Е. Панченко, А.А. Ругина	146
СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БИОМЕХАНИКИ	147
Т.А. Попова, Л.М. Алдарова	147
ОЦЕНКА АДЕКВАТНОГО ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ	148
Б.В. Слободянюк, Н.К. Артемьева	148
ПЕКТИН И ЕГО ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ	149
Б.В. Слободянюк, Н.К. Артемьева	149

ОСНОВЫ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОННЫМ СПОРТОМ .	150
А.Ю. Стойлов, Н.К. Артемьева	150
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ДЕНЬ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ О ПРОБЛЕМАХ АУТИЗМА».....	152
С.В. Ульянова, Ю.Д. Овчинников	152
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЯХТСМЕНОВ КЛАССА ЯХТ 420 ВО ВРЕМЯ ГОНКИ	153
Д.И. Федянина, Н.К. Артемьева	153
ИНТЕРНЕТ В СИСТЕМЕ ФИТНЕС-ЦЕНТРОВ	154
В.А. Хаустова, О. С. Толстых, доцент Е.Г. Костенко	154
КОМПЬЮТЕРНАЯ ПСИХОДИАГНОСТИКА.....	155
В.А. Хаустова, О.С. Толстых, Е.Г. Костенко	155
РОЛЬ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПЕРЕЛЕТАХ.....	156
Э.И. Чуйкова, Д.Н. Микова	156
КАФЕДРА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ	157
GASTOURISMUS IN ITALIEN.....	157
D.A. Artyushenko, I.P. Nazarova	157
DIE ROLLE DES PFERDETOURISMUS IN DER GESUNDHEITSERHOLUNG	158
D.A. Artyushenko, I.P. Nazarova	158
DEVELOPMENT OF SWIMMING IN KUBAN	159
O.G. Bukreeva, E.I. Getman	159
DOLPHIN THERAPY IN THE REHABILITATION OF AUTISTIC CHILDREN.....	160
O.Y. Bulba, E.I. Getman	160
TEENAGE SUICIDE PROBLEM IN MODERN SOCIETY	161
D.A. Varenikova, F.N. Sharikova	161
BACHELOR OF ARTS DEGREE IN HOMELAND SECURITY IN THE USA.....	162
M.A. Gladkova, O.L. Ivanova	162
DISPOSITIONS OPTIMISMUS ALS RESSOURCE DER WETTBEWERBSFÄHIGKEIT VON SPORTLERN (ANALYSE AUSLÄNDISCHER FORSCHUNGEN)	163
K.A. Drobysheva, G.B. Gorskaya, O.B. Anisimova	163
LIFESTYLE OF AMERICAN SCHOOLCHILDREN: THE MAIN PROBLEMS.....	164
E.M. Efremova, O.B. Anisimova	164
RUSSIA AT 2019 DOHA WORLD ATHLETICS CHAMPIONSHIP	165
V.Y. Zhirman, O.L. Ivanova	165

BEACH VOLLEYBALL ORIGIN AND DEVELOPMENT STORY FOREIGN PUBLICATIONS	166
S.YU. Krasnikova, M.S. Dushko	166
THOMAS COOK GROUP BANKRUPTCY ANALYSIS	167
A.M. Krashennnikova, O.L. Ivanova	167
THE QUALITY OF EDUCATION FOR SCHOOL CHILDREN BASED ON RUSSIAN AND AMERICAN EDUCATIONAL SYSTEMS	168
K.S. Likhobabenko, O.B. Anisimova	168
BIOMECHANICS CHARACTERISTICS OF SLIDING AND SPIN IN FIGURE SKATING (FOREIGN PUBLICATION)	169
P.O. Maksimov, L.G. Yarmolinetz	169
DETERMINATION AND APPLICATION OF INTERVAL SWIM CRITICAL VELOCITY AND CRITICAL REST TIME IN THE 50 M INTERVAL SWIM TRAINING.....	170
M.S. Malinovskiy, A.V. Arishin, L.G. Yarmolinetz	170
THE PROBLEM OF POLLUTION OF THE WORLD'S OCEANS	171
T.A. Mamiy, M.S. Dushko	171
CORPORATE IMAGE AS A PART OF AN INNOVATIVE COMPONENT OF THE ENTERPRISE DEVELOPMENT PROCESS	172
S.A. Mikitas, E.V. Sivakova	172
SERVICE: QUALITÄTSPROBLEME IN DER TOURISMUSINDUSTRIE	173
S.A. Mikitas, I.P. Nazarova	173
MOTIVATION FORMATION OF SWIMMERS AT THE PERIOD STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT.....	174
K.D. Molchanov, E.I. Getman	174
PROFESSION SPORTS MANAGER	175
M.I. Morina, O.B. Anisimova	175
ETHICS IN SPORTS MANAGEMENT	176
V.R. Orunzheva, L.G. Yarmolinetz	176
DEVELOPMENT OF FITNESS INDUSTRY IN SOUTHERN RUSSIA	177
D.I. Ostapushchenko, E.I. Getman	177
FLEXIBILITY AND FUNCTIONAL ASYMMETRY IN RHYTHMIC GYMNASTICS (foreign publications)	178
A.A. Popova, L.G. Yarmolinetz	178
MORPHOLOGICAL DIMENSIONS AND PLAY PERFORMANCE INDICATORS IN WATER POLO PLAYERS (foreign publications).....	179
D.A. Rovny, L.G. Yarmolinetz	179
EXERCISE PHYSIOLOGY VS SPORT PHYSIOLOGY (foreign publications)	180
D.D. Sednev, L.G. Yarmolinetz	180

INFLUENCE OF THE SERVE IN LAWN TENNIS AS A FACTOR OF SUCCESSFUL PERFORMACE	181
R.S. Skvortsov, E.I. Getman	181
THE METHODS OF FIGHTING OBESITY	182
S.A. Slozhenikin, Zh.A. Terpelets	182
MANAGEMENT OF SPORTS ORGANIZATIONS IN EUROPE (foreign publications)	183
K.A. Isupova, L.G. Yarmolinet	183
REASONS FOR THE EMERGENCE OF "TROUBLED" TEENAGERS	184
D.P. Chistikova, F.N. Sharikova.....	184
КАФЕДРА ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ	185
РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ БОРЬБЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	185
Г. Азаматов, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов.....	185
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ АБОНЕМЕНТНЫХ ГРУПП В ДЕТСКОМ САДУ.....	186
А.С. Аракелянц, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов.....	186
МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 15-16 ЛЕТ	187
Р.Р. Аскеров, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов.....	187
УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ	188
А.С. Белкова, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов.....	188
МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ СЕМЕЙНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА	189
А.А. Васецкая, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов.....	189
РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПЕРЦЕПЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	190
С.В. Вединеева, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов	190
ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ АТЛЕТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ	191
Е.С. Верский, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов.....	191
КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ И ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ТРУДЯЩИХСЯ	192
М.Н. Горковенко, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов	192
ВЛИЯНИЕ РОСТОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МАЛЬЧИКОВ 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА.....	193
М.Н. Горьковенко, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов	193

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-Х КЛАССОВ МАОУ СОШ №96 ГОРОДА КРАСНОДАРА	194
Д.Ю. Губин, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов	194
АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ МАОУ СОШ 96 ГОРОДА КРАСНОДАРА	195
Д.Э. Гурцкая, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов.....	195
ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ	196
С.А. Каргальсков, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов	196
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	197
Д.А. Кащенко, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов	197
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГОТОВНОСТИ К ИСПЫТАНИЯМ ВФСК ГТО I СТУПЕНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГОРОДСКОЙ И СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ.....	198
К.С. Лихобабенко, С.П. Аршинник, В.Л. Соколов.....	198
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГОТОВНОСТИ К ИСПЫТАНИЯМ ВФСК ГТО I СТУПЕНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В Г. КРАСНОДАРЕ	199
К.С. Лихобабенко, В.Л. Соколов.....	199
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА ОСНОВЕ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ	200
Р.М. Магомедов, В.В. Суворов	200
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 КЛАССОВ	201
О.Д. Мельчуков, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов	201
УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, ОТДЫХАЮЩИХ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ	202
У.В. Наугольная, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов	202
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ НАРУШЕНИЙ СВОДОВ СТОПЫ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПЕРИОДЕ	203
М.Н. Овсянник, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов	203
ЭФФЕКТНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЕЙ ТРАДИЦИОННОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ ТАЙ ЦЗИ ЦЮАНЬ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ.....	204
С.С. Парахин, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов	204
УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ	205
Е.Д. Пилюганов, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов	205
ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ В ГРУППЕ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....	206
А.Ю. Раковская, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов	206

ОСНОВЫ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ В РАЗВИТИИ И ПОВЕДЕНИИ.....	207
В.В. Руднева, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов.....	207
ОСОБЕННОСТИ ХРОНОТИПОВ СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ	208
А.В. Самысько, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов	208
ЭЛЕМЕНТЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ.....	209
Н.Н. Седышева, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов	209
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СКЛОННОСТЕЙ К РАБОТЕ С ЛЮДЬМИ И К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ВИДАМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	210
Н.Н. Седышева, К.В. Малашенко.....	210
ВЛИЯНИЕ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ ФУТБОЛИСТАМИ 14-15 ЛЕТ, НА РЕЗУЛЬТАТ МАТЧА.....	211
А.А. Скляр, В.В. Суворов.....	211
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ	212
Е.С. Старовойтова, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов.....	212
ВАРИАТИВНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.....	213
Г.И. Старостенко, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов.....	213
АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ, ВЫПОЛНЯЮЩИХ ФУНКЦИЮ КРАЙНЕГО ЗАЩИТНИКА.....	214
Г.И. Старостенко, В.В. Суворов.....	214
ВЫСТУПЛЕНИЯ ПОЛИАТЛОНИСТОК РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ ЗВАНИЙ В ЧЕТЫРЕХБОРЬЕ С БЕГОМ	215
Е.А. Фомина, В.В. Суворов	215
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ	216
А.К. Целуйко, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов	216
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ	217
А.К. Целуйко, Н.А. Амбарцумян, В. Л. Соколов	217
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ.....	218
КОММУНИКАТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ	218
Л.А. Аркелова, Ю.М. Босенко.....	218
АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ПЕРЕХОДУ В СРЕДНЕЕ ЗВЕНО.....	219
А.В. Безмозгая, Ю.М. Босенко	219

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	220
А.В. Бойко, Е.И. Берилова	220
ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	221
Т.Н. Бондарь, А.С. Распопова	221
СУБЪЕКТНЫЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ШАХМАТИСТА	222
Е.О. Бородин, Г.Б. Горская	222
ОСОБЕННОСТИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	223
Ю.Ю. Воробьева, Н.П. Носенко	223
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕАТРАЛИЗОВАННЫХ ИГР-ЭТЮДОВ В ОЗНАКОМЛЕНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЭМОЦИЯМИ	224
Е.В. Воронцова, Н.А. Федаш, Н.П. Носенко	224
РАЗВИТИЕ РЕЧИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	225
Е.В. Гежа, Н.П. Носенко, Е.В. Демидова	225
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ	226
Л.А. Грагова, Н.П. Носенко	226
НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ ФЕНОМЕНА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ В КОНТЕКСТЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	227
Н.С. Деговцев, Г.Б. Горская, С.В. Фомиченко.....	227
ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНОЧНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВЕЧЕРНЕЙ ШКОЛЫ.....	228
Л.А. Донецкая, А.С. Распопова	228
ВЗАИМОСВЯЗЬ БАЗИСНЫХ УБЕЖДЕНИЙ И ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ	229
К.А. Дробышева, Г.Б. Горская	229
ФОРМИРОВАНИЕ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	230
Е.В. Дьяченко, Н.П. Носенко.....	230
ВЛИЯНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ТЕХНИК ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА РАЗВИТИЕ ВОООБРАЖЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	231
А.С. Дягиль, Ю.М. Босенко	231
ЦЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	232
А.Ю. Дячкина, Ю.М. Босенко.....	232
ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	233
А.В. Егиазарян, Е.В. Демидова	233

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭГОЦЕНТРИЗМА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКА.....	234
М.К. Запорожец, Н.П. Носенко.....	234
МУЛЬТИПЛИКАЦИОННЫЕ ФИЛЬМЫ КАК СРЕДСТВО НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	235
Т.Н. Карибова, А.А. Дубовова	235
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ.....	236
П.А. Карнаух, А.С. Распопова	236
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	237
И.А. Киселева, А.С. Распопова.....	237
МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ: ПРОЯВЛЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	238
Я.В. Китова, Н.С. Деговцев.....	238
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА	239
С.Д. Кривко, Ю.М. Босенко.....	239
ПРОБЛЕМЫ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	240
О.А. Кубарева, Ю.М. Босенко	240
КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	241
А.Ю. Кузнецова, Е.В. Демидова.....	241
ОСОБЕННОСТИ СВЯЗИ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ У ПОДРОСТКОВ.....	242
А.Р. Лебидка, А.А. Дубовова.....	242
СЕМЕЙНЫЕ АСПЕКТЫ УВАЖЕНИЯ К РОДИТЕЛЯМ У ПОДРОСТКОВ.....	243
А.И. Марченко, Ю.М. Босенко.....	243
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА	244
А.Н. Миргородский, И.В. Харитонова.....	244
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	246
Е.А. Миронцева, А.С. Распопова	246
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ У ПОДРОСТКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГИМНАЗИИ	247
А.А. Мухлыгина, А.С. Распопова	247
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	248
А.А. Мухлыгина, А.С. Распопова	248

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ У ЛЮДЕЙ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОДИБИЛДИНГОМ	249
Н.С. Никитин, К.Ю. Москаленко	249
ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ	250
А.А. Носков, Е.И. Берилова	250
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК РЕСУРС ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	251
А.А. Печерная, Е.И. Берилова	251
КОММУНИКАТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ	252
И.А. Пиндус, Е.И. Берилова	252
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ И ВЫБОРА СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ	253
Г.А. Плесовских, Н.П. Носенко	253
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТСМЕНОВ	254
А.С. Позняк, Е.И. Берилова	254
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ И ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	255
Л.Д. Проворова, Н.П. Носенко	255
РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗВУКОПРОИЗНОСИТЕЛЬНОЙ СТОРОНЫ РЕЧИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	256
Л.С. Пугач, Н.П. Носенко	256
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	257
А.А. Радченко, А.А. Дубовова	257
ЛИТЕРАТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	258
Т.В. Ратнюк, И.Н. Григорьева, Н.П. Носенко	258
ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	259
А.А. Русол, Е.И. Берилова	259
АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОКРАСТИНАЦИЯ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ	260
Т.Н. Рябиченко, А.С. Распопова	260
РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ КОНСТРУКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	261
А.В. Рябуха, В.А. Баландин	261

ИССЛЕДОВАНИЯ ДИАДИЧЕСКОГО СОВЛАДАНИЯ В ПСИХОЛОГИИ СПОРТА	262
С.Р. Сихаджок, А.С. Распопова	262
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ К ПЕРЕХОДУ В СРЕДНЮЮ ШКОЛУ	263
А.С. Скорова, Е.И. Берилова	263
ПРОБЛЕМА САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В РАННЕМ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	264
Е.В. Скрипник, Н.П. Носенко	264
ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В ДИАДЕ ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	265
Н.О. Слохова, Е.И. Берилова	265
ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЭМПАТИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	266
О.В. Соломка, А.А. Дубовова	266
ОСОБЕННОСТИ АГРЕССИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	267
С.А. Степовой, И.В. Харитонова	267
ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	268
С.А. Сукиасян, И.В. Харитонова	268
ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ И КОММУНИКАТИВНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ С ОТКЛОНЯЮЩИМСЯ ПОВЕДЕНИЕМ	269
О.В. Суряднова, И.В. Харитонова	269
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И КРЕАТИВНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	271
С.И. Схаплок, А.С. Распопова	271
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ВОСПРИЯТИЯ РОДИТЕЛЕЙ И СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ СПОРТСМЕНАМИ-ПОДРОСТКАМИ	272
Е.В. Тлиш, И.В. Харитонова	272
ДЕТСКАЯ ЛОЖЬ	273
А.С. Шавкунова, Ю.М. Босенко	273
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ЖЕНСКОЙ КОМАНДЕ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ	274
В.Г. Шарахматова, К.Ю. Москаленко	274
ПРЕДПОСЫЛКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ ПОСЛЕ ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ-ВЕЛОГОНЩИКОВ	275
В.Г. Шарахматова, К.Ю. Москаленко	275

КАФЕДРА АНАТОМИИ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

УДК:613.99

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Е.В. Арутюнян

Научный руководитель профессор И.Н. Калинина

Актуальность. На сегодняшний день жизнь социально активной женщины определяет необходимость уделять большую часть времени учебе, построению карьеры, семье, детям. По мнению ряда авторов, среди множества негативных факторов ухудшения здоровья женщин выделяются недовольство формой своего тела, избыточная масса тела, отсутствие мотивации. Незыблемым остается и тот факт, что качество здоровья каждого индивидуума как компонента качества здоровья нации в целом напрямую зависит и от здоровья матери, то есть здоровья женщины. От него же зависит и благополучие, и здоровье будущих поколений. Женщины представляют собой многочисленную часть населения и выполняют как репродуктивную, так и важную социальную роль. В Российской Федерации бурно развивается физическая культура. Наше государство осуществляет свою политику и культуру в этом направлении, поскольку сохранение и приумножение здоровья является одной из приоритетных задач. Проблема правильного образа жизни является достаточно сложной и важной задачей, которая должна решаться одновременно педагогикой и психологией, медициной и биологией.

Ключевые слова: конституциональные особенности, женщины зрелого возраста, уровень здоровья, качество жизни.

Целью исследования являлось изучение качества жизни и уровня здоровья женщин зрелого возраста с различным типом телосложения.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на кафедре анатомии и спортивной медицины КГУФКСТ. В исследовании приняло участие 30 женщин в возрасте 36-50 лет. Для определения типа телосложения осуществлялось соматотипирование по методике М.В. Черноруцкого [1]. Определение уровня здоровья и качества жизни осуществлялось по опроснику SF-36 (Health Status Survey) [2]. Показатели каждой шкалы варьируют между 0 и 100, где 100 представляет полное здоровье, все шкалы формируют два показателя: душевное и физическое благополучие. Результаты представляются в виде оценок в баллах по 8 шкалам и в сумме оцениваются 2 компонента: физический и психический, исходя из 100 баллов.

Результаты исследования. Согласно методике М.В. Черноруцкого все исследуемые были разделены на 3 группы по индексу Пинье. Первую группу составили женщины астенического типа телосложения – 12%. Во вторую группу (38%) вошли женщины - нормостеники, с пропорциональным типом телосложения, умеренной упитанностью и хорошей осанкой, занимающие промежуточное место между крайними типами. Третью группу (50%) составили женщины гиперстенического типа телосложения. Проведенное комплексное исследование качества жизни и функционального состояния организма женщин второго периода зрелого возраста указывает на достаточно низкие показатели качества жизни во всех исследуемых группах, независимо от типа телосложения. Для женщин-астеников характерно снижение качества жизни по показателям ролевого функционирования, показателям «боль», социального функционирования. В группе гиперстеников выявлены наиболее низкие значения по шкалам физического функционирования и общего здоровья. У женщин-нормостеников наблюдались низкие значения по шкалам жизнедеятельности.

Литература:

1. Черноруцкий М.В. Диагностика внутренних болезней. – Л.: Медгиз, 1953. – С. 82-94.
2. Новик А.А. Руководство по исследованию качества жизни в медицине / А.А. Новик, Т.И. Ионова. – СПб.: Изд. дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС Звездный мир», 2002. – 320 с.

**АНАТОМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УПРАЖНЕНИЯ ПРИСЕДАНИЕ СО ШТАНГОЙ
НА ПЛЕЧАХ. ФАЗА «ДВИЖЕНИЕ ВНИЗ»****Е.А. Бабарикина****Научный руководитель доцент Ю.А. Кудряшова**

Аннотация. В работе представлен анализ фазы «движение вниз» при выполнении упражнения приседание со штангой на плечах.

Ключевые слова: фитнес, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг.

Приседание является базовым упражнением, широко используемым в различных программах фитнеса, при этом особое значение имеет правильная техника выполнения данного упражнения. Анатомический анализ дает возможность глубже понять технику и качество выполнения, выявить недостатки и наметить пути устранения их, определить эффективность влияния упражнения на организм и возможность совершенствования техники выполнения упражнения [1, 2].

При динамическом анализе приседания со штангой рассматривают спортсмена и снаряд как единый объект. В начале фазы «движение вниз» спортсмен стоит прямо, ноги врозь, руки фиксированы на грифе примерно по ширине бедер, гриф располагается на верхних пучках трапециевидной мышцы, голова держится прямо, спина прямая, лопатки опущены и отведены назад. Действующие силы: внешние (сила тяжести «спортсмен + снаряд», направленная вниз, сила реакции опоры), внутренние (сила эластической тяги мягких тканей, сила сопротивления костей, упругие силы внутренних органов, молекулярного сцепления синовиальной жидкости, сила тяги скелетных мышц).

Площадь опоры – площадь соприкосновения стоп с полом и пространство между ними. Общий центр тяжести смещен вперед, и есть риск его смещения за площадь опоры, в связи с чем при выполнении упражнения необходимо следить, чтобы коленные суставы не выходили за переднюю границу площади опоры, пятки были плотно фиксированы к опорной поверхности, ось движения нижней конечности шла строго по проекции стопы, иначе на коленные суставы будет приходиться большая нагрузка и возможна их травматизация. В данной фазе движения равновесие – неустойчивое. В голеностопном суставе происходит разгибание. В коленном и тазобедренном суставах – сгибание, за счет чего таз опускается медленно вниз, удерживая равновесие.

На мышцы нижней конечности и туловища приходится наибольшая нагрузка. В роли антагонистов выступают четырехглавая и двуглавая мышцы бедра, в роли синергистов – большая ягодичная, группа приводящих и камбаловидная мышцы. Работа этих мышц – уступающая. Динамические стабилизаторы – мышцы задней поверхности бедра и икроножные; стабилизаторы – мышцы-разгибатели позвоночника; стабилизаторы-антагонисты – прямые и косые мышцы живота. Работа мышц – удерживающая. Движение вниз происходит во время вдоха, межреберные мышцы сокращаются, диафрагма тоже сокращается и смещается в сторону брюшной полости, что приводит к увеличению грудной клетки, мышцы живота напряжены, тип дыхания брюшной.

Приседания со штангой на плечах являются одним из самых эффективных силовых упражнений, при соблюдении правильной техники оказывают положительное влияние на соединения костей, улучшая подвижность в суставах, на мышцы, увеличивая силу мышц бедер, помогают в формировании красивого и рельефного тела, влияют на обмен веществ, оптимизируют вентиляцию легких, улучшают координацию, способствуют формированию правильной осанки.

Движение является многосуставным, включает в работу почти все мышцы свободной нижней конечности и мышцы кора. Это упражнение позволяет улучшить спортивные показатели во всех видах спорта, в которых важна гибкость коленного и тазобедренного суставов, а также сила нижних конечностей. Данное упражнение следует выполнять только точно, следуя правилам техники, в противном случае приседания со штангой на плечах могут оказать отрицательное влияние на организм и повлечь за собой не симметричное развитие мышц, травмы суставов и связок.

Литература:

1. Иваницкий М.В. Анатомия человека. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. – Изд. 8-е. – 2011. – 624 с.
2. Ингерлейб М. Анатомия физических упражнений. – Изд. 2-е. – 2009. – 187 с.

**АНАЛИЗ БРАКОРАЗВОДНЫХ ПРОЦЕССОВ В МУНИЦИПАЛЬНОМ
ОБРАЗОВАНИИ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК**

Е.А. Бадосова

Научный руководитель доцент Ю.А. Кудряшова

Аннотация. В работе представлен анализ статистических данных о демографической обстановке в России и муниципальном образовании городе-курорте Геленджик, а именно исследование актуальных тенденций и проблем в бракоразводном процессе на примере разных возрастных категорий

Ключевые слова: брак, развод, возрастная группа, книги занесений актов о заключении и расторжении браков.

На территории России отмечается систематическое ослабление количества регистрации браков. В 2011 году этот показатель на тысячу россиян составлял 9,3, к 2015 году он снизился до 7,3. Этот фактор способствует сокращению рождаемости [1].

В настоящей работе проведен анализ тенденций в демографическом положении с 2006 до 2015 г. в МО г-к. Геленджик.

Проанализировав документы о регистрации браков и разводов, можно отметить рост заключения браков с 2006 по 2015 (неравномерный), а бракоразводные процессы остаются практически на одном уровне. Проанализировав книги занесений актов о заключении и расторжении браков, мы увидели, что количество браков россиян увеличилось и возраст вступления в брак застыл на отметке 25 лет. И это было в какой-то степени принципиально новым, так как в течение некоторого времени после окончания Великой Отечественной войны и до 1990 года возраст супругов был ниже. В начале 2010 года по сумме заключенных браков доля населения в возрасте 25-34 лет превысила долю населения в возрасте 18-24 лет. В первой возрастной группе (25-34 лет) в брак вступило в сумме 768 мужчин и женщин, когда как во второй (18-24) – 605 человек.

Эти цифры продолжили увеличиваться и в 2015 году. Как показывает наше исследование, в возрасте 25-34 лет в брак вступили 618 мужчин и 591 женщина, что на 441 человек больше, чем в 2010 году. Что касается возрастной группы 18-24 лет, то в 2015 году число вступивших в брак равно в сумме всего 595 человек, из которых 230 мужчин и 365 женщин. Вместе с тем, в возрасте от 25 до 34 лет наблюдается и большее количество разводов, чем у людей 18-24 лет: например, в 2015 году число расторгших брак в возрасте 25-34 лет составило суммарно 394 человека, в то время как разводов у группы людей от 18 до 24 лет по статистике 59.

Если сравнить метаданные начала двухтысячных и сегодняшних дней, то можно заметить, что у людей, достигших совершеннолетия, снижена динамика по заключению браков. Уменьшение числа рождаемости связано с непростой экономической ситуацией в стране. В связи с этим увеличивается количество семей, в которых во главу угла встают отношения между супругами.

Литература:

1. Хадмин В. Кривая демография [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ekgazeta.ru/articles/1553-krivaya-demografiya>

**АНАЛИЗ ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ В МУНИЦИПАЛЬНОМ
ОБРАЗОВАНИИ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК В СВЕТЕ
ДЕМОГРАФИЧЕСКИХ РЕФОРМ**

Е.А. Бадосова

Научный руководитель доцент Ю.А. Кудряшова

Аннотация. В работе представлена настоящая демографическая картина в МО г-к Геленджик, оценив которую, можно рассмотреть вероятные пути улучшения демографической картины России и на примере одного муниципального образования

Ключевые слова: рождаемость, смертность, прирост, численность населения.

Естественная динамика населения – это изменение численности, которое напрямую связано с отношением между рождением и смертью, фактически это разница между количеством родившихся и числом умерших жителей. В 2006 году в ежегодном Послании Федеральному Собранию В.В. Путин, Президент Российской Федерации, определил общедемографическую задачу как самый острый вопрос современной России. Причинами демографической ямы были названы: 1) Очень большая смертность жителей России. (Так, в развитых государствах продолжительность жизни населения превышала российскую в 1,6 раза. В России мужчины жили в 4 раза меньше, чем женщины.); 2) Короткая продолжительность жизни россиян. На 2006 год она составляла около 66 лет. (В 1975 году наша страна занимала 35 место в мире по этому показателю, к 2006 году опустилась и достигла отметки 142). С 2007 года в России взяла старт программа по увеличению рождаемости. Сугубо серьезным требованием стало введение выплаты материнского капитала и увеличения суммы выплат ежемесячного пособия по уходу за ребенком до полутора лет. Введенные меры дали свои плоды, и в 2009 году в России родилось 1,762 млн. младенцев. По сравнению с 2008 годом, этот показатель увеличился на 50 тыс. В 2009 году смертность уменьшилась на 3%. В конце XX века ситуация в стране была абсолютна противоположной [1]. Численность населения МО г-к Геленджик 112399 человек, а г. Геленджик – 72030 человек, что составляет 64% от численности населения Большой Геленджик, при этом численность населения города и района стремительно идет вверх. Только за последние 10 лет численность населения выросла на 25 тысяч человек, что дает преимущество не только Краснодарскому краю, но и всей России [2].

В настоящей работе проведен анализ книг ЗАГС, в частности проанализированы данные о рождаемости и смертности жителей МО г-к Геленджик с 2007 года по настоящее время. Оценка показателей рождаемости, смертности и увеличения численности населения в МО город-курорт Геленджик показала, что до 2008 года отмечался неблагоприятный прирост населения: смертность была выше рождаемости, адекватное увеличение населения было отрицательным, как и по всей стране. Наивысшие показатели отрицательного увеличения населения МО г-к Геленджик (-40) наблюдались в 2007 году, когда рождаемость составила 991 человек, а смертность 1031 человек. Это в большей степени связано с низкой рождаемостью в начале 90 годов XX века, когда произошло естественное старение населения страны. С 2008 года выявлен положительный прирост населения, который постоянно увеличивается до настоящего времени. Интересно отметить, что за последние 10 лет количество мальчиков превосходит число родившихся девочек (на 2006 год: мальчиков – 498, девочек – 416; на 2010 год: мальчиков – 640, девочек – 601). Таким образом, с 2007 г. по настоящее время отрицательный прирост населения МО г-к Геленджик сменился на положительный, который динамично увеличивается.

Литература:

1. Купальный А.А. Современные демографические проблемы России // Научные труды института непрерывного профессионально образования: Материалы II Общероссийской научно-практической конференции «Наука. Образование. Проектная деятельность: Россия – XXI век» (19-20 марта 2015 года, город Москва). – С. 147-153.

2. Администрация муниципального образования город-курорт Геленджик / Численность населения [Электронный ресурс]. – URL: <https://gelendzhik.org/>

ОСОБЕННОСТИ МОРФОЛОГИЧЕСКОГО СТРОЕНИЯ ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Г.С. Белевская

Научный руководитель доцент М.Г. Половникова

Аннотация. В работе раскрываются основные аспекты морфологических особенностей строения тела атлетов и их связь с легкоатлетическими дисциплинами.

Ключевые слова: легкая атлетика, морфологическое строение тела, спорт, спортсмен.

Современная легкая атлетика насчитывает 48 дисциплин (24 у мужчин и 24 у женщин). В зависимости от специфики вида, морфологические особенности строения тела спортсменов значительно отличаются в разных дисциплинах. Изучение пропорций тела у спортсменов в связи со спортивной специализацией позволяет установить характерные черты строения тела, которые соответственно могут способствовать достижению высоких спортивных результатов.

Спортсмены разных легкоатлетических дисциплин отличаются антропометрическими параметрами тела. У бегунов на короткие дистанции отмечается небольшой или средний рост, средняя длина и масса тела, а также относительно короткие ноги. Также для спринтеров характерны большие показатели обхвата мышц с хорошо развитой мускулатурой. Бегуны на средние дистанции отличаются средним или высоким ростом, развитой грудной клеткой, хорошо развитыми мышцами рук, икроножными мышцами. Марафонцы имеют худое сухожильное строение тела, небольшой рост и массу тела, достаточно большую окружность грудной клетки с увеличенной жизненной емкостью легких, а также развитые мышцы голени. Прыгуны в длину отличаются высоким ростом, тонким строением скелета и небольшой массой тела, имеют более короткое бедро и длинную голень, хорошо развитую сводчатость стопы, развитые мышцами нижних и верхних конечностей. Для прыгунов в высоту характерны высокий рост с преобладанием длины ног над длиной туловища, довольно пропорционально развитое строение тела, отсутствие ярко выраженного развития мышц голени и бедер. Метатели имеют высокий рост, длинные ноги и руки, широкие плечи и таз, высокие показатели обхвата плеча и бедра, отличаются хорошо развитой мускулатурой и большим показателем силы мышц [1-3].

На достижение высоких результатов в разных дисциплинах легкой атлетики оказывают влияние многие факторы. Одним из основополагающих являются антропометрические данные и соответствующее соматическое развитие спортсмена. Для того чтобы выполнять спортивные упражнения в легкой атлетике на высоком уровне, спортсмен должен иметь определенные пропорции тела с точки зрения механики, что и обуславливает различное строение тела атлетов в данном виде спорта.

Литература:

1. Спортивная медицина: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В.Л. Карпмана. – М.: ФиС, 1987. – 304 с.
2. Туманян Г.С. Телосложение и спорт / Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов. – М.: ФиС, 1976. – 239 с.
3. Хрисанфова Е.Н. Конституция и биохимическая индивидуальность человека. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 153 с.

ЭВМ-ПРОГРАММА «ГЕНЕРАТОР ЭЛЕКТРОННЫХ КАРТ АНТРОПОМЕТРИИ»

В.Г. Бондарь

Научный руководитель доцент В.Л. Вирник

Аннотация. Разработан алгоритм ЭВМ-программы для автоматизации антропометрических исследований с целью повышения эффективности и качества спортивного отбора.

Ключевые слова: антропометрия, автоматизация, реляционные базы данных, генерация, управление, выборка, ЭВМ-программа.

Антропометрические исследования на индивидуальном, групповом и популяционном уровнях весьма трудоемки и занимают значительное время. Такие исследования проводятся с целью научно обоснованного прогноза наиболее перспективного направления спортивной специализации, а в практическом плане – для формирования профильных выборок спортсменов с заранее заданными комбинациями соматических характеристик и физических качеств [1].

При решении этих задач особую трудоемкость представляет формирование многофакторных целевых выборок из массива первичных данных антропометрии. Создание таких информационных массивов автоматизируется с помощью ЭВМ-программы «Генератор электронных карт антропометрии». Интерфейс программы обеспечивает санкционированный доступ к ее ядру, заключение соглашения на хранение и обработку персональных данных исследуемого, последовательный ввод даты рождения, вида спортивной специализации, спортивного стажа, спортивной квалификации и пр. Затем программа предоставляет возможность ввода таких антропометрических показателей, как базовые параметры антропометрии, высоты антропометрических точек над полом, продольные размеры тела, диаметры и обхватные размеры тела, толщины кожно-жировых складок, силы кисти и становой силы. Программа предусматривает возможность коррекции данных до их записи на цифровой носитель, регистрацию показателей как правой, так и левой половины тела с автоматическим расчетом отклонения по методу стандартов для корреспондирующих пар. Программа отслеживает корректность и полноту записей в протоколе базы данных.

Разработанный алгоритм ЭВМ-программы «Генератор РБД электронных карт антропометрии» позволяет создавать и хранить массивы данных электронных антропометрических карт практически неограниченного объема, а в перспективе – служить ядром мультипрограммного комплекса с наращиваемой архитектурой. С практической точки зрения данная программа представляет собой удобный инструмент формирования профильных выборок спортсменов с заранее заданными комбинациями соматических характеристик и физических качеств.

Литература:

1. Вирник В.Л. Мотивация создания и требования к ЭВМ-программам для автоматизации расчета соматотипа / В.Л. Вирник, И.С. Колотов: Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2018 г., г. Краснодар). – 58 с.

2. Алексанянц Г.Д. Возрастная и спортивная морфология / Г.Д. Алексанянц и др. // Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2017. – 136 с.

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКОЙ

О.А. Гром

Научный руководитель профессор И.Н. Калинина

Актуальность. В современных социально-экономических условиях проблема охраны репродуктивного здоровья населения приобрела высокую значимость. Репродуктивный возраст женщины связан с биологическим возрастом. Биологический возраст (БВ) – модельное понятие, определяемое как соответствие индивидуального морфофункционального уровня некоторой среднестатистической норме данной популяции, отражающее неравномерность развития, зрелости и старения различных физиологических систем и темп возрастных изменений адаптационных возможностей организма [1]. БВ является одним из показателей адаптации человека. По мнению А.А. Кишкуна [2], ритм работы и функциональное состояние интегральных систем гомеостаза организма определяют БВ человека, что имеет большое значение при физкультурно-оздоровительных занятиях.

Ключевые слова: биологический возраст, женщины зрелого возраста, аэробика.

Цель исследования: выявить особенности биологического возраста женщин первого периода зрелого возраста, занимающихся классической аэробикой.

Методы и организация исследования. Исследование осуществлялось на базе культурно-спортивного центра «Кубанец» Тимашевского района Краснодарского края, СОШ № 2 города Краснодара. В пилотном исследовании изучены показатели биологического возраста 30 женщин первого периода зрелого возраста, занимающихся классической аэробикой (основная группа). Расчет БВ проводился по формуле: $БВ = -1,46 + (0,42 \cdot ПД) + (0,25 \cdot МТ) + (0,70 \cdot СОЗ) - (0,14 \cdot СБ)$. При расчете БВ величины отдельных показателей должны быть выражены в следующих единицах измерения: АДс и ПД – в мм рт.ст., ЗДв, СБ – в секундах, СОЗ – в усл. ед. (число неблагоприятных ответов), МТ – в кг, КВ – в годах.

Результаты исследования. При определении биологического возраста на начальном этапе подготовки нами было выявлено следующее: при самостоятельной оценке здоровья 68% респондентов определили свое состояние как хорошее. В дальнейшем при сопоставлении результатов, полученных при заполнении анкеты, выявлено, что только у 10% из них БВ соответствует ДБВ, а у 90% – БВ превышает ДБВ на 7-18 лет. Необходимо отметить, что средний паспортный возраст исследуемой группы составлял $24,5 \pm 6,3$ года.

Данные, полученные при анализе основных компонентов, составляющих биологический возраст исследуемых, свидетельствуют о низких показателях времени задержки дыхания – 16 женщин (53%), снижении времени статической балансировки – 18 женщин (60%) и превышении массы тела – 12 женщин (40%) и высоком количестве (более 3-х) неблагоприятных ответов на анкету «Самооценка здоровья» – 7 человек (23%).

Литература:

1. Александрова В.А. Повышение функций кардиореспираторной системы с помощью классической (базовой) аэробики у студенток неспортивного вуза / В.А. Александрова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. – Спорт. – 2017. – № 4. – С. 3-7.
2. Кишкун А.А. Биологический возраст и старение: возможности определения и пути коррекции: рук-во для врачей. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 973 с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ РЕАКЦИИ ХОККЕИСТОВ

А.И. Гросбах

Научный руководитель доцент О.В. Маякова

Аннотация. В данной работе рассматриваются общие способы развития быстроты реакции хоккеистов, а также возрастные аспекты, благоприятные для становления и реализации скоростных качеств.

Ключевые слова: быстрота, скорость, реакция, развитие, хоккей.

Способность демонстрировать быстрые движения – это важнейшее качество для детей, профессионально занимающихся хоккеем. За проявление быстроты реакций ответственны определенные участки головного мозга, посылающие сигналы о напряжении или расслаблении мышц, координации движений и их направленности [1]. Помимо мозга на данное качество влияют физические показатели спортсмена, такие как: выносливость и подвижность суставов. Улучшение этих параметров способно в значительной мере повлиять на улучшение заявленного показателя.

Формирование скоростных качеств происходит постепенно. Основной период, когда можно говорить о высоких темпах развития скорости реакций, подвижности, ловкости и хорошей координации при выполнении упражнений, – 10-12 лет [2]. Следующий скачок развития скоростных качеств происходит в возрасте 15-16 лет, однако здесь скорость нарастает за счет улучшения таких показателей, как: мышечная сила, двигательные техники, объем анаэробных механизмов энергообеспечения в процессе выполнения сложных движений.

До достижения детьми возраста 12 лет основными средствами развития скорости и быстроты можно назвать подвижные игры, которые построены по принципу опережения соперника, а также прыжковые упражнения и упражнения скоростно-силового характера [3]. Именно на упорной, а главное комплексной работе над развитием и улучшением этих качеств и строится развитие скорости реакций хоккеистов. Большое внимание в процессе тренировок уделяется развитию индивидуальных особенностей и физических качеств юных хоккеистов.

Литература:

1. Брызгалов Г.В. Эффективность методики скоростной подготовки хоккеистов на основе учета сензитивности в развитии физических качеств: дис. ... канд. пед. наук. – Тула: Тульский гос. ун-т, 2012. – 162 с.
2. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов разных возрастных групп / Методические рекомендации. – М, 2014. – 273 с.
3. Волков Е.А. Управление и моделирование тренировки в спортивных играх: учеб. пособие / Е.А. Волков, В.Н. Олефиренко. – Челябинск: УралГАФК, – 2017. – 255 с.
4. Маякова О.В. Учебное пособие по биологии и генетике для студентов университета физической культуры. – Краснодар: КГУФКСТ, 2004. – 108 с.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ СИЛОВЫХ ПРИЕМОВ В ХОККЕЕ

А.И. Гросбах

Научный руководитель доцент О.В. Маякова

Аннотация. В данной работе проведен анализ методики организации тренировки силовых приемов в хоккее.

Ключевые слова: сила, силовая подготовленность, силовые приемы, тренировка, хоккей.

Тренировочная и соревновательная деятельность в хоккее зависят от уровня развития силовых способностей, который и определяет эффективность этой деятельности [3]. Быстрый и жесткий современный хоккей предъявляет особые требования к содержанию силовых тренировок [5]. Для тренера главная методическая проблема в развитии силовых возможностей хоккеистов состоит в том, чтобы обеспечить достаточно высокий уровень мышечного напряжения, не вызвав перенапряжения спортсмена.

Для развития силовых навыков лучше всего выбирать упражнения, которые выполняются за минимальный период, в течение которого реально поддерживать правильную технику выполнения упражнения. Величина отягощения должна быть меньше 30-40% от физических возможностей хоккеиста [2]. Упражнения для 3-4 групп мышц необходимо включать в систему сложных упражнений на протяжении нескольких недель тренировочного процесса, что позволит максимально быстро увеличить мышечную массу и силу соответствующих мышц. Следующие несколько недель тренировки внимание уделяют другой группе мышц. Мышцы, которые участвовали в предыдущем периоде, также должны получать определенную нагрузку для поддержания достигнутого эффекта, но уже в значительно меньшем объеме [4]. В качестве домашней работы имеет смысл рекомендовать упражнения, отягощенные собственной массой тела (разные виды прыжков, подтягиваний, отжимания) [1].

Литература:

1. Гарифулин А.Н. Методика и содержание тренировочного процесса юных хоккеистов в возрасте 9-12 лет / А.Н. Гарифулин // Наука и школа. – 2017. – №4. – С. 178-185.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособ. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 271 с.
3. Петрушкина Н.П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных хоккеистов / Н.П. Петрушкина, Е.Ф. Сурина-Марышева, В.А. Понаморов. – Челябинск: УралГУФК, 2016. – 174 с.
4. Савин В.П. Хоккей. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев. – М.: Советский Спорт, 2017. – 101 с.
5. Турманидзе А.В. Скоростно-силовая подготовка хоккеистов высокой квалификации в подготовительном периоде / А.В. Турманидзе. – Омск: ОмГУ, 2018. – 95с.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ВЗРЫВНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ

А.И. Гросбах

Научный руководитель доцент О.В. Маякова

Аннотация. В работе рассмотрены особенности организации тренировочного процесса, направленного на формирование и развитие взрывных качеств хоккеистов.

Ключевые слова: взрывные качества, взрывная сила, скорость, тренировка, хоккей.

Хоккей – взрывной и динамичный спорт. Хоккеистам во время игры часто приходится выполнять различные рывки, броски, ускорения и остановки [5]. Взрывная сила – это способность приложить максимум усилий в кратчайшие сроки [4]. Упражнения для развития взрывных качеств – это движения, которые требуют, чтобы спортсмен достиг максимальной или почти максимальной выходной мощности за короткое время [3]. Развитие взрывных качеств требует упражнений, которые включают в себя максимальное быстрое сокращение мышц.

Несмотря на то что взрывные качества можно развивать различными способами, на самом деле все их можно свести к двум различным способам: перемещение тела за минимально возможное время (например, 5-метровый спринт или прыжок); перемещение груза с максимально возможной скоростью (бросок мяча или прыжок с грузом). Такие и подобные им упражнения требуют максимально быстрых сокращений мышц [2]. Этот тип работы позволит игрокам обрести взрывную силу и учиться применять ее наиболее эффективным способом для улучшения ускорения [1]. Если весь процесс тренировки взрывных качеств спортсмена принять за единицу, то $\frac{1}{3}$ всего тренировочного процесса должны составлять силовые тренировки; в следующие $\frac{1}{2}$ периода рекомендуется использовать гармоничное сочетание силовых тренировок с взрывными упражнениями повышенной мощности, и, наконец, последние $\frac{1}{6}$ периода должны быть посвящены упражнениям с использованием движений большой мощности [2].

Литература:

1. Казаков А.А. Место силы в системе физических качеств хоккеиста и роль силовой подготовки в хоккее с шайбой / А.А. Казаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №2 (156). – С. 75-84.
2. Майкл А. Смит. Хоккей. Настольная книга тренера / Майкл А. Смит. – М.: Астрель, 2017. – 410 с.
3. Турманидзе А.В. Скоростно-силовая подготовка хоккеистов высокой квалификации в подготовительном периоде / А.В. Турманидзе. – Омск: ОмГУ, 2018. – 95 с.
4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.
5. Шигаев А.С. Хоккей / А.С. Шигаев. – М.: Книга по требованию, 2018. – 419 с.

**ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПОЛОВОЕ
СОЗРЕВАНИЕ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ
И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Э.Р. Губанова, Е.В. Лаврик

Научный руководитель доцент О.В. Маякова

Аннотация. Рассмотрены факторы, влияющие на ретардацию девушек, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой. Влияние системной физической нагрузки на эндокринную систему и сроки полового созревания.

Ключевые слова: физическая нагрузка, жировой компонент, ретардация, девушки 14-20 лет, гимнастика, половое созревание.

Вариант развития организма и биологический возраст определяют по развитию вторичных половых признаков. Степень развития вторичных половых признаков выражают в баллах. Выделяют несколько стадий развития признаков: формирование молочных желез характеризуется пятью стадиями (0-4), развитие волос на лобке и подмышечной впадине – четырьмя стадиями (0-3). Каждой стадии развития признака соответствует определенное количество баллов. Акселерантами считаются девочки, чье биологическое развитие оценено в 10-12 баллов, среднее развитие от 6 до 10 баллов, отстающее развитие или ретардация – меньше 6 баллов [1].

Девочки-гимнастки характеризуются отставанием в половом развитии. Доктор медицинских наук Д.В. Соболев в своей статье [3] рассматривает 3 фактора, формирующие ретардацию у гимнасток. Одним из таких факторов является чрезмерная физическая нагрузка. Исследования большой группы гимнасток от 14 до 20 лет показали, что есть прямая зависимость между мастерством гимнастки и возрастом наступления половой зрелости. Например, у мастеров спорта менархе (один из вторичных половых признаков, по которому определяют степень развития) может наступать в 20-22 года, когда у большинства девочек наступает в 11-13 лет [2].

Влияние интенсивной физической нагрузки на задержку полового развития хорошо изучено. Она действует на работу систем организма и обмен веществ. Так, физическая нагрузка воздействует на гормональный обмен. Женский организм синтезирует половые гормоны – эстрогены, которые регулируют половое созревание. Для выработки этого гормона важную роль играет жировой компонент. Физическая нагрузка способствует снижению массы тела, следовательно, в период роста и развития женского организма сдерживает прирост жирового компонента и образование женских половых гормонов [1]. Художественная и спортивная гимнастика обуславливают сильную ретардацию у девушек, занимающихся этими видами спорта, и, как следствие, повышенную выработку мужских гормонов и проблемы репродуктивной функции.

Литература:

1. Ермоленко Е.К. Возрастная морфология: учебник / Е.К. Ермоленко. – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 464 стр.
2. Возрастная и спортивная морфология: рабочая тетрадь / Г.Д. Алексанянц, В.В. Абушкевич, Т.Г. Гричанова, Ю.А. Кудряшова, О.В. Маякова, О.В. Медведева, Л.Ю. Тимофеева, Д.Б. Тлехас, А.М. Филенко. – 3-е изд., стереотип. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 138с.
3. Соболев Д.В. Виновата ли спортивная гимнастика. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportlib.info/Press/ТРФК/2001N3/p53-55.htm>

ОТБОР ДЕТЕЙ В СЕКЦИЮ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

В.Ю. Жирман

Научный руководитель доцент М.Г. Половникова

Аннотация. В работе раскрываются основные этапы отбора детей в спортивные секции для занятий легкой атлетикой.

Ключевые слова: легкая атлетика, спортивный отбор, дети.

Дети начинают заниматься легкой атлетикой в 9-10 лет. Исходя из физиологических особенностей, именно этот возраст считается оптимальным для старта занятий данным видом спорта. В этот период развиваются такие физические качества, как быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, координационные способности и равновесие.

Отбор в секции по легкой атлетике направлен на выявление спортивной пригодности детей и включает в себя несколько этапов [1].

Первый этап – это просмотр детей 5-х классов, оценка их морфологических показателей: рост, масса тела, относительная длина рук и ног, соотношение туловища и ног и другие показатели. Например, ребенок, имеющий высокий рост, худощавое телосложение, относительно длинные ноги и руки, может быть хорошим спортсменом, специализирующимся в беге на длинные дистанции, в прыжках или барьерном беге, и наоборот, ребенок с небольшим ростом, у которого соотношение длины ног к общей длине тела примерно 54-55%, может реализовать себя в спринтерском беге. На этом этапе также учитываются и физиологические показатели детей: частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и реакция на нагрузку, подвижность в суставах и позвоночнике.

Вторым этапом отбора служит визуальная оценка соматотипа ребенка, соотношение его фактического и биологического возраста. Если юный спортсмен является акселератом (рано созревающий ребенок), то он будет опережать своих сверстников в результатах, но в какой-то момент он может перестать расти, а ретордант (поздно созревающий ребенок) наоборот, если в начале тренировочного процесса отстает, то в скором времени способен наверстать показатели.

Третий этап заключается в проведении тестирования, на основании которого можно будет сделать выводы о склонности ребенка к занятиям легкой атлетикой. Если результат окажется положительным, то возможно предположить, в каком именно виде он сможет добиться наибольших успехов. Например, если юный спортсмен показал хорошие результаты в беге на 30 метров, то он склонен к спринтерскому бегу, а если хорошо прыгнул в высоту с места или длину, то тогда он более расположен к прыжкам.

Четвертый этап – это психологический отбор, т.е. может ли ребенок принимать верные решения в стрессовых ситуациях, способность быстро реагировать на смену обстоятельств, работать в команде и т.д.

Довольно сложно определить, какой ребенок станет выдающимся легкоатлетом, а какой так и не реализует себя в данном виде спорта, но, проанализировав все этапы, можно выявить детей, наиболее склонных к занятиям легкой атлетикой.

Литература:

1. Отбор и прогнозирование в легкой атлетике: методические указания / Сост. В.В. Захарова. – Ульяновск: УлГТУ, 2003. – 51 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Е.К. Заводнова

Научный руководитель доцент Ю.А. Кудряшова

Аннотация. Рассмотрены основные аспекты влияния плавания на формирование осанки у детей и подростков.

Ключевые слова: плавание, нарушения осанки, морфологические асимметрии.

Именно в детском возрасте наиболее существенно влияние занятий оздоровительным плаванием на коррекцию нарушений осанки и морфологических асимметрий [1, 2]. Позвоночник ребенка податлив и гибок, связки эластичны, процессы оссификации незавершены, в связи с этим любые нагрузки могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние. В воде, в горизонтальном положении тело ребенка не испытывает гравитационных нагрузок на позвоночник и скелет в целом. Симметричная дозированная систематическая нагрузка на мышцы туловища и конечностей при оздоровительном плавании вызывает оптимальное развитие мышц-антагонистов и синергистов, осуществляется естественная разгрузка позвоночного столба, пропадает асимметричная работа межпозвоковых мышц, восстанавливаются условия для естественного роста опорно-двигательного аппарата ребенка. В связи с этим, оздоровительное плавание является частью комплексной программы коррекции и профилактики нарушений осанки и морфологических асимметрий [2].

Главные задачи физических и коррекционных упражнений в воде для детей и подростков заключаются в следующем: воспитание правильной осанки, разгрузка позвоночника, улучшение координации движений, увеличение тонуса и силы мышц, постановка правильного дыхания, коррекция плоскостопия, улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие волевых качеств. Многочисленные исследования доказывают, что плавание оказывает более действенный эффект на мышцы и связки позвоночника, нежели занятия на свежем воздухе и в зале [1, 2]. Это объясняется тем, что вода способствует более свободному выполнению упражнений, чем это можно сделать на суше. Стоит учитывать степень нарушения осанки в сагиттальной плоскости (кифоз, лордоз) при подборе индивидуальных специальных упражнений, подбирать упражнения, способствующие решению имеющихся нарушений.

Таким образом, методика коррекции осанки при помощи плавания и выбор индивидуальных упражнений полностью зависят от вида нарушения осанки у детей. Чаще всего у них встречается 1-2 степень нарушения осанки. Безусловно, подобные упражнения могут использоваться в игровой форме, что позволяет лучше усвоить и закрепить полученные навыки. Оптимальное количество занятий в неделю – 3 раза, продолжительность для детей 6-7 лет примерно – 20-30 минут, для подростков – 30-40 минут.

Литература:

1. Айкина Л.И. Использование плавания в системе лечебно-профилактических учреждений и организационного отдыха. – Омск: ОГИФК, 1998. – 45 с.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: ФиС, 2000. – 76 с.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6-7 И 12-13 ЛЕТ

Е.К. Заводнова

Научный руководитель доцент Ю.А. Кудряшова

Аннотация. В работе представлены теоретические основы особенностей морфофункционального состояния организма детей 6-7 и 12-13 лет.

Ключевые слова: морфофункциональные особенности, дети 6-7 и 12-13 лет.

Морфофункциональные показатели физического развития детей и подростков объективно отражают процессы роста и индивидуального развития организма. В то же время эти признаки являются важнейшими медицинскими, социальными и санитарно-гигиеническими критериями, свидетельствующими как о положительном, так и отрицательном воздействии условий жизни, пищевых и экологических факторов на организм ребенка [1].

Развитие организма ребенка происходит неравномерно, в возрасте 6-7 лет происходит полуростовой скачок, в 12-13 – ростовой скачок. В данные периоды происходит интенсивный рост и развитие организма ребенка, в связи с чем состояние всех органов и систем наиболее уязвимо. К 6-летнему возрасту устанавливается координация движений мышечных групп, в возрасте 12-13 лет мышцы становятся значительно сильнее, а движения более координированными. Чрезвычайно быстро растут трубчатые кости верхних и нижних конечностей тела. Развитие мышечной ткани происходит медленнее. Недостаток и избыток физических нагрузок может замедлить рост трубчатых костей. У младших школьников увеличивается устойчивость возбуждения и сила торможения, ускоряется и усиливается взаимная индукция, мышечная работа становится продолжительнее, чем у дошкольников. Ближе к 12-летнему возрасту все большее развитие получает регулирующий тормозящий контроль головного мозга. В 12-13 лет отмечается полная зрелость коркового отдела двигательного анализатора, завершается и развитие его периферического отдела. В связи с перестройкой нервной и гуморальной регуляции дыхания внешнее дыхание подростков отличается большой вариабельностью параметров. Минутный объем дыхания повышается за счет роста уже сформированных альвеол. Высокого уровня развития достигают двигательный и вестибулярный анализаторы, вестибулярная устойчивость изменяется от младшего к старшему возрасту волнообразно. В возрасте 6-7 и 12-13 лет выявляется большое количество нарушений осанки и асимметрий мышечного тонуса в связи с резким скачком роста скелета ребенка.

Таким образом, в период полуростового скачка 6-7 лет и ростового 12-13 лет кости и мышцы увеличиваются в длину, а механизмы поддержания позы еще не приспособились к изменениям. Вследствие чего необходимы физические нагрузки, направленные на укрепление организма, мышечного аппарата, регуляцию нервной системы, увеличение объема легких, стабилизацию частоты сердечных сокращений. Исследования методов коррекции нарушений осанки у детей 6-7 лет и 12-13 лет также представляют интерес для исследования.

Следовательно, морфофункциональные показатели детей 6-7 лет и 12-13 лет являются ключевыми в формировании положительных тенденций развития организма и правильного образа жизни.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология: учебное пособие / Ю.А. Кудряшова, М.Г. Половникова, Т.В. Пономарева. – КГУФКСТ, 2019. – 192 с.
2. Возрастная и спортивная морфология: учебно-методическое пособие / Г.Д. Алексанянц, И.Н. Калинина, М.Г. Половникова, Ю.А. Кудряшова, О.В.Маякова. – КГУФКСТ, 2019. – 192 с.

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА КОСТНЫЙ ОБМЕН У ПОДРОСТКОВ

А.А. Зайцева

Научный руководитель доцент М.А. Зуб

Аннотация. В специализированной литературе все чаще упоминается современно актуальное применение плавания как одного из терапевтических методов в современной медицине. Рассмотрев литературу и проанализировав статистику заболеваний опорно-двигательного аппарата, мы хотим продемонстрировать значение водной терапии в лечении постурального дефицита и сколиоза.

Ключевые слова: водная терапия, плавательные упражнения, польза для здоровья, коррекционно-терапевтическая функция, постуральный дефицит, сколиоз.

Поскольку эта статья носит обзорный характер, ее целью является обобщение знаний о влиянии плавания как вида спорта на развитие физиологической кривизны позвоночника. Также в данном исследовании будет продемонстрирована польза для здоровья, значение корректирующих плавательных упражнений для уравнивания силы тяжести и поддержания тела в воде. Значительный потенциал для улучшения осанки обусловлен воздействием водной среды на тело человека в покое и во время упражнений. Ввиду того факта, что плавание и водные упражнения могут играть важную роль в развитии правильной осанки, статья рассматривает специализированную литературу, чтобы продемонстрировать важность водной терапии и применяемых упражнений.

Принимая во внимание цель физической активности в водной среде, разработана следующая классификация плавания:

- спортивное плавание,
- рекреационное плавание,
- оздоровительное плавание,
- водная терапия – гидрокинезотерапия.

Каждая из вышеуказанных категорий плавания выполняет различные функции, которые удовлетворяют индивидуальные потребности.

Плавание является одной из немногих форм физической активности в спорте и оздоровительной терапии, которая гармонично и целостно развивает организм с минимальным риском получения травм. Водная среда, благодаря своим физическим и химическим свойствам, создает очень специфические условия для организма человека, которые используются в профилактике и лечении врожденных и приобретенных заболеваний. Взаимодействие гидростатического давления воды и силы плавучести сводит к минимуму статическую работу, которая необходима для поддержания тела.

Уравновешивая силу тяжести и поддерживая вес тела, водная среда заставляет мышцы работать в преодолевающем режиме, что способствует укреплению мышечного корсета. Это уменьшает спастичность, что, в свою очередь, дает возможность увеличить диапазон движения без боли, чего было бы трудно достичь при занятиях гимнастикой.

Наиболее важные преимущества водной среды для лечебных упражнений включают в себя:

- устраняет массу тела нагрузки, что снижает напряжение постуральных мышц и увеличивает шансы на самосовершенствование осанки;
- вызывает дополнительное вынужденное движение дыхательных мышц;
- увеличивает амплитуду движений грудной клетки;
- повышает стрессоустойчивость.

Движение в водной среде создает ряд преимуществ для здоровья, которые включают: повышенный иммунитет, повышенную выносливость, улучшение функций кровообращения и дыхания. Кроме того, плавание, как ни одна другая спортивная дисциплина, одновременно

активирует наибольшее количество мышц, и в частности позвоночника и мышцы живота, что приводит к укреплению всего мышечного корсета.

Исследования, касающиеся влияния оценки эффективности водной терапии для коррекции сколиоза 1 и 2 степени, были проведены на базе бассейна ГБУ КК «Центр олимпийской подготовки по плаванию». В эксперименте участвовали 24 ребенка в возрасте от 10 до 14 лет, в ходе эксперимента мы особенно были заинтересованы в анализе грудного кифоза, поясничного лордоза и симметрии ядра во фронтальной плоскости.

При проведении исследования детей, разделили на контрольную и экспериментальную группы по 12 человек (10 сколиоз I степени и II со сколиозом 2 степени). Контрольная группа занималась по традиционной методике обучения плаванию, а экспериментальная группа выполняла комплекс упражнений, разработанный нами.

Дети со сколиозом I и II степени выполняли следующие упражнения на расслабление:

- поплавок;
- звезда на груди;
- звезда на спине;
- скольжение на груди;
- скольжение на спине.

Кроме этого, в комплекс упражнений входило проплывание отрезков как со вспомогательными средствами, так и без:

- плавание с доской на ногах на груди / на спине;
- плавание на спине в полной координации;
- способом брасс;
- руки брасс ноги кроль;
- руки дельфин ноги кроль.

Дети экспериментальной группы быстро овладели предложенной водной терапией и уже после 3-х недель посещения бассейна были видны изменения в грудном отделе позвоночника.

Мы продемонстрировали, что корректирующие упражнения в водной среде влияют на угол грудного кифоза, который был уменьшен, аналогично углу поясничного лордоза, также укрепились мышцы нижней части спины, были видны изменения передней и задней кривизны позвоночника, увеличились гибкости и окружности грудной клетки при вдохе, что привело к увеличению длины позвоночника.

Литература:

1. Полеся Г.В. Лечебное плавание при нарушениях осанки и сколиозе у детей / Г.В. Полеся, Г.Г. Петренко // [Электронный ресурс]. Киев, 1980. Режим доступа: <http://pozv.ru/stati/lechebnaya-fizkulytura/lechebnoe-plavanie-pri-narysheniyah-osanki-i-skolioze-y-detei/html/>.

2. Адаптивное плавание. Обучение плаванию лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pro-znanie.ru/>.

3. Занятия плаванием при сколиозе. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://swimmy.ru/108-zanyatiya-plavaniem-pri-skolioze.phtml/>.

ВЛИЯНИЕ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

А.А. Иванова

Научный руководитель доцент О.В. Маякова

Аннотация. Рассматривается воспитательное значение бальных танцев и их влияние на дыхательную, сердечно-сосудистую систему, координацию движений, опорно-двигательный аппарат.

Ключевые слова: бальные танцы, оздоровительный эффект, развитие мышц, координация движений.

Современные бальные танцы – это группа парных танцев, которая является результатом развития человечества, а также влияния культур разных народов, их костюма и музыки. Занятия танцами дают оздоровительный эффект: высокую подвижность, положительные эмоции, позитивное настроение.

Доказано, что ритмичные движения под музыку – хороший вариант оздоровления. Бальные танцы развивают дыхательную систему организма человека, уменьшают регулярность бронхитов и простудных заболеваний. Малоподвижный образ человека может по физиологическому эффекту приравняться к преждевременному старению.

По данным медицинской школы Вашингтонского университета, занятия танцами улучшают подвижность позвоночника и суставов, улучшают обмен веществ, оздоравливают организм. При занятиях спортивными бальными танцами работают все мышцы: мышцы ног, рук, спины, шеи, лица. Исследователи Дартмутского колледжа подчеркивают тот факт, что с помощью танца также развивается образное мышление [1].

Этот сложнокоординационный вид спорта развивает: физическую силу, гибкость, координацию, выносливость, дисциплину, командный дух.

Также бальный танец является средством воспитания детей. В нем сочетаются этическое и художественно-эстетическое образование, пластичность, спортивно-физическое развитие, музыкальность. Особенность бального танца заключается в гармоничном соотношении нагрузки на различные группы мышц, что дает возможность человеческому телу развивать саркоплазматическую гипертрофию. Регулярные дозированные танцевальные занятия делают ребенка выносливым, укрепляют здоровье. Систематические занятия корректируют физические недостатки, способствуют укреплению позвоночника и формированию правильной осанки [2].

Заниматься бальными танцами можно начинать детям с 5-6 лет. Так как у детей дошкольного возраста не сформированы двигательные центры, отвечающие за сложные, координационные движения и связи этих центров между собой, дети этого возраста не способны повторять элементы за тренером и концентрировать свое внимание на чем-нибудь больше 40 минут [3].

Несмотря на то, что танцы имеют положительное влияние, следует осуществлять индивидуальный подход и постепенно увеличивать нагрузку, чтобы не перегрузить организм и не получить травмы.

Литература:

1. Лабинцев К.Р. Характеристика нагрузок в танцевальном спорте. – Москва, 2001. – 111 с.
2. Касаткина Л.В. Танец – это жизнь. – Санкт-Петербург, 2006. – 112 с.
3. Барабаш А.Н. Хореография для самых маленьких. – Санкт-Петербург: Белый ветер, 2002. – 108 с.

РАБОТА ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОГОРЬЯ

В.С. Кузнецов, Ю.А. Герасименко

Научный руководитель доцент О.В. Маякова

Аннотация. Рассматривается влияние условий высокогорья на работу центральной нервной системы человека и механизмы регуляции.

Ключевые слова: альпинизм, горный туризм, индивидуальные особенности, функциональные нарушения, центральная нервная система, горная болезнь, гомеостаз.

Во время занятий альпинизмом или горным туризмом, в силу экстремальных условий, помимо физической нагрузки, значительная нагрузка оказывается на нервную систему человека. Нарушения ее деятельности можно наблюдать уже в условиях среднегорья (1000 – 3000 м.), а на больших высотах могут наступить необратимые изменения и тяжелые последствия влияния условий высокогорья, поскольку приспособление к этим условиям осуществляется при помощи центральной нервной системы. Посредством рефлекторной деятельности нервной системы организм взаимодействует с окружающей средой. Также изменениям подвергается гуморальное звено, т.к. эндокринная система обеспечивает адаптацию организма [1].

Такие существенные изменения, как уменьшение силы и подвижности нервных процессов и нарушение их равновесия, можно наблюдать по мере восхождения на большие высоты [1]. Появляется значительная степень сдвига в работе гомеостаза, вследствие чего длительное изменение рН (кислотности) крови всего на 0,1-0,2 может привести к летальному исходу [3]. Изменяются процессы возбуждения и торможения, на которых основана работа нервной системы. В экстремальных условиях наиболее сложный процесс – процесс торможения – осуществляется со значительной трудностью [2]. Одним из проявлений такого осложнения является горная бессонница, которой страдает значительное число восходителей. Несмотря на большую усталость, человек не может уснуть, в связи с чем усталость только накапливается. Принятие снотворных веществ не оказывает должного эффекта. Для борьбы с горной бессонницей применяется около 20 лекарственных веществ, с учетом индивидуальных особенностей организма [1].

Нервная система больше всего чувствительна к кислородному голоданию, которое наступает в условиях высокогорья. Тяжелая гипоксия может вызвать нарушение функций центров дыхания и кровообращения, а также расстройство дыхательных рефлексов, потерю сознания и т.д. [3]. Восстановить мозговую деятельность в условиях высокогорья крайне трудно, а без высокопрофессиональной помощи невозможно.

Занятия альпинизмом и горным туризмом оказывают значительное влияние на работу центральной нервной системы, в связи с чем крайне не рекомендуется совершать высотные восхождения без специальной физической и психологической подготовки.

Литература:

1. Шаталина А.С. Влияние высотных восхождений на организм человека. – Ташкент: САГУ, 1957. – 164 с.
2. Крысько В.Г. Как протекают процессы возбуждения и торможения в нервной системе. URL:https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/krysko/22.php (дата обращения 29.11.19)
3. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 8-е издание. М.: Спорт, 2018. – 620 с.

ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ ВЫСОКОГОРЬЯ НА ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

В.С. Кузнецов, А.Р. Жогов

Научный руководитель доцент О.В. Маякова

Аннотация. Рассматривается влияние условий высокогорья на физиологические функции организма на различных высотах.

Ключевые слова: альпинизм, горный туризм, физическое развитие, индивидуальные особенности, горная болезнь, функциональные нарушения.

Альпинизм и горный туризм – экстремальные виды спорта, которые выражаются в крайне высоких физических и психических нагрузках на организм, влияющих на развитие анатомических, морально-волевых, физиологических и других особенностей человека в связи со своей особой сложностью.

Занятия альпинизмом обеспечивают приспособление организма человека к резко меняющимся условиям окружающей среды: кислородному голоданию, экстремально низким температурам, погодным условиям и др. Пребывание на высоте 2000 метров является полезным, поскольку повышается обмен веществ, усиливается кроветворение. Климат высокогорья, начиная с 3500 метров и выше, может оказывать вредное влияние на человека, если у него отсутствует специальная подготовка [1], а высота более 8000 метров имеет особое название – «зона смерти» [2]. Функциональным нарушением, наступающим в высокогорье, в первую очередь, является нарушение мускульной деятельности, выражаемое ослаблением дыхательных мышц, затруднением дыхания, дрожанием конечностей, ослаблением мускульной силы рук и ног, нарушением точности движений даже при зрительном контроле. По мере приспособления организма к условиям высокогорья, сила дыхательных мышц восстанавливается [3]. Сила рук уменьшается на высоте 2400 метров на 1/4, а на высоте 3400 метров на 1/3 исходной силы. При двигательных, сердечных и дыхательных нарушениях ощущаются: сердцебиение, одышка, недостаток воздуха, головокружение, чувство тошноты. Перечисленные симптомы – только начальные явления физиологических нарушений. В дальнейшем может возникнуть горная болезнь с нарушениями функций организма [1]. Горная болезнь – болезненное состояние организма человека во время пребывания на значительной высоте, возникающее вследствие гипоксии и гипокапнии [2]. При достаточной физиологической подготовленности организма и хорошей тренированности, на высоте 3000-3500 метров явления горной болезни проявляются слабо [1].

Заниматься альпинизмом и горным туризмом могут люди, прошедшие длительную подготовку и получившие необходимые знания работы со снаряжением в горных условиях. Возраст участников высотных восхождений должен быть не менее 24 – 25 лет. По наблюдениям физиологов выяснилось, что лучших результатов добиваются альпинисты в возрасте от 25 до 40 лет [1].

Литература:

1. Шаталина А.С. Влияние высотных восхождений на организм человека. – Ташкент: САГУ, 1957. – 164 с.
2. Вудворд Э. Что происходит с организмом в зоне смерти [Электронный ресурс]. URL:<https://inosmi.ru/science/20190602/245193874.html> (дата обращения 03.11.2019)
3. Возрастная и спортивная морфология: учебно-методическое пособие / Г.Д. Алексанянц, В.В. Абушкевич, Т.Г. Гричанова, Ю.А. Кудряшова, О.В. Маякова, О.А. Медведева, Л.Ю. Тимофеева, Д.Б. Тлехас, А.М. Филенко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 138 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА АЛЬПИНИСТОВ

В.С. Кузнецов

Научный руководитель доцент О.В. Маякова

Аннотация. Рассматриваются особенности психологической подготовки альпинистов в условиях отрицательно действующих факторов.

Ключевые слова: альпинизм, психологическая подготовка, морально-волевые качества, специфика спорта, психологические факторы.

Во время совершения восхождения на вершину важное значение, помимо физической, имеет психологическая подготовка альпиниста. По данным проведенных исследований установлено, что альпинисты совершают 43,5% ошибок при лазании по скалам, немногим меньший процент ошибок при страховке – 35,9%, а также при вязке узлов и организации станций 14,5%. При рассмотрении несчастных случаев было выяснено, что основной из причин произошедшего были психологические факторы [1]. К главным из них относятся: недооценка опасностей, встречающихся в горных условиях; переоценка собственных сил, присущая людям как с уравновешенной, так и неуравновешенной психикой; недоверие к своему товарищу по связке; влияние различных эмоциональных состояний, вызванных внешними условиями (аффект, воодушевление, апатия) и др. Также трагедии происходят из-за специфики спортивной деятельности. Специфика спорта заключается в высочайшей мотивации подвергать себя многолетним физическим и психическим нагрузкам с целью достижения победы на соревнованиях [2].

У альпинистов целью является покорение вершины. Большинство несчастных случаев происходит, когда спортсмен практически дошел до верха, но в этот момент погода резко ухудшается, из-за чего альпинист должен начать спуск, не дойдя до вершины несколько десятков метров. Многие не могут преодолеть этот психологический барьер и продолжают подъем, не оставляя сил на спуск. Эта ошибка распространена у молодых самоуверенных альпинистов, полных амбиций. Недостаточное проявление альпинистом морально-волевых качеств: упорства, стойкости и др. ведет к снижению технических и физических возможностей, особенно в условиях отрицательно действующих факторов [3].

В психологической подготовке альпинистов существует несколько особенностей. Из них стоит отметить коллективность. Спортсмен несет ответственность не только за свою жизнь, но и за жизни товарищей, от уровня его подготовленности зависят действия в случае экстремальной ситуации. Также альпинист подвергается длительным нервно-физическим напряжениям, не успевая восстановиться. Важное внимание стоит уделить психологической совместимости участников группы, поскольку негативная атмосфера в коллективе только усугубит положение спортсменов, попавших в экстремальную ситуацию [3].

Альпинизм сопряжен с высоким риском для жизни, влияющим на психику человека. Спортсмен должен обладать достаточным уровнем морально-волевых качеств в сочетании с физической подготовленностью и быть психически уравновешенным, чтобы в критической ситуации уметь принимать обдуманные решения, от которых зависит его жизнь.

Литература:

1. Психологические аспекты подготовки альпинистов. URL:<http://www.self-master-lab.ru/recommendation/recompsiho.html?id=278> (дата обращения 07.12.19)
2. Попов А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для физкультурных вузов. – 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2013. – 159 с.
3. Психологическая подготовка альпиниста. URL:<http://kmvline.ru/lib/alpinizm/53.php> (дата обращения 07.12.19)

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ КАК ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА РЕТАРДАЦИИ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Е.В. Лаврик, Э.Р. Губанова

Научный руководитель доцент О.В. Маякова

Аннотация. Рассмотрен анализ проблемы ретардации девочек-подростков в художественной гимнастике и основные ее причины. Период с 12 до 15 лет является подростковым, пубертатным. В этот период организм девочек подвергается большие изменения.

Ключевые слова: художественная гимнастика, генетический фактор, ретардация, пубертатный период, наследственность.

Подростковый период девочек характеризуется большими изменениями в их теле: это увеличение веса, роста и соответственно проявление вторичных половых признаков. Дети, занимающиеся профессионально художественной гимнастикой, часто являются ретардантами, т.е. отстают в физическом и половом развитии [1].

Как говорят результаты многих исследований, спортивные нагрузки имеют большое влияние на замедление развития организма, но главным фактором остается генетика. Как показала спортивная практика, при первичном отборе в художественную гимнастику уже идут определенные соматотипы отличающиеся узким тазом, высоким ростом в длину и, как следствие, поздним половым созреванием [2]. Поэтому при спортивном отборе тренеры учитывают длину ног, рост, легкость, тонкость и воздушность девочки. Но ведь такие дети существуют вне зависимости от художественной гимнастики, то есть эти критерии морфологического отбора обусловлены наследственностью. Есть подтвержденный факт: девочки наследуют в большей степени рост отца, а мальчики – матери. Поэтому в художественную гимнастику отбираются девочки, у которых именно высокорослый отец, а не мать [3].

Морфологическими признаками полового созревания являются оволосение, появление молочных желез, наступление менархе. Если ретардацию судить по появлению первой менструации, то обратившись вновь к наследственности, мы получили данные, свидетельствующие о том, что матери спортсменок с поздним половым развитием также были выраженными ретардантками и менархе у них наступала в 17-18 лет.

Таким образом, проблема ретардации спортсменок в художественной гимнастике остается и по сей день, и главной причиной тому является фактор наследственности.

Литература:

1. Ермоленко Е.К. Возрастная морфология: учебник / Е.К. Ермоленко. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – С. 366-369.
2. Алексанянц Г.Д. Возрастная и спортивная морфология: учебно-методическое пособие / Г.Д. Алексанянц, В.В. Абушкевич, Т.Г. Гричанова, Ю.А. Кудряшова, О.В. Маякова. – 2-е изд. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018.
3. Соболева Т.С. Виновата ли спортивная гимнастика?: электронный ресурс. URL: <http://sportlib.info/Press/TPFK/2001N3/p53-55.htm>

ОТБОР ДЕТЕЙ В СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ КАРАТЕ**А.И. Латоша****Научный руководитель доцент М.Г. Половникова**

Аннотация. В работе раскрываются особенности отбора детей в спортивные секции для занятий карате.

Ключевые слова: карате, кумите, ката, спортивный отбор, дети.

В наши дни каратэ является одним из самых популярных видов единоборств на спортивной арене. В переводе с японского, карате – путь пустой руки. Изначально он предполагал собой не вид спорта, а боевое искусство, систему самообороны. Сегодня этот вид единоборства стал знаменит благодаря зрелищным показательным выступлениям, схваткам, и именно поэтому карате на данном этапе переросло в состязания с системой оценивания и последующим выявлением победителя.

Соревнования по карате проводятся в двух дисциплинах: кумите (спарринг) и ката (последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником). Для достижения высоких спортивных результатов необходимы усердные тренировки с полной отдачей. Это боевое искусство развивает не только физические качества, но и воспитывает силу духа, дисциплинированность, ответственность, что является огромным плюсом для занятий ребенка. Оно научит не только защите, но и воспитает гармоничную, ценную для общества личность.

Если рассматривать карате с точки зрения физического воспитания, то большой упор делается на скоростно-силовую выносливость. Сенситивный период этих качеств с 9 до 15 лет, поэтому отдавать детей в спорт лучше с младшего школьного возраста, хотя, на сегодняшний день данный вид спорта существенно «помолодел». Если 15 лет назад 8-летних каратистов можно было встретить далеко не в каждой секции, то сегодня на татами можно увидеть и шестилетнего бойца. Процесс это предсказуемый, ожидаемый и имеющий вполне закономерные объективные причины. В первую очередь, это приобретающее все более массовый характер стремление к здоровому образу жизни. Кроме того, чрезвычайно высокий уровень детской заболеваемости и поголовная компьютеризация подрастающего поколения заставляют родителей задуматься об укреплении физического здоровья своих чад, что само по себе невозможно без адекватной физической нагрузки. Также в геометрической прогрессии растет количество малышей с синдромом гиперактивности. Немало родителей готовы отдать в спортивную секцию уже трехлетнего малыша. Все эти обстоятельства обусловили приток в спортивные секции деток дошкольного возраста.

Наиболее удачной антропометрии для данного вида спорта нет, так как в ката и кумите имеет плюсы и минусы любой склад тела. Больших спортивных результатов добьются занимающиеся с нормальным телосложением, потому что у них одинаково гармонично развиты как скоростные, так и силовые качества [1].

Таким образом, можно подчеркнуть универсальность данного боевого единоборства и отметить то, что карате является не просто видом спорта, а именно искусством, воспитывающим благородного и стойкого бойца.

Литература:

1. Дьякова Ю.О. Определение соматотипа по методу Хит-Картера у детей младшего школьного возраста, занимающихся карате-киокушинкай / Ю.О. Дьякова, И.Н. Калинина, М.Г. Половникова, М.А. Зуб // Сборник материалов тезисов XIV Международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений «СпортМед-2019». – М., 2019. – С 76-77.

МУЛЬТИМЕДИЙНОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ АУДИТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АНАТОМИИ ЧЕЛОВЕКА

Р.Ю. Литвинов

Научный руководитель доцент В.Л. Вирник

Аннотация. На платформе Windows® Power Point® разработаны и внедрены в практику учебного процесса электронные учебно-методические пособия (мультимедийные образовательные программы) по темам аудиторных занятий в соответствии с учебным планом. Данная технология интенсифицирует обучение, мобилизует творческие способности обучающихся, так как проводится в формате интеллектуальной, развивающей игры.

Ключевые слова: мультимедийные технологии, анатомия человека, образовательный процесс, наглядность, контроль качества знаний, игровая мотивация.

Условиями успешного изучения анатомии человека как естественно-научного предмета в рамках аудиторных занятий являются наглядность анатомических образов, реалистичность изучаемых структур, визуализация и трехмерная реконструкция структурных взаимосвязей на различных уровнях анатомической организации. Известные цифровые мультимедийные технологии обладают значительным образовательным ресурсом. Наиболее развитым инструментарием для мультимедийной технологии обучения обладает программа Windows® Power Point®.

Мультимедийное программирование образовательного процесса имеет некоторые особенности [1]: 1) – название и содержание мультимедийной образовательной программы (МОП) должны соответствовать теме занятия в календарно-тематическом плане рабочей программы дисциплины; 2) – содержание МОП структурировано виде последовательного ряда модулей, состоящих из слайдов; 3) – количество слайдов ограничивается способностями обучающихся воспринимать и усваивать графическую информацию в хронологических рамках занятия; 4) – качество мультимедийной информации должно мотивировать обучающихся к учебному процессу, иметь форму развивающей, интеллектуальной игры; 5) – МОП содержит модули контроля знаний, которые последовательно интегрированы в обучающий графический и текстовый материал. Контроль качества знаний является важнейшей составляющей образовательного процесса. С помощью анимационных технологий «appearance-fading» обучающая графика с экспликациями мгновенно «превращается» в контрольный тест.

Модули МОП состоят из слайдов, в которых размещены фотографии и рисунки с пояснительным текстом, 3D-иллюстрации, а также видеофайлы. Эти объекты имеют гиперссылки на слайды внутри модуля, между модулями, на файловые объекты жесткого диска, а также на интернет-адреса (URL). Таким образом, контент МОП открывает для обучающихся прямой доступ к безграничному информационному полю, фокусирует внимание обучающихся на содержательной части темы практического занятия, доказательно иллюстрирует его основные положения, факты и комментарии к ним. В процессе занятия внимание обучающихся постоянно фокусируется на демонстрационном экране, что обеспечивает 100%-ный охват учебной аудитории, интенсифицирует учебный процесс, заставляет обучающихся творчески мыслить.

Литература:

1. Вирник В.Л. Мотивация создания и требования к ЭВМ-программам для автоматизации расчета соматотипа / В.Л. Вирник, И.С. Колотов // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (2018 г., г. Краснодар). – 58 с.

АНАТОМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УПРАЖНЕНИЯ ПОЗА ДЕРЕВА**А.А. Назаренко****Научный руководитель доцент Ю.А. Кудряшова**

Аннотация. Упражнение поза дерева широко используется в различных фитнес-направлениях. Детальный анатомический анализ позволяет оценить качество выполнения, определить эффективность влияния на организм, совершенствовать технику выполнения, выявить недостатки, глубже понять упражнение, наметить пути устранения этих недостатков.

Ключевые слова: хатха-йога, асана, калланетика, пилатес, мышцы.

Сегодня большинство людей имеет сидячую работу и недостаток движений компенсирует регулярными занятиями различными фитнес-направлениями [1]. Упражнение поза дерева в основном практикуется в направлении хатха-йога, но также может использоваться в других стилях йоги в качестве упражнения на развитие равновесия. Помимо йоги, данная асана может дополнять комплексы упражнений в калланетике, пилатесе и другие тренировочные комплексы на растяжку мышц. Детальный анатомический анализ позволит: оценить качество выполнения упражнения, определить эффективность влияния на организм, совершенствовать технику выполнения, выявить недостатки, глубже понять упражнение, наметить пути устранения этих недостатков.

При выполнении упражнения поза дерева тело находится в вертикальном положении, туловище разогнуто, локти отведены в стороны, ладони соединены между собой, опорная нога прямая, вторая нога согнута в коленном суставе и разогнута в голеностопном, стопа опирается в районе дистальной части бедра в опорную ногу. Действующие силы: сила тяжести, сила реакции опоры, сила тяги мышц. Общий центр тяжести находится на уровне первого крестцового позвонка. Площадь опоры заключена внутри контуров стопы опорной ноги. Равновесие неустойчивое. Для сохранения равновесия тела человека необходимо, чтобы общий центр тяжести тела находился ровно над площадью опоры. Позвоночный столб разогнут, руки согнуты и пронированы в плечевых и локтевых суставах, кисти разогнуты и соприкасаются между собой, опорная нога выпрямлена, вторая согнута в коленном суставе, стопы разогнуты. Мышцы, выполняющие сгибание и пронирование плеча и предплечья, а также разгибатели кисти, выполняют удерживающую работу, так как работают против силы тяжести. Сгибатели плеча: дельтовидная м. (передняя часть), большая грудная м., клювовидная м., двуглавая м. При пронировании плеча добавляются: подлопаточная м., широчайшая м. спины, большая круглая м. В сгибании предплечья участвуют: двуглавая м., плечевая м., плечелучевая м., м. круглый пронатор. Пронацию предплечья дополняет м. квадратный пронатор. Разгибают кисти: длинный и короткий лучевые разгибатели запястья, локтевой разгибатель запястья, разгибатели пальцев, указательного пальца и мизинца, длинный и короткий разгибатели большого пальца. Мышцы, разгибающие позвоночный столб, выполняют фиксирующую работу, так как работают против действия мышц-антогонистов: м. выпрямляющая позвоночник, задние зубчатые (верхняя и нижняя) м., поперечно-остистая, прямые задние и косые м. головы, трапециевидная м., ременная м. головы и шеи, м., поднимающие ребра: короткие и длинные, межпоперечные м., межкостистые мышцы. Фиксируют опорную ногу мышцы, приводящие бедро: гребешковая, приводящие: длинная, короткая, большая, нежная м. и супинирующие бедро: средняя и малая ягодичная м. (задние пучки), квадратная м. бедра, повздошно-поясничная м., портняжная м., внутренняя и наружная запирательные м., грушевидная м., близнецовые м. Если сила этих мышц недостаточна, таз может сместиться в сторону. Некоторые мышцы, скручивающие позвоночный столб (м. вращатели, повздошно-поясничная, повздошно-реберная, задняя верхняя зубчатая, косые м. живота, лестничные м., верхняя часть трапециевидной), могут попытаться стабилизировать положение таза и

развернуть его вокруг оси. В связи с этим частыми ошибками при выполнении данного упражнения являются: отведение таза в сторону, отсутствие супинации и отведения колена, чрезмерное сгибание или разгибание позвоночника. Так же, как и мышцы верхней конечности, мышцы нижней конечности, за исключением супинирующих голеней, выполняют удерживающую работу. Сгибатели бедра: повздошно-поясничная м., портняжная м., гребешковая м., м., натягивающая широкую фасцию бедра, прямая м. бедра (головка четырехглавой м. бедра), выполняют удерживающую работу. Сгибание голени производят: двуглавая м. бедра, полусухожильная м, полуперепончатая м., портняжная м., подколенная м., икроножная м., подошвенная м. Супинацию голени выполняют: двуглавая м. бедра, наружная головка икроножной м., выполняют фиксирующую работу. Мышцы, разгибающие стопу согнутой ноги: передняя большеберцовая м., м. длинный разгибатель пальцев, м. длинный разгибатель большого пальца. Стопа опорной ноги работает при дистальной опоре. Ошибкой является пронация опорной или согнутой ноги.

Данное упражнение благотворно влияет на органы дыхания, так как при его выполнении грудная клетка растянута, что создает условия для брюшного и смешанного типов дыхания, а это в свою очередь положительно отражается на сердечно-сосудистой системе. Также данная асана способствует развитию мышц пояса нижней конечности и свободной нижней конечности, а также мышц туловища, способствует предупреждению нарушений осанки и развивает равновесие.

Литература:

1. Коултер Д. Анатомия хатха-йоги: Руководство для студентов, преподавателей и практикующих. – М.: Постум, 2015. – 184 с.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОСАНКИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ

Д.В. Рябова

Научный руководитель доцент Ю.А. Кудряшова

Аннотация. В работе представлены морфофункциональные особенности осанки у спортсменов, занимающихся спортивно-бальными танцами.

Ключевые слова: осанка, морфофункциональные особенности осанки, нарушение осанки.

Занятия спортивно-бальными танцами на профессиональном уровне могут повлечь за собой такие нарушения осанки, как: деформация позвонков, смещение межпозвоночных дисков, различные травмы коленных, голеностопных суставов и суставов стопы. Чаще всего танцоры бальных танцев испытывают как мышечные, так и суставные боли в поясничном, шейном отделах позвоночника, плечевых, коленных суставах и суставах стопы. Несимметричное положение тела танцовщиц, вызванное необходимостью занимать все пространство в стандартной программе, приводит к дополнительной нагрузке на позвоночник. Нагрузка на стопы партнерши латиноамериканских программ увеличена из-за необходимости переноса веса тела на небольшую площадь опоры. Несоответствие роста партнеров может приводить к увеличению поясничного лордоза и формированию сколиотической осанки, поэтому принято считать, что разница между ростом партнера и партнерши в бальных танцах не должна превышать 10-15 см [1]. Наиболее распространенными нарушениями осанки у танцоров, исполняющих европейскую программу, являются: синдром сглаженности поясничного лордоза у мужчин, сколиотические деформации, синдром поясничного гиперлордоза, нарушения положения таза и сводов стопы у девушек. Также выявлена разница в длине нижних конечностей (от 1 до 1,3 см), вследствие чего нарушалось горизонтальное положение таза, с формированием перекоса, а в некоторых случаях и ротации [3]. У танцоров, исполняющих две программы, выявлены увеличения шейного и поясничного лордоза, нарушена симметричность положения лопаток и плечевых костей, треугольника талии [2].

Таким образом, особенности тренировочного процесса и соревновательной деятельности в спортивно-бальных танцах оказывают прямое воздействие на опорно-двигательный аппарат танцоров. Результатом этих воздействий могут являться различные асимметрии положения тела, изменение угловых характеристик позвоночника и как следствие нарушение осанки.

Литература:

1. Орлова С.В. Теория и методика танцевального спорта / С.В. Орлова Е.Г. Салимгареева // Учеб.-метод.пособиедля самостоятельной работы студентов, 2011.– 94 с.
2. Коррекция статического стереотипа у танцоров высокой квалификации средствами физической реабилитации / Т. Рожкова, В. Кормилцев, И. Марценюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – № 4. – С. 193-196.
3. Филиппов Е.А. Метод коррекции изменений осанки / Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции 11 февраля 2016 г. – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – 79 с.

УЧЕТ ПРОДОЛЬНЫХ РАЗМЕРОВ ТЕЛА В ПЛАВАНИИ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

Г.М. Саакян

Научный руководитель доцент Ю.А. Кудряшова

Аннотация. В публикации представлены рекомендации для осуществления спортивного отбора и индивидуализации тренировочного процесса по плаванию на основе учета продольных размеров тела.

Ключевые слова: спортивный отбор, плавание, продольные размеры тела.

Генетическая предрасположенность, определяющая основную направленность конкретной специализации в процессе спортивного отбора, играет важную роль в тех показателях, которые в наименьшей степени подвержены средовым влияниям и педагогическим воздействиям. В частности, в плавании особенности организма в морфофизиологическом аспекте играют важную роль при нахождении его в условиях водной среды. Ведь чем лучше плавучесть тела, тем выше оно расположено на поверхности воды, что способствует уменьшению лобового сопротивления и увеличению скорости плавания. Известно, что наибольшее влияние наследственность оказывает на продольные размеры тела, а предсказать длину тела возможно практически в любом возрасте. Многие авторы установили корреляционные связи между морфологическими показателями тела пловцов и их спортивным результатом. От тотальных размеров тела человека зависят также его функциональные возможности: уровень физической работоспособности, показатель МПК, ЖЕЛ, плавучесть и др. [1, 2].

Характеристика пропорций тела пловцов: длинные свободные нижние и верхние конечности, относительно узкий таз, уплощенная форма грудной клетки, прямой мускулистый живот, подкожный жир и мышечная масса преобладают равномерно, форма тела обтекаемая. Длинные свободные верхние конечности, за счет большей гребущей поверхности, имеют меньшее удельное давление на единицу площади воды, что способствуют более длинному и мощному гребку. Длинные ноги и узкий таз придают телу обтекаемую форму, а уплощенная грудная клетка создает устойчивое специфическое положение тела. Высокие изящные пловцы быстрее приспосабливаются к специфической водной среде, имеют высокий показатель плавучести и уровень амплитуды движений. При этом успешные пловцы, специализирующиеся в плавании на спине и кролем, обладают относительно коротким туловищем, длинными конечностями, широкой и длинной кистью и стопой. Плавающие «дельфином» отличаются только более мощными бедрами и силой мышц спины, которые обеспечивают мощные волнообразные толчки. Брассисты же более массивные, конечности у них относительно короткие и немного шире, специфические движения ногами обуславливают формирование широких бедер, голени и стопы.

Таким образом, учет показателей продольных размеров тела имеет большое значение в плавании и может быть использован как один из основных критериев уже на стадии первичного отбора, а также при индивидуализации тренировочного процесса.

Литература:

1. Алексанянц Г.Д. Возрастная и спортивная морфология: учебно-методическое пособие / Г.Д. Алесанянц, В.В. Абушкевич, Д.Б. Тлехас, Ю.А. Кудряшова, О.В. Маякова, О.А. Медведева и др. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 138 с.
2. Аришин А.В. Формирование и контроль техники плавания на первом году обучения в спортивных школах: автореф. дис. ... канд.пед.наук. – Краснодар, 2002. – 23 с.

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ РЕЦИДИВОВ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Г.М. Саакян

Научный руководитель доцент М.А. Зуб

Аннотация. В работе представлен анализ литературы о вопросах применения плавания, как эффективного средства профилактики рецидивов при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Ключевые слова: плавание, профилактика, рецидивы, органы пищеварения.

Среди актуальных проблем современности в сфере физического воспитания встает вопрос о возможностях применения его средств и методов с целью профилактики и коррекции различных аномалий в состоянии здоровья. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), патологии органов желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) входят в десятку наиболее распространенных заболеваний. При этом хронические формы болезней преобладают над острыми процессами. К одним из серьезных заболеваний ЖКТ относится спаечная болезнь. Данная аномалия характеризуется развитием соединительнотканых тяжей (спаек) в области органов брюшной полости. Консервативное лечение данной патологии обычно направлено на поддержание функций органов пищеварения, т.к. сформированная соединительная ткань, захватившая петли кишечника, обратному развитию не подлежит [1].

Известно, что любое физическое перенапряжение или механическое воздействие на органы провоцирует рецидив приступов. Гиподинамия же может привести к ослаблению мускулатуры и ухудшению перистальтической функции кишечника. В свою очередь, оптимально подобранная и рационально организованная двигательная активность, учитывающая морфофизиологические и индивидуальные особенности организма, оказывает положительное воздействие на двигательную-эвакуационную функцию ЖКТ. Данный факт подтверждают исследования М.Р. Могендовича, в которых подробно изложены механизмы влияния мышечной деятельности на функциональную систему пищеварения в целом, реализующиеся по принципу моторно-висцерального рефлекса [2].

Как правило, людям с подобными отклонениями в состоянии здоровья разрешаются физические нагрузки только малой интенсивности, циклического характера с использованием системы преимущественно аэробного энергообеспечения. Плавание является наиболее щадящим и эффективным средством физического воздействия на организм, т.к. характеризуется горизонтальным положением тела, что уже снижает нагрузку на органы, повышает скорость метаболических реакций и предотвращает механические воздействия отрицательного характера. Также, специфическая водная среда благотворно влияет на состояние центральной нервной системы, регулирующей все процессы, протекающие в организме. Таким образом, плавание является наиболее эффективным средством оздоровительной двигательной активности при спаечной болезни органов брюшной полости.

Литература:

1. Валенкевич Л.Н. Болезни органов пищеварения / Л.Н. Валенкевич, О.И. Яхонтова // Руководство по гастроэнтерологии для врачей. – СПб.: Изд-во ДЕАН, 2006. – 656 с.
2. Могендович М.Р. Физиологические основы лечебной физической культуры. Ижевск, 1975. – 200 с.

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Том Николас Юлиан, О.А. Медведева

Научный руководитель доцент Р.З. Гакаме

Научный консультант профессор Г.Д. Алексанянц

Аннотация. В настоящее время процент абсолютно здоровых детей в современном обществе достаточно низкий и составляет 10%, что обусловлено рядом социальных и экологических факторов [2]. К тому же отсутствует адекватная современным условиям развития общества научно обоснованная система физического воспитания, учитывающая специфику обучения в общеобразовательных и специализированных детско-юношеских спортивных школах, в частности по футболу [1].

Ключевые слова: юные спортсмены, футбол, морфологические особенности.

Целью настоящего исследования явилось выявление морфологических особенностей физического развития юных спортсменов при систематических занятиях футболом. В исследовании приняли участие 184 юных спортсмена и школьники, не занимающихся футболом. Первую группу составили юные спортсмены ($n = 93$). Во вторую группу вошли сверстники, не занимающиеся спортом ($n = 91$). Исследования проводились с соблюдением основных биоэтических правил. У родителей и официальных представителей, исследуемых было получено информированное письменное согласие.

В результате исследований было установлено, что показатели физического развития (длина тела, масса тела) в процессе онтогенеза достоверно возрастали (от 2% до 6%), исключая футболистов конца подросткового периода (15-16 лет). Физическая работоспособность (ФР) под влиянием тренировки увеличивалась у юных футболистов 11-12 лет (до 30%), а в группе исследуемых 13-14 лет ФР снижалась, при этом в группе спортсменов 15-16 лет вновь возрастала. Комплекс показателей, отражающих состояние психомоторных процессов, обнаруживал значительные темпы прироста в младших возрастных группах. В более старших возрастных группах данные процессы имели тенденцию к замедлению. Сравнительный анализ динамики исследуемых параметров у юных футболистов и школьников, не занимающихся спортом, позволил установить, что элементы надежности функционального состояния физической подготовленности под влиянием тренировки в футболе приобретаются быстрее, чем у контингента, не занимающегося спортом. При этом проявляются отдельные специфические свойства возрастной динамики конкретных показателей. Сопоставление полученных данных с материалами научной литературы позволяет сделать заключение, что систематические занятия футболом в современных условиях оказывают не однонаправленное влияние на возрастную динамику различных функциональных систем организма занимающихся.

Установленная гетерохронность требует дальнейших многолетних наблюдений на одном и том же контингенте обследуемых. Подобный подход будет способствовать более углубленной дифференцировке содержания действующих учебных программ на основе внедрения новых научных данных по исследуемой проблеме.

Литература:

1. Алексанянц Г.Д. Морфологические характеристики квалифицированных футболистов различных амплуа / Г.Д. Алексанянц, Ю.А. Кудряшова, Е.А. Кудряшов, О.А. Медведева, О.В. Маякова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 2. – С. 51-56.
2. Макеев П.В. Взаимосвязь уровня развития физических качеств с особенностями морфологического строения тела у юных футболистов / П.В. Макеев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 4. – 17 с.

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

М.О. Чубова

Научный руководитель доцент М.Г. Половникова

Аннотация. В работе раскрываются основные аспекты влияния плавания на системы организма человека.

Ключевые слова: плавание, здоровье, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система.

При занятии плаванием человек укрепляет дыхательную, опорно-двигательную, сердечно-сосудистую системы организма. Также плавание является одним из лучших видов физической деятельности [1, 2].

Влияние плавания на опорно-двигательный аппарат. В воде нагрузка на опорно-двигательный аппарат распределяется равномернее, чем на суше, что зависит от силы гравитации, которая в воде намного меньше. Человек при занятиях плаванием не испытывает сильного давления на позвоночник, но при этом ему приходится преодолевать силу воды. Именно поэтому при тренировках в воде задействованы все группы мышц. У 90% людей аутохтонные мышцы не развиты, из-за этого нарушается осанка, появляются проблемы со спиной. Многие врачи советуют заниматься плаванием, чтобы предупредить возникновение данных болезней.

Влияние плавания на сердечно-сосудистую систему. Сердечно-сосудистая система регулирует работу всех органов, поэтому важно заботиться о ней. Учеными доказано, что плавание хорошо влияет на сердце и сосуды, активизирует их работу. Это обуславливается следующими факторами:

1. Сердцу во время занятия плаванием нужно меньше работать для перемещения крови по сосудам к органам.

2. При плавании мышцы активно работают, а дыхание становится глубоким. Это улучшает работоспособность сердечно-сосудистой системы, убирает застой лимфы и крови в сосудах.

3. При глубоком дыхании происходит массаж сердца.

4. Кровь быстрее перемещается от органов к сердцу за счет давления воды.

Влияние плавания на дыхательную систему.

При плавании затрачивается большое количество энергии, поэтому требуется потреблять больше кислорода, чем обычно. При систематических занятиях плаванием происходят следующие изменения:

1. Сила дыхательных мышц увеличивается.

2. Улучшается дыхательный ритм.

3. Увеличивается жизненная емкость легких.

4. Возникает иммунитет к гипоксии (кислородное голодание).

5. Улучшается кровообращение и лимфоотток.

Литература:

1. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2-х кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. – М.: Советский Спорт, 2012. – 480 с.

2. Осипов К.С. Польза плавания для здоровья человека // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XLIII междунар. студ. науч.-практ. конф., 2016. – № 6(43).

КАФЕДРА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК: 796.523-056.3

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ СКАЛОЛАЗАНИЕМ НА ДЕТЕЙ С АУТИСТИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВОМ

Д.М. Абрамова

Научный руководитель О.С. Попова

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние адаптивного скалолазания на детей с аутистическим расстройством.

Ключевые слова: адаптивное скалолазание, расстройство аутистического спектра, физическая форма, социализация, координационные способности.

По данным 2018 года в России насчитывается около 31 685 детей, которые страдают аутизмом. Двигательная активность при данном заболевании не находит выхода в естественных играх. Адаптивное скалолазание (paraclimb) один из немногих видов спорта, который способствует частичному восстановлению утраченных навыков.

Поскольку скалолазание считается достаточно тяжелым видом спорта, то оно требует определенной физической подготовки. Именно поэтому в тренировочный процесс обязательно включен комплекс физических упражнений, направленный на развитие силы и выносливости детей с данным диагнозом. Также развивается крупная и мелкая моторика, поскольку в скалолазании приходится держаться за зацепки. Они в свою очередь имеют разную форму, размер и структуру. Иногда недостаточно зажать зацепку за счет силы рук. В таком случае нужно проявить смекалку и ловкость, чтобы подстроиться под нее всем телом и пройти сложный участок маршрута [1].

Скалолазание является сложнокоординационным видом спорта из-за того, что в большинстве случаев во время лазания имеется от 1 до 4 точек опоры, чаще всего 2-3. Неустойчивое положение заставляет детей с аутистическим расстройством делать движения медленно, сконцентрировано и аккуратно. В большинстве случаев скалолазание является групповым видом спорта, в связи с этим у детей происходит социализация. Перед пролазом нужно разложить трассу по движениям. Дети с аутистическим расстройством очень внимательно наблюдают за пролазом своих одноклассников и достаточно часто стараются подсказать, какую зацепку нужно брать.

Таким образом, адаптивное скалолазание оказывает большое влияние как на физическое, так и в эмоциональное состояние.

Литература:

1. Оринчук В.А. Оценка уровня развития физических качеств детей-инвалидов различных нозологий, занимающихся адаптивным скалолазанием / В.А. Оринчук, М.В. Курникова, Ю.А. Бахарев, М.А. Кавинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – №9. – 2019. – с. 220-226.

**КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В ПРОЦЕССЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ПНЕВМОНИИ
У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

Д.Г. Бахтина

Научный руководитель старший преподаватель Е.И. Ивашенко

Аннотация. В работе рассматриваются причины развития внебольничной пневмонии у военнослужащих. Выдвинуто предположение о том, что для представителей различных родов войск при лечении пневмонии следует учитывать специфику ведущей деятельности.

Ключевые слова: внебольничная пневмония, военнослужащие, дыхательная система, реабилитация.

У военнослужащих болезни органов дыхания среди инфекционных заболеваний находятся на первом месте, в частности это острые респираторные заболевания и острые внебольничные пневмонии [1]. Внебольничная пневмония – одно из наиболее распространенных заболеваний среди военнослужащих. Многолетняя практика и результаты анализа научно-литературных источников свидетельствуют о том, что более чем у половины пациентов после лечения в стационаре имеются остаточные явления, а практически у 60% выписавшихся существенно ухудшается функция внешнего дыхания и газообмен. Повышенный риск развития рецидива заболевания и переход в затяжную форму следует рассматривать как фактор, препятствующий эффективному исполнению воинского долга [2]. Наибольшее значение проблема внебольничных пневмоний занимает в частях, где регулярно происходит обновление коллектива за счет нового призыва. В первую очередь, это учебные центры и крупные воинские части.

Учитывая ведущий вид деятельности у представителей летного училища, можно предположить, что наибольший вклад в развитие пневмонии вносит переохлаждение, вызванное длительным пребыванием на открытых пространствах при низкой температуре, а также в сочетании с интенсивным потоотделением в результате интенсивных нагрузок. У обучающихся по военной специальности «связист», в свою очередь, неблагоприятным фактором выступают нарушения осанки, проявляющиеся кифозированием грудного отдела из-за длительных работ в положении сидя. Следствием этого является уменьшение жизненной емкости легких и образование застойных явлений. Солдаты срочной службы традиционно отличаются большой вариативностью по показателям здоровья, однако по сравнению с курсантами военных училищ они, как правило, имеют худшую физическую подготовленность, что естественным образом обуславливает их меньшую резистентность к острым респираторным заболеваниям и их последствиям. Для всех перечисленных групп характерно большое число курильщиков. Курение также усугубляет течение пневмонии и создает благоприятную среду для ее осложненного течения.

Литература:

1. Жоголев С.Д. Эпидемиология и профилактика внебольничной пневмонии у военнослужащих / С.Д. Жоголев, П.И. Огарков, К.Д. Жоголев // Военно-медицинский журнал. – 2013. – №11. – С. 55-60.

2. Кучман А.Н. Диагностика, лечение и профилактика внебольничной пневмонии у военнослужащих МО РФ: Методические указания ГВМУ МО РФ / А.Н. Кучман, В.Г. Акимкин, А.И. Синопальников. – Москва: ГВКГ им. Н.Н.Бурденко, 2010. – 66 с.

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
ДЕТЕЙ С БРОНХОЛЕГОЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, ОТНЕСЕННЫХ
К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

Л.А. Беденко

Научный руководитель преподаватель О.С. Попова

Аннотация. В работе рассмотрены особенности занятий физической культурой со школьниками специальных медицинских групп, имеющими заболевания дыхательной системы.

Ключевые слова: заболевания органов дыхания, дыхательные упражнения, специальная медицинская группа, звуковая гимнастика, физическое воспитание.

Лидирующее место в структуре общей заболеваемости детей школьного возраста стабильно занимают патологии органов дыхания, среди которых основными показаниями для определения учащихся в специальную медицинскую группу являются хронические формы бронхита, пневмонии и бронхиальная астма. Для данного контингента характерно снижение жизненной емкости легких, уменьшение объемных показателей вдоха и выдоха, что обусловлено спазматическим состоянием бронхиального дерева и слабостью дыхательной мускулатуры. Зачастую заболевания органов дыхания сопровождаются клиническими признаками сердечной недостаточности. Все это определяет специфику применения средств физического воспитания [1].

В методике проведения занятий с детьми, имеющими бронхолегочную патологию, первостепенное значение имеют дыхательные упражнения и их правильное сочетание с двигательными действиями. На уроке физической культуры дыхательная гимнастика должна составлять 25-30% от общего объема физической нагрузки. Также необходимо чередовать динамические и статические дыхательные упражнения с изменением соотношения фаз дыхательного цикла. Не менее важно акцентировать внимание на темпе и ритмичности дыхания. Выполнение упражнений в темпе выше среднего может привести к гипервентиляции, аритмичное дыхание – к несинхронному изменению просвета бронхов и неравномерности вентиляции легких. Одним из самых эффективных средств физического воспитания является звуковая гимнастика: произношение определенных звуков и их сочетаний строго заданным образом. Возникающая вибрация голосовых связок передается на дыхательные пути, способствуя расслаблению спазмированных бронхов и бронхиол, выведению мокроты, укреплению дыхательных мышц [2].

Одной из приоритетных задач физического воспитания школьников с бронхолегочными патологиями является перевод в подготовительную медицинскую группу, который возможен при условии полного прекращения рецидивов, при слабовыраженных клинических проявлениях хронического процесса, благоприятной реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем на умеренную физическую нагрузку, а также удовлетворительном общем самочувствии.

Литература:

1. Баранов А.А. Результаты профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних в Российской Федерации / А.А. Баранов, Л.С. Намазова-Баранова // Российский педиатрический журнал. – 2016. – № 5. – С. 287-293.
2. Терещенко И.В. Физическое воспитание школьников специальных медицинских групп, страдающих бронхолегочной патологией / И.В. Терещенко // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 5. – С. 228-231.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Л.А. Беденко

Научный руководитель доцент М.Б. Бойкова

Аннотация. В работе рассматриваются основные особенности процесса физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем.

Ключевые слова: физическое воспитание школьников, специальная медицинская группа, функциональные возможности, физическая культура.

В настоящее время значительное число школьников имеют отклонения в состоянии здоровья. В структуре общей заболеваемости детей школьного возраста преобладают болезни дыхания, патологии зрительного анализатора и его придаточного аппарата, заболевания пищеварения и костно-мышечной системы [1].

В процессе физического воспитания детей, имеющих отчетливые отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, относят к специальной медицинской группе. Включенным в данную группу несовершеннолетним рекомендованы занятия физической культурой, но по специальным программам, учитывающим особенности нарушений здоровья и функциональные возможности занимающихся.

Основной особенностью занятий физической культурой с детьми специальной медицинской группы является их корригирующая и оздоровительно-профилактическая направленность. Выбор средств и методов физического воспитания должен базироваться на характере и выраженности нарушений здоровья школьников. Значительно ограничивается применение силовых, скоростных и акробатических упражнений, абсолютно противопоказаны подвижные игры высокой интенсивности. Преимущественные виды двигательной активности школьников специальной медицинской группы – оздоровительная ходьба в медленном и среднем темпе, дыхательная гимнастика, общеразвивающие упражнения. Немаловажной задачей процесса физического воспитания является формирование устойчивой потребности в самостоятельных занятиях лечебно-профилактическими упражнениями с целью поддержания здоровья и работоспособности в течение жизни [2].

Организация занятий физической культурой с детьми специальной медицинской группы требует больше сил и внимания, чем со здоровыми учащимися, поэтому основное внимание следует уделять созданию условий, при которых школьники с ослабленным здоровьем будут максимально вовлечены в процесс физического воспитания.

Литература:

1. Баранов А.А. Состояние здоровья детей России, приоритеты его сохранения и укрепления / А.А. Баранов, В.Ю. Альбицкий // Казанский мед. ж. – 2018. – № 4. – С. 698-705.
2. Медведева Л.Е. Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах / Л.Е. Медведева. – Омск: Издательство СибГУФК, 2006. – 116 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ВАЛЬГУСНОЙ ДЕФОРМАЦИЕЙ СТОП

А.А. Бирюлина

Научный руководитель доцент О.Г. Пастухов

Аннотация. В данной работе рассматривается проблема профилактики прогрессирования поперечного плоскостопия и вальгусной деформации стоп. Предлагается комплексная методика физической реабилитации.

Ключевые слова: вальгусная деформация стоп, плоскостопие, коррекция положением, физическая реабилитация.

Среди всех деформаций стоп статические деформации составляют 61%, из которых поперечному плоскостопию в сочетании с другими деформациями отводится 55%. Установлено, что возникновение данной патологии стоп в настоящее время не зависит от характера работы – лица сидячих профессий и те, чья трудовая деятельность происходит в положении стоя, представлены равными контингентами. К сожалению, основное число больных с плоскостопием и вальгусной деформацией стоп обращаются к ортопедам в тот период, когда показано только оперативное лечение данной патологии. Следует заметить, что у пациентов с начальными стадиями вальгусной деформации стоп использование комбинированных консервативных мероприятий позволило достигнуть некоторого замедления прогрессирования этой патологии [1].

Целью исследования была отработка эффективной комплексной методики физической реабилитации лиц с плоскостопием и вальгусной деформацией стоп.

Комплексная методика физической реабилитации лиц с вальгусной деформацией стоп, включенных в экспериментальную группу (ЭГ), содержала комплекс упражнений лечебной гимнастики, электростимуляцию мышц, поддерживающих своды стопы, массаж стоп и голеней, а также коррекцию положением [2]. Больные контрольной группы (КГ) выполняли комплекс упражнений ЛФК. Эффективность проведенных лечебно-восстановительных мероприятий оценивали по динамике выраженности болевого синдрома в плюснефаланговом суставе первого пальца стопы по визуально-аналоговой шкале (ВАШ) в баллах, субъективной оценки функционального состояния стопы по Манчестерскому индексу боли и нарушениям в стопе (MFPDI) в баллах [3], индекса, полученного при исследовании плантограммы по методу В.А. Штритера (единицы).

Установлено, что исходный уровень выбранных показателей в ЭГ и КГ не различался, тогда как итоговое обследование определило у пациентов ЭГ достоверные позитивные изменения ВАШ, MFPDI и индекса В.А. Штритера, в сравнении с результатами, полученными у лиц КГ. Результаты исследования подтвердили эффективность продолжительного использования комплексной методики физической реабилитации лиц с плоскостопием и вальгусной деформацией стоп для замедления прогрессирования данной патологии.

Литература:

1. Травматология и ортопедия / под ред. Г.С. Юмашева. – М.: Медицина, 1990. – 567 с.
2. Физическая и реабилитационная медицина: национальное руководство / под ред. Г.Н. Пономаренко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – С. 367-368.
3. Garrow A.P. Development and validation of a questionnaire to assess disabling foot pain / A.C. Papageorgiou, A.J. Silman, E. Thomas, M.I. Jayson, G.J. Macfarlane // Pain; 2000. – №85. – P. 107-173.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

С.А. Власова

Научный руководитель доцент М.Б. Бойкова

Аннотация. В данной работе говорится о положительном влиянии физического воспитания, а также адаптивной физической культуры на детей с депривацией зрения.

Ключевые слова: нарушение зрения, физическое и психическое развитие, адаптивная физическая культура, социализация.

Полная или частичная утрата зрения детей является одним из наиболее часто встречаемых и тяжелых видов нарушения здоровья, что приводит к социальной недостаточности. Зрение является одним из самых выжних источников для получения информации из окружающего нас мира. Примерно 80-85% информации приходит в мозг человека с помощью визуального анализатора. Расстройство зрительных функций приводит к нарушению физического и психического формирования ребенка [1].

Адаптивная физическая культура направлена на удовлетворение потребностей детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, а также помогает восстановить физическое и психоэмоциональное состояние ребенка с депривацией зрения.

Основной целью адаптивной физической культуры считается реализация индивидуального формирования ребенка с нарушениями зрения, его самореализация, духовная и физическая, что в дальнейшем помогает ребенку социализироваться в обществе [3].

Адаптивная физическая культура – это творческая деятельность, имеющая своими направлениями: преобразование человеческой природы; оздоровление и улучшение состояния организма; личностное развитие ребенка; формирование здоровых привычек и правильного образа жизни; развитие индивидуальных способностей ребенка.

Согласно закону РФ «Об образовании», первоочередными становятся проблемы введения в сферу учебной деятельности образовательных учреждений комплекса мер, которые ориентированы на обеспечение для каждого школьника с патологиями зрения соответствующих возрасту программ адаптивной физической культуры и условий формирования полноценного физического и личностного развития.

Проблема, о которой говорится выше, занимает одно из самых значимых мест в адаптивной физической культуре, влияет на осуществление педагогической работы с детьми с депривацией зрения, так как каждому ребенку требуется подход индивидуального характера.

Аномальное физическое и психическое развитие таких детей требует специальных методик и программ адаптивной физической культуры. Такой тип физической культуры имеет характерные особенности, затрагивающие эмоциональные и медико-физиологические особенности детей с нарушениями зрения [2].

Литература:

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г. Булич. – М.: 2010. – 246 с.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. – М.: Педагогика, 2000. – 376 с.
3. Романова А.А. Адаптивная физическая культура / А.А. Романова. – М.: АСТРА-ПРЕСС, 2016. – 112 с.

РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ И МОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Е.А. Еременко

Научный руководитель профессор А.Б. Трембач

Аннотация. В работе рассмотрены различные средства комплексной программы физической реабилитации, направленные на развитие психических и моторных функций у детей, имеющих нарушения интеллекта.

Ключевые слова: физическая реабилитация, психомоторные функции, физические упражнения, интеллектуальные нарушения.

Психическое и моторное развитие детей с нарушениями интеллекта является основой общего умственного развития, создает условия для формирования высших психических функций, которые играют главную роль в успешном овладении различными видами деятельности, дают возможность дальнейшего обучения таких детей.

Психомоторное недоразвитие выражается в замедленном развитии локомоторных функций, движения угловатые, недостаточно плавные. Преимущественно плохо сформированы точные движения, а также мимика и жестикуляция. Среди вторичных дефектов в опорно-двигательном аппарате имеют место деформация стопы, нарушения осанки, телосложения и физического развития [1].

Лечение детей с интеллектуальными нарушениями помимо медикаментозного метода и психолого-педагогической коррекции включает в себя средства физической реабилитации.

В основном в программах физической реабилитации детей с нарушениями интеллекта применяются стандартные средства и методы, которые направлены на коррекцию дефектов в физическом развитии и улучшение моторики, повышение уровня здоровья, развитие необходимых двигательных умений и навыков. В работах таких авторов, как Насибулина Т.В. и Новикова И.Д., описаны различные средства, применяемые в физической реабилитации таких детей, среди которых упражнения на развитие силы мышц рук, ног, спины и живота, разнообразные подвижные игры, а также средства, направленные на формирование двигательных умений и навыков профессионально-прикладного характера [2].

В работах авторов, представленных выше, в недостаточной мере учитывается восстановление таких моторных функций, как позная устойчивость, координация. Для повышения эффективности методик данных авторов предлагается добавить аэробику, которая поспособствует развитию координационных способностей, позной устойчивости, повышению гибкости и улучшению осанки.

Исходя из всего вышесказанного, можно предположить, что добавление данной методики позволит улучшить и ускорить процесс физической реабилитации детей с нарушением интеллекта.

Литература:

1. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания. – Красноярск, 1987. – 152 с.
2. Насибулина Т.В. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья: методическое пособие / Т.В. Насибулина, И.Д. Новикова. – Сыктывкар, 2016. – 61 с.

РОЛЬ HARD SKILLS И SOFT SKILLS В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Е.А. Еременко

Научный руководитель преподаватель О.С. Попова

Аннотация. В работе рассмотрены понятия soft skills и hard skills и значимость их развития у специалистов области адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: hard skills, soft skills, адаптивная физическая культура.

В настоящее время современная картина мир очень быстро меняется, что связано с ускорением научно-технического прогресса и социально-экономического развития. Для того чтобы успевать за всеми преобразованиями, быть конкурентоспособным на рынке труда, необходимо непрерывно развивать свою компетентность, что позволит успешно достигать намеченных целей, грамотно применять знания, навыки и способности в профессиональной деятельности [1].

Исследователи разделяют профессиональные навыки на две группы: hard skills («жесткие» навыки) и soft skills («мягкие» навыки).

Hard skills – это профессиональные навыки, которые возможно измерить и которым можно обучить. Для их формирования необходимо усвоить знания, которые можно получить различными способами: обучаясь в учебных заведениях, посещая курсы, получив специфический опыт. Специалист по адаптивной физической культуре должен обладать знаниями теории и методики адаптивной физической культуры, знать основы комплексной реабилитации инвалидов, показания и противопоказания к проведению занятий и многие другие аспекты, относящиеся к «жестким» навыкам.

Soft skills являются важными личными качествами, которые не зависят от конкретного вида профессиональной деятельности, но обеспечивают эффективную реализацию. К ним относятся: креативность, гибкость мышления, эмоциональный интеллект, коммуникабельность, умение принимать решения. Исследователи спорят о соотношении развития Hard skills и Soft skills, однако следует отметить, что высокий уровень развития «мягких» навыков – 85% успеха в профессиональной реализации. Анкетирование, проведенное среди обучающихся 4 курса направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», выявило преобладание таких компетенций как: критическое мышление у 77% респондентов, когнитивная гибкость выявлена у 54%, умение сотрудничать с другими у 46%, эмоциональный интеллект у 46%.

Таким образом, необходимо отметить, что специалисты, которые работают в области адаптивной физической культуры, должны обладать высоким уровнем развития soft skill, что связано с требованиями к личности специалиста, предъявляемыми в процессе профессиональной деятельности с лицами с отклонениями в состоянии здоровья. По нашему мнению, внедрение специально разработанных тренингов, направленных на развитие данных навыков, позволит повысить уровень профессиональности будущих специалистов данной отрасли.

Литература:

1. Ивонина А.И. Современные направления теоретических и методических разработок в области управления: роль soft-skills и hard skills в профессиональном и карьерном развитии сотрудников / А.И. Ивонина, О.Л. Чуланова, Ю.М. Давлетшина // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ». – Том 9. – №1 (2017) <http://naukovedenie.ru/PDF/90EVN117.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ РЕЧИ У ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

П.Г. Заволока

Научный руководитель доцент М.Б. Бойкова

Аннотация. В данной работе рассматриваются основные методы диагностики и коррекции речевых нарушений у детей-инвалидов.

Ключевые слова: диагностика, коррекция, речевой дефект, артикуляционный аппарат.

Для того чтобы успешно воспитать и обучить ребенка с нарушением речи, необходимо правильно оценить его возможности и выявить особые образовательные потребности. Значительная роль в этом принадлежит психолого-медико-педагогической диагностике, с помощью которой можно спланировать коррекционные мероприятия для детей с нарушениями речи и выстроить дальнейшую индивидуально-групповую работу для всех специалистов.

Диагностика начинается со сбора анамнестических данных, опроса родителей, рассмотрения медицинской карты ребенка-инвалида и оценивания состояния работы артикуляционного аппарата, а именно: выявление наличия дефектов в строении зубов, прикуса, губ, челюстей, неба и языка. Далее проводится исследование звукопроизношения. Затем по программе исследуется фонематическое восприятие; определяется точность звукослоговой структуры слов, характер имеющихся искажений; выявляются особенности фразовой речи, уровень понимания обращенной речи и ее связности [1].

Помимо диагностики устной речи, дефектологами применяется диагностика неречевых процессов. Например, проба Хеда для определения развития пространственных ощущений и графическая проба «Заборчик» для выявления предрасположенности к письменным нарушениям. Также врачом-психоневрологом может быть проведено электрофизиологическое исследование работы мозга, являющееся распространенным методом диагностики речевых нарушений [2].

Основными способами коррекции нарушений речи служат: развитие моторики и стабилизация работы артикуляционного аппарата, формирование правильной интонации речи, коррекция физиологического и фонационного дыхания с помощью различных упражнений, нормализация звукопроизношения и развитие внимания и памяти у ребенка, имеющего речевые дефекты [3].

Таким образом, существует множество методов диагностики речевых нарушений у детей-инвалидов, но их коррекция – это сложный процесс, в котором должны принимать участие не только такие специалисты, как логопед, дефектолог, врач-психоневролог, но и родители ребенка.

Литература:

1. Астапов В.М. Психодиагностика и коррекция детей с нарушениями и отклонениями развития / В.М. Астапов, Ю.В. Микадзе. – СПб.: Питер, 2001. – 256 с.
2. Козлова О.В. Диагностика речевых нарушений у детей с билингвизмом / О.В. Козлова // Дошкольная педагогика. – 2011. – №90(75). – С. 37-39.
3. Чутко Л.С. Речевые нарушения у детей / Л.С. Чутко, О.В. Елецкой. – М., 2019. – 448 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

П.Г. Заволока

Научный руководитель доцент М.Б. Бойкова

Аннотация. В данной работе рассматриваются основные средства лечебной физической культуры в период беременности.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, беременность, профилактика.

В течение беременности в организме женщины наступает ряд физиологических изменений с целью развития и вынашивания плода. Это сложный процесс, затрагивающий все органы и системы организма, особенно сердечно-сосудистую систему. В связи с ростом матки, увеличением размеров тела женщины, появлением плаценты и, следовательно, увеличением объема циркулирующей крови, сердце беременной должно обладать высоким уровнем адаптации к колебаниям гемодинамики и к родам, что является физической нагрузкой. Также изменения затрагивают дыхательную систему: в связи с усилением окислительных процессов и во второй половине беременности – высоким стоянием диафрагмы, организм женщины нуждается в большом количестве кислорода, а при его недостатке может возникнуть гипоксия, что чревато осложнениями для развития плода [1].

Лечебная физическая культура в период беременности способствует профилактике послеродовых осложнений, так как подготавливает опорно-двигательную, сердечно-сосудистую и дыхательную систему к родам. В занятия лечебной физической культурой включается дыхательная гимнастика, а именно диафрагмальное дыхание, предназначенное для профилактики гипоксии беременной и асфиксии новорожденного; упражнения для укрепления мышц тазового дна, которые способствуют увеличению эластичности мышц промежности, тем самым предупреждая разрывы и опущение тазового дна в послеродовом периоде; упражнения, ориентированные на приведение в тонус мышц спины и ног беременной, а также общеукрепляющие физические упражнения для повышения выносливости сердечной мышцы и профилактики варикоза беременных [3].

Противопоказаниями к данному виду физической культуры будут служить: маточные кровотечения, поздние токсикозы, многоводие, предлежание плаценты, угроза прерывания беременности и декомпенсированные состояния сердечно-сосудистой системы [2].

Исходя из вышесказанного, можно сделать заключение, что лечебная физическая культура состоит из комплекса простейших упражнений, которые способствуют облегчению течения беременности, укреплению организма, подготовке его к родам и профилактике послеродовых осложнений.

Литература:

1. Красикова И.С. Гимнастика и йога для беременных: практическое пособие. – СПб., 2009. – 165 с.
2. Федорова О.А. Гимнастика и активный образ жизни во время беременности: практические советы для молодой мамы. – М., 2010. – 128 с.
3. Гимнастика для беременных [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vadivan.ru/razdely/zdorove/gimnastika-dlya-beremennykh> (дата обращения: 13.12.19)

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ ДЛЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

А.А. Звягинцев

Научный руководитель доцент С.П. Лавриченко

Аннотация. В работе раскрывается роль спортивных мероприятий, основанных на водных видах спорта, а также отражаются существующие проблемы для развития гребного спорта для лиц с инвалидностью в Российской Федерации.

Ключевые слова: водные виды спорта, гребля, лица с ограниченными возможностями здоровья.

Водные виды спорта неразлучны с человеком с древнейших времен. Сегодня они пользуются невероятной популярностью, что обусловлено их многогранностью. Они доступны людям любых возрастов и профессий, поскольку в современных условиях спорт закономерно начинает представлять собой необходимую часть жизни человечества. Все большее количество взрослых и детей регулярно уделяют внимание различным видам спорта, при этом водное направление занимает лидирующие позиции.

Постоянно в мире проходят соревнования разного уровня по различным видам водного спорта: плавание, гребля, слалом, рафтинг, прыжки в воду, парусные регаты, дайвинг и т.д.

В связи с чрезмерной популярностью водных видов спорта люди с ограниченными возможностями также стремятся себя реализовать через них, в связи с чем возникают трудности различного характера (нежелание финансировать развивающийся вид спорта со стороны чиновников; отсутствие кадрового состава; несоответствие той или иной базы современным стандартам; отсутствие специальных тренировочных программ для инвалидов; несовершенство классификационной системы при утверждении спортсмена на гоночный заезд и т.д.) [1, 2].

Академическая гребля для лиц с ограниченными возможностями здоровья является довольно молодым в Российской Федерации видом спорта, несмотря на то что первые мировые соревнования прошли в 2002 г. в г. Севилье (Испания).

На сегодняшний день развитие данного вида спорта чрезвычайно тормозится наличием только 4 ведущих центров спортивной подготовки по гребле, которые находятся в Москве, Московской области, Липецке и Казани, хотя оборудованные и приспособленные для гребли среди лиц с отклонением в состоянии здоровья базы существуют чуть ли не в каждом городе (Краснодар, Воронеж, Энгельс и т.д.).

Таким образом, в России существует возможность развития академической гребли для лиц, имеющих инвалидность, что диктует необходимость разработки методического сопровождения данного вида спорта.

Литература:

1. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА» №32 от 27 января 2014 г.

2. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт» № 398 от 18 июня 2013 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ТРАВМОЙ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА

В.А. Калашян

Научный руководитель доцент Т.В. Пономарева

Аннотация. В данной работе рассмотрен и проанализирован процесс физической реабилитации волейболистов с травмой голеностопного сустава.

Ключевые слова: ЛФК (лечебная физическая культура), физическая реабилитация, восстановление после травмы.

В настоящее время среди игровых видов спорта волейбол является наиболее популярным, несмотря на постоянно растущие требования к физической и технической подготовленности спортсмена [1]. По статистике, травмы голеностопного сустава в волейболе занимают третье место. Как и любая другая травма, она приводит к ограничению или прекращению игровой деятельности. Поэтому от эффективности программы физической реабилитации зависит дальнейшая карьера волейболиста.

Наибольший риск получения повторной травмы наблюдается в первые полгода, затем снижается, однако все равно остается достаточно высоким, по сравнению с новой травмой [2]. К спортсмену предъявляются большие требования, чем к обычным людям, так как он должен совмещать бытовые функции с высокой физической нагрузкой в процессе тренировочной деятельности, что повышает требования к морфофункциональному состоянию опорно-двигательного аппарата [3]. В связи с этим мероприятия, направленные на реабилитацию спортсмена, должны начинаться как можно раньше с обязательным применением физических упражнений, что будет способствовать повышению их спортивной работоспособности.

Анализ литературных данных позволил сделать вывод, что эффективность восстановления после травмы голеностопного сустава зависит от времени начала реабилитации; грамотно подобранной программы восстановительных мероприятий [2, 3]. Следовательно, реабилитационная программа, направленная на восстановление функций голеностопного сустава, должна включать занятия ЛФК с использованием специальных упражнений, криотерапию и массаж.

Таким образом, для наиболее эффективного, быстрого восстановления функции голеностопного сустава после травмы необходимо проводить реабилитацию на ранних этапах с включением в программу общеразвивающих и, обязательно, специальных упражнений, направленных на улучшение нейромышечной функции (проприорецепции) в поврежденном суставе. К специальным упражнениям можно отнести колебательные движения и упражнения на балансировочной доске (не реже 2 раз в неделю). Также необходимо применять массаж и криотерапию для снижения местного отека.

Литература:

1. Бахрах, И.И. Организационные, методические и правовые основы физической реабилитации: Учебное пособие / И.И. Бахрах, Г.Н. Грец. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 151 с.
2. Макарова Г.А. Система подготовки специалистов по физической реабилитации (физиотерапии) / Г.А. Макарова // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 8. – С. 13-15.
3. Милюкова И.В. Лечебная физкультура: Новейший справочник. Под общ. ред. проф. Т.А. Евдокимовой / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М.: Эксмо, 2003. – 862 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ШЕЙКИ БЕДРА У ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА НА СТАЦИОНАРНОМ ЭТАПЕ

С.А. Камышников

Научный руководитель профессор А.Б. ТрEMBач

Аннотация. В работе представлена комплексная методика физической реабилитации, включающая в себя дыхательную гимнастику, занятия лечебной физической культурой, упражнения с использованием тренажеров (эспандеров) и физиотерапию на стационарном этапе у лиц, перенесших перелом шейки бедра в зрелом возрасте.

Ключевые слова: лечение, перелом, шейка бедра, физическая реабилитация, физиотерапия.

Перелом шейки бедра – травма, от которой никто не застрахован. К большому сожалению, данный перелом очень трудно поддается лечению, и в итоге лица зрелого возраста долгое время находятся в режиме нетрудоспособности. При лечении перелома используют медикаментозное и оперативное вмешательство, а в постоперационный период для более гармоничного лечения необходима грамотно подобранная методика физической реабилитации [2].

На сегодняшний день на стационарном этапе используют методику А. Гринштат (2003), основой которой являются упражнения, оказывающие пассивную разработку тазобедренного сустава и работу мышц бедер и таза, сочетая с методикой Попова С. Н. (2005), где большое внимание уделяется упражнениям, которые оказывают целостное воздействие на весь организм, с постепенно увеличивающейся нагрузкой. Также в реабилитацию включают дыхательную гимнастику, применение физиотерапии, такой как интерференционные токи, диадинамический ток, ультразвук и синкардиальный массаж [1].

Однако данную методику физической реабилитации можно расширить, в качестве доработки предлагаются упражнения с использованием различного инвентаря и утяжелителей, таких как кистевой эспандер или кольцо, резиновые жгуты, плечевой (грудной) эспандер, гимнастическая палка, гантели. Данная методика позволяет выполнять упражнения с повышенным сопротивлением на здоровых конечностях, что приводит к укреплению мышечного каркаса, усилению притока крови в ткани, улучшению трофики и их регенерации, ускоренному образованию костной мозоли в месте перелома. Сокращается время перехода пациентом из горизонтального положения в вертикальное. Проверяться данная методика будет у лиц, перенесших медиальный перелом шейки бедра.

Литература:

1. Гринштат А. Двигайтесь правильно / А. Гринштат // Физкультура и спорт. – 2003. – 153 с.
2. Попов С.Н. Физическая реабилитация / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ГРЕБЦОВ С ПОВРЕЖДЕНИЯМИ СВЯЗОК ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

М.С. Коваленко

Научный руководитель доцент С.П. Лавриченко

Аннотация. В работе представлены основные методики, применяемые при комплексной реабилитации гребцов различной специализации с повреждением связок плечевого сустава.

Ключевые слова: гребной спорт, плечевой сустав, связочный аппарат, повреждение, физиотерапия, кинезиотейпирование.

Академическая гребля и гребля на байдарках и каноэ достаточно динамичный и эффективный спорт, который в свою очередь не лишен травматизма. Вследствие высокой нагрузки на верхний плечевой пояс у представителей данного вида спорта очень часто происходит растяжение связок плеча различной степени тяжести. Высокий процент травматизма в основном приходится на соревновательный период, когда спортсмен находится на максимальном физиологическом уровне проявления своих способностей.

Растяжение связок подразумевает полный или частичный их разрыв. При средних повреждениях происходит разрыв отдельных волокон, а при серьезных – разрыв всей связки. Основными клиническими симптомами являются: боль при движении в суставе и надавливании на область повреждения, значительная отечность сустава, гематома и ограничение подвижности сустава, а при полном разрыве, наоборот, сустав излишне подвижен и нестабилен.

В настоящее время известно множество методов реабилитации, но самым оптимальным является комплексная реабилитация, которая включает в себя лечебную физическую культуру (ЛФК), физиотерапию и кинезиотейпирование.

Методом кинезиотейпирования можно добиться значительного уменьшения отечности и снять боль в подострый период, а также улучшить кровоснабжение и циркуляцию межтканевой жидкости в постиммобилизационный и заключительный периоды. Физиотерапию уместно применять в подострый и постиммобилизационный периоды. Используют электрофорез с применением анестетиков и амплипульсфорез для снятия боли. Для противовоспалительного эффекта применяют электрофорез или ультрафонофорез с противовоспалительными препаратами, а также СВЧ-терапию и ВЧ-магнитотерапию [2]. Упражнения ЛФК можно начинать применять уже в подострый период и продолжать вплоть до окончания реабилитации, постепенно увеличивая нагрузку и включая работу сустава при выполнении бытовых движений. В подострый период упражнения направлены на уменьшение отечности и стимуляцию регенерации поврежденной ткани. В заключительном периоде упражнения направлены на полное восстановление движений и функций плечевого сустава. В комплекс обязательно включают как силовые упражнения, так и упражнения на растяжку [1].

Таким образом, реабилитация гребцов с повреждением связок плечевого сустава заключается в комплексном воздействии ЛФК, физиотерапии и кинезиотейпирования для обеспечения полного восстановления и дальнейшего ввода спортсмена в тренировочный процесс.

Литература:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва: Издательство «Флинта», 2018. – 420 с.
2. Кулиненко О.С. Физиотерапия в практике спорта / О.С. Куленков, Н.Е. Гречина, Д.О. Кулиненко. – М.: «Спорт», 2017. – 256 с.

РЕАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЕКТА «ОБЩЕНИЕ БЕЗ ГРАНИЦ»

О.А. Коча, Ю.А. Линова

Научный руководитель старший преподаватель Е.А. Иващенко

Аннотация. Работа описывает возможности инклюзивного образования студентов с нарушениями слуха, обучающихся в высших образовательных учреждениях.

Ключевые слова: нарушение слуха, русский жестовый язык, инклюзивное образование.

Русский жестовый язык (РЖЯ) – национальная лингвистическая система, обладающая собственной лексикой и грамматикой, используемая для общения глухих и слабослышащих [1]. РЖЯ можно рассматривать как эффективное средство инклюзивного образования [2].

Анкетирование носителей РЖЯ, обучающихся в КГУФКСТ, показало, что они испытывают трудности, боясь упустить важную информацию из-за непонимания речи преподавателя.

С целью преодоления данных сложностей и повышения качества образовательного процесса, группа слышащих обучающихся КГУФКСТ прошла курс русского жестового языка в рамках начального этапа образовательного проекта «Общение без границ». В течение месяца три раза в неделю волонтеры проходили обучение по РЖЯ. На занятиях студенты познакомились с правилами и этикой общения, культурой людей с нарушением слуха, изучали принципы дактилирования и основные жесты по темам различной направленности для бытового общения. Жестовый язык воспринимается зрительно, поэтому основным принципом обучения стала наглядность. Вначале занятий выполнялись упражнения на развитие кисти рук, затем по группам прорабатывались дактильные знаки, далее дактилировались слова и фразы. Словарь-разговорник не может быть освоен без речевой практики, поэтому участники курса изучали жесты коллективно, выполняли практические домашние задания и прорабатывали их на занятиях.

После прохождения курса было установлено, что уровень качества инклюзивного образования повысился за счет увеличения объема общения слышащих студентов и студентов с нарушением слуха. Последние стали более активно вовлекаться в групповые задания, с помощью обученных на курсе студентов облегчается общение преподавателя с глухими студентами. Таким образом, направленное обучение слышащих студентов основам русского жестового языка способствует существенному улучшению инклюзивного пространства для глухих, обучающихся в высших учебных заведениях.

Литература:

1. За жестовый язык! // Сборник статей. Сост.: А.А. Комарова, В.А. Паленный. – М., 2014. – 568 с.
2. Скворцова В.В Жестовый язык как средство инклюзивного образования / В.В. Скворцова, Е.А. Иващенко, С.П. Лавриченко // Инклюзия в образовании и физической культуре: Сборник научных и методических статей. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2016. – С. 152-157.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ СЛУХА

А.С. Лепнухова

Научный руководитель доцент М.Б. Бойкова

Аннотация. В данной работе рассматривается воздействие лечебной физической культуры на психоэмоциональное и физическое здоровье детей с патологией слуха. А также рассматривается главная цель лечебной физической культуры по отношению к детям с патологией слуха.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, нарушение слуха, двигательная сфера, координационные способности.

Количество глухих и слабослышащих детей, несмотря на успешное развитие медицины, имеет тенденцию к повышению. Данная проблема волнует врачей, педагогов, и в первую очередь родителей, так как нарушение слуха препятствует гармоничному развитию ребенка, а также вызывает сложности при социальной адаптации [2].

Дети с полной или частичной потерей слуха, отстают от слышащих школьников по физическому развитию, а именно по показателям двигательных способностей и силы. Чаще всего у данной категории детей имеются проблемы с вестибулярным аппаратом, именно поэтому у них происходит дискоординация движений, затрудняется ориентировка в пространстве, теряется точность двигательных действий. Вследствие этих нарушений детям с патологией слуха требуется значительно больше времени на изучение и освоение сложнокоординационных действий [1].

В данной ситуации результативное действие на детей с нарушением слуха оказывает применение лечебной физической культуры. Ребенок с патологией слуха с большим успехом сможет решить задачи, стоящие перед ним, если будет гармонично физически и психологически развит.

Организованные движения повышают чувства детей к различным степеням быстроты, координации, напряжения и акцентирования. Они помогают ощутить собственное тело, добиться ощущения свободы движений, а также просто оказывают укрепляющий эффект для всего организма.

В процессе лечебной физической культуры для детей с нарушением слуха основная цель должна быть направлена на разработку индивидуальной коррекционной программы, в основе которой будет комплексное наблюдение за особенностями развития конкретного ребенка.

Главная задача лечебной физической культуры для ребенка с потерей слуха – добиться физического роста и получить максимальный успех в развитии возможностей. Во время занятий обязательно должен присутствовать компенсаторный процесс. Результат воздействия лечебной физической культуры во многом зависит от состояния сохранных функций и умения ими пользоваться [3].

Литература:

1. Астафьева В.М. Социальная адаптация детей с нарушениями слуха на основе верботонального метода / В.М. Астафьева. – М.: АПК и ПРО, 2000. – 100 с.
2. Горская И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья / И.Ю. Горская, Л.А. Суянгулова. – М.: СибГАФК, 2000. – 212 с.
3. Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у детей/ Н.И. Горская. – М.: Краснодар, 2007. – 26 с.

ИППОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Е.О. Муравская

Научный руководитель доцент С.П. Лавриченко

Аннотация. В работе рассматривается иппотерапия как инновационное средство физической реабилитации детей с детским церебральным параличом.

Ключевые слова: иппотерапия, детский церебральный паралич, физическая реабилитация.

Детский церебральный паралич (ДЦП) – это термин, используемый для описания ряда неврологических состояний, которые влияют на движение. Это самая распространенная форма детской инвалидности. Заболевание вызвано повреждением развивающегося мозга ребенка, которое нарушает деятельность мозга и сопровождается различными двигательными нарушениями: парезами, параличами, нарушением координации. Данное заболевание также характеризуется аномальным мышечным тонусом, нарушением осанки, грубой моторной функцией [2, 3]. Детские церебральные параличи представляют собой резидуальные состояния с непрогрессирующим течением [2].

Физическая реабилитация считается одним из наиболее значимых аспектов в лечении детей с ДЦП. Ее цель – максимизировать функциональное состояние организма и увеличить общую двигательную функцию. В реабилитации детей с данным заболеванием используются различные средства, которые являются неотъемлемыми компонентами лечебного процесса [1]. Но они не доставляют ребенку такого удовольствия как занятия с животными. Именно поэтому в России начинает применяться такой инновационный метод реабилитации детей с ДЦП, как иппотерапия [3].

Иппотерапия – это особенный вид реабилитации и лечения многих заболеваний, который заключается в общении с лошадьми [3]. Эта терапия вводит физическую активность в безопасную, тщательно контролируемую и интересную среду. Верховая езда является аналогом ходьбы, так как лошадь движется мягкими, повторяющимися движениями, имитирующими походку и темп таковых у человека. И как следствие, ребенок совершает движения, похожие на ходьбу. Особенностью иппотерапии является одновременная тренировка слабых мышц и расслабление спастичных мышц. Иппотерапия способствует не только улучшению двигательных нарушений, но и стабилизации психологического состояния, повышая уровень самооценки ребенка и снижая уровень его психического напряжения.

Таким образом, иппотерапия способствует изменениям в социально-психологическом статусе ребенка-инвалида, а также восстановлению и выработке различных двигательных навыков, реабилитации нарушенных функций.

Литература:

1. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом): методическое пособие / Под ред. А.А. Потапчук. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 228 с.
2. Бадалян Л.О. Детские церебральные параличи [Текст] / Л.О. Бадалян, Л.Т. Журба, О.В. Тимонина. – М.: Новый мир, 2012. – 139 с.
3. Бикнелл Дж. Знакомьтесь: иппотерапия. Верховая езда как средство реабилитации детей-инвалидов: практическое руководство / Джоан Бикнелл, Хелен Хенн, Джун Вебб // Пер. с англ. – Москва: Аквариум, 1995. – 276 с.

ЛЕЧЕНИЕ ВРОЖДЕННОЙ КОСОЛАПОСТИ ПО МЕТОДУ ПОНСЕТИ

А.И. Петренко

Научный руководитель старший преподаватель Е.А. Иващенко

Аннотация. В данной работе приводится сравнение различных методов лечения врожденной косолапости. Отмечены преимущества лечения по методу Понсети, оказывающего щадящее воздействие и позволяющего свести к минимуму рецидивы.

Ключевые слова: врожденная косолапость, деформация стоп, лечение, метод Понсети.

Врожденная косолапость – это эквино-каво-варусная деформация стопы, при которой она ротруется кнутри, ограничивая тем самым подвижность голеностопного сустава. Этиология косолапости доподлинно неизвестна. Предполагают, что под воздействием генетических факторов и внешних воздействий на плод изменяется состояние связок, сухожилий, форм суставов стопы ребенка, а также происходит анатомическое укорочение мышц, располагающихся по заднему и внутреннему отделам косолапой стопы. Это приводит к смещению костей предплюсны, внутреннему скручиванию большеберцовых костей, скручиванию бедренной кости внутрь [1].

Наиболее радикальным способом исправления данных дефектов является хирургическое лечение. Однако зачастую оно улучшает лишь внешний вид стопы и не дает стойкого результата: могут повториться оперативно исправленные дефекты (супинация и подошвенное сгибание стопы, тугоподвижность суставов, болевой синдром, снижение функции оперированных мышц). Лечение по методу Понсети позволяет полностью или частично исправлять косолапость, постепенно поворачивая стопу вокруг головки таранной кости и придавая ей здоровое физиологическое положение. Метод включает в себя поэтапное гипсование стопы и коррекцию брейсами. Брейсы Понсети представляют собой фиксатор-планки с прикрепленными ортопедическими ботинками. Основное действие такого фиксатора – растягивание мышц и закрепление эффекта гипсования. Отказ от брейсов или их неправильное использование часто приводит к рецидивам косолапости. Поскольку косолапость формируется в период с 13 по 24 неделю внутриутробного развития, то предпочтительно максимально раннее начало лечения – 7-10 день после рождения ребенка. Наиболее эффективным считается период до 9 месяцев [2]. При своевременном начале лечения за 1,5-2 месяца непрерывного и последовательного лечения гипсованием большинство деформаций удается скорректировать, а полученный результат следует закрепить с помощью ношения брейсов. В них ребенок должен находиться круглосуточно в течение 3 месяцев, после чего время их ношения постепенно уменьшается. Полный период реабилитации занимает примерно 4-5 лет. Зачастую наиболее благоприятный период для лечения данным методом упущен, требуется реабилитация ребенка, уже овладевшего навыком ходьбы. По проблеме организации лечения с данным контингентом единого мнения в имеющейся литературе не представлено, что указывает на необходимость проведения исследований.

Литература:

1. Аникеева Л.Ш. От нуля до букваря / Л.Ш. Аникеева. – М.: Альпина нон-фикшн, 2016. – 416 с.
2. Лоан А. Лечение врожденной косолапости по методике Понсети / А. Лоан. – 2-е изд. – Global HELP Organization, 2012. – 57 с.

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ ЖЕНЩИНЫ

Н.А. Подлесная

Научный руководитель доцент М.Б. Бойкова

Аннотация. В работе представлена информация о влиянии лечебной физической культуры на системы организма женщины после родов.

Ключевые слова: системы организма, лечебная физическая культура, мышцы тазового дна, функции организма, женские половые органы, послеродовой период.

Приоритетной задачей здравоохранения является формирование здорового поколения людей, повышение общего и репродуктивного здоровья, а также качества жизни. Генетические и физические факторы оказывают постоянное влияние на организм человека, вызывая различные изменения структурно-функционального характера. Не являются исключением и мышцы тазового дна. Процесс развития функциональных дефектов мышц тазового дна происходит непрерывно на протяжении всей жизни женщины. Данная патология возникает по причине вынашивания ребенка и родовой деятельности [1].

После родов, не сопровождавшихся осложнениями, женский организм нуждается в специальном уходе и режиме, нарушение которого подвергает риску здоровье матери и младенца из-за возникновения патологических состояний в функционировании организма. Немаловажная роль в постродовом периоде отводится двигательной активности роженицы и распорядку ее дня [1].

Послеродовой период начинается с рождения последа и длится до 6-8 недель. Мероприятия лечебной физкультуры нужно начинать на следующие сутки после родовой деятельности. Особенности проведения занятий в постродовом периоде являются постепенное и равномерное увеличение физической активности и усложнение нагрузки при улучшении состояния роженицы. Они включают упражнения, направленные на установление нормального брюшного дыхания, повышение тонуса прямых и косых мышц живота и диафрагмы таза, укрепление организма, инволюционное развитие матки, восстановление анатомически правильного положения органов брюшной полости и малого таза. Раннее вставание и лечебная гимнастика способствуют улучшению кровообращения и являются эффективным средством профилактики тромбофлебитов. Абсолютно противопоказаны упражнения с натуживанием, использованием дополнительного веса и занятия в водной среде. Запрещается также заниматься физической культурой при воспалительных процессах и при состояниях, угрожающих жизни матери и ребенка [2].

Для разработки современных методов диагностики, лечения и усовершенствования используемых методов реабилитации необходимо понимать патологические изменения, возникающие во время и после родовой деятельности. Появляется необходимость проводить тщательное исследование проблемы опущения органов репродуктивной системы женщин, сопровождающегося застойными явлениями и нарушением функции мочевыводящей системы, связанными между собой этиологически, анатомически и клинически.

Литература:

1. Ромм А.Д. После родов...: руководство по восстановлению физических сил и эмоционального равновесия / А.Д. Ромм. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 340 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 1999. – 304 с.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА

Н.А. Подлесная

Научный руководитель О.С. Попова

Аннотация. В работе рассмотрены особенности использования средств адаптивной двигательной рекреации с детьми, имеющими нарушения интеллекта.

Ключевые слова: дети с нарушениями интеллекта, адаптивная двигательная рекреация, интеллектуальная депривация, динамичный отдых.

Адаптивная физическая рекреация направлена на активизацию, поддержание и восстановление физических сил, затраченных ребенком с нарушениями интеллекта, во время интеллектуальной и физической деятельности, на профилактику утомления, активное проведение досуга, развлечение, оздоровление, повышение уровня жизнестойкости через динамичный отдых [2].

Сложная структура аномального развития детей с нарушениями интеллекта влияет на познавательные процессы, память, речь, концентрацию внимания, а также эмоциональную сферу ребенка. Характерными чертами являются задержка вербального развития, агрессивность и отсутствие самостоятельности. У детей с интеллектуальной депривацией наблюдается угловатость и непродуктивность движений, снижена точность двигательных действий в пространстве, а также отмечается отставание от здоровых ровесников в развитии физических качеств в среднем на 15-30% [2].

Для детей-олигофренов характерна сниженная мотивация к занятиям и быстрая утомляемость, вследствие этого занятия должны положительно влиять на психоэмоциональное состояние и восстанавливать физические силы. В адаптивной рекреации необходимо применять различные подходы. Для расслабления и переключения внимания двигательная активность проводится на природе или в водной среде под музыку. Взаимодействие с животными развивает в ребенке заботу об окружающих, способствуя гармоничному восприятию мира. Коллективные рекреационные занятия позволяют детям больше времени проводить в обществе, что повышает их интеграцию в общество. Создаются условия для возможности проявления творческой инициативы и самостоятельности, активизируются когнитивные процессы. Применение игр и соревновательной деятельности мотивирует детей посещать занятия по адаптивной двигательной рекреации. Вследствие смены вида деятельности происходит профилактика переутомления, восстановление физической и умственной работоспособности [1].

Литература:

1. Синельникова Т.В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития / Т.В. Синельникова, Л.В. Харченко. – Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 120 с.
2. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА

С.В. Рочева

Научный руководитель преподаватель О.С. Попова

Аннотация. В работе рассматриваются основные особенности развития гибкости у детей с нарушениями интеллекта.

Ключевые слова: активная гибкость, пассивная гибкость, нарушение интеллекта, физическое качество, адаптивная физическая культура.

Гибкость – это физическое качество человека, благодаря которому совершаются движения с различной амплитудой. Гибкость можно развивать на разных этапах жизни, вне зависимости от возраста, пола или врожденных данных.

Существует два вида гибкости: активная и пассивная. Активная гибкость – целенаправленная работа самого человека, без дополнительной помощи партнера или вспомогательного инвентаря. Пассивная гибкость основывается на растяжении мышц с чьей-либо помощью (тренера, партнера) и достигает большей амплитуды движений.

Дети с легкой умственной отсталостью отстают в физическом развитии от здоровых сверстников на 10-20%, с более тяжелой формой на 30%.

Для развития пассивной гибкости наиболее эффективны пружинные движения с дальнейшей фиксацией позы [2]. Пассивную гибкости следует развивать в младшем школьном возрасте (8-10 лет), активную – в среднем школьном возрасте (10-14 лет).

Для детей с интеллектуальными нарушениями характерны следующие особенности: меньшая скорость приема и переработки информации, низкая точность запоминания, недостаточность всех форм мыслительной деятельности, снижение произвольного и непроизвольного внимания [3].

Для развития гибкости у детей с нарушениями интеллекта необходимо грамотно подходить ко всем занятиям, соблюдая при этом систематичность [1]. Главными задачами педагога являются: развитие гибкости для выполнения движений с большой амплитудой, избегание неблагоприятного влияния на опорно-двигательный аппарат, противодействие развитию регресса подвижности в суставах.

На занятиях адаптивной физической культуры применяют маховые, пружинистые и прыжковые упражнения, упражнения с опорой, с помощью партнера, с отягощением, также включают комплексы на удержания растянутых мышц. Для того чтобы привлечь внимание детей с умственной отсталостью, на уроках учителя физической культуры применяют такие методические приемы, как: изменения темпа, положения, направления, симметричные и ассиметричные движения, релаксационные упражнения, выполнение движений под музыкальное сопровождение.

Литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика / Т.С. Лисицкая. – М.: Физическая культура и спорт, 2002. – 256 с.
3. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА ГИМНАСТОК

С.В. Рочева

Научный руководитель доцент М.Б. Бойкова

Аннотация. В работе рассматриваются основные средства физической реабилитации гимнасток с травмами голеностопного сустава.

Ключевые слова: физическая реабилитация, голеностопный сустав, физические упражнения, художественная гимнастика, опорно-двигательный аппарат.

Художественная гимнастика достаточно молодой вид спорта. Как правило, гимнастки в возрасте 18-20 лет заканчивают свою спортивную карьеру. Высокие достижения и борьба за результат не всегда сказываются благоприятно на опорно-двигательном аппарате спортсменок.

По статистическим данным выявлено, что повреждения голеностопного сустава составляют 38% от всех травм нижних конечностей. Среди них преобладают растяжения связочного аппарата, вывихи и подвывихи.

Физическая реабилитация спортсменов зависит от степени травматизма. Основное направление реабилитации – это восстановление здоровья больного посредством комплексного использования различных средств, направленных на максимальное восстановление нарушенных физиологических функций организма, а в случае невозможности достижения этого – развитие компенсаторных [2].

В большинстве случаев следует придерживаться данной схемы. В первые 2-3 дня после получения травмы необходимо снизить нагрузку, степень кровоизлияния и отека до минимума [1]. После строго периода главной целью являются восстановление и увеличение мышечной силы голеностопного сустава, за счет физических упражнений. Комплекс разработанных упражнений должен выполняться в медленном темпе, с небольшой амплитудой и без резких движений. Во время восстановления следует постепенно повышать физическую нагрузку, во время учебно-тренировочных занятий спортсменкам рекомендуется использовать такие защитные средства, как: тейп, бандаж [3]. Прекратить упражнения необходимо в том случае, если присутствуют болевые ощущения.

Также для достижения лучшего результата к данному комплексу следует применять физиотерапию и массаж. В совокупности все мероприятия дадут максимально положительный результат.

Литература:

1. Епифанов В.А. Восстановительное лечение при повреждениях опорно-двигательного аппарата / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – Москва, 2009. – 480 с.
2. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500. / С.Н. Попов. – М.: Феникс, 2005. – 608 с.
3. Дубровский В.И. Цели и задачи спортивной медицины / В.И. Дубровский // Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гум. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО ИНСУЛЬТА

Д.А. Савенко

Научный руководитель доцент М.Б. Бойкова

Аннотация. В данной работе рассматриваются основные виды реабилитации пациентов после перенесенного инсульта.

Ключевые слова: реабилитация пациентов, геморрагический инсульт, ишемический инсульт.

Ежегодно в России происходит не более 400 тысяч инсультов, причем 30-35% больных погибают в остром периоде. При перенесенном инсульте у многих пациентов частично или полностью пропадает нормальная работоспособность пораженной части тела.

Острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт) – это повреждение мозга, которое характеризуется закупоркой или разрывом сосудов мозга. При ишемическом инсульте происходит спазм или закупорка сосуда и прекращается ток крови в данном сосуде [3]. В результате клеткам мозга не хватает кислорода, и они погибают. При геморрагическом инсульте происходит разрыв сосуда головного мозга с последующим кровоизлиянием в мозг.

В реабилитации пациентов после перенесенного инсульта основной задачей является восстановление двигательных функций организма с пораженной стороны тела. Главной целью реабилитации больных, перенесших инсульт, является максимально полное восстановление утраченных функций центральной нервной системы и приспособление пациента к имеющемуся дефекту. При составлении реабилитационной программы для больных, перенесших инсульт, необходимо учитывать следующие факторы: определить степень неврологических нарушений, выраженность интеллектуальных расстройств, кардиологическую и соматическую патологию, уровень самообслуживания больного [3]. В реабилитации пациентов используют такие методы, как: продление двигательного режима, лечение с помощью придания правильного положения, дыхательной гимнастики, лечебного массажа [1].

Одним из важнейших направлений лечения больных после перенесенного инсульта является профилактика повторного инсульта. Риск повторного инсульта может быть повышен только при наличии артериальной гипертонии, сердечной недостаточности, аритмии, патологии клапанов сердца. Профилактика повторного инсульта начинается как можно скорее, в первые дни, и продолжается в течение 4 лет. Огромное значение имеет поддержание здорового образа жизни: снижение избыточной массы тела, отказ от курения и алкоголя, подбор адекватной физической нагрузки [2].

Литература:

1. Краткий справочник врача невролога. – М.: Сотис-Мед, 2016. – 352 с.
2. Основы ранней реабилитации больных с острым нарушением мозгового кровообращения: Учебно-методическое пособие по неврологии для студентов медицинских вузов / под. ред. В.И. Скворцовой. – М.: Литтерра, 2008. – 104 с.
3. Прокопенко С.В. «Алгоритм реабилитации больных, перенесших инсульт»: Учебно-методическое пособие / С.В. Прокопенко, Э.М. Аракчаа и др. – Красноярск, 2008. – 40 с.

ТЕМПЕРАМЕНТ КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

А.С. Саморокова

Научный руководитель старший преподаватель Е.А. Иващенко

Аннотация. Настоящая работа рассматривает темперамент как фактор, влияющий на успешность тренировочной и соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Ключевые слова: темперамент, соревновательная деятельность, художественная гимнастика.

Соревнования в спорте высших достижений предполагают максимальное напряжение всех физических и психических резервов спортсмена. В эстетических видах спорта большой вклад в итоговую оценку результата вносит умение гармонично сочетать выполнение технико-тактических элементов с выразительными средствами, отражающими эмоциональный фон композиции. Среди таких видов спорта одним из наиболее зрелищных и эмоциональных является художественная гимнастика. При выполнении соревновательной композиции, помимо концентрации на отдельных элементах, «художнице» необходимо передать образ своего упражнения посредством сложного взаимодействия с предметами (лента, обруч, булавы, мяч, скакалка).

Многолетний опыт показывает, что при равном техническом мастерстве победу, как правило, одерживает та спортсменка, которой удастся в большей степени реализовать свой психический потенциал. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства при подготовке спортсменок в художественной гимнастике большое внимание уделяется обучению навыкам самоконтроля и психологической защиты. Тем не менее, одинаковый подход в данном направлении подготовки не приемлем. Одним из важнейших факторов в данной связи является темперамент, под которым понимается индивидуально-своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которая остается постоянной [2].

Существует четыре типа темперамента: сангвиник, холерик, меланхолик и флегматик [1]. Наиболее подходящими для художественной гимнастики являются сангвиник и холерик. Они активны, эмоциональны и, как правило, достаточно подвижны. Их минусы заключаются в том, что собранность у них часто уходит на второй план. В тренировочном процессе тренеру стоит больше внимания уделять развитию навыков самоорганизации у этих спортсменок. Меланхолики и флегматики достаточно ранимы, более спокойные и менее эмоционально-выразительные. При работе с ними важно делать акцент на умении: меланхоликам – фокусироваться на цели и абстрагироваться от внешних эмоций, флегматикам – работать более вариативно и давать обратную связь тренеру о своих эмоциях. В целом, последние воспринимают спортивные нагрузки в художественной гимнастике тяжелее, чем сангвиники и холерики.

Литература:

1. Ступницкий В.П. Психология / В.П. Ступницкий, О.И. Щербакова, В.Е. Степанов. – Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. – 519 с.
2. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина; НГУФКСЗ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Москва: Человек, 2014. – 217 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН ПОСЛЕ МАСТЭКТОМИИ ПО ПОВОДУ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Т.Г. Семенова

Научный руководитель доцент Т.В. Пономарева

Аннотация. В данной работе представлена информация о физической реабилитации женщин после мастэктомии по поводу рака молочной железы.

Ключевые слова: физическая реабилитация, мастэктомия.

Проблема комплексного подхода к реабилитации женщин после мастэктомии по поводу рака молочной железы является одним из актуальных вопросов, что связано с высоким уровнем инвалидизации и смертности [2]. В современном обществе основным подходом в лечении рака молочной железы у женщин является мастэктомия [1]. Проблема реабилитации женщин после мастэктомии имеет высокую социально-экономическую значимость. После проведенного хирургического лечения развивается постмастэктомический синдром, который, как правило, сохраняется длительное время (до 2 лет). Осложнения данного синдрома (тугоподвижность плечевого сустава, лимфостаз, поражение периферических отделов нервной системы и психологические расстройства) вызывают ограничения в состоянии здоровья, которые замедляют возвращение женщин к полноценной жизни и профессиональной деятельности. Физическая реабилитация после мастэктомии должна обязательно включать психологическую коррекцию и во многом зависит от времени начала и правильности построения восстановительного лечения. Все средства физической реабилитации при постмастэктомическом синдроме можно разделить на три группы: физические, физиотерапевтические, медикаментозные и хирургические методы.

На начальном этапе эксперимента был выявлен сниженный объем всех движений в плечевом суставе ниже физиологической нормы (сгибание на 13%, разгибание – на 27%, отведение – на 18%, супинация – на 17% и пронация – на 28%). Также у исследуемых наблюдалось депрессивное расстройство тяжелой степени (20,3±1,1 балла).

После внедрения предложенной программы реабилитации, которая включала в себя: использование компрессионного белья, массаж, лечебную физическую культуру, постизометрическую релаксацию, групповую психотерапию, арт-терапию, амплитуда движений в плечевом суставе показала ее увеличение во всех движениях и практически приблизилась к физиологической норме. Психологический статус после применения предложенной комплексной программы реабилитации улучшился, результат анкетирования составил 10,2±1,4 балла.

Таким образом, в процессе применения предложенной программы реабилитации после хирургического вмешательства у женщин наблюдалось снижение уровня депрессивного состояния и повышение подвижности в плечевом суставе практически до физиологической нормы, что подтверждает эффективность предложенной программы.

Литература:

1. Грушина Т.И. Реабилитация в онкологии: физиотерапия / Т.И. Грушина. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 240 с.
2. Рожкова Н.И. Приоритет охраны женского здоровья в национальной программе развития онкологической службы / Н.И. Рожкова // Медицинский алфавит. – М.: ООО «Альфмед», 2018. – Т.2. – №29. (366) – С. 6-9.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Т.В. Стоякина

Научные руководители: профессор Б.Ф. Курдюков, доцент М.Б. Бойкова

Аннотация. В работе представлены данные, характеризующие уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста, рассмотрена взаимосвязь с развитием координационных способностей.

Ключевые слова: физическая подготовленность, координационные способности, дошкольный возраст.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет главной задачей образовательной области «Физическое развитие» – гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья. Одним из важных факторов этого является уровень физической подготовленности детей.

Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране. В период дошкольного детства происходит становление двигательных функций ребенка, его физических качеств. Поэтому необходима система контроля физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма. Проведенное исследование уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста на базе МБДОУ МО №93 г. Краснодара показало, что 35% детей имеют низкий уровень физической подготовленности; 41% – средний уровень и у 24% испытуемых выявился высокий уровень физической подготовленности. Представленные низкие показатели уровня физической подготовленности, возможно, связаны с недостаточно развитыми координационными способностями. Это подтверждается следующими сведениями: анализ данных медицинской сестры показал, что дети часто падают, получают незначительные травмы: за день в среднем происходит от 3 до 8 мелких травм, что составляет 1-3%; связаны они чаще всего с потерей равновесия, нарушением координации.

Наблюдения воспитателей и родителей за детьми также показали, что у 80% детей часто возникают падения, их движения нескоординированы, они часто спотыкаются во время ходьбы и бега. Только подготовительный возраст отличается большим развитием координационных способностей: движения детей шести лет более четкие, скоординированные, многокомпонентные, меньше сложностей возникает при освоении сложных в координационном плане движений, техник и т.д.

Таким образом, в процессе физического воспитания дошкольников следует уделять большее внимание развитию именно координационных способностей, так как они – залог успешно развитой в физическом и психологическом аспекте личности.

Литература:

1. Курдюков Б.Ф. Педагогическая проблема развития координационных способностей в дошкольном возрасте / Б.Ф. Курдюков, М.Б. Бойкова, Т.В. Стоякина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – №3. – С. 9-14.
2. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В.И. Лях. – М.: Спорт 2019. – 124 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

А.Г. Стрельцова

Научный руководитель старший преподаватель Е.А. Иващенко

Аннотация. Настоящая работа акцентирует внимание на том, что диагностика уровня развития координационных способностей у детей с олигофренией нуждается в поиске средств и методов, в равной степени эффективных при работе с детьми различного пола и возраста. Предложена батарея тестов.

Ключевые слова: координационные способности, дети, умственная отсталость, гендерная принадлежность, возрастные различия.

У детей с нарушениями интеллекта поражены свойства нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность), индивидуальные особенности строения коры головного мозга (степень строения зрелости отдельных областей), а также психические процессы (восприятие, внимание, мышление, память) [3]. Все эти особенности имеют природную основу координационных способностей, которые в свою очередь у детей с умственной отсталостью снижены. Данные нарушения приводят к рассогласованию функций двигательного аппарата и других систем, которые напрямую связаны с работой мышц [1]. Это затрудняет освоение сложнокоординационных движений, а следовательно координационных способностей (общее равновесие; ориентировка в пространстве; дифференцирование кинестетических движений; перестройка с одного движения на другое; согласованность движений) [2].

Среди имеющихся публикаций не выявлено единого мнения относительно подбора средств диагностики координационных способностей у детей с нарушением интеллекта. Комплексы для тестирования не предусмотрены для детей с нарушением интеллекта: не учитывается состояние здоровья, уровень физической подготовленности, а также гендерная принадлежность. На основе анализа научно-методической литературы в данной связи представляется целесообразным использовать следующие методики: тест Бондаревского, «бег к пронумерованным мячам», «прыжки на разметку», «метание теннисного мяча на точность», «челночный бег 3×10 м» [3].

Данная батарея тестов хорошо подходит для определения показателей общих и специальных координационных способностей для детей с умственной отсталостью разных возрастов и разного пола.

Литература:

1. Ковязина Г.В. Особенности развития и совершенствования координационных способностей у детей с нарушением интеллекта / Г.В. Ковязина // Психолого-педагогические технологии физической культуры: интеграция науки и практики материалы VI международной заочной научно-практической конференции. – 2016. – С. 26-30.
2. Сапего А.В. Частные методики адаптивной физической культуры / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с.
3. Синельникова Т.В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития / Т.В. Синельникова, Л.В. Харченко. – Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 120 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ В ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ

Л.А. Тарасенко

Научный руководитель преподаватель И.Н. Федорова

Аннотация. В данной работе акцентируется внимание на актуальности проблемы уменьшения числа рецидивов, поиске способов организации длительной ремиссии, благополучном восстановлении в послеоперационном периоде, физической реабилитации больных с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Ключевые слова: язвенная болезнь желудка, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, послеоперационный период, возраст, пол.

Актуальность физической реабилитации больных с гастродуоденальной патологией, особенно с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, на современном этапе занимает ведущее место в гастроэнтерологии. По разным статистическим данным, от 5% до 15% населения в течение жизни заболевают язвенной болезнью. Язвенная болезнь может давать тяжелые осложнения, которые могут привести к смертельному исходу. На диспансерный учет становится более 1 млн. людей нашей страны [1]. Общепринято считать, что основной способ лечения – консервативная терапия.

Цель исследования – выявить особенности в подборе физических упражнений для больных при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в послеоперационном периоде.

Исследование проводилось на базе ГБУЗ «Научно-исследовательский институт – Краевая клиническая больница №1 им. профессора С.В. Очаповского» министерства здравоохранения Краснодарского края. Были опрошены 20 респондентов экспериментальной и 10 контрольной группы. В анкетировании представлено 17 вопросов, которые раскрывают предрасполагающие факторы развития язвенной болезни, основные ее симптомы, особенности течения данного заболевания.

В октябре 2019 года было проведено анкетирование, которое помогло выявить особенности заболевания язвенной болезни у разных возрастных групп и пола.

1. Возраст респондентов составил 35-40 лет – 20%, 41-50 лет – 35%, 51-55 лет – 45%.
2. Язвенная болезнь желудка занимает 30% от общего количества респондентов.
3. Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки занимает 70% от общего количества респондентов.
4. Вредные привычки присутствуют у 80% опрошенных, 20% – не имеют вредных привычек.

Из данного исследования можно сделать вывод, что язвенная болезнь имеет ряд особенностей и клинических проявлений, которые характеризуют заболевание, способствуют точной диагностике и назначению лекарственных средств, для скорейшего выздоровления пациентов.

Литература:

1. Маев И.В. Язвенная болезнь / И.В. Маев, А.А. Самсонов. – Москва: Миклош, 2009. – 428 с.
2. Сапего А.В. Физическая реабилитация: учебное пособие / А.В. Сапего, Л.О. Тарасова, И.А. Полковников. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 210 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ХРОНИЧЕСКИМ ПИЕЛОНЕФРИТОМ

Н.В. Филиппова

Научный руководитель доцент О.Г. Пастухов

Аннотация. В данной работе рассматриваются варианты лечебно-восстановительных мероприятий у больных хроническим пиелонефритом. Предлагается методика физической реабилитации.

Ключевые слова: хронический пиелонефрит, виброакустическое воздействие, ультрафиолетовое облучение крови, физическая реабилитация.

Восстановительное лечение больных хроническим пиелонефритом (ХП) является одной из актуальных проблем здравоохранения Российской Федерации. Это обусловлено значительной распространенностью данного заболевания во всех возрастных группах, длительным вялотекущим течением патологического процесса и высоким риском развития у пациентов хронической почечной недостаточности [2].

Фармакотерапия является ведущим компонентом лечения больных ХП, но при этом достаточно высок процент возникновения у них побочных эффектов и осложнений [2]. Комплексная физическая реабилитация не только повышает эффективность лечебно-восстановительных мероприятий, но также оптимизирует иммунитет и функциональное состояние организма лиц с ХП. Цель исследования: разработка эффективной методики комплексной физической реабилитации лиц с ХП. Комплексная программа физической реабилитации лиц с ХП, вошедших в экспериментальную группу (ЭГ), включала тренировки на велотренажере с одновременным вибрационным акустическим воздействием на область почек, импульсное ультрафиолетовое облучение крови [1] и питье содержащей серебро воды. Больным контрольной группы (КГ) проводили антибактериальную терапию и комплекс упражнений ЛФК.

Эффективность проведенных лечебно-восстановительных мероприятий оценивали по динамике следующих показателей: выраженность болевого синдрома в поясничной области по визуально-аналоговой шкале (ВАШ) в баллах, субъективная оценка функционального состояния по тесту САН (самочувствие, активность, настроение) в баллах, систолическое артериальное давление (САД) в миллиметрах ртутного столба и количество лейкоцитов в 1 мл мочи по методу Альмейда-Нечипоренко. Если исходный уровень показателей в группах не различался, то заключительное обследование выявило у лиц ЭГ достоверно значимую положительную динамику ВАШ, САН и САД, в сравнении с данными КГ. Итоговое количество лейкоцитов в 1 мл мочи в группах не различалось. Следует отметить отсутствие у лиц с ХП из ЭГ осложнений и побочных эффектов, которые были установлены у больных КГ.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют об эффективности комплексной методики физической реабилитации лиц с ХП, которая может являться альтернативой в случае аллергических реакций у больных на антибактериальные препараты, а также при наличии других ограничений для использования антибиотиков.

Литература:

1. Аппарат для неинвазивного воздействия на организм ультрафиолетовым излучением «ЭКОСВЕТ-1» – инструкция по медицинскому применению / под ред. д.м.н., профессора А.Т. Быкова. – Краснодар: КГМУ, 2009. – 63 с.
2. Практическая урология: руководство для врачей / под ред. П.В. Глыбочко, Б.Г. Аляева. – М.: Медфорум, 2012. – 352 с.

ШРОТ-ТЕРАПИЯ В ПРАКТИКЕ ЛЕЧЕНИЯ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

А.А. Чуприна

Научный руководитель старший преподаватель Е.А. Иващенко

Аннотация. В работе представлена лечебная дыхательная гимнастика Шрот (Шрот-терапия), являющаяся эффективным и безопасным методом в современной системе лечения сколиотической болезни у детей.

Ключевые слова: сколиотическая болезнь, дети школьного возраста, Шрот-терапия.

В настоящее время в структуре патологий опорно-двигательного аппарата, едва ли не на первое место выходит сколиотическая болезнь. Традиционная коррекция деформации считается очень сложным и трудноконтролируемым процессом. Большинство методик фрагментарно затрагивают отдельные патологически измененные мышечные группы и не оказывают комплексного воздействия на организм, в частности – мало уделяют внимания вегетативным процессам, обеспечивающим поструральное здоровье. Это приводит к неполному восстановлению мышечного баланса и недостаточно стойкому закреплению осанки как двигательного навыка [1].

На наш взгляд, более органичным способом исправления сколиотической деформации позвоночника является метод лечебной дыхательной гимнастики, предложенный немецким физиотерапевтом Катариной Шрот [2]. Основной принцип метода – это поступательная трехплоскостная коррекция тела с учетом типа деформации. Проводится индивидуально, чтобы обучить ребенка достигать коррекции положения тела самостоятельно, включая силу мышц туловища. Это позволяет с помощью асимметричных ротационных дыхательных упражнений предотвратить прогрессирование сколиотической болезни, снизить риск необходимости ношения корсета, увеличить подвижность грудной клетки, улучшить косметический эффект и уменьшить угол деформации с болевым синдромом. Выполняемые упражнения проводятся в скорректированных положениях тела: стоя, сидя, лежа на боку, на спине и на животе. В России количество центров, практикующих Шрот-терапию, весьма невелико. Метод активно применяется в Москве, Санкт-Петербурге, Новороссийске и Краснодаре.

В литературе имеется множество сведений о высокой эффективности применения Шрот-терапии в сочетании с классическим корсетным лечением (корсет Шено). В настоящее время многие специалисты-практики интересуются возможностью исключить корсетное лечение из комплексной реабилитации детей, имеющих сколиотическую деформацию позвоночника. Однако данному вопросу в научно-методической литературе уделяется чрезвычайно мало внимания. Не вызывает сомнений необходимость научных исследований по проблеме лечения сколиотической болезни у детей посредством гимнастики Шрот без применения ортопедических корсетов.

Литература:

1. Сампиев М.Т. Сколиоз / М.Т. Сампиев, А.А. Лака, Н.В. Загородний. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 144 с.
2. Lehnert-Schroth P.T. Three-dimensional treatment for scoliosis / The Martindale Press Palo Alto, California, 1924. – 286 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА 10-13 ЛЕТ

М.А. Щукис

Научный руководитель профессор А.Б. Трембач

Аннотация. Нарушения интеллекта одна из самых распространенных патологий. И разработка правильной методики при занятиях ЛФК безусловно очень важна. Новизна данной программы заключается в сочетании статических и динамических нагрузок, которые при правильном использовании помогают ребенку развиваться физически и адаптироваться к социальной жизни.

Ключевые слова: нарушение интеллекта, физическая реабилитация, умственная отсталость, физическое развитие.

Нарушение интеллекта – необратимый процесс, который влияет на физические и моторные функции организма. Дети с данным синдромом, отстают от сверстников не только в умственном процессе, но и по физическим качествам. Для гармоничного развития и социальной адаптации ребенка необходима грамотно подобранная методика физической реабилитации.

В большинстве случаев в программе физической реабилитации используются классические упражнения на развитие физических качеств методом подвижных игр и фронтальным методом. Такие авторы, как Томенко А.А и Шапкова Л.В., не стали исключениями. В их методиках четко и подробно расписаны всевозможные игровые виды деятельности, которые благоприятно влияют на детский организм. Также эти авторы советуют использовать упражнения на развитие мелкой и крупной моторики, тренировки координации, коррекцию осанки[2,3].

Для более качественного развития детям необходимо комплексная программа физической реабилитации, которая будет дополнять те методики, которые уже имеются. При анализе литературы можно заметить, что практически все упражнения направлены на динамическое развитие, мало внимания уделяется статическим нагрузкам на организм и проработку глубоких мышц. В качестве доработки к имеющимся методикам предлагается использование пилатеса[1].

Литература:

1. Дениз О. Пилатес для вас / О. Дениз. – Москва: Попурри. – 2006. – 320 с.
2. Томенко А.А. Занятия физической культурой и спортом в структуре физической и социально-психологической реабилитации инвалидов / А.А. Томенко / под ред. проф. С.П. Евсеева – М.: Советский спорт, 2010. – 244 с.
3. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова / под ред. проф. С.П. Евсеева – М.: Советский спорт, 2001. – 152с.

КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ **И ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ**

УДК:316.34

СОЦИАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ МОЛОДЕЖИ

Н.В. Андрусенко

Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко

Аннотация. В данной работе рассматривается социальная безопасность по отношению к современной молодежи. Представлены основные факторы и проект программы мероприятий в сфере молодежной политики. Структурирована модель формирования социальной безопасности молодежи.

Ключевые слова: социальная безопасность, молодежь, факторы, мероприятия, обеспечение безопасности.

Жизнь молодежи всегда была небезопасна. С момента рождения человека его поджидают многочисленные опасности: всевозможные болезни, бытовые аварии, природные стихии и катастрофы различного характера.

Социальная безопасность – это совокупность различных мер по защите идеалов, ценностей, целей и интересов человека, семьи, общества и страны в социальной сфере, улучшение социальной структуры и отношений, развитие системы жизнеобеспечения и социализации людей, налаживание образа жизни в соответствии с потребностями прогресса нынешних и будущих поколений. Сущность социальной безопасности заключается в людях, их целях, ценностях, законных интересах, потребностях и отношениях.

Элементы, показывающие положение социальной безопасности молодежи, различны. Среди них: состояние экономики, положение государства среди основных центров, состояние геополитических сил в мире, географические условия, миграция, социальное неравенство, природные явления, алкоголизм, наркомания, уровень образования и уровень жизни [1].

Для улучшения работы по выполнению социальной безопасности молодежи необходимо выделить основные задачи и проекты в разработке различных аспектов молодежной политики.

Существует примерный проект программы мероприятий, в который входит:

– организационная и управленческая поддержка социальной безопасности молодежи;

– научно-исследовательская поддержка социальной безопасности молодежи;

– технологическое использование модернизации социальной структуры [2].

Важно понимать, что формирование и, в частности, применение моделей обеспечения социальной безопасности молодежи требует особой четкости. Сюда относят и те элементы систем социальной защиты и организаций по вопросам молодежной политики, которые могут быть использованы в условиях административной реформы, и обновленную систему выбора потенциала социальной защиты молодежи, с предложением не только продуктивного применения имеющегося передового опыта, но также и рассмотрение инноваций, которые идут следом за изменяющимся социальным процессом.

Литература:

1. Арбатов А. Национальная безопасность России в многополярном мире // Мировая экономика и международные отношения. – 2007. – № 10. – С. 21-28.

2. Аристотель. Категории. – 2-е изд. – М.: Книжный дом «Либроком», 2011. – 480 с.

МОДЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.В. Андрусенко

Научный руководитель старший преподаватель К.Р. Саакова

Аннотация. В работе приведены данные исследования Министерства здравоохранения РФ о здоровье обучающихся в школе. Подробно рассмотрена одна из гипотез об эффективности внеурочных занятий и определены задачи использования таких занятий в среднем школьном возрасте.

Ключевые слова: внеурочные формы, модель, обучающиеся, средний школьный возраст.

Одной из множества разнообразных проблем, с которыми встречается в работе школа, является проблема повышения эффективности физического воспитания подрастающего поколения. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, только 15 процентов детей полноценно здоровы, в то время как более 50 процентов имеют различные отклонения, а 35-40 процентов – хронические заболевания.

Необходимой задачей физического воспитания, можно считать привитие детям положительного отношения к занятиям физической культурой, в том числе и к занятиям во внеурочное время [1].

В одной из разработанных учеными гипотез было высказано предположение о том, что эффективность внеурочных занятий физической культурой в школе повысится и положительно отразится на здоровье детей, если:

– ввести в школах единую систему урочных и внеурочных форм занятий, нацеленную на воспитание физической культуры обучающихся;

– эффективно оповещать учащихся об их индивидуальном уровне физической подготовленности через заполнение различных тестов, опросов. Это позволит учащимся анализировать свое физическое состояние, а также послужит стимулом к осознанным занятиям физической культуры во внеурочное время;

– непрерывно отслеживать динамику показателей физической подготовленности, отношения, мотивации учащихся к занятиям физической культурой в ходе всего учебного года [2].

В соответствии с этой гипотезой были поставлены следующие задачи:

1. Определить состояние проблемы эффективности проведенных теоретических и практических занятий физической культурой.

2. Создать модель планирования и реализации занятий физической культурой, в школе в зависимости от результатов ранее проведенных диагностик.

3. Создать план и методику внеурочных занятий физической культурой в школе, на основе индивидуально-групповых предпочтений, физического уровня подготовленности учащихся, мотивации к занятиям и с учетом различных средств проведения занятий.

Таким образом, внеурочная деятельность детей обязательно должна быть направлена на развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, формирование социальной компетенции, адаптацию в обществе.

Литература:

1. Абзалов Р.А. Физическое образование как социальный институт подготовки человека к жизни средствами физической культуры / Р.А. Абзалов, Р.Х. Яруллин // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7. – 14 с.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткин и др. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

Н.В. Андрусенко

Научный руководитель старший преподаватель К.Р. Саакова

Аннотация. В данной работе рассматривается здоровье детей младшего школьного возраста как одна из главных задач современного общества. Приводится статистика и исследования о морфофункциональных изменениях в организме детей за последние 10 лет. Также к рассмотрению даны характерные элементы здорового образа жизни младшего школьника во внеурочное время.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, обучающиеся, младший школьный возраст, внеурочное время.

На данный момент основная задача общества – это поддержание здоровья нашего подрастающего поколения, а также формирование результативных мер, которые будут сфокусированы на его укреплении [1].

Ученые, проводя исследования, не обнаружили положительного роста за последние 10 лет. Наоборот, заметно увеличение количества детей с иммунными, сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышается процент желудочно-кишечных, аллергических, эндокринных и нервно-психических нарушений.

Одна из задач системы образования направлена на воспитание и сохранение здоровья детей, на согласованность каждого ребенка с самим собой и окружающей его средой. Что касается школы, то перед ней должна стоять задача полноценно подготовить ученика к дальнейшей самостоятельной жизни, чтобы эта жизнь протекала полноценно, а хорошее и крепкое здоровье здесь играет определяющую роль.

Образ жизни каждого ребенка стремительно складывается в раннем подростковом возрасте. Это связано с развитием у младших подростков таких психических новообразований, как самоконтроль, внутренний план действий, абстрактно-логическое мышление, рефлексия, самосознание, самооценка [1]. Необходимо на данном этапе взросления подталкивать подростков к соблюдению здорового образа жизни, к выработке полезных привычек и донести до них информацию о вреде и последствиях вредных привычек, показать им, как важен и необходим спорт в жизни [2], и таким образом актуализировать и проинформировать в сохранении и укреплении собственного здоровья.

Здоровый образ жизни младшего школьника должен содержать следующие элементы:

- грамотно и корректно составленный учебный план с определенным временем как для отдыха, так и для учебы;
- время, отведенное для физической деятельности;
- соблюдение личной гигиены, правильного питания;
- физическую активность, занятия физической культурой, доступ и посещение спортивных секций.

Следовательно, здоровый образ жизни – определение индивидуальное, показывающее поведение как одного человека, так и общества в целом. От состояния здоровья и образа жизни детей зависит их будущее.

Литература:

1. Айдаркин Е.К. Интегральная оценка уровня здоровья человека на основе технологии индивидуальных психофизиологических портретов // Здоровьесберегающие технологии – основа качества образования: Сб. науч. трудов / Под ред. Е.К. Айдаркина, Л.Н. Иваницкой. – М., 2006. – С. 12-14.

2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М., 2004. – С. 37-39.

ОСНОВНЫЕ УРОВНИ УПРАВЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Л.Ю. Бескова

Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко

Аннотация. В данной работе рассмотрены уровни и система управления безопасностью образовательного учреждения. На сегодняшний день, в связи с большим количеством чрезвычайных ситуаций различного характера, как никогда важно обеспечение безопасности в образовательном учреждении.

Ключевые слова: обеспечение безопасности, образовательное учреждение, управление безопасностью, уровни и элементы безопасности, чрезвычайная ситуация.

На сегодняшний день безопасность является одним из главных критериев эффективной деятельности образовательного учреждения (ОУ). В статье 1 закона РФ от 5 марта 1992 г. №2446-1 «О безопасности» дается следующее определение: «Безопасность – это состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз» [2]. А здоровье и жизнь ребенка – это самое важное для каждого человека. Именно поэтому отводится огромное место и роль для обеспечения безопасности образовательных учреждений в России.

В системе безопасности образовательного учреждения выделяют основные элементы: службы спасения и помощи; органы здравоохранения; защита зданий образовательного учреждения; охрана территории; освещение; ограждения; камеры видеонаблюдения за территорией; контрольно-пропускные пункты и другие [1].

По обеспечению антитеррористической защищенности необходимо наличие действующих нормативно-правовых актов, внутренних приказов и документов, также важно соблюдение ГОСТов и СанПиНов по обеспечению безопасности в ОУ. Следует учесть, что медицинское и психологическое обеспечение безопасности являются немаловажными элементами. Для большей наглядности в ОУ должны иметься стенды, плакаты, фильмы, мотивирующие на борьбу с различными проблемами и опасностями в обществе и рассказывающие о методах защиты от них. Также необходимо проведение воспитательной работы с учащимися, проведение «уроков безопасности», тренировок действий при ЧС различного характера и так далее.

Руководители и персонал ОУ должны иметь знания о потенциальных угрозах в ОУ, способах их выявления и предотвращения. В образовательном учреждении в обязательном порядке должно происходить распределение функциональных обязанностей среди персонала. Вся система безопасности должна подкрепляться личными навыками каждого обучающегося и работника, например, такими как: право на осознанность, дисциплина, отсутствие негативных привычек, соблюдение правил личной безопасности, взаимопомощь товарищам.

Таким образом, наличие всех элементов в системе обеспечения безопасности в ОУ поможет спрогнозировать и ликвидировать последствия ЧС различного характера.

Литература:

1. Петров С.В. Обеспечение безопасности образовательного учреждения / С.В. Петров. – М.: НЦ ЭНАС, 2006. – 248 с.
2. Закон РФ от 5 марта 1992 г. №2446-1 «О безопасности».

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ БЕЗОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Д.И. Бушуева

Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко

Аннотация. В данной работе рассмотрены основные меры, обеспечивающие безопасность образовательного учреждения. Для обеспечения образования необходимо иметь продуманную систему безопасности образовательных учреждений, поэтому важно разрабатывать новые методы для ее обеспечения и совершенствовать старые.

Ключевые слова: безопасность, общеобразовательное учреждение, угроза, планирование, разработка, защищенность.

В современном мире существует большое количество опасностей, в особенности в общественных местах, одним из таких мест является общеобразовательное учреждение. С учетом того, что большую часть посетителей составляют дети и подростки, необходимо обеспечить состояние полной их защищенности от различных угроз. Для этого все субъекты управления безопасностью обязаны осуществлять стандартные функции: прогнозирование и анализ, контроль, учет, планирование, делопроизводство, стимулирование и воспитание кадров [1]. К одним из самых популярных методов обеспечения безопасности общеобразовательного учреждения относят:

- установление технических средств предупреждения о потенциальных или объективных угрозах и помощи людям, оказавшимся в них, к примеру, системы громкоговорящего и звонкового оповещения сотрудников и обучающихся об опасных ситуациях, системы аварийной подсветки указателей маршрутов эвакуации, системы видеонаблюдения, системы противопожарной и охранной сигнализации;

- использование физической защиты здания: решетки на окнах, турникеты для ограничения пропусков посетителей, шлагбаумы, освещение зданий и периметра территории учреждения. Это необходимо для отсутствия возможности проникновения людей, желающих нанести ущерб общеобразовательному учреждению;

- разработка планов, отражающих предположительные количественные показатели ущерба от прогнозируемых действий (применение отравляющих средств, пожары, проявления экстремизма и терроризма, захват заложников, массовые беспорядки), размеры возможных зон поражения и их характеристики, степень вредного воздействия на жизнь и здоровье людей. Важно учитывать ограничения возможностей персонала и его компетенций. Естественно, необходимо тратить значительные усилия на разработку и внедрение различных методов, обеспечивающих защищенность образовательного учреждения, но также важно воспитывать у обучающихся личную культуру безопасности, чтобы научить их видеть потенциальную опасность и уметь ее предотвращать. Наиболее эффективными методами являются: догматический, репродуктивный, объяснительный [2].

На сегодняшний день существует большое количество мер обеспечения безопасности образовательных учреждений, для большей защищенности необходимо их комбинировать, чтобы уменьшить вероятность возникновения опасной ситуации.

Литература:

1. Петров С.В. Обеспечение безопасности образовательного учреждения: Практическое пособие для руководителей и работников образовательных учреждений. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 248 с.

2. Мошкин В.Н. Воспитание культуры безопасности школьников: Монография. – Барнаул: Изд-во БГПУ, 2002. – 315 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ

И.Ю. Василенко

Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова

Аннотация. Нами был разработан проект, направленный на привитие младшим школьникам в процессе обучения в школе и во внеучебное время основ здорового образа жизни.

Ключевые слова: младшие школьники, здоровый образ жизни.

На здоровье человека влияет большое количество разнообразных факторов. Их вклад в состояние здоровья различный, однако большинство ученых признают тот факт, что наибольшее значение для здоровья человека имеет тот образ жизни, который он ведет. Поэтому понятие здоровье неразрывно связано с понятием здоровый образ жизни [2].

В первые годы жизни ребенка его образ жизни формируют родители. В дальнейшем, по мере взросления, ребенок сам формирует навыки здорового образа жизни, принимая за модель поведения образ жизни родителей и совершенствуя его [1]. Но, к сожалению, у многих родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью. Это связано со многими факторами – большой загруженностью на работе, отсутствием бесплатных секций и клубов для занятий физической культурой и спортом, употреблением алкоголя, курением и др.

В таких условиях формирование основ здорового образа жизни ложится на общеобразовательные учреждения. На них в полной мере возложена пропаганда педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни, причем это касается детей всех возрастов.

Анализ литературы позволяет предположить, что формирование у школьников знаний о здоровом образе жизни и внедрение его в повседневную жизнь можно рассматривать как одно из возможных решений проблемы ухудшения здоровья школьников. Педагоги и врачи сходятся во мнении, что необходимо организовать школьную деятельность так, чтобы учащиеся в процессе обучения формировали здоровый образ жизни, тем самым повышая свой уровень здоровья, и оканчивали школу здоровыми. Ведь известно, что ухудшение здоровья детей школьного возраста в России является не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Кроме того, воспитание здорового поколения является главной стратегией государства, так как выпускники школ – это трудовой и оборонный потенциал страны, основа ее экономического процветания и политического благополучия. Это и определяет важность выбранной нами темы исследования.

Нами был разработан проект, направленный на привитие младшим школьникам в процессе обучения в школе и во внеучебное время основ здорового образа жизни. Исследование показало эффективность обучения школьников, что позволяет вырастить их нравственно и физически здоровыми, научить ответственно и эффективно сохранять здоровье.

Литература:

1. Дегтярев А.И. Педагогика здоровья. Проектирование воспитательной работы по формированию культуры здорового образа жизни школьника. – М.: Школьные технологии, 2013. – 128 с.
2. Мисюк М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. – М.: Юрайт, 2012. – 232 с.

СУЩНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Р.А. Верещагин

Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко

Аннотация. В данной работе рассматривается проблема формирования культуры безопасности у личности. Рассмотрены направления формирования личной безопасности, основные компоненты, предусматривающие безопасное поведение личности.

Ключевые слова: безопасность, личность, безопасное поведение.

В современном мире вредные, опасные и чрезвычайные ситуации разнообразного происхождения стали объективной реальностью функционирования человека и влекут опасность его здоровью, жизни, а также немалые материальные убытки и причиняют значительный вред окружающему нас миру. Именно поэтому в современных реалиях проблема безопасности чрезвычайно актуальна.

Человеческий фактор считается определяющим в деле обеспечения национальной безопасности России и личной безопасности граждан, считают специалисты МЧС России. Поэтому все более востребованной становится потребность в безопасности. Безопасность – состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от угроз различного типа [1].

Выделяют следующие направления формирования личной безопасности:

- психологическая безопасность;
- физическая безопасность;
- экономическая безопасность;
- правовая безопасность;
- социальная безопасность;
- экологическая безопасность.

Необходимым условием достижения безопасности в процессе формирования личности ученые считают компетентность людей в сфере безопасности и способах защиты от опасных и вредных факторов. Именно поэтому все без исключения должны обучаться основам безопасности жизнедеятельности и осознавать значимость полученных им знаний в процессе обучения, воспитать в себе культуру безопасности [2].

Необходимо обратить свое внимание, что безопасное поведение подразумевает следующие четыре компонента: создание необходимых условий безопасности; дисциплинированность в сфере безопасности; умение распознавать разновидности опасных факторов; уметь противодействовать опасностям.

Подводя итог, можно сказать, что формирование безопасного поведения личности происходит в течение длительного промежутка времени, под влиянием определенных факторов и является настоятельным требованием времени.

Литература:

1. Абрамов В.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие, предназначенное для студентов высших учебных заведений / В.В. Абрамов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: 2013. – 365 с.
2. Шестаков В.А. Некоторые аспекты формирования личности безопасного типа // Научный вестник УАГС. – 2010. – С. 8-13.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В.А. Гердт

Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова

Аннотация. Показана целесообразность использования гаджетов в процессе обучения школьников старших классов физической культуре.

Ключевые слова: школьники, гаджеты, физическая культура.

Получение образования является одним из важнейших этапов в жизни индивида. Качество этого образования во многом определяет будущее человека, успешность его в современном мире, возможность получить хорошую должность и, соответственно, иметь высокий уровень заработной платы [1]. Чем больше люди осознают важность современного образования, тем более значимыми для них становится освоение новых актуальных технологий. Новые технологии в полной мере затрагивают сферу образования, причем это характерно для двух составляющих процесса обучения – как учителя, так и ученика [2]. Чаще всего, как показывает анализ литературы, гаджеты применяют учителя таких предметов, как литература, математика, история, культурология.

Мы рассмотрим преимущество использования гаджетов с точки зрения учителя физической культуры. В сфере преподавания физической культуры электронные устройства способствуют тому, что учебная работа становится более содержательной, а учебный процесс – более интересным для учеников. Это, в свою очередь, позволяет повысить качество обучения, усилить мотивацию детей к учебе. Известно, что учеников с высокой мотивацией намного легче учить, т. к. если им становится интересен материал, то у них более активно протекают мыслительные процессы, школьники эффективнее воспринимают информацию.

Неоценимую помощь в обучении физической культуре оказывают телефон, компьютер, нетбук, ноутбук, планшет, электронная книга. Как показывает изучение материалов Интернета, гаджеты в обучении способствуют более качественному образованию, т.к. они вносят в обучение элемент новизны, у детей всегда есть интерес к работе с гаджетами. Использование таких средств на уроках физической культуры существенно повышает их эффективность. Это связано с тем, что использование гаджетов способствует ускорению процесса подготовки педагога к предстоящему уроку, а также обеспечивает наглядность учебного процесса, позволяет привлекать разнообразный дидактический материал.

Одним из примеров использования гаджетов в процессе обучения физической культуре является мониторинг физической активности. Учитель физкультуры может ввести новую практику домашних заданий, например пройти за день десять тысяч шагов. Свидетельством его выполнения служат показания или шагомера, или специального приложения для смартфона.

Оценив все функциональные возможности гаджетов, можно утверждать, что они являются универсальным инструментом для доступа к дополнительным ресурсам по освоению многих предметов общеобразовательной школы, в том числе физической культуры. Однако следует понимать, что никакие гаджеты не заменяют живого общения ученика с учителем.

Литература:

1. http://polevoeschool.ucoz.ru/publ/doklady_soobshhenija/ispolzovanie_ikt_vuchebnom
2. <http://www.icanto.ru/schooling-with-ipad/>.

ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ПРАВИЛАМ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ

Д.И. Ермарченко

Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова

Аннотация. Разработан проект обучения детей среднего школьного возраста правилам дорожного движения в процессе внеклассной работы по предмету Основы безопасности жизнедеятельности.

Ключевые слова: школьники, правила дорожного движения, внеклассная работа.

В любом цивилизованном обществе обеспечение жизни и здоровья детей является основной целью и главной задачей государства, от реализации которой зависит будущий человеческий и трудовой потенциал страны. Поэтому обучение детей правилам дорожного движения в образовательных учреждениях – это жизненная необходимость. Этот процесс начинается еще в детских дошкольных учреждениях и продолжается на протяжении практически всех лет обучения в школе. После окончания школы ребенок из пешехода превращается в водителя транспортного средства, поэтому воспитание у него культуры безопасного поведения на дороге еще на уровне школьного образования является для него крайне важным и необходимым [1].

В последние десятилетия в России отмечается рост количества транспортных средств на улицах городов и поселков, увеличивается скорость движения и плотность транспортных потоков, что, несомненно, являются одной из причин увеличения количества дорожно-транспортных происшествий (ДТП). Это подтверждают данные статистики. К сожалению, они свидетельствуют о том, что в ДТП попадают и дети. Поэтому обеспечение безопасности движения на дороге становится все более важной государственной задачей. Однако большую роль в решении проблемы безопасности на дорогах имеет организация работы по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма через систему обучения детей правилам дорожного движения, начиная с детских дошкольных учреждений, заканчивая обучением в системе автошкол и получением прав на управление автомобилем.

Нами разработан проект обучения детей среднего школьного возраста правилам дорожного движения в процессе внеклассной работы по предмету Основы безопасности жизнедеятельности. Вид проекта – практико-ориентированный, долгосрочный, коллективный. Цель проекта – формирование у детей среднего школьного возраста навыков безопасного поведения на дорогах. Задачи проекта – создание условий для сознательного изучения детьми Правил дорожного движения, развитие у них способности к предвидению возможной опасности в конкретно меняющейся ситуации на дороге и построение модели безопасного поведения.

Проект предполагает систематическую разноплановую работу, использование творческих форм и методов обучения и воспитания детей. Комплексное решение вопросов обучения в процессе внеклассной работы в ходе реализации проекта способно изменить поведение школьников на безопасное. Система деятельности по овладению детьми базовыми правилами поведения на дороге, представленная в проекте, отражает творческие подходы к решению данной проблемы.

Литература:

1. Бабич А.Г. Теоретико-методические подходы к проведению мониторинга региональных систем непрерывного обучения детей дорожной безопасности [Текст]: монография / А.Г. Бабич, Р.Г. Тер-Григорьянц. – Ставрополь: Аврора, 2016. – 135 с.

**ПРОЕКТ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К СЛУЖБЕ
В РЯДАХ РОССИЙСКОЙ АРМИИ**

М.К. Желтоногов

Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова

Аннотация. Разработан проект подготовки школьников к службе в рядах Российской армии, способствующий формированию морально-психологических и физических качеств юношей, необходимых для прохождения военной службы.

Ключевые слова: школьники, служба в Российской армии, методы подготовки.

В соответствии с Конституцией РФ защита Отечества является долгом и обязанностью граждан России. В начале 20 века в обществе произошли коренные преобразования в социально-экономической, политической, духовной сферах жизни общества, что, несомненно, существенным образом затронуло сознание ее граждан. Резко снизился воспитательный потенциал образования, так как его главной функцией было провозглашено обучение детей. Воспитательная функция школы отошла на второй план. В общественном сознании получили широкое распространение такие качества как равнодушие, эгоизм, индивидуализм, цинизм, неуважительное отношение к нормам морали, пренебрежение к социальным институтам [1].

В таких условиях проявляется устойчивая тенденция падения престижа военной службы. Это проявляется в снижении интереса молодежи к службе в армии, боязнь ее негативных факторов. Это привело к тому, что такое негативное отношение вынуждает молодежь искать пути, помогающие избежать исполнения воинского долга [2].

До призыва на военную службу старшеклассники проходят подготовку по основам военной службы в рамках предмета Основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ). Обучение юношей осуществляется преподавателем-организатором ОБЖ в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами и предусматривает обязательное проведение с юношами 10-х классов учебных сборов.

Однако вышеотмеченные факторы позволяют утверждать, что такой подготовки недостаточно, чтобы воспитать человека с высоким чувством патриотизма, желающего выполнить свой долг защиты Отечества. В связи с этим нами разработан проект подготовки школьников к службе в рядах Российской армии, способствующий формированию морально-психологических и физических качеств юношей, необходимых для прохождения военной службы.

В рамках реализации проекта дополнительного образования юноши 10-11-х классов знакомятся с основными положениями законодательства РФ в области обороны государства, воинской обязанности и воинском учете, обязательной и добровольной подготовке к военной службе, о прохождении военной службы по призыву, получают знания в области гражданской обороны, изучают основы тактической подготовки, совершенствуют и закрепляют навыки по строевой подготовке, разборке и сборке автомата Калашникова, стрельбе и др.

Проведенное исследование показало эффективность разработанного проекта.

Литература:

1. Мазыкина Н.Н. Методические рекомендации по совершенствованию военно-патриотического воспитания детей и подростков / Н.Н. Мазыкина // Воспитание школьников. – 2008. – № 6. – С. 13-17.
2. Поляков С.П. Концептуальные положения педагогической системы подготовки молодежи к военной службе в России: монография/ С.П. Поляков. – М.: ИВИ МО РФ, 2015. – 237 с.

ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Ю.Е. Захарова

Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко

Аннотация. В работе рассматриваются актуальные проблемы социальной безопасности в современном обществе и их влияние на общество в целом, а также выделяются подходы к определению понятия социальная безопасность.

Ключевые слова: социальная безопасность, проблемы социальной безопасности, общество, опасность, угроза.

Социальная безопасность – это состояние защищенности общества от неблагоприятных воздействий, которые нарушают его целостность, активное функционирование и развитие [1].

Данное понятие определяется в нормативно-правовых документах. Ведущее место занимает Всемирная социальная декларация, принятая в 1995 году по итогам Всемирной конференции по социальному развитию. В ней говорится: «Мы рекомендуем выстроить такое общество, где право на еду настолько же священно, как и право голоса, где право на изначальное воспитание настолько же почитаемо, как и право на свободу печати, и где право на становление показано как одно из базовых прав человека» [2].

Социальная политика обязана быть нацелена не только на исключение результатов каких-то общественных болезней, но и на предотвращение ряда оснований их образования. Предпосылкой становления и возникновения ситуаций чрезвычайного нрава, или же небезопасных обстановок, имеющих общественную опасность, считаются межрелигиозные и общественно-политические противоречия, которые воздействуют на становление и функционирование социальных отношений во всевозможных сферах жизни. Сознательное пренебрежение данных противоречий, отсутствие стремления вовремя разрешать трудности передового социального становления приводит к сокрушительным авариям и явлениям – общественным катастрофам, войнам и разногласиям [1].

Ведущими основаниями появления общественных задач в современном обществе, считается, как правило, отсутствие духовного фундамента, смыслообразующего ядра, связывающего человека с общественной средой, собственно, что в свою очередь приводит к увеличению количества самоубийств, немотивированной беспощадности и высокой смертности от неестественных причин среди населения государства. Для обеспечения общественной защищенности, необходимо применение мер по укреплению социальных институтов.

Следовательно, для благополучного осуществления цели социальной политики, важно уметь принимать решения, закрепленные в законе, чтобы не разрушить сам социум и управляющие им системы. Данная социальная политика придерживается принципов социального обеспечения, которые защищают жизненно важные интересы населения и социальных факторов, формулирующих устойчивое развитие общества и экономики страны в целом. Только социальная политика, всецело гарантирующая безопасность страны, имеет возможность быть успешной.

Литература:

1. Петров С.В., Гафнер В.В. Опасности социального характера и защита от них: учеб. пособие / С.В. Петров, В.В. Гафнер. – Екатеринбург: [б. и.], 2018. – 168 с.
2. Марчук Н.Ю. Основы психологии в социальной работе и социальной безопасности / Н.Ю. Марчук. – М.: Флинта, 2017. – 465 с.

ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ К ДЕЙСТВИЯМ В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ

В.В. Косаченко

Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко

Аннотация. В работе указана необходимость готовности служащих учебного заведения в небезопасных ситуациях. Названа главная задача профессиональной подготовки служащих образовательного учреждения. Рассмотрены способы подготовки служащих, значимые основы удачной подготовки персонала.

Ключевые слова: познание основ самочувствия и защищенности, работники, изучение, подготовка.

Практическая сторона демонстрирует, что основаниями плохой работы служащих и их неверного поведения в чрезвычайных ситуациях, проигрышных поступков, травматизма и смерти обучающихся считаются:

- 1) недостаточная компетентная и психическая подготовленность к работе, в т. ч. к действиям в небезопасных ситуациях;
- 2) недисциплинированность, пренебрежение правилами защищенности, уменьшение бдительности;
- 3) незнание правовых общепризнанных мер собственной деятельности.

Ведущей целью профессиональной подготовки служащих образовательного учреждения (ОУ) считается формирование у них знаний, способностей и умений, важных для обеспечения не только действенной, но и защищенной работы, как для себя, так и для обучающихся [1].

Для обеспечения успешного достижения целей и задач работники учебного заведения должны:

- 1) посещать предусмотренные занятия или же возмещать их самоподготовкой;
- 2) постоянно улучшать нужные умения и способности, исполнять надлежащие контрольные исследования, упражнения и нормативы;
- 3) изучать учебно-методическую литературу, правовые акты по задачам обеспечения защищенности.

Для формирования стойких способностей и умений применяется принцип очередности рубежей изучения. На рубеже №1 отдельно разучиваются составляющие поступков или же способы различных действий. Рубеж №2 – замедленная отработка всех составляющих упражнений. Рубеж №3 – доведение освоенных навыков до автоматизма. К примеру, внедрение персональных средств обороны в процессе критической эвакуации сквозь окно второго этажа учебного заведения [2].

Опираясь на вышесказанное, можно с уверенностью говорить, что подготовка к небезопасным обстоятельствам служащих образовательного учреждения, несомненно, поможет увеличить степень защищенности, уменьшить количество потерпевших в чрезвычайных ситуациях, сделать лучше способности и умения персонала.

Литература:

1. Девисиллов В.А. Охрана труда. – М. ФОРУМ-ИНФРА-М, 2003. – 392 с.
2. Петров В.С. Обеспечение безопасности образовательного учреждения. Практическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2006. – 120 с.

ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ ПРАВИЛАМ ВЫЖИВАНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Н.А. Косенко

Научный руководитель профессор А.Г. Ахимова

Аннотация. Показана необходимость обучения школьников безопасным действиям в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках изучения предмета Основы безопасности жизнедеятельности.

Ключевые слова: школьники, выживание в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Последнее десятилетие 20 века и два десятилетия 21 века характеризуются заметным увеличением количества и масштабов аварий, катастроф и стихийных бедствий. В предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций (ЧС) различного характера важнейшую роль играет деятельность подразделений МЧС России. Они уже почти 30 лет стоят на страже жизни и здоровья граждан России, предотвращая человеческие жертвы и материальные потери. Однако никакая, даже самая совершенная, система предупреждения и ликвидации ЧС не позволяет полностью предотвратить аварии и катастрофы и сохранить жизнь людей, попавших в них [1].

В связи с этим огромная роль в процессе спасения людей в условиях ЧС принадлежит обучению населения грамотным действиям в ЧС и при их ликвидации. Это в полной мере касается и школьников [2]. Большая роль в формировании у них грамотных действий при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций принадлежит обучению в рамках реализации предмета Основы безопасности жизнедеятельности, который уже практически три десятилетия входит в Федеральные образовательные стандарты (ФГОС) общего и среднего образования. Практически столько же лет предмет Безопасность жизнедеятельности входит в ФГОСы высшего образования.

Как известно, наибольшую опасность для человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций представляют факторы, которые могут вызвать гибель в результате различных агрессивных воздействий – физических, химических, биологических факторов, психологические перегрузки. Эти факторы требуют различных мер безопасности со стороны человека или группы людей, т. е. индивидуальных и коллективных способов защиты.

В условиях катастроф и стихийных бедствий у людей возникают нервно-психические нарушения, интенсивность и степень воздействия которых зависят от многих факторов: возраст, пол, уровень исходной социальной адаптации, индивидуальные психологические особенности и др.

Особое место в системе безопасности населения занимает информационно-психологический аспект, связанный с формированием массового сознания населения, в том числе школьников. Поэтому вопросы, связанные с обучением учащихся всех уровней образования грамотным действиям в опасных и чрезвычайных ситуациях, приобретают государственное значение и должны решаться не только в рамках специального ведомства, но и в сфере обучения детей в соответствии с ФГОСами.

Литература:

1. Гетманский В.В. Образовательные технологии XXI века – в обучение по вопросам безопасности жизнедеятельности // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2017. – № 5. – С. 40-43.
2. Цабулин В.С. Структура обучения будущих специалистов в области безопасности // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2012. – № 9. – С. 44-47.

АНАЛИЗ ЗНАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ ПО ВОПРОСАМ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Н.А. Луженко

Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова

Аннотация. В данной работе на основании анкетирования рассматривается информированность школьников о различных аспектах репродуктивного здоровья.

Ключевые слова: школьники, репродуктивное здоровье, половое воспитание.

Репродуктивное здоровье – это состояние, которое включает физическое, психическое и социальное благополучие. Основой репродуктивного здоровья является отсутствие заболеваний, влияющих на беременность и деторождаемость [1].

Половое воспитание – это система медико-педагогических мер, направленных на обучение детей, подростков и молодежи правильному и здоровому отношению к вопросам сексуальности и половой жизни.

Основной целью полового воспитания является содействие тому, чтобы развитие школьников осуществлялось гармонично, у них формировались основы правильного сексуального поведения, а также грамотного осуществления репродуктивных функций, способствующего рождению здорового ребенка. Также важным является обучение детей основам брака и семьи. Отсутствие знаний в данных вопросах приводит к увеличению количества разводов, которое характерно в последние годы для большинства стран мира. Это приводит к появлению неполных семей, воспитание детей в которых имеет много недостатков и часто приводит к тому, что такие дети демонстрируют асоциальное поведение, они часто склонны к вредным привычкам. Кроме того, в процессе полового воспитания детям школьного возраста необходимо прививать элементарные гигиенические навыки и правила поведения [2].

Многие ученые, проводящие исследования в области репродуктивного здоровья, сходятся во мнении, что охрана здоровья детей, подростков и молодежи в данной области имеет не только медицинское значение, но и выполняет важную социальную функцию. Известно, что больная женщина не может родить здорового ребенка. А именно здоровые дети являются в будущем трудовым и интеллектуальным потенциалом любого общества. Но жизнь человека не ограничивается только учебой и работой. Огромный важный ее аспект составляет личная жизнь, складывающаяся из многих факторов, в том числе из состояния репродуктивного здоровья.

С целью анализа представления школьников о репродуктивном здоровье мы провели анкетирование учеников 9-11 классов общеобразовательной школы г. Краснодара, которое показало низкий уровень знаний школьников по вопросам репродуктивного здоровья и его составляющих, ученики плохо знают заболевания репродуктивной сферы, в том числе передающиеся половым путем, не ориентируются в вопросах безопасности сексуального поведения. Весьма важным является то, что при малой информированности в вопросах репродуктивного здоровья, школьники проявляют высокую заинтересованность в получении знаний в этой области.

Литература:

1. Ахромова А.Г. Основы репродуктивного здоровья Часть 1. Анатомо-физиологические и медицинские аспекты репродуктивного здоровья женщин и мужчин: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 152 с.
2. Ахромова А.Г. Основы репродуктивного здоровья. Часть 2. Репродуктивное здоровье женщин и мужчин. Половое воспитание детей, подростков и молодежи: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 169 с.

ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Н.А. Луженко

Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова

Аннотация. Изучены основные интерактивные методы, применение которых возможно при проведении воспитательной работы, в частности работы по профилактике вредных привычек у учащихся общеобразовательной школы.

Ключевые слова: школьники, интерактивные методы обучения, воспитательная работа, профилактика вредных привычек.

Анализ современной литературы в области педагогики свидетельствует, что современные методы воспитания условно можно разделить на три основные категории: пассивные, активные и интерактивные [1]. У каждого из этих методов есть свои преимущества и недостатки.

В нашей работе мы используем интерактивные методы воспитания, которые обозначают воспитание через участие и взаимодействие. Эта методология позволяет полностью вовлекать обучающихся в процесс воспитания [2].

Интерактивные методы можно рассматривать как методы кругового взаимодействия. При применении пассивных и активных методов в качестве главного организатора процесса обучения выступает фигура учителя, он заранее составляет на основании данных литературы и апробированных другими учителями методик обучения свой план занятия и придерживается его [3].

В противоположность этому при применении интерактивных методов обучения роль учителя меняется. Фигура учителя перестает быть центральной, в его функции входит лишь регуляция процесса обучения, при этом он формулирует вопросы для обсуждения в группах, дает консультации и осуществляет другие моменты воспитательного процесса.

К интерактивным методам воспитания можно отнести следующие: мозговая атака, ролевая игра, дискуссия, мини-лекция, работа в группах, игровые упражнения, разработка проекта, решение ситуационных задач, приглашение визитера, интервью, инсценировка, тренинг, обучение «Равный – равному», акции и кампании, презентация, видеофильм.

На основании анализа данных литературы и материалов Интернета, мы сделали вывод, что практически все эти методы с определенной долей успешности можно применять при проведении воспитательной работы по профилактике вредных привычек обучающихся.

В связи с тем, что в области профилактики наркомании очень сложно оценить результат тех или иных профилактических мероприятий, можно сделать вывод, что при организации данной работы можно применять все вышеперечисленные методы, но при этом отдавать предпочтение тем, которые в большей степени соответствуют поставленным целям и задачам выполняемой работы, а также контингенту, с которым эта работа проводится.

Литература:

1. http://www.metod-kopilka.ru/materialy_
2. Жмыхова Ж.А. Применение интерактивных методов в воспитательной работе современной школы. <https://www.infouroki.net/>
3. Кукушкин В.С. Теория и методика обучения: учебное пособие. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 474 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

В.А. Мазный

Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко

Аннотация. В данной работе рассмотрены современные проблемы социальной безопасности, проанализированы подходы к определению социальной безопасности и использование понятия социального самочувствия.

Ключевые слова: социальное самочувствие, социальная безопасность, современные проблемы.

Одно из основных определений понятия «социальная безопасность» в широком смысле означает отсутствие опасности для жителей страны и обеспечение на высшем уровне имеющегося имущества, ценностей и прав, благодаря которым можно легко определить насколько качественная у людей жизнь [1].

При изучении основных проблемных категорий безопасности индивида и общества в целом было выявлено присутствие факторов, которые негативно отражались на экономических, социальных и политических ситуациях и которые в конечном итоге привели к духовной и нравственной бедности большого количества жителей страны, а также стали причиной поляризации общества.

Также с социальной безопасностью довольно тесно связаны известные термины и понятия, например такие, как социальная сфера и социальная защита общества. Она объединила в себе важное качество социальных отношений, при котором любой человек в обществе находился под защитой от угрозы, социальной, физической и экономической деградации по причине частого понижения качества жизни всех людей, а также отсутствия доступа в использовании гражданской, трудовой и социальной активности, для того чтобы принести пользу всему обществу в целом и индивидуально для себя [2].

В одну из главных задач по решению социальных проблем в любом обществе входит сохранение на достаточном уровне и развитие социального ресурса семьи, индивида и жителей государства. Согласно автору понятие «социальный потенциал» является субъектом нужных средств для обеспечения себя жизненными силами и уникальными возможностями. В таком случае социальная политика считается инструментом помощи для роста и поддержания нормы социальных возможностей людей, а социальная безопасность – инструментом обмера и закрепления его основных значений и задач [1].

Таким образом, состояние, при котором жизненно важные интересы семьи, индивида и общества находятся под защитой от всевозможных катастроф и угроз как внутренних, так и внешних, осуществляются рядом мероприятий правового, политического, идеологического, экономического и организационного характера – это и есть социальная безопасность

Литература:

1. Беляева Л.А. Уровень и качество жизни. Проблемы измерения и интерпретации // Социологические исследования. – 2009. – №1. – С. 36-42.
2. Социальная работа: теория и практика: Учебное пособие / Отв. ред. д.и.н., проф. Е.И. Холостова, д.и.н. А.С. Сорвина. – М.: ИНФРА-М, 2004. – 254 с.

ПРОБЛЕМА НАРКОМАНИИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ И МЕРЫ ПО ЕЕ ПРОФИЛАКТИКЕ

В.А. Мазный

Научный руководитель к.п.н. И.Г. Мегрикян

Аннотация. В работе рассматривается такая актуальная проблема современного общества, как распространение наркотических средств среди молодежи.

Ключевые слова: наркомания, профилактика, последствия.

Одной из наиболее важных проблем современного общества является проблема наркомании.

Наркомания – это заболевание, характеризующееся физической и психологической зависимостью от наркотических веществ, употребление которых приводит к глубокому истощению важнейших функций организма.

Современные ученые выделяют три основные группы факторов наркотизации, а именно социологические, предполагающие влияние общества и семьи; биологические, объясняющие влечение особенностями организма; психологические, предполагающие отклонения в психике.

Согласно информации, предоставленной Министерством внутренних дел, около 70% от числа всех, употребляющих наркотики, являются подростками и людьми молодого возраста. Это объясняется тем, что для подросткового возраста характерна неустойчивая самооценка и некоторого рода эмоциональная уязвимость. Поводом хоть единожды попробовать те или иные наркотические вещества становятся разного рода депрессии, потребность поднять настроение, чему и способствуют седативные, т.е. успокоительные свойства наркотиков, позволяющие снять напряжение, тревогу, раздражительность. Действительно, первоначально наркотик помогает от депрессии, но спустя очень короткий промежуток времени превращается в ее источник.

Таким образом, распространение наркомании в молодежной среде представляет собой серьезную проблему современного общества. Наркомания как патологическое состояние организма и личности в целом, как правило, необратима, и те негативные изменения, которым подвержен человек, употребляющий наркотики, остаются с ним навсегда.

Поэтому актуальными становятся вопросы профилактики и предупреждения наркомании. Существует множество методов, различных программ в этом направлении. И, на мой взгляд, одним из действенных профилактических методов является спорт. Человек, увлекающийся спортом, как правило, ведет здоровый и активный образ жизни, он вынослив и целеустремлен. Поэтому важно пропагандировать здоровый образ жизни и приобщать подростков к спорту.

Таким образом, одной из главных задач современного общества является защита детей от распространения наркотических средств, искоренение этой пагубной зависимости у тех, кто уже болен, и построение здорового и спортивного общества людей, счастливо живущих без наркотиков.

Литература:

1. Быков С.К. Наркомания среди молодежи как показатель дезадаптированности // Социс. – 2000. – № 4. – С. 48-52.
2. Личко А.Н. Акцентуации характера у подростков / А.Н. Личко, И.Д. Лавкой // Психологический журнал. – №2. – 1987. – С. 11-114.

ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ НАВЫКАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СОЦИУМЕ

С.В. Манаев

Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова

Аннотация. Разработан проект, направленный на формирование у школьников старших классов навыков безопасного поведения в опасных ситуациях социального характера.

Ключевые слова: школьники, безопасное поведение, навыки, социум.

Насущной потребностью человека во все времена являлась безопасность жизнедеятельности. В последние годы формирование у детей основ безопасного поведения в социуме проводится как во время их обучения в школе, так и во внеучебное время [2]. В школе дети осваивают азы безопасности в ходе изучения предмета Основы безопасности жизнедеятельности, который введен в образовательные стандарты в 1991 году. Во внеучебное время дети знакомятся с правилами поведения в чрезвычайных ситуациях, занимаясь в различных секциях, клубах, кружках и т.д.

По данным статистики, дети - это одна из категорий населения, которая наиболее часто оказывается в экстремальных ситуациях, в том числе социального характера. В силу отсутствия жизненного опыта, незрелости определенных физиологических систем, они являются самыми незащищенными [1]. В связи с этим возникает проблема, заключающаяся в необходимости формирования готовности учащихся к действиям в экстремальных ситуациях социального характера.

При этом важнейшим является не только обеспечение высокого качества знаний учащихся, но и формирование у них возможности применять полученные знания, умения, навыки в реальных условиях возникновения различных чрезвычайных ситуаций в социуме.

Цель исследования – разработка проекта, направленного на формирование у школьников навыков безопасного поведения в опасных ситуациях социального характера.

В качестве объекта исследования выступает процесс формирования готовности учащихся старших классов к действиям в экстремальных ситуациях социального характера. Предмет изучения – готовность учащихся старших классов к действиям в экстремальных ситуациях.

В рамках реализации проекта создаются условия, моделирующие экстремальные ситуации, позволяющие повысить уровень психического развития и формирования готовности к действиям в чрезвычайных ситуациях социального характера.

Для достижения поставленной цели нами использовались следующие методики: 1. Диагностики состояния стресса. 2. Шкала нервно-психического напряжения. 3. Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина. Также мы применяли такие методы, как опрос, проведение самостоятельных и контрольных работ по темам, связанным с ЧС.

Исследование показало эффективность разработанного нами проекта формирования у школьников навыков безопасного поведения в опасных ситуациях.

Литература:

1. Антюхин Э. Концепция воспитания безопасности жизнедеятельности // Основы безопасности жизни. – 2007. – № 5. – С. 34-37.
2. Колесников Л.Ф. Стратегия образования в интересах безопасности страны // Педагогика. – 2003. – № 5. – С. 3-7.

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ШКОЛЬНИКОВ**К.А. Марченко****Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова**

Аннотация. Нами разработана программа профилактики вредных привычек у школьников средствами физической культуры и спорта, показана ее эффективность.

Ключевые слова: школьники, вредные привычки, профилактика.

Как известно, курение, употребление алкоголя и наркотиков – это вредные привычки. Их можно рассматривать как личное дело человека, его персональный выбор, т.к. он сам отвечает за возможные негативные последствия для здоровья, а иногда и жизни. Но это не так. Вредные привычки это не только вред здоровью человека, но и угроза безопасности страны. Ведь только здоровые люди являются трудовым, кадровым, интеллектуальным и оборонным потенциалом любой страны, независимо от ее политического устройства, в том числе и для России [1].

Вредные привычки можно считать молодежной проблемой, ибо если раньше курение и злоупотребление алкоголем было характерно для взрослых мужчин, то сейчас к вредным привычкам приобщаются не только женщины, но и современная молодежь. Причем, как показывают данные анкетирования, возраст, в котором человек приобщается к употреблению алкоголя, курению, из года в год снижается. Точно также несколько десятилетий назад наркотики применяли, как правило, только взрослые мужчины, которые становились наркоманами после употребления наркотиков по медицинским показаниям, то сейчас никого не удивляет применение наркотиков даже детьми.

Несколько десятилетий назад отношение школьников к вредным привычкам было в основном отрицательным. Этого было связано с огромными усилиями со стороны государства по пропаганде среди школьников и молодежи основ здорового образа жизни (ЗОЖ). На это была направлена активная пропаганда ЗОЖ в средствах массовой информации – в газетах, журналах, на телевидении. А самое главное, государство предоставляло молодежи возможности для активного отдыха и занятий физической культурой и спортом. Модным было быть физически развитым, иметь крепкое здоровье. К сожалению, в последние годы ситуация резко изменилась в худшую сторону. Школьники начали рано приобщаться к курению, приему алкоголя и даже стали употреблять наркотики.

Все вышесказанное требует от общеобразовательных учреждений проведения различных мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни. Вредные привычка школьников – предмет персональной ответственности как со стороны педагогов, так и со стороны родителей. Для того чтобы ученики вели здоровый образ жизни, нужна своевременная профилактика вредных привычек, начинать которую необходимо еще в дошкольном возрасте, а продолжаться она должны на всем протяжении школьного обучения. Далее эта работа должны перемещаться в стены колледжей и вузов, а затем не прекращаться в течение дальнейшей жизни человека.

Нами разработана программа профилактики вредных привычек у школьников средствами физической культуры и спорта. Исследование показало эффективность программы для формирования у школьников основ здорового образа жизни.

Литература:

1. Дегтярев А.И. Педагогика здоровья. Проектирование воспитательной работы по формированию культуры здорового образа жизни школьника. – М.: Школьные технологии, 2013. – 128 с.

ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ВОПРОСАМ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Ю.А. Мацко

Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова

Аннотация. Проведено анкетирование школьников по вопросам репродуктивного здоровья, которое показало низкий уровень информированности школьников старших классов, при том что они проявляют большой интерес к повышению уровня знаний.

Ключевые слова: школьники, репродуктивное здоровье, половое воспитание.

После окончания школы юноши и девушки вступают в сложную, взрослую жизнь. Предмет Основы безопасности жизнедеятельности готовит школьников к опасностям и трудностям жизни в социуме, учит алгоритмам действий в чрезвычайных ситуациях различного характера. Но жизнь человека не состоит только из учебы, работы и опасных ситуаций. Немаловажная роль в ней принадлежит отношениям человека с противоположным полом, вопросам создания семьи, рождения и воспитания детей, репродуктивному здоровью. Однако эти вопросы остаются вне парадигмы обучения школьников старших классов [1].

В соответствии с Основным федеральным учебным планом по предмету Основы безопасности жизнедеятельности на вопросы репродуктивного здоровья выделяется 1 час в 9 классе, 3 часа в 10 классе и 2 часа в 11 классе. Учебная программа не затрагивает многие важные вопросы полового воспитания, такие как безопасное сексуальное поведение, заболевания репродуктивной системы, современные методы контрацепции.

Мы провели анкетирование 201 ученика 9-11 классов трех общеобразовательных школ города Краснодара. Были разработана анкета, содержание которой подразделялось на 5 разделов, отражающих различные аспекты репродуктивного здоровья и полового воспитания.

Результаты анкетирования свидетельствуют, что школьники оценивали свое репродуктивное здоровье следующим образом: 95 учеников оценили здоровье как отличное, 93 ребенка – как хорошее, 48 учащихся – как удовлетворительное, а 5 учеников – как плохое. Следует отметить, что данные о заболеваемости основаны на собственных взглядах школьников и не подтверждаются результатами медицинского обследования. Мы считаем, что из-за недостаточных, а иногда и ошибочных представлений школьников о заболеваниях репродуктивной сферы, представленные результаты несколько преувеличены.

Недостаток осведомленности учеников был обнаружен в вопросах о влиянии здоровья родителей на здоровье их нерожденного ребенка. Школьники не знают о некоторых заболеваниях, передающихся половым путем, – герпесе, гонорее, хламидиозе и трихомониазе, сифилисе и вирусном гепатите.

В то же время учащиеся старших классов проявляют большой интерес к повышению уровня знаний о заболеваниях репродуктивной системы, основных их проявлениях, а также о безопасном сексуальном поведении. Проанализировав стандарт общего образования, мы пришли к выводу, что в существующих программах недостаточно внимания уделяется репродуктивному здоровью молодежи.

Литература:

1. Ахромова А.Г. Основы репродуктивного здоровья. Часть 2. Репродуктивное здоровье женщин и мужчин. Половое воспитание детей, подростков и молодежи: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 169 с.

ФОРМИРОВАНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ НАВЫКОВ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ

Ю.А. Мацко

Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова

Аннотация. Разработан проект подготовки школьников к действиям в опасных ситуациях природного характера в рамках занятий в секциях «Юный спасатель». Проект апробирован на школьниках 8-х классов, доказана его эффективность.

Ключевые слова: школьники, секции «Юный спасатель», опасные ситуации природного характера.

В 1991 году в систему общего образования был введен предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ). Необходимость этого предмета в школах не требует доказательств. Безопасное поведение человека позволяет ему быть здоровым, не получать травм, в том числе смертельных. Здоровые дети – это кадровый потенциал страны, ее «рабочие руки», основа ее обороноспособности [1].

В ходе освоения предмета ОБЖ дети готовятся в безопасной жизнедеятельности в быту, при возникновении чрезвычайных ситуаций различного характера – природных, техногенных, социальных. Предмет позволяет воспитывать у школьников культуру безопасного поведения, а также укреплять их физическое и духовное здоровье.

Предмет ОБЖ стал за эти годы интегрирующим предметом, объединяющим знания и умения, получаемые школьниками при изучении других предметов школьной программы. Очень важным является преломление этих знаний через призму формирования безопасного образа жизни. Знания, умения и навыки безопасного поведения в агрессивной внешней среде формируются у школьников во время занятий по ОБЖ, а также в процессе внеурочной и внешкольной работы с учащимися.

В процессе внеурочной работы по ОБЖ могут решаться вопросы формирования безопасного поведения школьников. Это в большой степени касается получения практических навыков и умений действовать в ЧС различного характера, так как в ходе обучения построить учебный процесс, направленный на конкретные практические навыки, очень трудно.

В полной мере это касается вопросов обучения школьников навыкам выживания в природной среде. В рамках созданного в 1994 году Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности» рассматривается такое направление дополнительного образования, как занятия в секциях «Юный спасатель». В ходе подготовки в этих секциях осуществляется воспитание у школьников личности безопасного типа. В программу полевых лагерей «Юный спасатель» включены занятия по формированию навыков безопасного поведения на природе.

Разработан проект подготовки школьников 8-х классов к действиям в чрезвычайных ситуациях природного характера в рамках внеурочных занятий в секциях «Юный спасатель», доказана эффективность для формирования личности безопасного типа [2].

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов [Текст] / Под ред. С.В. Белова. – М.: Высшая школа, 2009. – 448 с.
2. Якимова Л.А. Основы научно-исследовательской работы в области физической культуры, спорта и физкультурно-оздоровительных технологий: учебно-методическое пособие / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 62 с.

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА ДЕТЕЙ

Ю.А. Мацко

Научный руководитель профессор А.Г. Ахимова

Аннотация. Показана роль учителя основ безопасности жизнедеятельности в профилактике травматизма детей.

Ключевые слова: школьники, травматизм, основы безопасности жизнедеятельности.

По данным статистики, травматизм является одной из ведущих причин смертности и инвалидности в детском возрасте. В Европе, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), от непреднамеренных травм ежегодно погибают 42 000 человек в возрасте до 20 лет. Если рассмотреть возрастной диапазон детского травматизма, то установлено, что травмы со смертельным исходом чаще всего получают дети от 5 до 19 лет. Травмы в иерархии причин смерти стоят выше, чем все вместе взятые заболевания, от которых страдают дети. Также статистика говорит о том, что наиболее уязвимой для получения травм является категория детей младшего школьного возраста [1].

Из всех стран Европы, к сожалению, наибольшее количество травм, приводящих к смерти, приходится на Россию. Этот показатель несколько лет подряд колеблется около 13 тысяч детей в год. Причем, как утверждает ВОЗ, 5 из 6 несчастных случаев с летальным исходом у детей возможно предотвратить.

Так как наиболее подвержены риску травматизма именно дети, то перед общеобразовательными учреждениями стоит задача разработки специальных мер для защиты здоровья и безопасности детей. Надо общими усилиями педагогов, родителей и самих учеников свести риск получения детьми травм к минимуму [2].

В настоящее время предлагаются различные способы организации профилактики детского травматизма. В целом они все правильные, так как основаны на общеизвестных советах и рекомендациях. Они, как правило, известны детям, но в силу неправильного, неинтересного обучения легко ими забываются, и, в конечном итоге, не приводят в профилактике травм у детей.

Многие исследователи в области детских травм (врачи, педагоги) сходятся во мнении, что основой для обучения детей безопасному образу жизни является именно школа. Она в полной мере может решать задачи, стоящие перед нашим обществом, по профилактике травматизма. В этом и заключается актуальность выбранной нами темы исследования.

Мы считаем, что наряду с преподаванием в школе комплекса знаний по охране жизнедеятельности в традиционном профилактическом аспекте в процессе изучения предмета Основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ), учителю ОБЖ необходимо обосновать средства и методы педагогического воздействия с целью формирования личности безопасного типа с учетом возрастнo-индивидуальных и личностных особенностей детей. Именно школа, принимая эстафету от детских дошкольных учреждений, должна прививать ученикам основы безопасного поведения, в том числе в общеобразовательных учреждениях.

Литература:

1. <http://transbez.com/info/avto/child-travmatizm.html>
2. Соколов Л.П. Предупреждение и лечение травм у детей: Учебное пособие. – М.: Дело, 2017. – 96 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Ю.А. Мацко

Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко

Аннотация. Проблематика обеспечения безопасности образовательных учреждений в рамках изучения психолого-педагогического аспекта становления личности становится весьма актуальной в наши дни, поэтому необходимо разобрать все важнейшие компоненты в данной области.

Ключевые слова: безопасность, образовательные учреждения, психология, педагогика, защита населения, школьники, обучающиеся.

Проблема обеспечения безопасности является одной из главнейших в существовании любого государства. Процессы обучения и воспитания школьников, находящихся в образовательных учреждениях, а также за их пределами, непосредственно связаны с определениями безопасности [1].

На сегодняшний день большое значение придается разработке документов, касающихся различных аспектов организации работы по обеспечению безопасности образовательных учреждений. Также во многих школах сейчас установлены «тревожные кнопки» и введены специальные ученические билеты, которые удостоверяют личность обучающихся.

Школа является объектом высокого риска, так как готовит «сверхсложный продукт» – психологически здоровую личность, которая необходима для создания индивидуальных технологий. В настоящее время фиксируются увеличение нервно-психических расстройств у обучающихся, таких как тревожность, связанная с личностными и межличностными отношениями.

Образовательная среда является составной частью жизненной среды человеческого общества, а психологическая безопасность представляет собой одну из ее характеристик, являющуюся наиболее значимой проблемой в связи с ростом психологического насилия при взаимодействии обучающихся, педагогов, родителей и школьной администрации.

Одним из показателей психологической безопасности образовательной среды, обеспечивающим состояние психического здоровья ее участников, является защищенность от насилия. Психологическое насилие по отношению к ребенку может выражаться в неприятии, а также критике обучающихся, в оскорблениях и унижении его человеческого достоинства, обвинениях и угрозах, проявляющихся в вербальной форме без физического насилия, преднамеренной физической или социальной изоляции [2].

Таким образом, межличностные отношения в условиях образовательной среды являются одним из главных факторов в обеспечении психологической безопасности образовательного учреждения.

Литература:

1. Кисляков П.А. Социальная безопасность личности, общества, государства. Теория и практика обеспечения: учеб. пособие / П.А. Кисляков, С.В. Петров, В.В. Филанковский. – Саратов: Ай Пи Ар Букс, 2015. – 263 с.
2. Ботыгин В.И. Гражданская оборона: учеб. пособие / В.И. Ботыгин, П.А. Кисляков: Изд-во ШГПУ, 2011. – 265 с.

ФОРМИРОВАНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ НАВЫКОВ НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ

Е.А. Никитенко

Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова

Аннотация. Разработан проект подготовки юношей к службе в рядах Российской армии в процессе внеклассной работы по основам безопасности жизнедеятельности.

Ключевые слова: школьники, начальная военная подготовка, внеклассная работа.

В настоящее время уровень и сложность вооружения в Российской армии растет очень быстрыми темпами. Это приводит к тому, что воинская деятельность все больше требует профессионального отношения и высокого уровня специальной подготовленности призывников, которые после достижения призывного возраста пополнят ряды Российской армии [1].

В связи с тем, что сроки военной службы в России сократились до 1 года, в настоящее время воинская деятельность как бы «уплотняется во времени». Усложнение техники и вооружения предъявляет повышенные требования к уровню внутренней мобилизованности воина, готовности к немедленным и активным действиям по выполнению своих профессиональных задач. Овладение современной военной техникой требует от призывников таких качеств, как ответственность, самостоятельность, решительность, эмоционально-волевая устойчивость. В условиях ограниченного до 1 года срока военной службы, решающая роль в подготовке призывников к военной службе принадлежит общеобразовательной школе [2].

Таким образом, основная роль в подготовке юношей к службе в армии принадлежит освоению ими основ военной подготовки в процессе изучения предмета Основы безопасности жизнедеятельности. Однако ограниченное время изучения разделов, посвященных военной службе, не позволяет сформировать физические и психологические качества, которые требует служба в современной армии.

Нами разработан проект подготовки юношей к службе в рядах Российской армии в процессе внеклассной работы по основам безопасности жизнедеятельности. Цель проекта - при использовании на занятиях различных форм и методов обучения научить учащихся практическим навыкам, необходимым для службы в Вооруженных силах.

Разработанная нами программа имеет несколько задач. Первая – это образовательная задача – вооружение учащихся системой знаний, навыков и умений в сфере военной службы. Вторая – воспитательная, которая заключается в воспитании учащихся в духе патриотизма, любви к Отечеству. Третья задача – развивающая – формирование у призывников основ физической и психологической подготовки. Обучение юношей проводится в ходе как теоретических, так и практических занятий.

Доказано положительное влияние разработанной нами программы на уровень физической подготовки и психологические качества юношей старших классов, что обеспечит эффективное прохождение ими военной службы после призыва в ряды Российской армии.

Литература:

1. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: метод, материалы и документы / В.А. Васнев, С.А. Чиненный/ под ред. В.А. Васнева. – М.: Просвещение, 2013. – 190 с.
2. https://www.metod-kopilka.ru/iz_opyta_raboty_voenno-patrioticheskoe_vospitanie_starshih_shkolnikov_na_urokah_obzh_i_vo-25401.htm

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И СОЦИАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ МОЛОДЕЖИ

Е.А. Никитенко

Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко

Аннотация. В данной работе рассмотрена взаимосвязь качества жизни и уровня социальной безопасности молодежи. Изучены компоненты понятия качество жизни. Исследовано значение молодого населения в развитии и становлении стабильного и развитого государства.

Ключевые слова: безопасность, молодежь, качество жизни, социальная безопасность, население, компоненты, исследование, изучение.

На сегодняшний момент, в условиях быстроразвивающегося современного мира, когда распространение получили такие явления, как маргинализация и люмпенизация, когда наблюдается ухудшение материального благополучия населения, низкий уровень качества жизни людей, растет социальная напряженность общества, обеспечение социальной защищенности молодежи становится наиболее актуальной проблемой.

В современной научной среде молодое поколение считается одной из наиболее исследуемых возрастных категорий общества, большая часть проводимых в нашей стране социологических исследований в определенной степени касается ее проблем. Такого рода повышенный интерес к молодежи совершенно понятен. Молодое население считается гарантом благополучного будущего любой нации, ее уверенностью в завтрашнем дне [2]. Изучение опыта последних десятилетий показывает, что в большинстве случаев политических и экономических успехов, а также стратегического преимущества добиваются именно те государства, которые уделяют наибольшее внимание молодому поколению [1].

Одним из компонентов обеспечения социальной безопасности молодежи в нашей стране является изучение уровня качества жизни населения. Под качеством жизни можно понимать уровень обеспеченности населения необходимыми материальными благами и услугами, достигнутый уровень их потребления и степень удовлетворения основных социальных потребностей. Также в это понятие включаются такие компоненты, как: условия труда, занятости, быта и досуга; уровень здоровья и образования населения; природная среда обитания и другие немаловажные компоненты, относящиеся к этому понятию [2].

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что социальная безопасность и качество жизни молодежи несомненно связаны друг с другом. Качество и уровень жизни в стране становятся гарантом социальной безопасности, благополучного развития и позитивного настроения общества. При достаточно высоком качестве жизни молодежь будет находиться в социальной защищенности и социальной стабильности, что непосредственно будет оказывать положительное влияние на развитии науки и техники в нашей стране, на становлении уверенного в себе общества, готового преодолевать любые трудности во благо своего государства.

Литература:

1. Лига М.Б., Щеткина И.А., Павлова Н.С. Социальная безопасность молодежи: организационно-управленческое обеспечение / М.Б. Лига, И.А. Щеткина, Н.С. Павлова. – М.: Академия естествознания, 2016. – 160 с.
2. Крыгина М.В. Социальная безопасность молодежи: Учебно-методическое пособие для проведения лекционных и практических занятий. – Томск: 2015. – 64 с.

ЛИЧНОСТЬ КАК ДЕЯТЕЛЬНЫЙ СУБЪЕКТ СОБСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

А.В. Облизов

Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко

Аннотация. В данной работе рассматривается вопрос личности как деятельного субъекта собственной безопасности. Также рассказывается о самостоятельном достижении безопасного состояния.

Ключевые слова: безопасность, личность, субъект.

На протяжении всей истории человечества обеспечение безопасности было главным в деятельности людей, но в настоящее время количество угроз, способных дестабилизировать состояние защищенности, значительно увеличилось. В то же время люди стали все меньше полагаться на самого себя, ожидая помощи от различных служб спасения.

Под личностью следует понимать совокупность индивидуальных психологических и специфических особенностей человека, определяющих его отношение к обществу, окружающему миру и к самому себе в целом [1]. Безопасность в общем понимании трактуется как состояние, в котором максимально достигается защищенность жизненно важных интересов человека, общества, страны от внешних и внутренних угроз [2]. Выделяют такие аспекты личного уровня безопасности, как: активный компонент достижения безопасного состояния; определяет границы допустимого безопасностью реагирования в рамках психофизических возможностей личности; запас безопасности человека за счет самоподготовки человека к опасным ситуациям; осуществляется на уровне индивидуальных свойств личности.

Основу личной безопасности составляет познание индивидом общественных интересов и повышение ответственности. Человек самореализуется за счет самостоятельного действия в ситуации несущей опасность, за которые он может или будет нести ответственность. В течение всей жизни люди усваивают понятия, средства и приемы достижения безопасности, присущие его культурной принадлежности. Личная безопасность развивается путем качественного и количественного роста необходимых умений, приемов, способностей, без которых не обойтись в решении конкретных проблем [2].

Психологическое состояние человека также играет важную роль в формировании личной безопасности. Умение осознанно сопротивляться негативным факторам, баланс и благополучие психологического состояния составляют психологическую безопасность. Самостоятельное решение негативно влияющих явлений основывается на личной активности индивида.

Для того чтобы самостоятельно обеспечить безопасность можно воспользоваться следующими действиями: предвидеть опасности; быть готовым к действиям по обеспечению собственной безопасности; оценивать ситуацию и возможные последствия; иметь план действий в определенных ситуациях, связанных с угрозой жизни, здоровья и благополучия.

Таким образом, личность представляет собой субъект активности в достижении безопасности, способной планировать и реализовывать пути достижения безопасного состояния.

Литература:

1. Гуревич П.С. Психология личности: Учебное пособие для студентов вузов / П.С. Гуревич. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. – 559 с.
2. Закон РФ от 5 марта 1992 г. № 2446-1 «О безопасности».

ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА

Л.Л. Першина

Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова

Аннотация. Уроки предмета Основы безопасного жизнедеятельности в комплексе с внеурочной работой в этом направлении положительно влияют на формирование знаний, умений и навыков безопасного поведения учащихся в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера.

Ключевые слова: школьники, безопасность, знания, умения, навыки, чрезвычайные ситуации природного характера.

Практика показывает, что учащиеся школ не имеют в своем распоряжении достаточный объем знаний, необходимых для безопасного существования человека в окружающей среде, они не способны в полной мере оценить влияние средовых факторов на здоровье и жизнь человека [1]. Анализ литературы и материалов Интернета позволяет утверждать, что проблема формирования безопасного поведения учащихся в опасных ситуациях различного характера, в том числе и в чрезвычайных ситуациях природного характера (ЧСПХ), является одной из важнейших проблем жизнедеятельности [2]. Это и определяет актуальность выбранной темы исследования.

Целью работы является теоретическое обоснование и экспериментальное подтверждение возможности формирования безопасного поведения учащихся в условиях ЧС природного характера как на уроках предмета Основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ), так и во внеучебное время.

Для достижения поставленной цели нами решались следующие задачи:

- 1) Проанализировать влияние уроков ОБЖ на уровень знаний умений и навыков (ЗУН) школьников по вопросам безопасности в ЧС природного характера;
- 2) Разработать программу обучения школьников во внеучебное время, направленную на совершенствование ЗУН в данной области жизнедеятельности;
- 3) Оценить эффективность разработанной нами программы, сопоставив ЗУН по вопросам безопасности в ЧСПХ до и после внедрения программы.

При решении первой задачи исследования были проанализированы методы, используемые преподавателями на уроках ОБЖ для формирования безопасного поведения школьников в условиях ЧС природного характера. Анализ литературы показал, что при обучении школьников вопросам безопасности большая роль должна принадлежать практическим методам обучения. В ходе уроков по ОБЖ, в силу ограниченности времени на изучение темы ЧС природного характера, учителям сделать это достаточно трудно. Поэтому применение практических методов обучения возможно и целесообразно в ходе внеурочных занятий.

Нами разработан проект обучения школьников безопасному поведению при ЧС природного характера в процессе внеклассной работы, показано его положительное влияние на уровень знаний, умений и навыков школьников безопасности в ЧС.

Литература:

1. Денисов В.В. Безопасность жизнедеятельности. Защита населения и территорий при чрезвычайных ситуациях / В.В. Денисов, И.А. Денисова, В.В. Гутенев, О.И. Монтвила. - М.: ИКЦ «МарТ», Ростов н/Дону: Изд. центр «МарТ», 2010. – 144 с.
2. Кирин Б.Ф. Защита в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие для вузов / Б.Ф. Кирин, Н.О. Каледина, В.И. Слепцов. – М.: Изд-во Моск. госуд. горн, ун-та, 2011. – 234 с.

СУЩНОСТЬ И ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ КОНЦЕПЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

К.Д. Питель

Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко

Аннотация. В данной работе говорится о мерах и правилах, которые нужно предпринимать для создания безопасности в образовательном пространстве.

Ключевые слова: безопасность, учащиеся, образовательное пространство.

Под концепцией безопасности образовательного пространства понимается система взглядов, используемых для решения задачи какой-либо проблемы обеспечения безопасности обучающихся образовательного процесса [1].

В образовательном пространстве следует создавать условия, предоставляющие охрану и укрепление здоровья обучающихся. Должностные лица несут ответственность за формирование безопасных условий для обучающихся во время учебного процесса.

Идея концепции заключается в том, что безопасность в образовательном пространстве должна заранее предполагать и исключать опасные происшествия в учебном процессе. Выполняемые меры по инструкции и правилам должны нести профилактический характер.

На территории образовательного пространства обязаны быть: контрольно-пропускной режим (турникеты, металлоискатели), исключающий несанкционированное проникновение, ограждения, решетки на окнах, освещение территории, системы видеонаблюдения и оповещения оперативных служб (пожарной службы, милиции, скорой помощи и др.) и должен иметься пакет документов по организации охраны. В кабинетах и коридорах должны висеть памятки, плакаты, стенды и методические рекомендации по вопросам безопасности образовательного пространства. Также в учреждении обязательно должен находиться квалифицированный медицинский персонал.

На протяжении учебного года нужно проводить организации по обеспечению безопасности образовательного пространства. Они должны формировать способности правильного поведения и мышления при опасностях, рассказывать о видах, причинах опасностей и способах их преодоления.

Воспитательная работа с учащимися должна прививать готовность и умение действовать в условиях ЧС. Руководители и учителя обязательно должны выполнять требования безопасности, также преподавательский состав должен быть подготовлен к действиям по обеспечению безопасности [1].

Из этого следует, что в концепции должны решаться проблемы обеспечения безопасности и защищенности образовательного учреждения, следовательно, для этого должны быть применены мероприятия по противодействию терроризма и меры по развитию культуры обучающихся в области безопасности жизнедеятельности.

Литература:

1. Варава Ю.В. Обеспечение безопасности образовательного учреждения. Учебное пособие. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2009. – 190 с.

МЕТОДЫ ЗАЩИТЫ ОТ ТЕПЛОВОГО УДАРА

Л.Н. Разгонова

Научный руководитель доцент И.Г. Мегрикян

Аннотация. Рассматривается вопрос о необходимости понимания тяжести последствий теплового удара для обеспечения безопасности жизнедеятельности человека.

Ключевые слова: тепловой удар, обезвоживание организма, последствия.

Тепловой удар – это патологическое состояние организма человека, выражающееся его перегреванием. К этому может привести как слишком высокая температура воздуха, так и очень теплая одежда, большие физические нагрузки.

В результате перегрева в организме человека активизируются процессы теплоотдачи, сопровождающиеся усилением потоотделения, учащением дыхания, покраснением, повышением сухости слизистых оболочек. И если вовремя не принять меры, то будет происходить дальнейшее обезвоживание организма, ухудшение кровоснабжения головного мозга, сердца. Все это может сопровождаться головной болью, потемнением в глазах, учащенным сердцебиением, тошнотой, слабостью, шумом в ушах, вплоть до потери сознания. При этом человек бледнеет, его губы приобретают синий оттенок, дыхание становится неравномерным, а температура тела может превысить 40⁰ С.

Наитяжелейшими последствиями теплового удара могут быть нарушение диссеминированного внутрисосудистого свертывания, почечная недостаточность, болезни крови, такие как лейкоцитоз и гипофибриногенемия.

Чувствительность к теплу достаточно индивидуальна. Тепловому удару могут способствовать различные нарушения эндокринной системы организма человека, гипертония, заболевания сердца. Также наиболее подвержены тепловому удару люди со светлой кожей, пожилые и дети.

Если же избежать теплового удара не удалось, то необходимо как можно быстрее оказать пострадавшему первую помощь. Для этого последнего необходимо в прохладном месте уложить на спину, приподняв ноги, на голову положить влажное полотенце, давать воду, немного подсоленную и комнатной температуры.

В более тяжелых случаях получения теплового удара пострадавшего необходимо госпитализировать.

В целом же нужно предпринимать меры по недопущению получения организмом теплового удара. Для этого необходимо предпринимать ряд мер, а именно, избегать длительного пребывания на солнце, в очень душном помещении, в жару ограничить физические нагрузки, использовать головной убор, принимать достаточное количество жидкости.

Таким образом, предпринятые меры и понимание тяжести последствий получения теплового удара способствуют безопасной жизнедеятельности каждого человека.

Литература:

1. Ужегов Г.Н. Полная энциклопедия доврачебной помощи / Г.Н. Ужегов. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2006. – С. 35-36
2. Раевский Р.Т. Студенческий поход выходного дня; энциклопедия начинающего туриста-пешеходника: учебно-справочное пособие / Р.Т. Раевский, С.В. Халайджи; под общ. ред. проф. Р.Т. Раевского. – Омск: Наука и техника, 2010. – 101 с.

РОЛЬ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ ДЛЯ СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Р.Н. Ромашенко

Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко

Аннотация. В работе рассматривается роль социальной политики в сфере социальной безопасности, а также прямая связь интересов государства с удовлетворением возможности развития личности и общества.

Ключевые слова: безопасность, социальная безопасность, социальная политика, государство, роль социальной политики, условия социальной политики.

Термин «безопасность» простыми словами означает «отсутствие опасности». В более широком смысле понятие безопасность – это состояние защищенности жизненно важных интересов страны и общества от возможных внутренних и внешних угроз.

В оценке роли социальной политики можно выделить некоторые особенности, например, кем и каким образом определяются указанные интересы, как тесно они связаны с гражданским обществом. При этом важно отметить связь интересов государства для достижения максимально возможного развития личности и общества в целом [2].

Можно выделить несколько главных условий социальной политики, реализация которых необходима для обеспечения социальной безопасности: надежно охраняемые, устойчивые и защищенные правом границы, взаимоотношения между основными субъектами государства, основанные на праве и обычаях, а также ликвидация или ослабление незаконно организованных сил, которые могут негативно повлиять на политический процесс и состояние страны.

В системе обеспечения социальной безопасности главную роль занимает государство и его органы. Во главе стоит президент, который контролирует все процессы [1, 3].

Таким образом, полномочия высшего органа власти определяются его значением и ролью в системе государства как законодательного органа. Он осуществляет контроль и регулирование отношений в системе безопасности, главной целью которого является защита жизненно важных интересов личности, общества и государства.

Литература:

1. Закон РФ от 05.03.92 № 2646-1 «О безопасности».
2. Беляева Л.А. Уровень и качество жизни. Проблемы измерения и интерпретации // Социологические исследования. – 2009. – №1. – С. 144-167.
3. Лушникова М.В. Право социального обеспечения: Учебное пособие. – Ярославль, 2007. – 321 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

К.В. Поо

Научный руководитель доцент Н.В. Иванова

Аннотация. В работе рассмотрены возрастные особенности физического воспитания дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольники, возрастные особенности, упражнения, игра.

Реалии современной жизни таковы, что вопрос физического воспитания подрастающего поколения в настоящее время является очень актуальным. Сегодня многие посещают спортивные мероприятия, говорят о правильном питании и т. д. Но статистика утверждает, что наши дети подвержены многим факторам и всего лишь 4% абсолютно здоровых детей идет в школу. Многие люди ошибочно полагают, что к физическому воспитанию, относится только развитие физических качеств ребенка. Физическое воспитание дошкольников направлено на защиту и укрепление здоровья, улучшение физических функций ребенка и содействие физическому развитию, повышение интереса к доступным видам двигательной активности и развитие положительных нравственных качеств личности [1].

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, для них одинаково важны все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

1. Природные факторы. Воздух, вода и солнце широко используются для укрепления организма ребенка.

2. Санитарно-гигиеническая обстановка: про ведение уборки, приведение в порядок места для занятий.

3. Физические упражнения для дошкольников бывают разные: ОРУ с предметами и без них; базовые гимнастические упражнения: ходьба и бег, прыжки и метание, лазание; танцевальные упражнения; подвижные игры.

Чтобы повысить интерес к упражнениям и активизировать познавательную деятельность, занятия физкультурой должны дополняться тематическими играми. С профессиональным интересом, художественной литературой и воображением необходимо подходить к определению тем и выбору контента для различных форм физической активности и спортивных мероприятий.

Особое внимание следует уделить возможности радости детей от активного участия в различных формах физического воспитания и спорта. Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок и костной системы. Сформированные моторные навыки помогают сохранить физическую силу ребенка. Чем старше дети, тем важнее необходимость развития интереса не только к процессу физического воспитания, но и к результатам занятий [1].

На занятиях по физическому воспитанию необходимо формировать у детей осознанное отношение к движениям и упражнениям на основе их знаний об интеллектуальной составляющей двигательной активности, которая, в свою очередь, не включает в себя средства и методы педагогического общения, физического воспитания дошкольников.

Несмотря на все вышесказанное, можно сказать, что без игры нет и не может быть полного психического развития. Игра представляет собой огромное яркое окно, через которое поток идей и концепций, дающих жизнь, течет в духовный мир ребенка. В игре развиваются физические силы ребенка, тело становится более гибким, точнее развиваются глаза, сообразительность, находчивость, инициативность.

Литература:

1. Зайцев А.А. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие / А.А. Зайцев, Е.В. Конеева, Н.К. Полещук и др. – Калининград: Изд-во Калининградского ун-та, 1997. – 71 с.

ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЛАСТИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

К.В. Поо

Научный руководитель доцент Н.В. Иванова

Аннотация. В данной работе рассмотрена проблема подготовки специалистов по физической культуре. Анализируется специфика работы в области дошкольного образования.

Ключевые слова: физическое воспитание, обучающиеся, физическая культура, образование.

Важным звеном в физическом воспитании населения считается физкультурно-оздоровительная и спортивная работа среди обучающихся. В настоящее время около 96% школьников имеют слабое здоровье. Уровень физической подготовки обучающихся снижается. Чтобы выйти из этой сложной ситуации, необходимо, чтобы все заинтересованные министерства и ведомства, а также исполнительные органы субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления работали решительно.

Исходя из вышеизложенного, необходимо разработать новые технологии и концепции культурного образа жизни, направленные на повышение жизнеспособности систем и функций организма детей и подростков, которые могли бы стать сердцем стратегии [1].

Фундаментальные теоретические и методологические знания по основам физического воспитания являются залогом успешного освоения студентами законов выбранной ими профессиональной деятельности и их последующей реализации в области физического воспитания и спорта. Требования государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, предъявляемые к бакалавру по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование», определяют: выпускник должен быть готов к решению следующих задач:

1. Педагогическая деятельность: исследование возможностей, потребностей, достижений обучающихся в сфере образования; осуществление преподавания и воспитания в сфере образования в соответствии с правилами образовательных стандартов; организация взаимодействия с социальными и образовательными организациями, группами ребят, родителями (законными представителями) обучающихся, роль в самоуправлении и управлении школьной группой для заключения задач профессиональной деятельности;

2. Исследовательская деятельность: выявление и заключение исследовательских задач в области науки и образования; использовать способы научных исследований в профессиональной деятельности;

3. Культурно-просветительская деятельность: исследование и формулирование потребностей детей и взрослых в культурно-просветительской деятельности; осуществить культурное пространство [2].

В соответствии с вышеуказанными требованиями проводится систематизация теоретических основ профессиональной деятельности учителя физического воспитания с учетом современного понимания физического воспитания, с учетом современного понимания физической культуры как сложного социального явления.

Литература:

1. Иванова Н.В. Основы профессиональной деятельности специалистов физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие / Н.В. Иванова. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2011. – 295 с.

2. <http://fgosvo.ru/news/21/3576>

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ

К.В. Роо

Научный руководитель доцент Н.В. Иванова

Аннотация. В данной работе рассмотрена проблема виртуального общения молодежи в социальных сетях.

Ключевые слова: подростки, интернет-зависимость, кибернетическая зависимость, общение.

Молодежь традиционно связана с глубокими изменениями в развитии личности подростка. Одним из наиболее важных изменений в подростковом возрасте является трансформация в сфере мотивационных потребностей. Что происходит с подростком в это время? По словам Л.С. Выготского, особенно в подростковом возрасте, в относительно короткие сроки происходят сильные поведенческие изменения. При анализе мотивации подростка также необходимо учитывать биологические (половое созревание) и психологические изменения. Со временем подростковые формы абстрактного логического мышления становятся более сложными, развивается самосознание и волевая активность [2]. Однако по мере развития самосознания подростков происходят изменения в мотивах. Мы понимаем, что определенное число характеристик мотивов становится стабильным, многие интересы приобретают характер постоянного энтузиазма. Мотивы, в свою очередь, возникают на основе сознательно поставленной цели и принятого решения. На самом деле главная задача подростка – стать взрослым, но отправной точкой на этом пути является «социальная ситуация развития ребенка». Современное информационное общество оказывает широкое влияние на систему взаимоотношений подростка, в связи с этим мы проанализируем некоторые особенности сферы мотивационных потребностей, рассматриваемой в контексте изучения виртуального общения подростка в Интернете [1].

Проблема интернет-зависимости привлекает внимание исследователей с конца 20-го века. Сегодня информационные технологии развиваются быстрыми темпами, и возрастающая компьютеризация населения настолько важна, что проблема интернет-зависимости возросла. Каждый год средства массовой информации предоставляют нам множество примеров смерти подростков в результате негативного воздействия Интернета на личность и поведение человека.

В работе представлен теоретический подход к изучению интернет-зависимости, разработанный американской исследовательницей К. Янг.

Она определила типы интернет-зависимости в процессе исследования:

1. Компьютерная зависимость, когда существует навязчивая зависимость от компьютерных игр и программирования.
2. Киберзависимости, когда человек имеет непреодолимое желание посетить порносайты, закрытые группы для взрослых.
3. Обязательный просмотр веб-страниц (сетевые вычисления), когда человек вводит постоянный поиск данных из различных интернет-источников [3].

Сравнивая особенности сферы мотивационных потребностей молодых людей с низким и средним уровнями киберкоммуникационной зависимости, можно сделать вывод, что подростки, склонные к киберзависимости, имеют следующие особенности: низкий уровень мотивации к успеху, высокий уровень мотивации избегать неудач, склонность к одиночеству и потребность в общении.

Литература:

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
2. Реан А.А. Психология подростка. Учебник. – СПб.: Прайм-евро-знак, 2003. – 324 с.
3. Янг К.С. Диагноз – интернет-зависимость // Мир интернет. 2000. – № 2. – С. 24-29.

ШКОЛЬНЫЙ ТРАВМАТИЗМ И МЕРЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

Т.В. Поо

Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова

Аннотация. Проанализированы причины школьного травматизма, в том числе на уроках физической культуры, показана роль учителя физкультуры в профилактике травм у обучающихся.

Ключевые слова: школьники, уроки физической культуры, травматизм, профилактика.

Детский травматизм разделяют на 4 вида: школьный, бытовой, уличный и спортивный [1]. Данные статистики свидетельствуют о том, что 15% всех детских травм школьники получают именно в стенах школы. При этом учащиеся получают травмы как во время занятий – на уроке, включая урок физкультуры, в учебных мастерских, на пришкольном участке (20%), так и на переменах (80%). Получение такого большого количества травм именно на переменах связано в большим количеством разнообразных факторов: во время перемены в узкие коридоры школы выходит и даже выбегает большое количество детей, за время перемены школьники должны перейти из одного кабинета в другой, при этом время перемены достаточно короткое. Причиной травм детей на переменах также является то, что за время перемены выплескивается детская энергия, накопленная за урок. В таких условиях неизбежно большое число травм [2].

Учеными показана взаимосвязь не только между возникновением травм и внешними обстоятельствами, в которых находятся школьники во время учебы, но и с индивидуальными психологическими особенностями детей. Риск возникновения травм обусловлен следующими особенностями детей – недисциплинированностью, неумением в связи с отсутствием необходимого опыта реально оценить опасную ситуацию, во время которой есть большая возможность получить травму. Дети, особенно младших классов, еще не обучены навыкам безопасного поведения, они, имея маленький жизненный опыт, не могут в полной мере оценить степень опасности той или иной ситуации. Кроме того, незрелость физиологических систем организма ребенка, недостаточное развитие двигательных качеств не позволяет школьникам грамотно и эффективно действовать в опасных ситуациях.

Достаточно высокий процент травматизма во время уроков приходится на уроки физической культуры. Здесь вступает в действие большое количество разнообразных факторов. Одни из них связаны с недочетами в организации и методике проведения уроков учителями физкультуры, их непрофессионализмом. Другие связаны с тем, что в некоторых школах отмечается неудовлетворительное состояние спортивных залов и спортивных площадок. Также в травмах на уроке физкультуры играет роль ненадлежащее содержание оборудования и инвентаря.

В связи с вышеуказанным, большая роль в профилактике школьного травматизма принадлежит учителям физической культуры, которые должны обладать высоким уровнем знаний в области детского травматизма, а также активно проводить в школе мероприятия по его профилактике.

Литература:

1. Анисимов В.С. Классификация детского травматизма. Какой ей быть? // Ортопедия, травматология и протезирование. – М., 2006. – № 1. – С. 63-65.
2. Горлов А.А. Система профилактики травм у детей: психологические аспекты / А.А. Горлов, Е.К. Вишневецкая // Педиатрия. – 2011. – № 1. – С. 69-70.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**Т.В. Поо****Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко**

Аннотация. В данной работе рассмотрены современные проблемы обеспечения социальной безопасности. Анализируется специфика предмета социальной безопасности, выделяются основные недостатки системы обеспечения социальной безопасности.

Ключевые слова: социальная безопасность, социальная сфера, социальная защита населения.

Главной сверхзадачей государственной социокультурной политики страны, одним из самых важных аспектов для его развития является обеспечение социокультурной безопасности. Определение «социальная безопасность» появилось в предпоследнее время в исследовательском и политическом обороте. Оно предполагает проблемы общества, гарантирующие наибольший ряд предоставляемых общественных благ и общественных критериев, которые вычисляют качество жизни общества в целом и обеспечивают минимальный риск для жизни и здоровья людей. Изыскание вопросов социокультурной безопасности имеет особую значимость. Оно обосновано существованием неблагоприятных экономических и социально-политических явлений, которые привели к нравственной бедности важной части народонаселения государства и способствовали поляризации общества [1].

Общественная безопасность обоснована специфичной возможностью общественных функций общества, всякий раз обеспечивающих настоящее воспроизводство всех субъектов, а к тому же и интеграцию их общественных отношений в целое и целостное общественное место. Наряду с этим общественные дела – это дела между социальными членами общества, при выполнении ими собственной роли в делении актуальных потребностей, при достижении данных целей и общественной компетентности [1].

Более необходимой задачей для общественной сферы в определенном обществе считается поддержание высокого значения и становление общественного потенциала семьи, личности и населения в целом. Под общественным потенциалом определяет увеличение ресурсов, важным для демонстрирования и становления необходимых сил и креативного потенциала.

Таким образом, рейтинговая система социальной безопасности ясно показывает численность ведущих характеристик и границы всех социальных угроз. Кроме данных ценностей общественной темы, ему предоставляется право социального обеспечения и обороны государства. Понятие «социальная безопасность» отчетливо поставлены основы и цели гарантии, которые разработаны на базе закономерного анализа социальной ситуации, обширно установленной в обществе во время кризисного периода реализации экономических реформ. Поддержание социального потенциала общества, подключение рабочей деятельности собственных членов, защита социальных прав и интересов в жизни считается ключевой ценностью для поддержания социальной безопасности.

Литература:

1. Черникова С.А. Современные проблемы социальной безопасности / С.А. Черникова, В.П. Черданцев, Г.А. Вшивкова // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 11-4. – С. 836-838.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В.И. Сай

Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова

Аннотация. Показана целесообразность использования активных методов в процессе обучения школьников старших классов физической культуре.

Ключевые слова: школьники, активные методы обучения, физическая культура.

Федеральный государственный образовательный стандарт главной ценностью обучения школьников считает именно деятельность обучающихся, а не совокупность знаний. Это в полной мере относится к такому предмету, как физическая культура. Успешное решение задачи обучения школьников по данному предмету зависит от того, как с организационной точки зрения осуществляются процессы обучения и воспитания. В настоящее время в образовании используются традиционные методы обучения, но в последние годы много внимания уделяется активным формам и методам обучения. Их преимущества заключаются в том, что они стимулируют деятельность учащихся. Применение активных методов приводит к тому, что у школьников во время освоения материала развивается стойкий познавательный интерес к изучаемому предмету [1].

Уроки физической культуры с использованием активных методов обучения объединяют следующие признаки – тесное взаимодействие учителя и ученика, максимальная познавательная самостоятельность последнего. Активные методы обучения вызывают у школьников повышенный интерес, что, в свою очередь, повышает степень эмоционального воздействия, тем самым стимулируя обучение. Применение активных методов обучения позволяет учителю эффективно сочетать индивидуальные и коллективные формы работы с учениками [2].

В процессе применения активных методов обучения следует отметить такой положительный момент, как установление психолого-педагогического контакта между учителем и учеником, без чего невозможно осуществлять эффективный учебно-воспитательный процесс. Как показывают данные литературы, использование активных методов обучения повышает качество знаний учащихся.

Активные методы обучения приводят к тому, что учителю интересно учить, а ученику интересно учиться. А ведь это и является одной из составляющих повышения эффективности процесса обучения.

Также большим преимуществом применения активных методов при занятиях физической культурой является тот факт, что ученик на уроке ведет самостоятельную поисковую деятельность, что всегда вызывает у него повышенный интерес.

В качестве примера применения активных методов обучения на уроках физической культуры можно привести урок с использованием индивидуальных карточек. В этих карточках вместе со знакомыми упражнениями (кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, стойка на лопатках и др.) включены несколько новых упражнений (кувырок вперед из стойки на руках, «мост» и подъем из «моста» любым способом). Все упражнения оцениваются в баллах в зависимости от сложности, но новые – более высокими баллами. Все это повышает эффективность обучения.

Литература:

1. Лазарев Т.В. Образовательные технологии новых стандартов. Технология АМО. 1 часть. – Петрозаводск, 2012. т. 3. – 224 с.
2. Сухарев А.Г. Технология, способствующая укреплению здоровья детей в современной школе: Методическое пособие / А.Г. Сухарев, Н.М. Цыренова. – М.: МИОО, 2014. – 122 с.

ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ПРАВИЛАМ ВЫЖИВАНИЯ В АВТОНОМНЫХ УСЛОВИЯХ

А.А. Семенова

Научный руководитель профессор А.Г. Ахимова

Аннотация. Разработан проект обучения школьников правилам выживания в автономных условиях в рамках внеклассных занятий по основам безопасности жизнедеятельности.

Ключевые слова: школьники, правила выживания, условия автономного существования, основы безопасности жизнедеятельности.

Данные статистики свидетельствуют о том, что все чаще дети и подростки попадают в экстремальные ситуации природного характера. К сожалению, часто они становятся жертвами, так как не знают основных правил поведения в природе. Как известно, способность защитить себя формируется на основе обучения и формирования определенного типа сознания, овладения навыками выживания в автономных условиях.

Дети получают знания о способах и методах выживания в условиях автономного существования в ходе изучения соответствующих разделов по предмету Основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ). Эти сведения дети получают уже в 8 классе. Для освоения умений и навыков выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера требуется компиляция прочных знаний в самых различных областях безопасности. Причем знание приемов самоспасения становится наиболее эффективным тогда, когда теория выживания напрямую смыкается с практикой выживания. В таких случаях человек не только знает, что делать в той или иной ситуации, но и умеет это делать [1].

Обучение основам выживания в условиях автономного существования на уроках предмета ОБЖ носит в основном теоретический характер. Это обусловлено методикой обучения по предмету ОБЖ и регламентировано формой урока. Для освоения умений и навыков требуются условия, максимально приближенные к реальным. Это возможно сделать только при обучении во внеучебное время [2].

Цель исследования: практически обучить школьников методам и способам выживания в природных условиях в рамках внеклассных занятий по ОБЖ.

Объектом исследования являлся процесс формирования знаний и умений по выживанию в природных условиях на уроках ОБЖ и во внеучебное время. Предмет исследования – формы и методы, используемые для формирования теоретических знаний и практических умений жизнедеятельности в условиях автономного выживания.

Разработанный нами проект обучения детей направлен на создание целостной среды для становления и развития активной личности, обладающей рядом умений и навыков, необходимых для автономного существования при возникновении чрезвычайных ситуаций, культурой поведения в природе, ответственным отношением к ней и, как следствие, к своему здоровью. Усвоение программного материала помогает школьникам сформировать умения обходиться без благ цивилизации, дает возможность не только избежать губительных последствий для здоровья, а иногда даже жизни, но и помочь своему окружению организовать мероприятия по выходу из данной ситуации.

Литература:

1. Баленко С.В. Школа выживания [Текст] / С.В. Баленко // Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». – 2012. – 102 с.
2. Волович В.Г. С природой один на один [Текст] / В.Г. Волович. – М.: Воениздат, 2009. – 124 с.

НАЦИОНАЛЬНОЕ СОЗНАНИЕ МОЛОДЕЖИ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

А.А. Семенова

Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко

Аннотация. В данной работе проанализированы основные цели и способы формирования национального безопасного сознания молодежи.

Ключевые слова: молодежь, государство, воспитание, безопасность, национальное сознание.

Интерес к национальному сознанию не теряет своей актуальности. Так как сегодняшнее общество находится в постоянном движении и развитии, играющем огромное значение в построении будущего государства. Гражданское воспитание как детского, так и молодого слоев населения выдвигается на передний план, становясь приоритетным в образовательной среде. Воспитание гражданского сознания, а также и самосознания обучающихся в сферах всех уровней образования, тем и ценно, что для государства важно не только, какие специалисты будут строить будущее, но и каковыми будут их мировоззрение, гражданские и нравственные убеждения [1]. В современной обстановке социальной нестабильности нынешнему молодому поколению становится все труднее соотносить себя не только с определенным социальным слоем или профессиональной группой, но и с такими социальными общностями, как государство и нация. Не стоит забывать, что не проявляющая себя гражданская активность на фоне общего недоверия к государству и его представителям может стать сильным потенциалом, использованным негативно настроенными или иными политическими силами в собственных целях [2].

Так, подрастающему поколению следует объяснить что, гражданское самосознание никак не означает служение государственной системе или власти, оно подразумевает ощущение и понимание своей идентичности с другими гражданами, и готовность к выполнению дела для единого блага. При этом главный акцент должен делаться на работу в образовательных учреждениях, которые должны формировать именно личность, ощущающую свою сопричастность с государством, с его дальнейшим будущим и историей. Способами формирования национального самосознания в образовательных учреждениях могут быть: привлечение обучающихся к работе школьного музея; работа военно-патриотических кружков и отрядов; изучение культуры народов не только на территории проживания, но и страны в целом; привлечение обучающихся к научной и познавательной деятельности, поддержание и развитие научного потенциала школьников. Эти и многие другие способы так или иначе способствуют формированию национального самосознания личности [2]. Молодежные организации и молодежные объединения – это те места, в которых молодежь может удовлетворять свои социальные потребности, проявлять свою активность и заинтересованность.

Таким образом, формирование национального сознания – это многосторонний процесс взаимодействия различных факторов, влияющих на личность. Их задачи состоят не только в передаче духовных и нравственных ценностей, но и деятельности, направленной на их устранение.

Литература:

1. Кузнецов В.Н. Социальная безопасность молодежи. Учебно-методический комплекс / В.Н. Кузнецов, Е.Н. Соломатина. – М.: КДУ, 2009. – 44 с.
2. Гафиатулина Н.Х. Государственная молодежная политика в сфере социального здоровья молодежи // Вестник развития науки и образования. – 2012. – №5. – С. 110-115.

ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ НАВЫКАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТАХ

А.В. Ставило

Научный руководитель профессор А.Г. Ахимова

Аннотация. Разработан проект обучения школьников старших классов алгоритму действий при угрозе и при возникновении терактов.

Ключевые слова: теракты, школьники, проектирование, безопасное поведение.

В последние десятилетия мировое сообщество озабочено тем, что количество террористических актов не имеет тенденции к снижению [1]. Теракты по-прежнему остаются для определенных лиц средством дестабилизации обстановки в стране, демонстрации слабости систем безопасности многих стран. В России в 2019 году предотвращено более 40 террористических актов. Это определяет актуальность темы исследования, а также свидетельствует о необходимости обучения школьников основам безопасности при угрозах и проведении террористических актов, так как при проведении последних, наряду со взрослыми, погибают и дети [2].

Таким образом, также как и во всем мире, в России существует проблема воспитания безопасного поведения людей. Сейчас общепризнано, что составной частью учебно-воспитательного процесса в каждой школе должен быть процесс формирования навыков безопасности, однако в настоящее время школа в полном объеме не способна решить проблему воспитания антитеррористической безопасности.

Целью исследования является разработка проекта обучения школьников навыкам безопасного поведения при угрозах и возникновении террористических актов.

Объект исследования: процесс формирования навыков безопасного поведения школьников во время терактов.

Предмет исследования: психолого-педагогическое обеспечение процесса формирования навыков безопасного поведения у школьников во время терактов.

Методы исследования: анализ и обобщение литературы и источников Интернета по безопасности в чрезвычайных ситуациях социального характера, изучение данных статистики, анкетирование, беседа, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент для проверки эффективности предлагаемых видов формирования навыков и умений безопасного поведения, и методы математической статистики.

В исследовании принимали участие школьники старших классов лицея № 90 г. Краснодара. Оно проводилось на базе Краснодарской региональной общественной организации «Академия личной безопасности».

Нами был разработан проект обучения школьников старших классов основам антитеррористической подготовки, как в ходе изучения ими определенных разделов программы предмета Основы безопасности жизнедеятельности, так и внеклассной работы по данному предмету. При составлении программы мы добивались не только улучшения теоретической подготовки школьников, но и формирования у них алгоритмов действий при угрозе и при возникновении терактов.

Проведенное нами исследование показало эффективность разработанного нами проекта формирования у школьников основ антитеррористической подготовки.

Литература:

1. Антонян Ю.М. Терроризм. Криминологическое и уголовно-правовое исследование. – М.: Анальгея, 2010. – 52 с.
2. Мошкин В.Н. Воспитание культуры безопасности школьников: Монография. – Барнаул: Издательство БГПУ, 2012. – 65 с.

ПОСЛЕДСТВИЯ АВАРИЙ НА НЕФТЕПРОВОДАХ

Р.В. Старков

Научный руководитель доцент И.Г. Мегрикян

Аннотация. Рассматривается вопрос важности безаварийной эксплуатации нефтепроводов с целью предотвращения необратимых последствий.

Ключевые слова: добыча нефти, эксплуатация, нефтепровод, последствия.

Совершенствование технологий и методов поиска и добычи нефти способствуют развитию нефтегазовой промышленности в нашей стране. Рост предприятий нефтепереработки требует и высокого уровня контроля, т.к. в случае аварий и чрезвычайных ситуаций происходят тяжкие экологические, экономические и социальные последствия. Это связано со спецификой магистральных трубопроводных систем, а именно их большой протяженностью, использованием химических веществ, обладающих высокой степенью горения, способностью взрываться, высокой биологической активностью и возможностью оказывать вредоносное воздействие на человека и окружающую природную среду.

Эксплуатация нефтепроводов неминуемо сопровождается авариями, в качестве причин которых можно выделить ряд факторов: внешние воздействия (врезка, оползни и т.д.); коррозионные повреждения (химическое или электрохимическое воздействия окружающей среды); дефекты труб; нарушение технологического режима эксплуатации; проектные недоработки; несоблюдение требований безопасности, ошибки в действиях персонала.

Последствия аварий на нефтепроводах отличаются от многих других техногенных чрезвычайных ситуаций тем, что как правило, дают мгновенную, а не постепенную нагрузку на окружающую среду, вызывая быструю ответную реакцию, тем самым, представляя угрозу не только для человека, но и для среды обитания.

В зависимости от масштаба аварий последствия могут быть как обратимыми, при которых окружающая среда может быть восстановлена до исходного состояния, так и необратимыми, при которых происходят качественные изменения окружающей среды, деформация русла рек, превышение вредных веществ в воздухе, ухудшение качества воды и как следствие условий обитания водных организмов.

Минимизировать вероятность аварийных ситуаций на нефтепроводах можно при тщательном соблюдении режимных технологий. Кроме того, современные разработки позволяют предотвращать и оперативно ликвидировать возникающие загрязнения.

Очевидно, что эксплуатация нефтепроводов представляет определенную опасность для населения и окружающей среды. Именно поэтому важной задачей является определение риска и прогнозирование последствий аварий на магистральных нефтепроводах.

Литература:

1. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов / С.В. Белов, А.В. Ильницкая, А.Ф. Козьяков. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Высш. шк., 2001. – 485 с.
2. Кульпинов С.Н. Меры безопасности при аварии на химически опасном объекте / С.Н. Кульпинов. – М: Наука, 2005. – 123 с.

ВНЕУЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ, ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Е.В. Толокнова

Научный руководитель старший преподаватель К.Р. Саакова

Аннотация. Рассмотрено понятие «образовательная среда» и обозначена ее главная цель. Выявлены условия, необходимые для приобретения профессиональной компетентности студентов в данной среде. Описан один из важнейших компонентов образовательной структуры – внеучебная деятельность.

Ключевые слова: образовательная среда, цель, условия, внеучебная деятельность, структура, компетентность студентов.

Образовательная среда – это исторически сложившаяся система педагогических условий и обстоятельств, направленных на формирование и развитие личности обучающегося. Данная среда определяется как намеренно созданное пространство, в котором осуществляется взаимодействие субъектов образовательного пространства с внешней средой, в результате чего выявляются и развиваются индивидуальные черты и способности студентов [1].

Главной целью образовательной среды является создание условий воспитательно-образовательного характера, которые, в свою очередь, будут способствовать получению качественного образования, нравственному и духовному развитию, самореализации студентов и привитию им соответствующих профессиональных компетенций.

К условиям, выступающим главными элементами образовательной среды для формирования профессиональных компетенций у студентов, относятся: создание единого информационного образовательного пространства и обеспечение видового разнообразия образовательных услуг; обеспечение в вузе профессионального становления студентов через различные творческие мероприятия и построение отношений между профессорско-преподавательским составом и обучающимися на принципах сотрудничества; улучшение качества обеспечения безопасности в образовательных учреждениях и обеспечение нравственного здоровья студентов [2].

Говоря о внеучебной деятельности как о существенно-значимом компоненте образовательной среды, можно выделить то, что эта деятельность полисубъектна и включает в себя внешние и внутренние мотивы. Внутренние мотивы в деталях разбирают потребности студентов в рамках различных предметов, а внешние мотивы дают возможность достижения целей, существующих за пределами образовательной структуры (самоидентификация личности студента). Внеучебная деятельность, способствующая формированию профессиональных компетенций студента, может проявляться в таких формах, как участие студентов в работе творческих студий, студенческих объединениях, участие в физкультурно-спортивных секциях, специальных общественных организациях, в работе студенческих СМИ, различных фестивалях, конференциях и встречах. Эта дает возможности для личностного роста, освоения новых социальных ролей и все более полной самореализации студентов.

Литература:

1. Базаджиев В.Л. К понятию компетенции в контексте высшего образования / В.Л. Базаджиев // Образование и наука. – 2002. – № 2. – С. 37-40.
2. Жуков Г.Н. Готовность к профессионально-педагогической деятельности / Г.Н. Жуков, П.Г. Матросов // СПО. – 2005. – №3. – С. 18-28.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА КАК ОСНОВА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.В. Толокнова

Научный руководитель старший преподаватель К.Р. Саакова

Аннотация. В работе рассматривается актуальность формирования профессиональных компетенций студентов в условиях образовательной среды. Некоторые подходы к определению понятия «среда» раскрывают различные аспекты данного вопроса. Описываются факторы, закладывающие профессиональную компетентность будущего педагога в сфере физической культуры.

Ключевые слова: образовательная среда, студенты, профессиональные компетенции, факторы.

Организация в высшем учебном заведении образовательной среды представляет собой одну из наиболее важных и актуальных форм учебного процесса. Правильно выстроенная система образовательной среды является основным фактором формирования профессиональной направленности личности обучающегося и является необходимой частью качественной подготовки специалиста в области физической культуры.

Понятие «среда» в философской трактовке звучит как совокупность природных и социальных условий, внутри которой протекает вся человеческая жизнедеятельность. А известный социолог В.А. Лекторский рассматривает «среду» как совокупность условий и влияний, окружающих человека, обстановку в целом, социальные и бытовые условия, а также некую совокупность людей, связанных общностью этой структуры. В отечественной педагогике и психологии термин «среда» появился только в 20-е годы, когда часто можно было услышать выражения «окружающая среда», «общественная среда ребенка» и тому подобное [1].

Образовательная среда является культурной средой и воздействует на процесс развития новых культурных образований. Она является достаточно сложной, многокомпонентной структурой, выдвигающей условия для формирования общекультурных компетенций студентов.

Главными факторами конкретно образовательной среды являются: направленность вуза, специфика глобальных образовательных целей вуза, его задач и ценностей; применяемые образовательные технологии, их структура; методика и средства, с помощью которых учебное заведение решает свои актуальные задачи в общекультурном понимании; психологическая составляющая; разнообразность представлений преподавателей по предмету физическая культура о своих студентах; психологическая и социальная составляющая профессорско-преподавательского состава; разносторонняя организация передачи знаний и умений; психологические характеристики как преподавателей, так и обучающихся [2].

Современная технология функционирования системы профессионального образования и проводимые реформы в данной системе призывают к необходимости использования всего накопленного опыта образовательной среды в целях формирования и совершенствования профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры.

Литература:

1. Вестник ПСТГУ. IV: Педагогика. Психология. – 2006. – Вып. 3. – С. 107-122.
2. Бобиенко О.М. Ключевые компетенции личности как образовательный результат системы профессионального образования: дис. ... канд. пед. наук. – Казань, 2005. – 186 с.

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОХРАНЫ ТРУДА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Е.В. Толокнова

Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко

Аннотация. В данной работе представлена главная цель охраны труда в образовательных учреждениях. Обозначены наиболее весомые проблемы, касающиеся организационной структуры и предложены меры по их предотвращению.

Ключевые слова: охрана труда, образовательное учреждение, структура, цель, меры.

На сегодняшний день в нашей стране существует неблагоприятная статистика всевозможных несчастных случаев в образовательных учреждениях, что говорит о серьезных проблемах в структурах, организующих охрану труда.

Организационная составляющая охраны труда в учреждениях образования, независимо от направленности учреждения, его отраслевой и ведомственной принадлежности, главным образом, зависит от компетентности и профессионализма специалистов данного учреждения. Главной целью организации охраны труда и обеспечения безопасности в образовательной сфере является сохранение здоровья и жизни учащихся и работников учреждений [2].

Обращая внимание на причины угнетающего состояния охраны труда в настоящее время, рабочий персонал сферы образования указывает, в первую очередь, на недостаточное финансирование. Это подводит к тому, что необходимая нормативная и законодательная база имеет место быть и должна неукоснительно выполняться. Но, вопреки многому, достаточное финансирование на налаживание и поддержание служб охраны труда в учреждениях образования не выполняют ни местные, ни федеральные бюджетные структуры.

Учитывая тот факт, что в школе детям присуща любознательность и активность и большинство из них не имеет достаточного представления о минимальных аспектах по безопасности, можно говорить о том, что данная ситуация выступает еще одной весомой причиной повышенного травматизма в школьное время. Также к распространенным причинам специалисты относят: аварийное состояние различных школьных сооружений и самих зданий, использование для отопления образовательных зданий печей и котлов [1]. Анализ и статистика несчастных случаев в учреждениях образования дает возможность определить их направленность. В большей мере, обучающиеся получают травмы на занятиях по физической культуре и уроках труда. Однако для обеспечения личной и общей безопасности существует возможность сделать определенные шаги для улучшения обстановки, даже в условиях дефицита бюджетных средств.

Таким образом, необходимо обеспечить должный уровень теоретических и практических знаний и умений, в вопросах охраны труда. Это должно касаться не только всех, без исключения, работников образовательных учреждений, но и учащихся

Литература:

1. Михайлов Ю.М. Охрана труда в образовательных учреждениях: Практическое пособие / Ю.М. Михайлов. – М.: Альфа-Пресс, 2011. – 184 с.
2. Рогожин М.Ю. Охрана труда в организациях, осуществляющих образовательную деятельность / М.Ю. Рогожин. – М.: Альфа-Пресс, 2013. – 400 с.

ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ

О.И. Чумак

Научный руководитель профессор А.Г. Ахромова

Аннотация. Разработаны интегрированные уроки, направленные на формирование знаний о безопасном поведении школьников на водных объектах, что позволит в перспективе предотвратить несчастные случаи с детьми на воде.

Ключевые слова: школьники, безопасность, знания, водные объекты.

По официальным данным, гибель людей на водных объектах является третьей по частоте причиной смертности в мире. Ежегодно от утопления погибает около 400 тыс. человек, причем 7% из них – дети. Каждый час вода уносит жизни 40-45 человек. Статистика утонувших за последние 5 лет в России насчитывает более 60 тыс. человек, причем из них 14 тысяч – это дети [1].

Большая часть смертей произошла по вине потерпевших. Основными причинами гибели детей на воде являются купание в необорудованных или запрещенных для купания местах, купание без сопровождения взрослых, неумение детей плавать, несоблюдение температурного режима, незнание, а порой игнорирование правил поведения у воды, на воде, а также способов спасения и оказания первой помощи утопающим [2].

Цель исследования – разработать для младших школьников интегрированные уроки, направленные на формирование знаний о безопасности на воде.

На основании данных Интернета нами была разработана анкета по вопросам безопасности детей на воде. Анкета была предложена школьникам 3-х классов. Вопросы, входящие в нее, были адаптированы для детей данного возраста. Они звучали так. Можно резко входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце? Можно ли заплывать за ограждение (буйки) или далеко от берега, если буйков нет? Можно ли плавать вблизи причалов, пирсов, дамб и т.п.? Можно ли подплывать к теплоходам, катерам, баржам и другим плавсредствам? Можно ли нырять в необорудованных местах, в том числе, с крутого берега, причалов, лодок, водозаборов? Можно ли пользоваться надувными и иными средствами, особенно при неумении плавать? Можно ли баловаться на воде, пугать других людей? Можно ли перегружать лодку, водный велосипед? Можно ли садиться на борта лодки?

Далее дети были распределены на две группы – контрольную (n=24) и экспериментальную (n=22). Для школьников экспериментальной группы нами были разработаны интегрированные уроки. В связи с тем что обучающиеся младших классов не изучают предмет «Основы безопасности жизнедеятельности», сведения о безопасности на воде были включены в уроки по предметам «Окружающий мир» и «Кубановедение».

Анкетирование проводилось в начале и в конце учебного года. До эксперимента правильно ответили на вопросы 45,8±7% детей контрольной группы и 50,0±8% детей экспериментальной группы. После эксперимента показатель составил, соответственно, 54,2±8% и 90,9±9%. Это свидетельствует о том, что разработанные уроки повышают знания школьников по вопросам безопасности на водных объектах, что в перспективе будет способствовать снижению несчастных случаев с детьми на воде.

Литература:

1. <https://vawilon.ru/statistika-utonuvshih/#statisticheskie-dannye-po-rossii>
2. https://www.instagram.com/mchs_krasnodar/

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ОПАСНОСТЕЙ

И.А. Шадрин

Научный руководитель старший преподаватель А.И. Величко

Аннотация. В данной работе рассмотрен социологический мониторинг видов угроз и опасностей.

Ключевые слова: социальный мониторинг, опасность, общество.

Социологический мониторинг – форма проведения социологических исследований, обеспечивающая постоянный поток социологической информации о состоянии того или иного социального процесса или ситуации [2].

При проведении социального мониторинга необходимо выявлять качественные и количественные изменения. Для этого используются общесоциологические и социологические методы, например анкетирование, тестирование и опросы.

Объектом же социального мониторинга являются люди, характеристики их поведения и деятельности.

Также одной из целей социального мониторинга является исследование и предупреждение различных видов опасностей. Автор выделяет понятие «опасность» – это наличие и действие сил (факторов), которые являются деструктивными и дестабилизирующими к какой-либо системе. При этом деструктивными и дестабилизирующими считают те силы, которые способны нанести ущерб данной системе, вывести ее из строя или полностью уничтожить [1].

Наиболее распространенными угрожающими жизни и здоровью людей в обществе являются социальные опасности. Носителями таких угроз считаются люди, социальные группы и так далее.

Социальные опасности можно разделить по определенным признакам:

- по природе (психическое воздействие, физическое насилие, опасности, связанные с употреблением наркотических веществ);
- по масштабам событий (локальные, региональные, глобальные);
- по половозрастному признаку;
- по организации социальных опасностей [1].

Социальный мониторинг выявляет эти опасности, дабы люди знали, что им угрожает. В свою же очередь люди, проинформированные об угрозах, выявленных социальным мониторингом, могут обеспечить личную безопасность и обезопасить как самих себя, так и близких.

Таким образом, социальный мониторинг в условиях современного мира необходим, чтобы люди могли полноценно существовать и развиваться. При развитии общество тоже поднимет свой статус, а следовательно, и государство, в котором находится это общество, будет занимать лидирующие позиции в мире.

Литература:

1. Добренъков В.И. Методы социологического исследования: Учебник / В.И. Добренъков, А.И. Кравченко. – М.: ИНФРА-М, 2016. – 768 с.
2. Флягина А.Ю. Социальная безопасность в контексте социальной политики: учебное пособие / А.Ю. Флягина. – Кемерово: КемГУ, 2018. – 259 с.

КАФЕДРА БИОХИМИИ, БИОМЕХАНИКИ И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

УДК: 796.526

СПОРТИВНОЕ СКАЛОЛАЗАНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БИОМЕХАНИКИ

Д.М. Абрамова

Научный руководитель старший преподаватель Л.М. Алдарова

Аннотация. В данной работе рассматривается значимость техники движений в спортивном скалолазании, а именно: постановка ног, расположение корпуса, постановка рук, точки опоры.

Ключевые слова скалолазание, техника, устойчивое положение.

Спортивное скалолазание является сложным, высококоординированным видом спорта, который требует специальной физической подготовки. Для того чтобы затрачивать минимальное количество сил и энергии на прохождение маршрута, спортсмены используют специальную технику. Большое внимание уделяется постановке ног. Нога ставится четко на носок с упором на большой палец. Именно такое положение является более выгодным, так как при необходимости стопу можно развернуть на нужный нам градус. Также, при необходимости, данная постановка стопы может добавить роста спортсмену, если он не дотягивается до следующей зацепки. Не стоит забывать и о теле в целом.

Общий центр тяжести (ОЦТ) должен быть максимально прижат к скалодрому, именно в данной позиции уменьшается риск срыва. При отведении ОЦТ назад, повышается затрата мышечной силы для удержания тела в устойчивом положении. Мышцы верхних конечностей и верхнего отдела туловища утомляются намного быстрее, что отрицательно сказывается на результате спортивных достижений. Что касается точек опоры, то их может быть от 1 до 4. Чаще всего используется три: две руки и одна нога или наоборот. Немного реже используется 2: рука и нога. При двух точках опоры рекомендуется использовать противоположные стороны: правая рука – левая нога, и наоборот. Такая позиция является наиболее устойчивой за счет увеличения площади опоры. Руки должны находиться в разогнутом состоянии. В таком положении мышцы испытывают минимальное напряжение, что способствует более долгосрочной работе [1].

Таким образом, в спортивном скалолазании, для достижения более высоких результатов недостаточно только силы, лишь совокупность техники и физических способностей дают максимально высокие результаты.

Литература:

1. Дубровский В.И. Биомеханика: учебник для студентов средних и высших учебных заведений по физической культуре / В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. – 3-е изд. – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008. – 670 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФЕХТОВАНИИ

М.В. Анохин

Научные руководители доцент Е.Г. Костенко,
старший преподаватель О.С. Толстых

Аннотация. В данной работе рассматривается использование информационных технологий в фехтовании – фиксация уколов или ударов.

Ключевые слова: элетрофиксатор, фехтование, укол, удар, сигнал.

Применение информационных технологий в фехтовании является актуальной проблемой в современном мире спорта. С давних пор за поединком следил судья и несколько помощников, и с помощью общих наблюдений выносился вердикт после совершенных уколов. В 1936 году в фехтовании на шпаге вводится использование электрофиксирующих устройств и соответствующей экипировки, которая с годами вместе с аппаратами совершенствовались.

В типичном электрофиксаторе имеется два типа сигналов: световой и звуковой. Звук сообщает о самом факте укола или удара, а уже цвет лампы говорит о том, какой из фехтовальщиков успешно совершил атаку или же напротив, сделал укол не в поражаемую поверхность (фехтование на рапире). Именно подобные сигналы служат основой вынесения общего решения судей. Несомненно, судьи и помощники никуда не исчезли, важно следить за тем, был ли нанесен укол или удар правильно, не нарушены ли правила, а также учитывать, у кого из соперников была тактическая правота (фехтование на рапире и сабле). О тактической правоте важно помнить, так как в фехтовании на саблях и рапирах всегда есть тот, кто первым начал нападение – атакующий, и тот, кому предстоит совершать ответные действия – защищающийся [2].

Несмотря на удобство применения в целях фиксации уколов и ударов, электрофиксаторы обладают некоторыми недостатками. Во-первых, имеется большое количество различных разъемов и подключений, а также механизированный элемент сматывания провода у катушки. Во-вторых, у фехтовальщиков вырабатывается рефлекс реагирования на звуковые и световые сигналы, что может привести к дезориентации во время поединка и снижению фокусировки [1]. Отдельно стоит отметить фехтование на рапире: оружие при попадании не в поражаемую поверхность также вынуждает электрофиксатор подать соответствующий сигнал. Потому спортсмены покрывают внушительную часть клинка и рукоятку специальным изоляционным материалом, дабы при легких касаниях оружия с различными объектами и собственно экипировкой фехтовальщика не фиксировались ложные уколы.

Попытки создания беспроводных способов фиксации уколов и ударов, несомненно, были и проводятся по сей день, однако на данный момент все известные устройства подобного рода не в полной мере соответствуют современным требованиям соревнований и не могут выступать аналогом привычных аппаратов.

Литература:

1. Костенко Е.Г. Интерпретирование количественных данных спортивно-педагогических исследований / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых // Мир педагогики и психологии. – 2019. – № 5 (34). – С. 102-109.

2. Толстых О.С. Информационные технологии в физической культуре и спорте как составляющая современного образования / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 179-181.

ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА ВЫБОР ВИДА СПОРТА

О.С. Анферова

Научный руководитель старший преподаватель Л.М. Алдарова

Аннотация. В данном тезисе рассматривается предрасположенность к определенным видам нагрузок и спорта в зависимости от пропорций телосложения человека.

Ключевые слова: мышцы, метаболизм, упражнения, виды спорта.

Зависит ли выбор вида физических нагрузок от телосложения спортсмена? Можно ли, основываясь на знаниях о физиологических особенностях, скорости метаболизма, успешно реализовывать себя в рекомендуемых видах спорта?

Существует следующая классификация типов телосложения: эктоморф, эндоморф и мезоморф.

К первому относятся худые от природы люди, характеризующиеся длинными конечностями и проблемами в наборе мышечной массы. Эктоморфы обладают ускоренным метаболизмом и плохим аппетитом, их мышцы не имеют достаточного запаса гликогена для тренировок, что существенно снижает эффективность силового тренинга и ограничивает возможности для восстановления и роста мускулатуры. Людям такого телосложения больше подходят нагрузки на выносливость, такие как легкая атлетика, плавание или езда на велосипеде, однако не нужно забывать об укреплении своей мускулатуры. Эндоморф — это человек, склонный к набору лишнего веса [1]. Отличительными особенностями этого типа телосложения являются: короткие, но массивные руки и ноги, крупная кость, широкие бедра и талия, склонность к чрезмерному отложению жира, силовые показатели низкие, метаболизм замедлен. Для людей такого телосложения лучше всего подходят силовые нагрузки, такие виды спорта, как борьба и тяжелая атлетика. Мезоморфы — это люди со спортивным типом телосложения, имеющие врожденную склонность к занятиям различными видами спорта. Этот тип характеризуется повышенным уровнем тестостерона и быстрым метаболизмом на фоне хорошего аппетита — все это позволяет им быстро набирать мышечную массу. Для людей такого телосложения лучше всего подходят виды спорта, развивающие быстроту с чередованием кардионагрузок. Идеальные виды спорта для мезоморфов – футбол, теннис, гребля или триатлон [2].

Из вышеперечисленного можно сделать вывод, что, основываясь на знаниях о физиологических особенностях человека, можно успешно реализовать себя в правильно выбранном виде спорта.

Литература:

1. <https://24health.by/ektomorf-mezomorf-endomorf/>
2. Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Арунин, В.М. Селуянов. – М. ФиС, 1981. – 143 с.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

М.Н. Бабенчук

Научный руководитель доцент А.А. Колесникова

Аннотация. В данной работе рассматриваются особенности питания спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой. Ограничения в питании, присущие данному виду спорта. Как правильно рассчитать и распределить количество потребляемых калорий.

Ключевые слова: спорт, художественная гимнастика, питание, рацион питания.

В настоящее время в погоне за высокими оценками и недостижимыми результатами, художественные гимнастки получают огромную физическую и нервно-психическую нагрузку. Для наилучшей работоспособности спортсменов необходимо снабжение организма рациональным количеством калорий, витаминов, микро- и макроэлементов [1].

Оптимальная организация питания спортсменов, занимающихся гимнастикой, включает получение основных и эссенциальных веществ, которые не приводят к избыточному набору килограммов, способствуют поддержанию стабильной массы тела с заниженным мышечным и жировым компонентами и одновременно сохраняют пластичность опорно-мышечного аппарата и функциональной активности парасимпатической и симпатической нервной системы.

Режим питания гимнасток играет чрезвычайно важную роль в питании спортсменов. Наилучшим режимом является питание 3-4 раза в день. Индивидуально, в зависимости от поставленной цели в весе, подбирается норма калорий [2].

Каждая спортсменка с юного возраста знает необходимое соотношение роста и веса, подходящее для художественной гимнастики. По соотношению основных пищевых веществ рацион спортсменов должен приближаться к такой формуле: белки – 30%: жиры – 10%: углеводы – 60% [3]. Обязательное условие – употребление оптимального количества воды. Вода – главный участник метаболических процессов в организме.

Художественная гимнастика – это вид спорта, требующий развития и поддержания координации, выносливости и гибкости, а также требующий постоянной дисциплины и самоограничений. Особенно это сказывается на пищевом статусе, от которого зависит нормальное функционирование организма и достижение целей в спорте.

Литература:

1. Коростелева М.М. Особенности организации питания юных спортсменов / М.М. Коростелева, Д.Б. Никитюк, Л.Ю. Волкова // Вопросы питания. – 2013. – Том.6. – №13. – С. 41-49.
2. Могильный М.П. Особенности организации питания спортсменов / М.П. Могильный, В.А. Тутельян // Вопросы питания. – 2015. – Том 84. – №3. – С. 42-43.
3. Токаев Э.С. Технология продуктов спортивного питания. Учебное пособие / Э.С. Токаев, Р.Ю. Мироедов, Е.А. Некрасов, А.А. Хасанов. – МГУПБ. Москва 2010. – 108 с.

ОСОБЕННОСТИ МОТОРИКИ ЖЕНЩИН В ГИМНАСТИКЕ

В.В. Баглаева

Научный руководитель старший преподаватель Л.М. Алдарова

Аннотация. В данной работе рассматриваются особенности моторики женщин в гимнастике и ее значение в данном виде спорта.

Ключевые слова: гимнастика, моторика, физическая подготовка, упражнения с предметами, спортсмен.

Общая физическая подготовка позволяет спортсмену развить физические качества, которые в дальнейшем помогут ему достичь наилучших результатов в избранном виде спорта. Также физическая подготовка направлена на развитие двигательной активности, в том числе и моторики.

Женская моторика имеет большие отличия от мужской. Возраст расцвета моторики – 18-30 лет [1]. В этом возрасте в большинстве видов спорта спортсмены добиваются самых высоких результатов. Чем раньше начать развивать моторику юных гимнасток, тем легче и быстрее они достигнут наилучших показателей. Гимнасткам, помимо хорошей гибкости и координации, необходима хорошо развитая мелкая и крупная моторика [2]. Мелкая нужна для красивого выполнения упражнений с различными гимнастическими предметами. В последнее время на соревнованиях мирового уровня упражнения без предмета не проводятся. Развитая крупная моторика помогает выполнять упражнения в динамике, такие как: прыжки, кувырки, перевороты и так далее, что составляет практически всю программу выступления [3].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что развитие моторики женщин в гимнастике занимает немаловажное место, наравне с координацией и гибкостью. В совокупности каждое двигательное действие, отточенное на тренировках, даст свои плоды в достижении наивысших результатов.

Литература:

1. Биомеханика спорта [https://edu.petsu./files/upload/3219_1453440006.pdf]
2. Особенности предметной подготовки юных гимнасток на этапе начальной подготовки [hb.bizmrg.com]
3. Художественная гимнастика [lib.unn.ru]

ПИТАНИЕ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

Н.О. Букреева

Научный руководитель преподаватель Д.Н. Микова

Аннотация. Тема спортивного питания достаточно актуальна в наши дни. Ей интересуются многие исследователи и врачи.

Ключевые слова: питание, велосипедный спорт, диета, выносливость, работоспособность.

Велосипедный спорт, как и любой другой вид интенсивной физической деятельности, требует соблюдения определенных организационных принципов, в том числе касающихся питания. Питание, составляющее ежедневный рацион спортсмена, имеет отличия от стандартного для обычного человека. Регулярные интенсивные тренировки и соревнования требуют физической и психоэмоциональной выносливости [2]. Правильная велосипедная диета обеспечивает оптимальные условия для восстановления сил и улучшения работоспособности. На данный момент разработано множество программ питания для велосипедистов [1].

Мы решили задаться вопросом, многие ли у нас в вузе занимаются велоспортом и насколько они знают сбалансированное питание велосипедистов.

Было проведено анкетирование среди обучающихся второго курса. Участвовали в опросе 86 студентов. Из них: часто используют велосипед 8, редко – 54, не пользуются – 24. На вопрос: «Какой вид велоспорта Вам более близок (интересен)?» получены следующие ответы: шоссе – 54, маунтинбайк – 4, бmx – 21, трек – 7. Главное требование к питанию: 13 человек считают, что питание должно содержать преимущественно белковые продукты, 11 – что должно быть 3-4-разовым в день, 62 – что оно должно покрывать большой расход энергии. Следующий вопрос: «Важная особенность питания при тренировках на выносливость?»: 10 человек считают, что оно должно содержать большое количество растительных жиров, 19 – белков, 57 – углеводов. Что же является основным источником энергии при тренировках на выносливость? Три студента считают, что это крахмал и сахара, 73 – углеводосодержащие продукты, 10 – клетчатка. Заключительный вопрос: «Что после завершения нагрузок нужно включить в рацион питания»: 13 человек думают, что сладости и богатые сахаром продукты, 60 человек считают, что белковую пищу, 13 человек, что продукты содержащие жиры.

Таким образом, можно сделать вывод, что велоспортом занимается малый процент студентов. Основная масса использует велосипед как средство передвижения и для прогулок, что тоже полезно для здоровья. Что же касается сбалансированного питания, необходимо употреблять углеводы, белки, липиды, витамины, макро- и микроэлементы. Питание должно способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей.

Литература:

1. Заборовой В.А. Энергообеспечение и питание в спорте. – М.: Физическая культура, 2011. – 107 с.
2. Капустина А.А. Физиологическое обоснование коррекции водно-электролитного и энергетического баланса велосипедистов-шоссейников: Автореф. ... дис. канд. биол. наук. – Краснодар, 2012. – 24 с.

СКОРОСТЬ, ДЛИНА И ЧАСТОТА ГРЕБКОВ В ВОДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

А.С. Громова

Научный руководитель старший преподаватель Л.М. Алдарова

Аннотация. В данном тезисе рассматривается влияние скорости, длины и частоты гребков на прохождение байдарки на разных отрезках дистанции.

Ключевые слова: скорость, длина, темп, частота, дистанция, гребки.

Гребок – двигательное действие, направленное на перемещение лодки в воде. Его длина влияет на расстояние, которое пройдет лодка за одно двигательное действие. От длины и частоты (темпа) гребков зависит скорость – физическая величина, показывающая пройденный путь за единицу времени.

Всю дистанцию можно разложить на три отрезка: старт, середина и финиш. На старте спортсмену необходимо сорвать лодку с места. Для этого первые стартовые гребки делают небольшими и частыми [1]. Их должно быть 3-4. Длина и частота последующих гребков должны увеличиться в несколько раз. Старт является важной частью, на этом отрезке лодка набирает скорость, необходимую для дальнейшего прохождения дистанции. Спортсмен, вырвавшийся на старте вперед, имеет преимущество перед остальными. Гребки на «середине» дистанции должны быть такими, чтобы скорость, поднятая на старте, не угасала. Для этого необходимо заносить весло в воду в одной и той же точке. Частота гребков уменьшается [2]. Но увеличивается мощность, вкладываемая в них. Если гребки будут разными по длине и частоте, то скорость лодки будет падать. На финишном отрезке темп постепенно увеличивается, что приводит к увеличению скорости, и к концу дистанции выходит на максимальный уровень.

Таким образом, скорость, длина и частота гребков имеют большое значение в прохождении дистанции. Они имеют влияние друг на друга. С увеличением темпа и длины увеличивается и скорость. В то же время с увеличением скорости, гребок сделать проще, что способствует увеличению длины и частоты гребка.

Литература:

1. Дубровский В.И. Биомеханика: учебник для студентов средних и высших учебных заведений по физической культуре / В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. – 3-е изд. – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008. – 669 с.
2. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования, морфобиомеханический подход: научно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2012. – 383 с.

ТЕХНИКА СПОСОБА СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ «БАТТЕРФЛЯЙ»

И.А. Доброскокина

Научный руководитель старший преподаватель Л.М. Алдарова

Аннотация. В работе рассматривается значение соблюдения техники способа спортивного плавания «баттерфляй», входящие в нее циклы и фазы двигательного действия.

Ключевые слова: техника, движение, плавание, цикл, фаза.

В спортивном плавании главной целью спортсменов является преодоление дистанции за минимальный промежуток времени. В данном случае приоритетным является не только развитие скоростных способностей, но и соблюдение техники двигательного действия. Оно гарантирует достижение высоких результатов и выполнение поставленной задачи [1].

Техника спортивного плавания – это способ выполнения двигательных действий наиболее рациональным образом в данном виде спорта. В способе плавания «Баттерфляй» техника включает в себя циклы движений верхних и нижних конечностей и туловища. Цикл дыхания должен быть рациональным для данной техники плавания: на один цикл движений рук приходится один вдох и выдох. Один вдох и выдох на два цикла движений рук выполняют хорошо подготовленные спортсмены. В основе данного вида плавания лежат непрерывные и регулярные движения ногами. Полный цикл движений состоит из четырех фаз [2]:

1. Удар с погружением;
2. Захват и подтягивание с выдохом;
3. Отталкивание с ударом;
4. Полет с проносом рук.

Каждая фаза имеет начало, преследует свою цель и имеет определенную технику. 1 фаза начальная (стартовая) – задает скорость путем передачи гребка с ног на руки; 2 фаза, повышающая скорость за счет начальной фазы гребка руками; 3 фаза – скорость движений достигает максимума за счет окончательной фазы гребка руками и ударами стоп; 4 фаза – переходит в новый цикл, преследуя цель сохранения максимальной скорости.

Таким образом, соблюдение правильной техники способа плавания «баттерфляй» позволяет спортсмену-пловцу выполнить главную задачу – преодолеть дистанцию с максимальной скоростью за минимальный промежуток времени.

Литература:

1. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. – Книга 1. – М. Советский спорт, 2012. – 480 с.
2. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. – Книга 2. – М. Советский спорт, 2012. – 544 с.

ВЛИЯНИЕ ДЕСИНХРОНОЗА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА

А.А. Жданова

Научный руководитель преподаватель Д.Н. Микова

Аннотация. В данной работе рассматривается проблема влияния на работоспособность суточных ритмов и их нарушения.

Ключевые слова: биоритмы, спортсмен, работоспособность, циркадные циклы, смена часовых поясов.

Человека постоянно окружают циклические процессы, такие как смена дня и ночи, времен года и т.д. То есть наша жизнь все время находится под воздействием биоритмов.

В организме человека также существуют процессы, протекающие с определенной циклическостью. Проконтролировав изменения частоты сердечных сокращений, температуры тела и других показателей, произошедших в течение суток, можно получить информацию о том, в каком состоянии находится организм [1].

Спортсмены высокой квалификации подбирают режим тренировок в зависимости от своих суточных ритмов, учитывая, в какое время чаще всего наступают пики активности, то есть когда функциональные возможности организма приближены к максимальным. Прислушиваясь к биоритмам своего организма, можно добиться намного больших результатов, чем, если бороться, с биологическими часами.

Спортсмен живет в привычном для себя часовом поясе, где день и ночь сменяются примерно в одно и то же время, тренировки также проходят в одном и том же режиме. А вместе с тем работает эндокринный механизм управления циркадными циклами. С наступлением ночи в кровь начинают выделяться такие гормоны, как: мелатонин, соматотропин (гормон роста) и другие. Гормон роста стимулирует процессы стимуляции, то есть деления клеток. Также ночью снижается уровень адреналина (стресс-гормона). Перед наступлением утра в кровь корковым веществом надпочечников выделяются глюкокортикоиды, вследствие чего увеличивается частота сердечных сокращений, повышается давление и тонус сосудов.

Но из-за активной соревновательной деятельности спортсмены часто сталкиваются со сменой часовых поясов. При попадании организма в непривычный часовой пояс, механизм управления циркадными циклами продолжает функционировать как и раньше. На данном этапе биоритм спортсмена не соответствует суточному ритму часового пояса. Данные изменения влияют на морфофункциональное состояние организма, а следовательно и на работоспособность [2].

Нежелательно принимать участие в соревнованиях в течение недели после прибытия в страну. Состояние организма подстраиваться под новый ритм, приходит в норму за 12-14 дней.

Поэтому важно выявить спортсменов, тяжело адаптирующихся к новому часовому поясу, и своевременно провести с ними соответствующие профилактические мероприятия.

Литература:

1. Агаджанян Н.А. Биоритмы, среда обитания, здоровье / Н.А. Агаджанян, И.В. Радыш. – М.: РУДН. 2013. – 362 с.
2. Корягина Ю.В. Спортивная хронобиология: проблемы и перспективы / Ю.В. Корягина // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2014. – № 3. – С. 38-43.

БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА

С.А. Исмаилов

Научный руководитель профессор Н.К. Артемьева

Аннотация. В материалах работы был поднят вопрос о роли сбалансированного питания в жизни баскетболистов, раскрыты главные нутриенты, оказывающие влияние на процессы роста и развития, подчеркнута важность ежедневного потребления разных групп продуктов, а также выявлено истинное значение кулинарной обработки пищи и затронута актуальная проблема совместимости отдельных пищевых продуктов.

Ключевые слова: баскетбол, калорийность, нутриенты, пища, рацион питания.

Современный баскетбол предъявляет достаточно высокие требования к разным видам подготовки игроков, включая физическую или психологическую, теоретическую или технико-тактическую. Однако путь к вершине начинается с момента построения сбалансированного рациона питания, если точнее, с практических знаний о том, как и при каких условиях взаимодействуют между собой различные компоненты пищи. Согласно научным исследованиям, данные оптимального соотношения основных нутриентов в рационе баскетболистов: белки – 20%, жиры – 20%, углеводы – 60%. Зная средние значения этих показателей для взрослого населения, можно заключить, что предпочтение остается за белковой пищей, служащей прекрасным стройматериалом для роста спортсмена. Большое значение имеют соотношения поступающих минералов, в частности кальция и фосфора, а микроэлементы крайне необходимы для спортсменов, поскольку участвуют в процессах мышечного сокращения и регуляции скорости обмена веществ при повышении спортивного мастерства.

По химической направленности выделяют шесть основных групп пищевых продуктов. Лишь только неизменно дополняя полезные качества друг друга, все они в генеральной совокупности способны обеспечить организм в достаточном количестве необходимыми энергетическими запасами, элементами и витаминами [1]. Известно, что кулинарная обработка компонентов пищи придает многим блюдам приятное внешнее очертание, а также особый и незабываемый вкус. Но есть ли от этого реальная польза и насколько оно полезно для спортсмена вообще? Исследователи подтверждают факт: часть своих «драгоценных» и нужных людям свойств продукты неуклонно теряют. Термическая обработка компонентов пищи, например, зачастую уменьшает содержание полезных веществ в готовом продукте. Сказать иначе, воздействие должно быть минимальным или быть в границах допустимого эквивалента [2]. Важная роль отводится вопросам сочетания и совместимости продуктов. Во всем заложен биологический смысл. Чем меньше разнотипные продукты смешиваются между собой в конкретном приеме пищи, тем лучше и полноценнее происходит их переваривание и последующее усвоение. Стоит помнить, что практика питания населения всего мира выстроена в первую очередь не на раздельном приеме отдельно взятых продуктов как таковом, а на их грамотном и разумном сочетании [3].

Литература:

1. Артемьева Н.К. Общая нутрициология: курс лекций. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 102 с.
2. Молчанова Е.Н. Физиология питания: учебное пособие / Е.Н. Молчанова. – СПб.: Троицкий мост, 2014. – 240 с.
3. Нутрициология: учебник / Л.З. Тель, Е.Д. Даленов, А.А. Абдулдаева, И.Э. Коман. – М.: Литтерра, 2016. – 534 с.

СОХРАНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО УМЕНИЯ ПРИ ПЕРЕРЫВАХ В ТРЕНИРОВКЕ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ

С.Р. Исраилова

Научный руководитель старший преподаватель Л.М. Алдарова

Аннотация. В данной работе раскрывается тема сохранения двигательного умения во время перерывов в тренировке по фигурному катанию с помощью доведения двигательного действия до навыка. Благодаря этому формируется механизм, который наиболее высокоустойчив, а значит, утратит технику выполнения движений спортсмену фактически не возможно.

Ключевые слова: фигурное катание, двигательное умение, перерывы, навык, закрепление, сверхзаучивание.

Нередко спортсменам приходится делать перерывы в тренировках по разным причинам. Так, например, ученые выяснили, что если движение многократно разучено, то двигательное умение поддерживается длительное время. Существует несколько видов степени его сохранения: а) по качеству выполнения; б) по промежутку времени для восстановления навыка [1].

Не стоит забывать о том, что каждое движение индивидуально, а значит, одно может быть устойчивым на протяжении всей жизни, а другое затрачивает немало усилий для его возобновления. Из-за того, что фигурное катание требовательный вид спорта по поддержанию двигательного умения, то для сохранения навыков необходимо так называемое «сверхзаучивание» элементов – многочасовое их закрепление, после чего множество повторений для закрепления результатов [3]. Благодаря проведенному эксперименту, было доказано, что чем дольше спортсмен будет выполнять различные элементы, тем дольше сохранится двигательное умение при перерывах в тренировке.

Таким образом, если провести несколько тестов, то можно заметить, что динамическое выполнение движений или динамика развития двигательно-коррекционных способностей будет стабильна или же несколько снижена, чем была во время регулярных тренировок [2]. Но, к сожалению, не у всех спортсменов сохраняется двигательное умение, у каждого человека данный процесс индивидуальный.

Литература:

1. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования, морфобиомеханический подход: научно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2012. – 383 с.
2. Дубровский В.И. Биомеханика: учебник для студентов средних и высших учебных заведений по физической культуре / В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. – 3-е изд. – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008. – 699 с.
3. Шалманов А.А. Биомеханический контроль технической и скоростно-силовой подготовленности спортсменов в тяжелой атлетике / А.А. Шаманов, В.Ф. Скотников // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №2. – С. 103-106.

БИОМЕХАНИКА ПЛАВАНИЯ БРАССОМ

Е.А. Каплунова

Научный руководитель старший преподаватель М.Л. Алдарова

Аннотация. В данной работе рассмотрены основные и подготовительные фазы, позволяющие освоить технику плавания брассом, раскрыты особенности биомеханики плавания, обоснованы способы плавания, позволяющие скользить и передвигаться по воде.

Ключевые слова: плавание брассом, биомеханика плавания, фаза плавания, гребковое движение, способ плавания

При плавании брассом тело пловца расположено горизонтально, голова опущена лицом в воду. Для того чтобы спортсмен мог продвигаться и удерживаться в воде, возникают несколько сил, которые при одновременном действии обеспечивают плавучесть спортсмена и продвижение его вперед: это сила тяжести, сила тяги, выталкивающая (Архимедова) сила и так далее. Но также для этого нужно правильное выполнение спортивных двигательных действий.

Биомеханика плавания брассом состоит из основной и подготовительной фазы. Первая включает в себя сильный удар ногами из положения согнутых и разведенных ног, тем самым выпрямляя их в коленном суставе, руки у спортсмена находятся в вытянутом состоянии [1]. После удара ногами тело пловца пассивно скользит по воде в выпрямленном положении. Далее пловец начинает разводять кисти в стороны и сгибать руки в локтевых суставах, опуская их вниз. Последовательные гребковые движения рук и ударные ног вызывают передвижение тела спортсмена в воде. К подготовительной фазе относятся вынос гребковыми движениями верхних конечностей вперед и сгибание их в локтевом суставе, а также сгибание ног [2].

Итак, когда руки в основной фазе разгибаются в локтевых суставах, они снова выносятся вперед, а ноги подтягиваются до их сгибания в коленном суставе. И цикл повторяется. Один из способов плавания брассом, позволяющий скользить по воде и достигать наибольшей скорости, – это когда удар ногами без промедления сменяется гребковыми движениями рук

Литература:

1. Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике с элементами кинезиологии: учебное пособие. – Москва: Советский спорт, 2011. – 204, [1] с. 2.
2. Дубровский В.И. Биомеханика: учебник для студентов средних и высших учебных заведений по физической культуре / В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. – 3-е изд. – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008. – 669 с.

РАВНОВЕСИЕ КАК БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ОСОБЕННОСТЬ ОРГАНИЗМА ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО

М.А. Каргамышева

Научный руководитель старший преподаватель Л.М. Алдарова

Аннотация. Условия соревнования по борьбе предъявляют повышенные требования к спортсменам-дзюдоистам. В этой статье обсуждается положение тела борца и поддержание баланса равновесия.

Ключевые слова: дзюдо, биомеханические закономерности, равновесие.

Дзюдо, как и любой вид спорта, основан на биомеханических принципах. Чем больше двигательные действия спортсмена будут основываться на биомеханических принципах и закономерностях, тем эффективнее будет протекать тренировочный процесс, следовательно, результаты в этом виде спорта на соревнованиях улучшатся [1].

Когда человек совершает двигательные действия, он произвольно придает определенное положение своего тела в пространстве. Любое положение тела, будь оно подвижным или неподвижным происходит за счет напряжения одних мышц и растяжения других. Важной составляющей техники выполнения любого упражнения является положение тела в пространстве. Выделяют следующие положения тела: исходные, промежуточные и конечные положения тела.

Исходные положения принимают для создания наиболее удобных условий для начала последующих движений, лучшей ориентировки в окружающей обстановке, поддержания устойчивости, обеспечения свободы движений, соответствующего воздействия на определенные органы и системы организма.

Так, академик А.А. Ухтомский назвал «оперативный отдых» исходными позами, которые характеризуют готовность решить надвигающуюся моторную задачу. Значительную роль в обеспечении атакующих и защитных действий играет способность самостоятельно передвигаться по татами и двигать телом. Для этого необходимо знать некоторые закономерности, связанные с расположением стопы и оси плеч борца.

Таким образом, если одна нога борца развернута по сравнению с другими на 90 градусов, то ось его плеча должна быть 45 градусов в этом направлении, чтобы сохранить равновесие. Если одна ступня поворачивается внутрь на 45 градусов, то для поддержания равновесия необходимо повернуть ось плеча в том же направлении на 22,5 градуса. Но не только местонахождение ОЦМ определяет степень устойчивости тела дзюдоиста. Не менее важным критерием стабильности является размер области опоры тела. Степень устойчивости тела прямо пропорциональна площади его опоры. Следовательно, спортсмен обязан стремиться увеличить площадь опоры (в определенной степени) и уменьшить высоту расположения ОЦМ над ней [2].

Использование биомеханических законов движения означает достижение большого преимущества над противником во время разнообразных бросков и других основных и вспомогательных технических действий.

Литература:

1. Ончукова Е.И. Влияние занятий каратэ на развитие координационных способностей детей 8 лет / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, М.А. Маринович // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 52-55.

2. Схаляхо Ю.М. Девальвация оценок в борьбе дзюдо и проблемы совершенствования технического мастерства российских дзюдоистов / Ю.М. Схаляхо // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 28-29.

ПИТАНИЕ ВЕЛОСИПЕДИСТА-ТРЕКОВИКА

М.Ю. Кирющенкова

Научный руководитель доцент А.А. Колесникова

Аннотация. В работе представлены рекомендации по питанию велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке.

Ключевые слова: велосипедный спорт, гонки на треке, рацион питания.

Питание для велосипедиста играет значительную роль в построении тренировочного процесса. Так, при правильном построении рациона питания спортсмен может добиться более высоких результатов и быстрее восстановиться после скоростно-силовых нагрузок [1].

Соотношение белков, жиров и углеводов зависит от целей и задач в тренировочном цикле. Углеводы – основной источник энергии в организме спортсмена, занимающегося велоспортом на треке, поэтому они должны составлять более 50% в рационе питания. А оставшиеся калории распределяются между жирами и белками. Жиры и белки усваиваются медленнее, в отличие от углеводов. Они являются источником энергии при длительных нагрузках аэробного характера, что не свойственно для трекового гонщика [2]. Но в анаэробных условиях углеводы расщепляются до молочной кислоты, которая повышает кислотность, что неблагоприятно сказывается на организме при интенсивной физической нагрузке, характерной для гонщиков-спринтеров.

Витамины необходимы людям для восполнения макро- и микроэлементов, необходимых для правильного функционирования организма. Спортсмены особенно нуждаются в витаминах из-за большого их расходования на тренировках. Витамин В₄ и витамин С, которые содержатся в свежих фруктах и овощах, наиболее важны для организма и должны быть в рационе каждого спортсмена. Жидкость, потребляемая спортсменом, должна быть негазированной. Во время тяжелых физических нагрузок спортсмен может выпивать изотонический напиток, необходимый для восполнения оптимального баланса жидкости и электролитов в организме [3]. Следует исключить из ежедневного рациона вещества, вызывающие раздражение пищеварительного и выделительного аппаратов.

Проблемой по режиму питания являются различные факторы. Прежде всего вызывает трудность точный подсчет количества калорий, необходимых спортсмену, из-за различий в энергетическом обмене, жизненных привычках и системе тренировок. Другой проблемой является трудность подсчета калорий в потребленных продуктах.

Таким образом, правильное построение рациона питания является залогом высоких результатов в велоспорте на треке.

Литература:

1. Капустина А.А. Физиологическое обоснование коррекции водно-электролитного и энергетического баланса велосипедистов-шоссейников: Автореф. дис. ... канд. биол. наук. – Краснодар: 2012. – 24 с.
2. Коста Г. Гонки на треке. – Милан, 2000. – 123 с.
3. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. Для любителей и профессионалов. – СПб: ГИОРД, 2002. – 160 с.

СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО И ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТЬ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БИОМЕХАНИКИ

О.А. Коробов

Научный руководитель старший преподаватель Л.М. Алдарова

Аннотация. В данном тезисе разбирается тема техники выполнения упражнений и их эффективность в различных видах спорта.

Ключевые слова: техника, эффективность, спорт, двигательное действие.

Важное значение во всех видах спорта имеет техника выполнения тех или иных упражнений. Техника – это совокупность определенных приемов, которыми владеет человек и которые использует в своем виде спорта для достижения необходимого результата.

Правильная техника должна быть обусловлена с точки зрения биомеханики тела человека. Для силовых упражнений, например, необходимо относительно включить в работу мышцы и рычаги своего тела [1]. Необходимо знать, что для достижения наилучших результатов нужно:

- владеть мышцами и чувствовать свое тело;
- сложные элементы нужно раскладывать на составные и отрабатывать по частям;
- учитывать анатомические особенности и пропорции своего тела.

Для достижения высоких результатов кроме техники необходимо применять правильные нагрузки. Эффективность владения техникой выполнения упражнений приводит к наилучшему варианту исполнения двигательного действия [2].

Эффективность бывает:

- 1) абсолютная (близость к рациональному варианту техники выполнения упражнений);
- 2) сравнительная (образец представлен техникой спортсмена высокого уровня квалификации);
- 3) реализационная (сравнение проделанной спортсменом работы с тем достижением, которое он в соответствии с уровнем развития своих двигательных качеств способен показать).

Благодаря правильному владению техникой выполнения упражнений и правильной нагрузке, спортсмены быстрее добиваются поставленных целей и задач в избранном виде спорта.

Литература:

1. Дубровский В.И. Биомеханика: учебник для студентов средних и высших учебных заведений по физической культуре / В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. – 3-е изд. – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008. – 669 с.
2. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Пер. с нем. – М.: ФиС, 1976.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФУТБОЛЕ

Т.А. Костенко

Научный руководитель доцент Е.Г. Костенко

старший преподаватель О.С. Толстых

Аннотация. В работе рассматривается применение информационных технологий в тренировочном процессе и при проведении чемпионатов по футболу.

Ключевые слова: технологии, системы, видеокамеры, статистика.

Информационные технологии являются неотъемлемой частью организации и проведения мероприятий в области физической культуры и спорта, в том числе и чемпионатов по футболу различного уровня.

Все большую популярность получает работа Video Assistant referee на матчах. Система VAR состоит из 35 видеокамер, включая дроны, и фиксирует все моменты с разных ракурсов. В помощь арбитру VAR применяется в следующих случаях: удаление игрока, определение серьезности нарушения футболиста, гол, пенальти [1]. При возникновении неоднозначных моментов главный судья матча может сделать запрос видеоассистенту или сам просмотреть момент на мониторе, либо видеопомощник дает сигнал о нарушении.

Прямая VR-трансляция дает болельщикам возможность получать удовольствие от просмотра матчей и вывода статистики поединка. Аудиоданные могут содержать и шум трибун, и голос комментатора. Несмотря на успешную работу VAR, не все арбитры готовы работать в этой системе. Также стоимость системы VAR, включающая в том числе установку всех видеокамер, обеспечение передачи данных и вывод информации на мониторы, на сегодняшний день является достаточно высокой.

Для автоматического определения гола в футболе применяют систему Hawk-Eye, основанную на высокоскоростных камерах, распределенных по всему полю. Как только мяч оказывается полностью за линией ворот, главный судья получает вибрационный сигнал на часы [1]. Дорогостоящая система Hawk-Eye с успехом используется при проведении крупных соревнований.

В отличие от Hawk-Eye работа системы GoalRef построена на использование электромагнитной индукции. Из-за сложности монтирования датчиков, непредвиденности траектории движения футбольного снаряда с чипом данные технологии не прижились в футболе.

Для сбора и обработки футбольной статистики применяют Viper pod-GPS-устройство, которое крепится между лопатками игроков [2]. С помощью Viper pod подсчитываются не только базовые, но и дополнительные показатели физических нагрузок.

Информационные технологии позволяют не только индивидуально выстроить тренировочный процесс, но и обеспечить точность судейства, показать зрелищность футбола.

Литература:

1. Костенко Е.Г. Актуальность использования информационных технологий при подготовке резерва для спорта / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – Т. 48. – С. 273-274.
2. Костенко Е.Г. Интерпретирование количественных данных спортивно-педагогических исследований / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых // Мир педагогики и психологии. – 2019. – № 5 (34). – С. 102-109.

Аннотация. В данной работе рассмотрена биомеханика ударных действий занимающихся карате. Боевая техника любого единоборства, в том числе и карате, основывается на умении правильно и результативно выполнять удары, для этого нужно понимать биомеханику ударных действий, а именно то, какие механические явления задействованы при выполнении тех или иных ударов.

Ключевые слова: биомеханика, карате, ударные действия, виды механического движения, боевая техника.

Все удары каратистов включают в себя как вращательные, так и поступательные движения. Как известно, вращательными называют движения, при которых все точки тела движутся в плоскостях, перпендикулярных неподвижной прямой, называемой осью вращения, и описывают окружности, центры которых лежат на одной оси [1]. Примером таких движений в карате являются круговые удары руками – seiken mawashi tsuki, uraken mawashi uchi; круговые удары ногами – ushiro mawashi gery, mawashi gery; блоки руками – seiken soto uke, seiken uchi uke. В свою очередь поступательные движения – это механические движения, при которых любой отрезок прямой, жестко связанный с движущимся телом, остается параллельным самому себе. По такому принципу наносятся прямые удары руками – shita tsuki, oroshi hiji ate; прямые удары ногами – mae gery, mae keage, mae hiza geri. Но больше всего в карате ударов, которые включают в себя поступательные движения совместно с вращательными – это так называемые сложные движения [2]. Например, изначально удар рукой наносится по прямой (поступательно), а в конце выполняется небольшой доворот кисти (вращательное движение), следовательно, рука как бы «вкручивается» в соперника, тем самым увеличивается сила и мощность удара. К сложным движениям можно отнести удары руками: seiken oi/gyaku tsuki, seiken ago uchi, seiken morote tsuki, а также удар ногой с разворота – ushiro geri.

Таким образом, зная биомеханику ударных действий и то, какие биомеханические явления задействованы при выполнении тех или иных ударов, можно отточить боевую технику каратистов, сделать ее более рациональной и эффективной.

Литература:

1. Алдарова Л.М. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018.
2. Агафонов А.И. Биомеханический анализ техники ударов в кикбоксинге: учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2012.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОТОРИКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Л.Е. Морозкина

Научный руководитель старший преподаватель Л.М. Алдарова

Аннотация. В работе рассматриваются индивидуальные особенности моторики тяжелоатлетов, связанные со спецификой их деятельности.

Ключевые слова: техника, тяжелая атлетика, рывок, относительная сила, пропорции тела.

Телосложение и моторика индивидуума зависит от спортивной техники, а также от особенностей телосложения: ширины туловища, плотности, веса спортсмена, пропорциональности (тело, руки, ноги).

Размеры тела людей, занимающихся одним и тем же видом спорта, различны и не зависят от выбранного вида спорта. Например, в тяжелой атлетике можно встретить занимающихся с весом менее 40 кг и свыше 130 кг. Двигательные возможности, а также физические качества будут иметь существенную разницу между ними. Поэтому во многих видах спорта существуют деление на весовые категории. Чтобы сравнить физические качества людей различного веса и возраста, применяют понятие «относительная сила, выносливость и ловкость». Этот показатель применяется в основном для того, чтобы объективно сравнить физические качества спортсменов различных видов спорта. При этом абсолютная сила с увеличением веса возрастает, а относительная падает [1]. Также на индивидуальные особенности спортсменов влияют физиологические и психические факторы.

От пропорций тела и конституционных особенностей зависит выбор вида спорта. В тяжелую атлетику зачастую идут люди невысокого роста, плотного телосложения. Для сравнения рассмотрим технику подъема штанги у спортсменов одной весовой категории и одной и той же длиной тела, но с различными пропорциями. В рывке у тяжелоатлетов с длинной кистью больше возможность обхвата штанги всеми пальцами, чем при короткой кисти, где есть возможность обхвата лишь тремя пальцами. Это значительно снижает силу его рывка [2].

Из вышесказанного можно сделать вывод, что при выборе вида спорта необходимо учитывать индивидуальные особенности строения тела человека.

Литература:

1. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования, морфо-биохимический подход /научно-методическое пособие. – М. Советский спорт, 2012. – 383 с.
2. Скворцов Д.В. Методика исследования кинематики движений и современные стандарты // Лечебная физкультура и спортивная медицина. –2012. – №12 (108). – С. 4-10.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО КОНКУРУ «НА СТИЛЬ ВСАДНИКА»

Э.Е. Панченко

Научный руководитель доцент А.А. Ругина

Аннотация. Конный спорт становится все более популярным в России. Множество факторов влияют на результаты в спорте. Принимая регулярное участие в соревнованиях «на стиль всадника», тренер может наглядно видеть недочеты спортсмена, исправление которых повысит результаты в дальнейшем.

Ключевые слова: конный спорт, конкур, соревнования, стиль всадника.

Конный спорт занимает очень важное место в системе физического воспитания Кубани и России [3]. Для хорошего выступления на соревнованиях надо учитывать множество объективных и субъективных факторов. Так, например, «идеальная посадка всадника» является важным фактором для успешного выступления в конкуре [1]. Сегодня данная проблема актуальна для каждого спортсмена и тренера и для ее решения есть множество различных упражнений, широко применяемых российскими тренерами в системе подготовки спортсменов. Чтобы отследить эффективность тренировок, стоит принимать участие в соревнованиях «на стиль всадника». В данном состязании оценивается посадка всадника, его умение применять средств управления лошастью, правильность прохождения маршрута и др. Важность таких турниров очень высока. Они позволяют увидеть главные ошибки спортсмена и внести корректировки в тренировочный процесс с целью устранения их [2].

Литература:

1. Бакеев А.В. Основы начального обучения верховой езде на лошадях в холке до 150 сантиметров. Учебно-методическое пособие / А.В. Бакеев, А.Ю. Александров. – Малаховка, 2012. – С. 57-78.
2. Волынский С.М. Учебник верховой езды (содержание спортивной лошади, базовая подготовка новичков, техника и методика тренировки: выездка, манеж, троеборье). – М., 2005. – С. 95-115.
3. Горошко К. Немного о конном спорте // Материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции. – 2016. – С. 76-79.

Аннотация. В данной работе рассматривается вопрос спортивно-технического мастерства с точки зрения биомеханики.

Ключевые слова: биомеханика, техника, движения, сила, мастерство.

Техническая подготовленность или техническое мастерство играет ключевую роль в подготовке спортсменов. Вследствие этого рассматриваются все больше общих и частных вопросов спортивной техники. Широкое освещение данной темы можно найти в специальной литературе.

С точки зрения биомеханики спортивная техника рассматривается как специализированно направленный комплекс одновременных и поочередных действий, решающих проблему улучшения спортивного мастерства. Спортивная техника является совокупностью интерференции внутренних и внешних сил, оказывающих влияние на занимающихся спортом с главной целью – наиболее широко и эффективно использовать их для достижения наивысших спортивных результатов.

Выделяют общую и соревновательную направленность. Можно с уверенностью сказать, что у наиболее универсальных в техническом отношении спортсменов наблюдается гармония в плане физической подготовленности, включая и топографию силы. Вследствие чего напрашивается вывод, что разноплановость технической подготовленности характеризуется уровнем вариативности выполняемых действий спортсменами [1].

В истории почти всех видов спорта были периоды замены одних методов выполнения движений на другие, более подходящие. Рациональность техники является характеристикой не спортсмена, а соответственно, метода выполнения движений в упражнении, используемого в разновидности техники. Таким образом, для достижения высших спортивных результатов плановость технических действий требует всеми доступными методами выстроить как можно более рациональный технический план.

Эффективность техники является основным параметром качества владения спортивного мастерства [2]. Собственно, эффективностью использования спортивной техники того или иного спортсмена называется ее уровень приближенности к наиболее целесообразному варианту.

Таким образом, техническое мастерство спортсмена совершенно не может оцениваться каким-то единственным параметром. Его специфика требует многопланового подхода. Не только общее количество, многосторонность и рациональность технических действий, которыми соответственно владеет спортсмен, но также очень важно брать во внимание эффективность и освоенность техники.

Литература:

1. Загrevский В.И. Теория и практика физической культуры. – №7. – 2013. – С. 10-15.
2. Скворцов Д.В. Методика исследования кинематики движений и современные стандарты // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. – №12 (108). – С. 4-10.

ОЦЕНКА АДЕКВАТНОГО ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Б.В. Слободянюк

Научный руководитель профессор Н.К. Артемьева

Аннотация. Работа посвящена проблеме изучения адекватности и сбалансированности фактического питания спортсмена, специализирующегося в игровых видах спорта.

Ключевые слова: сбалансированное питание, игровые виды спорта.

Изучено фактическое питание за 7 дней спортсмена, специализирующегося в игровых видах спорта [1]. Определены энергетический баланс, химический состав и режим питания спортсмена. Установлено, что энергетический баланс поддерживался на должном уровне, однако при оценке сбалансированности отдельных компонентов рационов установлены несоответствия в соотношении белков, жиров и углеводов в сторону снижения жиров и повышения углеводов – 1:0,77:4,2 (при норме 1:1:4) [2, 3]. В ходе более глубокого анализа рациона питания по соотношению растительной и животной пищи, а также содержанию простых, сложных и неусвояемых углеводов выявлено преобладание белков и жиров животного происхождения, углеводный компонент отличался высоким содержанием простых углеводов и значительным дефицитом клетчатки.

На основании полученных данных спортсмену даны рекомендации по коррекции адекватности питания и предложен выбор продуктов для коррекции диетических нарушений химического состава фактического рациона.

Также стоит помнить, что правильно сбалансированное питание спортсмена играет важную роль в тренировочном и соревновательном процессе, способствует повышению спортивного результата.

Литература:

1. Артемьева Н.К. Автоматизированная система «Диета ФП» / Н.К. Артемьева. – А.с. № 2004611344 РФ РОСАПО. 2004. – 50 с.
2. Калинин М.И. Рациональное питание спортсменов / М.И. Калинин, А.И. Пшендин // Здоровья, 1985. – 146 с.
3. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения Российской Федерации. Утв. Роспотребнадзором // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 1. – 61 с.

ПЕКТИН И ЕГО ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ

Б.В. Слободянюк

Научный руководитель профессор Н.К. Артемьева

Аннотация. Работа посвящена проблеме использования пектиновых веществ в качестве продуктов функционального назначения.

Ключевые слова: пектин, качество, человек, полезный.

Пектин – вещество, которое было открыто более 200 лет назад французским химиком Анри Браконно [2]. Это растворимое пищевое волокно, содержащееся во многих овощах и фруктах. Его применяют в медицине, фармакологической промышленности, а также в пищевой промышленности в виде связующего вещества. Пектин способствует снижению уровня сахара и холестерина в крови, предотвращая образование холестериновых бляшек в сосудах. Специалисты утверждают, что пектин способен уменьшать вероятность заболевания раком, так установлено, что одним из полезных качеств является борьба с канцерогенными веществами. Все эти качества способствуют предотвращению сосудистых и сердечных заболеваний [3]. Пектин прекрасно справляется с такими задачами, как: нормализация стула, вывод ионов тяжелых металлов, снижение аппетита, нормализация флоры кишечника, облегчение состояния при язвенной болезни желудка, мягко обволакивая пораженные участки и способствуя снижению болевого синдрома [3].

Основными источниками пектина, приносящего пользу человеку, являются: цитрусовые, яблоки, бананы, груши, айва, абрикос, ананас, хурма и т.д. Суточная доза применения пектина составляет 15 г/сут. Пектин должен поступать в организм в виде растительной пищи, а не в виде пищевых добавок. Наряду с положительными свойствами, нами установлен факт отрицательного влияния пектина на организм спортсменов, обнаружено снижение гемоглобина на фоне тренировочной нагрузки, что несомненно может сказаться на аэробных возможностях организма [1].

Литература:

1. Артемьева Н.К. Опыт применения пектина в системе восстановления спортсменов (статья) / Н.К. Артемьева, Г.А. Макарова, В.А. Шкеля, Г.Н. Золотарев // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 4. – С. 52-54.
2. Костенко Т.Н. Пектин. Применение пектина / Т.Н. Костенко, В.В. Нелина, Л.В. Донченко, Н.С. Карпович. – Киев, 1992. – 51 с.
3. Гулый И.С. Пектин: его свойства и производство / И.С. Гулый, Л.В. Донченко, Н.С. Карпович, В.В. Нелина, Т.И. Костенко // Обзор. инф. АгроНИИТЭИПП, сер. Обзоры по информационному обеспечению общесоюзных научно-технических программ. – М., 1992. Вып. 6. – 55 с.

ОСНОВЫ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОННЫМ СПОРТОМ А.Ю. Стойлов

Научный руководитель профессор Н.К. Артемьева

Аннотация. В данной работе автор рассматривает теоретические аспекты основ рационального питания спортсменов, специализирующихся в конном спорте.

Ключевые слова: конный спорт; рациональное питание; спортивная работоспособность, энергетическая ценность.

Главной отличительной особенностью конного спорта является участие лошади, сила которой превосходит силы человека, а результат соревнования в равной мере зависит от спортсмена и лошади, спортивной подготовки, природных особенностей и характера построения тренировочного процесса. В конном спорте преобладает статический режим деятельности мышц, направленный на поддержание посадки всадника. Статический режим деятельности мышц затрудняет кровообращение, снабжение работающих мышц кислородом и питательными веществами, удаление продуктов распада [1]. Это приводит к повышению роли анаэробных процессов в энергетическом обеспечении работы. Специальная работоспособность в конном спорте развивается за счет двигательного качества выносливости. Выносливость зависит от количества энергетических субстратов, состояния кардиореспираторной системы, интенсивности аэробного пути ресинтеза АТФ [2]. В большинстве дисциплин конного спорта приоритетным является аэробный компонент выносливости, который в свою очередь обеспечивается за счет углеводов и жиров.

В тренировочном процессе спортсменов-конников основной частью восстановления спортивной работоспособности являются: рациональное построение тренировочного процесса, режима отдыха и рациональное здоровое питание. Тренер-преподаватель по конному спорту может привить знания, по питанию спортсменов, рассматривая вопросы о рациональном питании и суммарном расходе энергии за сутки, об основном обмене и энергетических затратах (на выполнение физических упражнений), значении питания как фактора укрепления здоровья спортсмена. Прежде всего, необходимо поддерживать энергетический баланс организма, а именно соответствие питания суточным энергозатратам [3].

Суточная потребность энергии у спортсменов специализации конный спорт колеблется в пределах 60-66 килокалорий на 1 килограмм массы тела конника. В структурном плане пища должна содержать основные пищевые вещества. На 1 килограмм массы тела конника необходимо поступление пищевых веществ в количестве: белков 2,1-2,4 грамма (55% белков животного происхождения и 45% растительного происхождения); жиров 1,7-1,9 грамма (в том числе 35% растительных); углеводов 8,5-9,7 грамма, при соотношении простых, сложных и неусвояемых – 25:65:10%. Также необходимо устанавливать режим приема пищи и распределять рацион питания. В конном спорте в зависимости от режима дня лошади, применяют одно утреннее или двухразовое тренировочное занятие. Распределение рациона при одном утреннем тренировочном занятии составляет 30% на завтрак, 35% обед, 10% на полдник, ужин 25% от суточной энергетической нормы конника. В случае двухразового тренировочного занятия в день в конном спорте увеличится количество приемов пищи, и распределение рациона от суточной энергетической нормы представлено в 25% первый завтрак, 10% второй завтрак, обед 30%, 5% полдник, 25% ужин. При расчете энергетических затрат организма конника следует учитывать аллюры, на которых работает всадник на лошади. Передвигаясь на естественных аллюрах для лошади, спортсмен массой тела 70 килограмм в среднем на рыси расходует 457 килокалорий в час, при работе манежным галопом 563 ккал/час, на шагу 148 ккал/час.

Таким образом, для поддержания рабочей формы и достижения спортивных результатов спортсмен, специализирующийся в конном спорте, должен строить свой рацион в соответствии с вышеизложенными рекомендациями нутрициологов.

Литература:

1. Артемьева Н.К. Общая нутрициология. – Краснодар, КГУФКСТ, 2017. – 99 с.

2. Мартинчик А.Н. Общая нутрициология: учебное пособие / А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, О.О. Янушевич. – М.: Медпресс-информ, 2007. – 392 с.
3. Артемьева Н.К. Новые подходы к решению проблемы рационализации питания в условиях напряженной мышечной деятельности: автореф. дис. ... д-ра биол. наук. – М.: Наука, 1997. – 48 с.

**СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ДЕНЬ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ
О ПРОБЛЕМАХ АУТИЗМА»**

С.В. Ульянова

Научный руководитель доцент Ю.Д. Овчинников

Аннотация. В работе авторы поднимают проблемы связанные, с социализацией людей, страдающих аутизмом. Необходимо разработать социальный проект «День распространения информации о проблемах аутизма». Есть известные и успешные люди с аутизмом.

Ключевые слова: информационные проекты, социальный проект о проблемах аутизма.

Аутизм в разных формах и проявлениях рассматривается во многих научных работах и несет в себе социальные аспекты взаимодействия в обществе [1]. Проблема глобальна по своей общественной значимости, но не все люди знают и понимают людей с аутоиммунными нарушениями.

2 апреля во всем мире отмечается День распространения информации о проблемах аутизма. Неоспоримым фактом является недостаточная информационная компетентность различных групп общества к существующей проблеме [3].

В 2018 году, по данным Центров по контролю и профилактике заболеваний США (CDC), расстройства аутистического спектра были у каждой 151-й девочки и каждого 37-го мальчика – и это неполная статистика [2].

В мировой практике существует несколько проектов, рассказывающих о жизни людей с аутизмом: галерея известных людей предположительно с синдромом Аспергера – формой высокофункционального аутизма, при которой человек может оставаться в социуме. Необходим социальный проект «День распространения информации о проблемах аутизма», в котором студенты специализации «Адаптивная физическая культура» в различных информационных формах рассказывали о проблемах аутизма.

Литература:

1. Бавыкина И.А. Соблюдение диетотерапии как фактор изменения пищевого поведения у детей с расстройствами аутистического спектра / И.А. Бавыкина, А.А. Звягин, Д.В. Бавыкин // Медицина: теория и практика. – 2019. – Т. 4. – № 1. – С. 183-189.
2. Бенд И. Аутизм глазами сестры: взгляд девочки на аутизм ее брата / И. Бенд, Э. Хэчт // Аутизм и нарушения развития. – 2008. – № 2. – С. 22-30.
3. Конференция «Международный опыт образования и социализации детей взрослых с аутизмом» // Сибирский вестник специального образования. – 2014. – № 1 (13). – С. 99-112.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЯХТСМЕНОВ КЛАССА ЯХТ 420 ВО ВРЕМЯ ГОНКИ

Д.И. Федянина

Научный руководитель профессор Н.К. Артемьева

Аннотация. В данной работе автор рассматривает теоретические аспекты энергообеспечения спортсменов во время одной парусной гонки.

Ключевые слова: парусный спорт, рациональное питание, спортивная работоспособность, энергетическая ценность.

Парусная гонка представляет собой прохождение дистанции с наибольшей скоростью и по наиболее выгодному пути относительно соперников и природных условий (порывы ветра, волна, течение и т.д.). В среднем гонка длится от 35 до 45 минут. В зависимости от погодных условий интенсивность и динамичность работы спортсмена будут отличаться [3].

Рассмотрим работу спортсменов в средний ветер в классе яхт 420. Гонка начинается с пересечения стартовой линии. Мышечная работа длится в среднем 35 минут, что позволяет сделать вывод о том, что в парусном спорте определенно доминирует аэробный путь синтеза АТФ. Вместе с этим можно отметить, что у спортсмена, занимающегося парусным спортом, преобладают медленно сокращающиеся мышечные волокна, что позволяет им работать длительно без утомления. Спортсмены работают в умеренной зоне мощности, где путем ресинтеза АТФ является аэробный путь, субстратами которого являются БЖУ. Причины утомления: истощение внутренних энергетических запасов, гипогликемия, гипертермия, дегидратация, кетоз [1].

Соответственно, у яхтсменов хорошо развита как общая, так и силовая выносливость. Это качество яхтсмен применяет на отрезках дистанции, когда он может пампинговать [2]. Таким образом, парусный спорт представляет собой аэробную нагрузку в течение 40 минут. В день может проходить от 1 до 4 гонок. Продолжительность регаты 4-6 дней, в каждый из которых проводятся гонки, количество их зависит от погодных условий и планов гоночного комитета. Но, т.к. после аэробной нагрузки восстановление может продолжаться до нескольких суток, можно сделать вывод о том, что во время регаты организм спортсмена истощается по причине недовосстановления.

Литература:

1. Артемьева Н.К. Общая нутрициология. – Краснодар, КГУФКСТ, 2017. – 99 с.
2. Акименко В.И. Технологии подготовки в парусном спорте / В.И. Акименко. – М.: Моркнига, 2010. – 312 с.: ил.
3. Быков А.И. Теория и методика парусного и гребного спорта: курс лекций / А.И. Быков. – Ч. 1. – Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 182 с.: ил.

ИНТЕРНЕТ В СИСТЕМЕ ФИТНЕС-ЦЕНТРОВ

В.А. Хаустова

Научные руководители: старший преподаватель О.С. Толстых,
доцент Е.Г. Костенко

Аннотация. В работе представлено использование функций интернета, что является необходимой составляющей в работе фитнес-центров.

Ключевые слова: фитнес-центр, Интернет, информация, мессенджеры, реклама.

Интернет стал неотъемлемой частью жизни людей. Электронная почта, всемирная паутина, мессенджеры широко распространены и используются в различных сферах деятельности человека, в том числе и в системе фитнес-центров.

Используя различные мессенджеры, люди обращают внимание на рекламу или рекомендации знакомых. Привлекательные аккаунты с актуальной информацией о спортивном заведении, прейскурантами, а также яркими и красивыми фотографиями, особенно сопровождающимися комментариями и лайками пользователей, заставляют человека проявлять доверие к организации и посещать именно ее. Одним из важнейших правил ведения страницы в мессенджере является общение с аудиторией, проведение опросов, челленджей, конкурсов.

С помощью мессенджеров, электронной почты клиентам и потенциальным посетителям легко связаться с сотрудниками фитнес-центров, узнать нужную информацию либо оповестить о чем-либо важном. Использование тех же средств дает возможность работникам производить рассылку необходимой информации, оповещать о смене в режиме работы или изменении цен, связываться со спонсорами либо поставщиками необходимого оборудования [2].

Сайты и приложения для системы фитнес-центров позволяют зарегистрированным пользователям следить за своими спортивными успехами, расписанием тренировочных занятий [1]. Сотрудники могут проводить мониторинг посещений страниц, тем самым выявлять наиболее актуальную информацию для потребителя, улучшая режим работы заведения.

Виртуальные карты дают возможность упростить посетителям поиск месторасположения фитнес-центра и пути до него, добавлять отзывы по работе спортивного заведения.

Покупка рекламы у популярных мессенджеров и поисковых систем позволяет ненавязчиво сообщать привлекательную информацию о фитнес-центре пользователям Интернета. Лишь однажды зайдя на сайт спортивной организации, человек начинает замечать всплывающие рекламные окна об услугах либо товарах, которыми он интересовался в недавнем промежутке времени. Такой результат достигается путем использования специального анализатора статистики, определяющего, какую рекламу актуально показывать тому или иному пользователю.

Использование Интернета в системе фитнес-центров значительно улучшает качество их работы, а также облегчает выполнение поставленных задач.

Литература:

1. Костенко Е.Г. Интерпретирование количественных данных спортивно-педагогических исследований / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых // Мир педагогики и психологии. – 2019. – № 5 (34). – С. 102-109.

2. Толстых О.С. Информационные технологии. Microsoft Access / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко // Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2018.

КОМПЬЮТЕРНАЯ ПСИХОДИАГНОСТИКА

В.А. Хаустова

Научные руководители: старший преподаватель О.С. Толстых,
доцент Е.Г. Костенко

Аннотация. В работе рассматривается компьютерная диагностика, ее применение в сфере спорта, а также достоинства и недостатки такой методики.

Ключевые слова: компьютерная психодиагностика, психология, тесты, техника, рекомендации.

Компьютерной психодиагностикой называют проводимое с помощью компьютера психологическое тестирование [3]. Такой метод психодиагностирования является довольно молодым, так как впервые был испробован в 1930 г. [1].

Компьютерная психодиагностика позволяет проводить массовый сбор данных, а также выявлять подсознательные склонности человека к чему-либо, что делает ее весьма эффективной. Психологи используют сложный аппаратно-программный комплекс, позволяющий исключить бумажную работу и сократить время, затраченное на работу. Такие комплексы основаны на выполнении специальных алгоритмов, а также баз данных, в которых хранятся заранее известные предписания по обработке тестов.

Часто заключение такого тестирования выводится не в словесной форме, а в виде графика, что позволяет увеличить объективность результатов [2].

Так, в сфере спорта с помощью компьютерной психодиагностики психолог может оценить состояние спортсмена, спрогнозировать наиболее вероятную его динамику, а также дать рекомендации на предсоревновательные и соревновательные периоды. Пользуясь такими выводами, спортсмены и их тренеры могут увеличить процент достижения желаемых результатов как во время тренировочно-подготовительной деятельности, так и во время соревновательного периода.

Достоинствами методики являются быстрое получение результатов тестирования, их точность и объективность, массовая обработка опросов, удобный вывод заключения, гибкие и настраиваемые параметры обработки теста, универсальность необходимого оборудования.

Единственными недостатками в работе с методом компьютерной психодиагностики можно считать необходимость умения работы с техникой, а также зависимость результатов тестирования от вида оборудования.

Литература:

1. Вассерман Л.И. Психологическая диагностика и новые информационные технологии / Л.И. Вассерман, В.А. Дюк, К.Р. Червинская. – СПб.: Питер, 1997. – 203 с.
2. Костенко Е.Г. Интерпретирование количественных данных спортивно-педагогических исследований / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых // Мир педагогики и психологии. – 2019. – № 5 (34). – С. 102-109.
3. Толстых О.С. Информационные технологии в физической культуре и спорте как составляющая современного образования / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 179-181.

РОЛЬ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПЕРЕЛЕТАХ

Э.И. Чуйкова

Научный руководитель преподаватель Д.Н. Микова

Аннотация. В данной работе рассматривается роль питания при перелетах, ее важность.

Ключевые слова: роль питания, спортсмены, здоровье, правильная еда, перелет, территориальное перемещение.

Роль питания в жизни человека является одним из популярных вопросов современной жизни. Кто-то соблюдает диеты, кто-то живет по принципу «что хочу, то и ем», и, самое интересное, никто не знает, кто прав. Не существует совершенных условий и техник употребления «правильной» еды, способствующих сохранению и продлению жизни человека в отличной форме. Поэтому нет полностью здоровых людей. Но можно выделить определенную сферу деятельности, где питание играет очень большую роль.

Спортсмены – это люди, работающие над собой и своим телом не один год, а порой и всю жизнь, для достижения максимальных результатов в избранном виде спорта. Для этого они на своем профессиональном пути участвуют в соревнованиях в разных городах и странах. Совершая частые поездки на наземных, воздушных или водных видах транспорта, спортсмены, особенно высокого уровня, испытывают ряд трудностей при территориальном перемещении. К числу основных относят: изменение обычного режима дня, возможное появление голода или жажды при изменении температурных или иных условий, отсутствие привычных продуктов питания, неблагоприятные и/или непредвиденные ситуации и так далее [2].

Поэтому, чтобы избежать плохих последствий и ухудшения результатов в своей деятельности, спортсменам необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1) Планирование. Заранее нужно составить список важных продуктов, которые можно взять с собой в поездку. Обговорить, при наличии такой услуги, с организаторами питания транспортного судна свои потребности и возможность создания индивидуальной диеты во время поездки.

2) Соблюдение приема пищи и воды. Обязательно есть, даже если смена обстановки притупляет голод из-за физических изменений в пространстве.

3) Список продуктов. Каждый спортсмен подбирает свой привычный и проверенный набор продуктов, которые он будет употреблять. Нельзя брать в поездку или пробовать на месте неизвестную еду.

4) Сон. Именно спокойное физическое и психическое состояние помогает спортсмену настроиться на будущее соревнование, расслабить напряженные мышцы и, в целом, приятно скоротать время путешествия [1].

К перечисленным рекомендациям всегда можно добавить свои, поскольку каждый спортсмен знает лучше всех из чего состоит его список продуктов и как лучше для него их использовать в своей жизни.

Роль питания еще долгое время будет обсуждаться. Но одно можно сказать точно: Питание для спортсменов имеет большую роль при перелетах.

Литература:

1. Моган Р. Питание легкоатлета. – М.: Человек, 2012. – 64 с.
2. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. ГИОРД. – СПб., 2002. – 160 с.

КАФЕДРА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

УДК:338.483.13

GASTOURISMUS IN ITALIEN

D.A. Artyushenko

Wissenschaftlicher Berater Dozent I.P. Nazarova

Anmerkung: Dieser Artikel spricht über eine der beliebtesten Arten des Tourismus in Italien.

Schlüsselwörter: Italien, gastronomischer Tourismus, Touristen, Essen, Küche.

Der gastronomische Tourismus ist eine Art von Tourismus, dessen Hauptzweck darin besteht, das eine oder andere Land durch das Prisma der nationalen Gastronomie kennenzulernen. Für den gastronomischen Touristen ist Essen in erster Linie eine kulturelle Kategorie [1].

Eines der bekanntesten Länder des gastronomischen Tourismus ist Italien. Es ist kein Zufall, dass Italien als gastronomisches Gourmetparadies bezeichnet wird - in jeder der zwanzig italienischen Regionen gibt es eine unverwechselbare Küche mit eigenen Merkmalen, sodass eine Reise möglicherweise nicht ausreicht, um alle italienischen Gerichte zu probieren. Es überrascht nicht, dass gastronomische Touren nach Italien zu einer der gefragtesten der Welt geworden sind. Touristen aus aller Welt strömen in ein sonniges Land, um Pizza, Salate mit echtem Olivenöl und die berühmten italienischen Nudeln zu probieren [3].

Das Herz des Landes und seine Hauptstadt - Rom ist seit vielen Jahrhunderten für seine Küche bekannt. Während Sie in dieser Stadt sind, sollten Sie unbedingt die lokale Spaghetti Carbonara oder Bucatini mit einem Glas Castelli Romani Wein probieren.

Natürlich ist es unmöglich, Italien zu besuchen und keine Pizza zu probieren: ein Gericht, das hier alltäglich geworden ist und sich zu einer echten Visitenkarte des Landes entwickelt hat.

Italien ist nicht nur Rom, buchstäblich jede Ecke des Landes ist berühmt für seine kulinarischen Besonderheiten. Und der gastronomische Tourismus ist keine neue Richtung, das Land ist seit Hunderten von Jahren für seine Gerichte und Getränke bekannt [2].

Und auch in Italien gibt es ein Schokoladenfestival, das im Oktober stattfindet und Perugia zur Schokoladenhauptstadt Europas und der ganzen Welt macht. Die Stadt ist mit Statuen, Denkmälern, Palästen und Festungen aus echter Schokolade geschmückt. Unglaubliche Schokoladenleckereien wie Pralinen mit Pfeffer oder Minze werden an jeder Ecke verkauft, während lokale Restaurants Pizza, Spaghetti und Schokoladenkäse anbieten.

So kamen wir zu dem Schluss, dass Italien ideal für eine gastronomische Tour ist und die Italiener selbst eine gastfreundliche Nation sind, die Ihnen gerne die Merkmale ihrer kulinarischen Traditionen mitteilt.

Referenzen:

1. Alekseev, M. „Der Traum eines Gourmets. Gourmet-Touren oder gastronomischer Tourismus sind in Mode.“ / M. Alekseev. – M., 2017. – 57 p.
2. Kaurova, A.D. Organisation des Tourismus: ein Lehrbuch / A.D. Kaurova. – St. Petersburg: Gerda Verlag, 2018. – 368 p.
3. Bestandsmaterialien „Gastronomischer Tourismus“ [Elektronisches Dokument] URL <http://www.gastrotur.ru/>

DIE ROLLE DES PFERDETOURISMUS IN DER GESUNDHEITSERHOLUNG

D.A. Artyushenko

Wissenschaftlicher Berater Dozent I.P. Nazarova

Lebenslauf: Der Artikel erörtert die Rolle des Reittourismus für die Gesundheit der Menschen, seine Besonderheiten und Entwicklungsperspektiven im Land und in der Welt insgesamt.

Schlüsselwörter: Sport- und Erholungstourismus, Reittourismus, Reiten, Reiten, Reiten, Entwicklungsperspektiven.

Derzeit sind Touristen sehr gefragt nach aktiven Freizeitaktivitäten, die zur Heilung des Körpers beitragen. In dieser Hinsicht hat der Sport- und Erholungstourismus, der eine der gesündesten Arten des Gesundheitstourismus darstellt und aktive Erholung im Freien sowie interessante Ausflüge anzieht, an Beliebtheit gewonnen. Wenn man heutzutage über die Bedeutung eines gesunden Lebensstils spricht, kann man eine solche Art von Tourismus wie den Reitertourismus nicht übersehen, der jedes Jahr auf der ganzen Welt und in Russland immer beliebter wird [2].

Reittourismus bedeutet aktive Erholung, die darin besteht, einer touristischen Route zu Pferd oder im Geschirr außerhalb des Stalls zu folgen und lokale und langfristige Hindernisse zu überwinden.

Die heilenden Eigenschaften des Reitens und die positiven Auswirkungen der Kommunikation mit Pferden auf Kranke und Verwundete wurden von Menschen in der Antike bemerkt. Hippokrates behauptete, dass sich die Verwundeten und Kranken schneller erholen, wenn sie reiten. Außerdem stellte er fest, dass Reiten nicht nur durch eine allgemeine, sondern auch durch eine psychologische Wirkung gekennzeichnet ist [1].

Das Reiten hat erhebliche Auswirkungen auf eine Person, da es als Garant für die psychische Gesundheit einer Person dient, indem es das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl erhöht, was sich im erfolgreichen Erwerb von Reitfähigkeiten manifestiert [3].

Daher ist Reiten heute eine sehr attraktive Art von Aktivität im Tourismus. Jedes Jahr gewinnt diese Art des Tourismus eine wachsende Anzahl von Fans auf der ganzen Welt. Dies liegt an der Tatsache, dass Reiten einen erheblichen Einfluss auf einen Menschen hat: Es führt zu körperlicher und geistiger Entwicklung, Gesundheit, trägt zur Bildung seines Wertesystems bei.

Referenzen:

1. Birzhakov M.B. Besondere Arten des Tourismus: ein Schulungshandbuch. / M.B. Birzhakov. – SPb.: SPbGIEU, 2017. – 70 p.
2. Gerasimov S.V. Das Phänomen des Sporttourismus. / S.V. Gerasimov, E.V. Konyshchev. – M.: Proceedings of the International Scientific Seminar, 2016. – 60 p.
3. Ivanova N.V. Sport- und Erholungstourismus: ein Trainingshandbuch. / N.V. Ivanova. – M: Dashkov und Co. °, 2018 – 255 p.

DEVELOPMENT OF SWIMMING IN KUBAN

O.G. Bukreeva

Scientific adviser senior teacher E.I. Getman

Abstract. Krasnodar territory is one of the main centers for training athletes in different types of sport. Swimming is especially well developed in Kuban. The presence of swimming sports facilities allows coaches to educate champions who defend not only the honor of the region, but also the results of the country at different competitions. The content of the paper reflects the development of swimming in Kuban.

Key words: swimming pool, water sport, recreation, development, training.

Swimming as a sport gained its popularity at the end of the 19th century due to the beginning of the construction of artificial pools. At the same time the first National Swimming Community was created in Great Britain [1]. At that time, the pools were covered with diving boards. In Kuban, swimming began to be taught at the end of 1913 in the Victoria Sports Club. The impetus for the development of navigation in Kuban was the introduction of the Unified trend «Ready for Labor and Defence» (RLD) Complex in 1931-1934. On the river gulf, teachers of the medical institute built the first pool on pontoons, as well as a 50-meter pool belonging to the «Pischevik» voluntary sports society «Children sports community» (ChSC).

At the end of World War II, the training of swimmers was carried out in the villages open summer swimming pools such as «Food Company» (Pishchevik), «Medicine» (Medik), «Thunderbird» (Burevestnik), as well as at the Agricultural Institute pool.

In the eighties, winter swimming pools were built in the Krasnodar Territory in the villages of Novominsky, Krasnoarmeyskaya, Karevskaya and in the cities of: Labinsk, Timashovsk, Korenovsk, and Temryuk [3]. At that time, 16 winter pools worked already in the region. Besides there were eight swimming departments at Children and Youth Sports Schools (ChYSS), where 47 full-time trainers taught 2000 children sports swimming.

At present, several sports institutions carry out the basic training of swimmers. Among them: the Sports Training Center (CSP), the Dynamo Sports House, the Pashkovsky Sports and Training Complex, and the Central Sports Club (CSC) swimming pool. The preparation of swimmers is being carried out at the Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism. Such well-known coaches of the region as Babchenko V.N. and Arishin A.V. put into practice the training of champions and prizewinners in swimming at the local competitions (Universiade), Russian and European Championships.

Water schools, where swimming is practiced with children aged from 2 months and older are gaining great popularity in the Krasnodar Territory. The purpose of swimming is to promote the faster development of a child, improve his immunity, increase the body's resistance to temperature changes, as well as the development of the bronchopulmonary system and coordination [2].

To summarize it should be noted that the existence of swimming pools in Krasnodar and in the whole region as a whole allows people of all ages to go in for swimming in various water sports, temper their bodies, and set records on blue paths.

References:

1. I.V.L. Osadchaya, E.I. Getman. Foreign language: English in the field of physical education. 2013.- P.165
2. V.F. Svinin, E. Bulgakova. Olympic encyclopedia. Volume 2. Water sports. 2010. – P. 41.
3. http://kubswim.narod.ru/istor_plav.html

DOLPHIN THERAPY IN THE REHABILITATION OF AUTISTIC CHILDREN

O.Y. Bulba,

Scientific adviser senior teacher E.I. Getman

Abstract. Autism is a rather urgent problem these days because over 10 years the number of children with such a diagnosis has grown 10 times. Along with this, the need for qualified assistance to autists and auxiliary correction methods such as dolphin therapy has increased.

Key words: dolphin therapy, autism, rehabilitation, treatment method, positive results.

Autism is a complex set of deviations in the cognitive and psychosocial sphere, when the course of certain mental processes is distorted. Diagnosis of early children's autism happens from two to five years. [1] To provide additional assistance to such children in a rather young rehabilitation area such as dolphin therapy is now actively developing. The dolphin therapy for children can start from two to three years. By their nature, dolphins are endowed with a positive, inquisitive character and they are absolutely safe for people. Along with the dolphin therapy, art therapy, logo, game therapy, occupational therapy are also used.

The dolphin therapy is based on the communication of a child with a dolphin in a free play form under the supervision of specialists and parents. The ability of dolphins to change the behavior of a small patient allows to work with the most complex manifestations of autism and get positive results. There are several directions of influence on the children's organism:

1. physical exercise (swimming, mobile games);
2. new tactile experiences (communicating and playing with dolphins).

Taking into account the peculiarities of the autist's psyche, the acquaintance of the child with dolphins should begin before visiting the dolphin area. Parents should tell the child about dolphins, watch some videos with him/her. [2]

Dolphin therapy consists of three stages:

- training, during which a history of the disease is observed and a plan of corrective exercises which is drawn up taking into account individual features of the child;
- the initial stage, when the interaction of the child and the animal occurs - swimming, joint game, dolphin riding. This type of training is supervised by specialists - psychologists, swimming instructors, dolphin specialists;
- the final phase, which includes analytical work on the evaluation of the results of dolphin therapy. [2]

It is assumed that after the therapy, the child develops skills of communication and interaction with other people, the development of speech activity and sleep normalization.

Thus, dolphin therapy is a fairly effective method of treatment and rehabilitation of children-autistic and gives its positive results. A kind of friendship with dolphins helps children to adapt in the society and improves their psycho-emotional state.

References:

1. Воронков Б. В., Рубина Л. П. Аутизм. Диагностика у взрослых и детей. – СПб.: Наука и Техника, 2018. – 224 с.
2. <https://therapynemo.com/en/dolphin-therapy/indication/autism/>

TEENAGE SUICIDE PROBLEM IN MODERN SOCIETY**D.A. Varenikova****Scientific adviser associate professor F.N. Sharikova**

Abstract. This paper examines the phenomenon of suicidal behavior among adolescents.

Key words: suicidal behavior, autodestructive behavior in adolescents, the system of prevention of adolescent suicide, psychological assistance to adolescents.

According to the world health organization, suicide is the most common cause of death in adolescents. Suicide is on the third place in the list of causes of death of children and teenagers. Analysis of statistics and quantitative data showed that almost one in five teenagers think about take their own lives, and every 11 children goes further and makes an attempt. The rate of suicide among teenagers has almost tripled in the last ten years. Every year, more than 1,000 young people die for this reason. The greatest number of deaths due to suicide is observed between the ages of 15 and 24 years [1].

The basis for the emergence of suicidal thoughts and self-injurious behavior is apathy, depressed mood and lack of confidence in their own abilities, decline of creative activity. These symptoms may occur as a result of some kind of mental trauma or because of any adverse effects of a psychogenic nature. Such consequences can be the lack of love, care and attention from the family, separation from loved ones, loneliness, alcoholism and vagrancy of parents, pedagogical and social neglect, bullying and unrequited love. Of the problems presented, the most common is the relationship with parents (the root cause of almost 70% of suicides), then – difficulties associated with learning, the third-difficult relationships with the environment. According to A. E. Lichko, only in 10% of cases, adolescents are really guided by the desire to die, and in all other cases, an attempt at suicide is a "cry for help"[3].

In order to arrive in time to help adolescents prone to suicidal behavior, teachers, parents and psychologists need to pay attention to a number of behavioral manifestations in the child: any sharp changes in behavior and mood, especially distance from loved ones, a typical for a person isolation, aggression, passivity, slow, expressionless speech, sleep disturbance, absenteeism, symbolic farewell to loved ones, distribution of their belongings, conversations, jokes about death, neglect of their appearance, etc.[2].

Early detection of changes in behavior can help prevent suicide. Preventive work to reduce autoaggressive thoughts, urges and suicidal attempts in adolescents is one of the primary tasks of modern society. To establish and organize a system of suicide prevention, a complex of organizational and pedagogical measures is needed, including education about the causes of thoughts about death and the consequences of suicide, centers for providing free anonymous qualified psychological assistance for adolescents and children, as well as helplines [4].

References:

1. Тараненко О.Н. Суицидальная настроенность молодежи как социально-психологическая проблема общества / О.Н. Тараненко, Я.А. Идрисова // Молодой ученый. – 2016. – №6. – С. 710-713.
2. Усик Е.Р. Суицид как социально-психологическая проблема в подростковом и юношеском возрастах / Е.Р. Усик, Н.А. Коростелева. – 2015. – С. 40-44.
3. Орлова И.Б. Самоубийство – явление социальное / И.Б. Орлова // Социс. – 1998. – № 8. – С. 69-73.
4. Родяшин Е.В. Суицидальное поведение у детей и подростков: факторы риска и защиты. – 2013 г.

BACHELOR OF ARTS DEGREE IN HOMELAND SECURITY IN THE USA

M.A. Gladkova

Scientific adviser senior teacher O.L. Ivanova

Abstract. Courses required for degree conferral in Homeland Security in the USA are described. Specific major courses fall within topics related to homeland security, such as emergency services, environmental health and safety, fire science and others.

Key words: degree conferral, homeland security, security threats, disaster response, dedicated faculty.

Bachelor of Arts Degree in Homeland Security in the USA is offered both on-campus and online. Students benefit from day, evening, or online classes, as well as from extensive partnerships fostered with employers and the local community. A highly interactive career center helps students obtain career placements or access to continuing education classes. Students not only learn the theory behind homeland security, but also gain experience using the equipment they will need in their professions [1]. The program features management-level skills necessary for Homeland Security at the local, state, and federal levels. It recognizes the importance of rapid and effective response to a variety of international and domestic security threats, and prepares students for employment in both the private and public sectors.

The university most courses that are pursued will fall within topics related to homeland security, such as emergency services, environmental health and safety, and fire science.

The program is taught by the most dedicated and experienced faculty and integrates collaborative projects to help students develop practical skills and strong professional networks.

In addition to generalized college-level courses in writing, math, science, the humanities, and other areas are required for degree conferral, students will also take specific major courses such as: Disaster Response and Recovery Planning; The Foundations of Homeland Defense and Security; Unconventional Conflict; Vulnerability Analysis and Protection; Disaster Policy and Politics; Financial Decision Making; Leadership Theory and Ethical Practices; Introduction to Human Resources Management; Organizational Theory and Behavior; Fiscal Management for Emergency Management Operations; Geological Hazards Disaster Response Operations and Management; Leadership in Dangerous Context; All Hazards Risk Analysis; Principles of Emergency Management and Homeland Security; Foundations for Professional Success; Homeland Security and Terrorism; Physical and Technological Components of Security Management; Principles and Practices of Effective Emergency Planning; Infrastructure Security and National Defense; Risk Analysis and Organizational Security; Issues in Disaster Response; Technical Communications [3].

The curriculum is designed around the framework of five key areas of expertise: Principles of Homeland Security, Infrastructure Security and Threat Assessment, Organizational Interaction, Personnel Management, and Communication Skills [2].

References:

1. <https://www.amu.apus.edu/academic/schools/security-and-global-studies/bachelors/homeland-security.html>
2. <https://www.criminaljusticedegreeschools.com/criminal-justice-degrees/homeland-security-degree>
3. <https://www.amu.apus.edu/schools/security-and-global-studies/bachelors>

**DISPOSITIONS OPTIMISMUS ALS RESSOURCE DER WETTBEWERBSFÄHIGKEIT
VON SPORTLERN (ANALYSE AUSLÄNDISCHER FORSCHUNGEN)**

K.A. Drobysheva

Wissenschaftlicher Leiter professor G.B. Gorskaya

Dozentin O.B. Anisimova

Anmerkung. Die Dissertation analysiert die Auslandserfahrung von Optimismus im Sport. Die positiven Auswirkungen optimistischer Einstellungen auf die Aktivitäten von Sportlern werden gezeigt. Es wurde festgestellt, dass Optimismus eine Ressource für Sportler sein kann.

Schlüsselwörter: dispositioneller Optimismus, Ressourcen, die Entwicklung, Sportler.

Die Hauptaufgabe der Athleten ist die maximale Verwirklichung ihrer Fähigkeiten durch die Entwicklung persönlicher Ressourcen zur Selbstverwirklichung. Im Ausland wird das Phänomen des dispositionellen Optimismus aktiv untersucht. Dies ist ein allgemeines Gefühl des Vertrauens oder des Zweifels an der Erreichung des Ziels, das sich in aktiven oder passiven Aktionen manifestiert [2].

Im Rahmen sportlicher Aktivitäten wurden mehrere Studien durchgeführt, die den positiven Effekt von Optimismus auf die Aktivitäten von Sportlern belegen. In der Studie von A.G. Naveira und H.F. Diaz Morales [5] wurde festgestellt, dass Fußballspieler mit hohen positiven Erwartungen ihre Bereitschaft erhöhen, Anstrengungen zu unternehmen, um ihre Ziele zu erreichen. Optimismus ist ein persönliches Merkmal von Spitzensportlern. R. Berengüi et al. [1] zitierten Daten, die behaupten, dass Athleten, die optimistisch und zu Optimismus neigen, weniger zu emotionaler Erschöpfung und Depersonalisierung neigen. D. Fletcher, M. Sarka [3] fanden heraus, dass Optimismus zur Bildung psychischer Stabilität beiträgt.

Zusammenfassend kann Optimismus eine Ressource für Sportler sein, um hohe Ergebnisse zu erzielen. Optimistische Athleten sind zuversichtlich, ausdauernd, zielstrebig, psychisch stabil, weniger anfällig für emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung und Burnout und erkennen die Gründe für Erfolg und Misserfolg realistisch.

Referenzen:

1. Berengüi R., Enrique J. Garcés de los Fayos Ruiz, Francisco J. Montero O., Ricardo de la Vega Marcos, José María López Gullón Optimism and Burnout in Competitive Sport // Psychology. 2013. Vol.4. P. 13-18.
2. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. Optimism // Clinical Psychology Review 30. 2010. S. 879–889.
3. Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions // Psychology of sport and exercise. 2012. Vol. 13. P. 669-678.
4. Naveira A.G., Morales J.F.D. Relacion entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de futbol de completion // Iberoamericana de Psicologia del Ejercicio y el Deporte. 2010. Vol. 5. P. 45-60.

LIFESTYLE OF AMERICAN SCHOOLCHILDREN: THE MAIN PROBLEMS

E.M. Efremova

Scientific adviser associate professor O.B. Anisimova

Abstract. The paper deals with the main problems of lifestyle of American schoolchildren and provides some statistical data. It is concluded that the main problems are alcohol and drug abuse, Smoking, early sexual experience, as well as obesity and depression.

Key words: healthy lifestyle, American teenagers, Smoking, drugs, teenage alcoholism, statistics.

Human activity aimed at achieving the state of all forms of health: physical, mental and social is defined as a healthy lifestyle [3]. A state of physical, mental and social well-being, as well as the absence of injuries and diseases is defined as human health [3]. The problem of healthy lifestyles of adults and children has acquired a catastrophic scale in American society at the beginning of the XXI century due to the crisis of spirituality and morality. Therefore, a working group of researchers from 22 agencies of the Federal interagency forum of children and family statistics analyzed the problems, and presented the results of their work. The first place among the bad habits of American adolescents is the abuse of drugs and alcohol. 25% of 12th graders use different types of drugs-the results showed. Another acute, social problem that is still unresolved, both in Russia and in the United States is teenage alcoholism. 22% of 12th graders drink alcohol repeatedly and in large quantities, according to the report, and about 20% of American adolescents 12-17 years have depressive syndromes of varying severity, 8% have clinical depression [2]. Scientists who conducted this study have identified the relationship between depression and obesity, which is why today there is a threat to the formation of a healthy lifestyle of the American population. 18% of children and adolescents 6-17 years are obese, as shown by statistics [1]. The prevalence of smoking is another significant problem among young people in the United States - 10.3% first start smoking before the age of 13. Marijuana is considered the most famous and commonly used drug in the US. 39.9% of adolescents have tried this drug for the first time, among them children under 13 years make up 8.1% of the total number. Among today's adolescents, there is a negative trend towards early sexual intercourse, resulting in unwanted pregnancies, abortions and the spread of sexually transmitted diseases, including HIV and AIDS. Poor nutrition, non-compliance with the regime of the day, rest and sedentary lifestyle of the US population occupies one of the leading places among these problems, leading to premature mortality.

Thus, considering the results of national studies, we can name the main problems of the lifestyle of American schoolchildren: alcohol and drug abuse, smoking and early sexual experience.

References:

1. Centers for Disease Control and Prevention. Youth Risk Behavior Surveillance – United States, 2011// Morbidity and Mortality Weekly Report. vol.61 – 2017. – 162 p.
2. Luppino F. Overweight, Obesity, and Depression: A Systematic Review and Meta-analysis of Longitudinal Studies/ Floriana S., Frans G., Zitman// Archive General Psychiatry. – 2014. – vol.67, nom. 3. – pp. 220-229.
3. U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, Maternal and Child Health Bureau. [Electronic resource] – [URL:http://mchb.hrsa.gov/chusa12/more/downloads/pdf/chusa12.pdf](http://mchb.hrsa.gov/chusa12/more/downloads/pdf/chusa12.pdf)

RUSSIA AT 2019 DOHA WORLD ATHLETICS CHAMPIONSHIP

V.Y. Zhirman

Scientific adviser senior teacher O.L. Ivanova

Abstract. Performance of Russian track and field athletes at the World Athletics Championships in Doha, Qatar is analyzed. Although barred from wearing their national colors or celebrating with their flag, Russia's neutral athletes performed excellently.

Key words: athlete, track and field, doping-free environment, athletics championship, pole vault.

World track and field championships 2019 organized by International Association of Athletics Federations ran in Doha, Qatar from September 27 to October 6, 2019.

Russia's Athletics Federation has been suspended since a 2015 Report, commissioned by the World Anti-Doping Agency (WADA). Since then some Russian athletes have been cleared by the IAAF, athletics' global body, to compete internationally as neutrals after demonstrating that they were training in a doping-free environment. Barred from wearing their national colors or celebrating with their flag, Russia's neutral athletes are serenaded by the IAAF anthem if they win gold.

The application process for athletes seeking neutral status in international competitions in 2019 opened in December 2018. The IAAF Doping Review Board has agreed that the applications of 11 Russian athletes have met the exceptional eligibility criteria to compete in international competition as neutral athletes in 2019 while the Russian National Federation (RusAF) remains suspended.

Russian athletes were permitted to attend the Doha Athletics World Championships as Authorized Neutral Athletes as the IAAF was yet to reinstate the status of the Russian Athletics Federation (Rus.AF). A recurring problem is that of banned coaches working with athletes.

At the second consecutive World Championships, Russian athletes acted as "Authorized Neutral Athletes", receiving individual admission to the competition from the IAAF in connection with the disqualification of the Russian Athletics Federation due to proceedings on charges of fraud with doping samples of athletes. In total, 30 athletes (13 men and 17 women) in 18 disciplines were allowed from Russia.

Athletes competed in a muted blue uniform. The neutral status, awarded by track's governing body allows competing internationally but bans from displaying any national symbols.

Athletes from Russia won one bronze, three silver and two gold medals at Doha World Athletics Championships. Gold was won by Maria Lasitskene (high jump) and Angelika Sidorova (pole vault), silver – by Sergey Shubenkov the 2015 world champion in the 110-metre hurdles, Mikhail Akimenko (high jump), Vasily Mizinov (walking, 20 km), bronze – by Ilya Ivanyuk (high jump).

High jumper Mariya Lasitskene is the only reigning world champion among the group. Lasitskene has jumped a world leading 2.06 meters this season but has failed to clear two meters at four of her last five events. Anzhelika Sidorova, who is considered the best pole vaulter in Russia after Olympic legend Yelena Isinbayeva, won the gold medal at IAAF World Athletics Championships, albeit as a neutral athlete.

References:

1. https://wikimili.com/en/2019_World_Athletics_Championships
2. <https://www.worldathletics.org/competitions/world-athletics-championships/iaaf-world-athletics-championships-doha-2019-6033>
3. <https://iaafworldathleticschamps.com/doha2019/>

**BEACH VOLLEYBALL ORIGIN AND DEVELOPMENT STORY
FOREGIN PUBLICATIONS**

S.YU. Krasnikova

Scientific advison associate professor M.S. Dushko

Abstract. Beach volleyball is a team sport played by two teams of two players on a sand court divided by a net. The paper reveals history of the game that has become an Olympic event.

Key words: beach volleyball, sport, game, international recognition, Olympic Games.

There are reports of men playing volleyball on the beach in Hawaii as early as 1915. But the history of beach volleyball really began and gained momentum in Santa Monica, CA in the 1920's. It was then and there that the first volleyball courts were put up on the beach and families came to play.

By 1930, the first two-man games of beach volleyball were being played in Santa Monica and the sport began to gain international appeal with games recorded in Bulgaria, France, Latvia and even the Czech Republic.

By the 1940s, a more organized version of beach volleyball began to appear. The first official two-man tournament took place at State Beach in 1947 without a prize on the line. The stakes rose in 1948 when State Beach again hosted a tournament with a case of soda on the line for the winners. During the 1930s and 1940s, the sport began to rise in popularity outside of organized circles, as well. It is said that six on six games were not at all uncommon and that the minimal amount of gear needed for this game made it really appeal. Beach volleyball took a major leap forward in the 1950s when the first circuit of tournament play was established in California. The beaches that took part in the circuit included Santa Barbara, State, Corona del Mar, San Diego and Laguna.

By the 1960s, beach volleyball became entwined in the California lifestyle ideal. The sport was as much a part of the mystique of this state as surfing. In 1965 the CBVA, California Beach Volleyball Association was founded. Those recreational and more competitive tournaments on California sands set up the stage for this dynamic sport, which later on through wider international expansion gained the Olympic status in 1996 Atlanta Olympic Games. In 2001 IOC gave Beach Volleyball the permanent Olympic status. In 1986 WPVA, Women's Professional Volleyball Association took the first steps to manage women's professional Beach Volleyball events in USA.

Throughout the years volleyball has been played both indoors and outdoors – recreationally and competitively. It is a dynamic game with a rich history that includes interesting stories about rules changes and the growth all over the world about. The game continued to rise in popularity through the years. By the 1990s, it had grown to have major international recognition with federations all over the world. Beach volleyball took a massive step forward in 1996 when the sport become an Olympic sport in the Atlanta Olympic Games. Growth of Beach Volleyball continues today as a sport is on the rise all over the world.

Refrences:

1. Joel Dearing «Volleyball fundaments», Human Kinetics, 2003. – P. 122-147.
2. Laurel Plotzke, Kevin Matz, Elizabeth Watson «Volleyball systems & strategies», Human Kinetics, 2009. – P. 98-130.
3. Brain Cain, Jason Karim «The mental game of volleyball: competing one point at a time», Createspace Independent Publishing Platform, 2015. – P. 44-102.

THOMAS COOK GROUP BANKRUPTCY ANALYSIS

A.M. Krashennikova

Scientific adviser senior teacher O.L. Ivanova

Abstract. The giant of tourist industry collapsed after 178 years in business as a result of debts, the Internet revolution in holiday booking, overcapacity, fuel prices and Brexit uncertainty. Some yearned for nationalization, but the government refused to step in.

Key words: global travel group, bankruptcy, tour operator.

Thomas Cook, British entrepreneur and founder of organized tourism opened the first ever travel agency in 1841 known as the Thomas Cook Group. The Group crashed on September 23, 2019.

Thomas Cook, British global travel group slogan pointed to the all-inclusive aspect of its business model: 'Don't just book it, Thomas Cook it'. It was formed on 19 June 2007 by the merger of Thomas Cook AG (itself the successor to Thomas Cook & Son) and MyTravel Group. The group operated in two separate segments: a tour operator and an airline. It also operated travel agencies in Europe. Thomas Cook, one of the largest tour operators in the world went into compulsory liquidation on September 23, 2019.

Thomas Cook was listed on both the London Stock Exchange and the Frankfurt Stock Exchange. The Thomas Cook Group ceased trading on 23 September 2019 and entered liquidation. Around 21,000 worldwide employees were left without jobs (including 9,000 UK staff) and 600,000 customers (150,000 from the UK) were left abroad, triggering the UK's largest peacetime repatriation.

Why did the giant of the industry, one of the world's oldest travel brands, with 19 million annual customers, collapsed after 178 years in business? According to British experts, Thomas Cook was the victim of several circumstances: billion debt due to the disastrous merger with MuTravel in 2007. That deal was supposed to create a European giant but the deal saddled the group with huge debts.

Secondly, the tour operator was let down by the Internet revolution: more and more Britons are booking vacations online, without resorting to tour operators. According to the UK Travel Agencies Association, only one in seven tourists is currently contacting a travel agency to buy a tour. Moreover, these are people over 65 or representatives of more "budget" categories of tourists who spend less money on vacation.

Many see the cause of bankruptcy in the complex and ineffective structure of the entire business: Thomas Cook also owned his own aircraft, which is convenient in high season, but means that the tour operator incurs high expenses throughout the year.

The tour operator was also let down by politics, namely Brexit: against the backdrop of uncertainty with Britain's exit from the EU and the depreciation of the pound against the euro and the dollar, the travel abroad has risen in price for the mass British tourist. This year, every 10th Briton refused to go on vacation for this reason.

Climate change also contributed. The heat wave in Europe in 2018-2019 sharply reduced the demand for beach vacations, as tourists put off vacation decisions, enjoying the record temperatures at home.

In the UK, they are afraid that the bankruptcy of Thomas Cook will have a "domino" effect on the entire industry: tour operators and agents are waiting for a decrease in demand, as well as financial problems for partners, hotels and other participants in this virgin. Thomas Cook Group was unable to convince lenders to provide the funding necessary to keep the 178- years old firm afloat.

References:

1. <http://www.ft.lk/columns/Thomas-Cook-bankruptcy/4-686660>
2. <https://www.businessinsider.com/thomas-cook-bankrupt-airline-stranded-rescue-2019>
3. <https://simpleflying.com/thomas-cook-bankruptcy-protection/>

THE QUALITY OF EDUCATION FOR SCHOOL CHILDREN BASED ON RUSSIAN AND AMERICAN EDUCATIONAL SYSTEMS

K.S. Likhobabenko

Scientific adviser associate professor O.B. Anisimova

Abstract. In the framework of the study, an approach was used that compares the quality of education in the Russian and American educational systems.

Key words: quality of education, quality of education of a student, quality monitoring, and quality of education in the USA.

The modern educational situation in the world is characterized by the interest in assessment and monitoring studies and the application of the results in practice. A large number of assessment structures in different countries contributes to the development of a system for assessing the quality of academic achievements and the quality of education in general, and also requires a systematization and serious study of the content of activities. [2]

The need of the state to create a national system of education quality stimulated the development of technology for evaluating the activities of educational institutions. A major role is played by the scientific justification and design of education quality assessment systems. When establishing the all-Russian system for assessing the quality of education and its regional subsystems, it is necessary to take into account domestic practice and applied international experience in education quality assessment systems. However, the experience of American education indicates that the accreditation system, the use of methods for assessing the activities of educational institutions, apparatus and means of pedagogical measurements allow you to really manage the educational process. [3]

Based on the foregoing, we compared the quality of education of schoolchildren in Russia and abroad. The first difference is that in the USA, children begin to study at the age of 5 at this age, they go to primary school and in Russia, in the meantime, children go only from 6-7 years old. The second distinctive feature of the educational system is that in Russia a child begins to study in one school and studies before the 9th or 11th grade, in America there is none, because their children from 5 to 17 years old have time to study in at least three schools: primary, middle and senior. All these schools are separate educational institutions. The following difference in American schools is associated with children who, with various developmental disabilities (physical or intellectual), study with everyone in ordinary schools, since the very concept of specialized schools and interns is absent in the American system. The format of the lessons is also significantly different in America, classes are more informal and playful. [1]

Thus, based on the analysis of Russian and American education in schools, we can conclude that the two countries have different approaches to learning. We can say that Russia is built on the Soviet teaching methodology, this is due to the school curriculum, according to which schoolchildren study, and in America children are given the right to choose the course from the subjects. Therefore, it is difficult to judge and compare these two education systems, because the approaches to education are completely different.

References:

1. Bolotov V.A. The system for assessing the quality of Russian education / V.A. Bolotov, N.F. Efremova // Pedagogy. - 2006. - 1. - P.22-31/
2. Zaitsev V. Monitoring as a way of managing the quality of education // Public Education, No. 9.2002. S.83-92.
3. Tarasyuk L.N., Tseykovich K.N. "Education in the USA." Socio-Political Journal, 1997.

**BIOMECHANICS CHARACTERISTICS OF SLIDING AND SPIN IN FIGURE SKATING
(FOREIGN PUBLICATION)**

P.O. Maksimov

Scientific adviser professor L.G. Yarmolinetz

Abstract. Figure skating has increasingly attracted scientists to conduct various studies. There is a sufficient amount of information regarding physics of sliding on the ice. Therefore the purpose of the paper is to analyze foreign resources and give a scientific justification for the theory of sliding and spin on the icy surface based on biomechanics consideration.

Key words: biomechanics, figure skating, sliding, spin, rotation, ice surface, friction force.

The nature of the interaction of the ridge with ice depends on three main factors: the friction force, the body's gravity relative to the support ridge and the bending-extensor movements of the pushing leg. The coarser any surfaces, the easier the molecules of the other surface come into contact creating a greater friction force [1]. The low level of friction of ice and the ridge blade allows the athlete to glide smoothly on the surface without friction having the ability to quickly stop their movement. The coefficient of friction of steel on ice ranges from 0.01-0.03. The skater uses this force to constantly stay in motion. Newton's law allows skaters to push away from the ice by applying force downward. The ice surface acting by the opposite force pushes the athlete back up. These laws force skaters to slide depending on the characteristics of the force they use. [2]

Rotations are an additional to sliding. The angular velocity of a rotating athlete depends both on the speed of rotation and on the weight and distribution of body mass in space. To get faster rotation an athlete pulls their hands to the axis of rotation (hands to chest) so that the distribution of body mass in space decreases and therefore the speed of rotation around their axis increases. [2]. At the same angular velocity of the body the linear velocities of the points of the body are different: the farther they are from the axis of rotation the greater their linear velocity. When the arms are drawn towards the axis of rotation the linear speeds of their parts become smaller and acquire negative acceleration. Since any inertia force is always directed in the opposite direction to acceleration, the inertia forces will be directed in the direction of rotation. They are applied to the parts of the body that perform the grouping and increase its angular velocity. So in rotations and combinations of rotations the number of revolutions reaches several dozens and the speed reaches 2 r / s. for acceleration. Inertia forces will be directed in the direction of rotation [1].

Thus figure skating is inextricably linked with the exact sciences. The combination of knowledge of the laws of physics and biomechanics with the theory of physical education of skaters leads to sports improvement.

References:

1. Moskowitz C. The Physics of Figure Skating [Electronic resource] / Live Science: an international: media group and leading digital publisher. NY., 2010. URL: <https://www.livescience.com/6120-physics-figure-skating.html>. (date of appeal 16.12.19)
2. Stierwalt S. The Physics of Figure Skating [Electronic resource] /Quick and Dirty Tips: a division of Macmillan Publishing group. NY., 2018. URL:<https://www.quickanddirtytips.com/education/science/the-physics-of-figure-skating?page=1>. (date of appeal 20.12.19)

DETERMINATION AND APPLICATION OF INTERVAL SWIM CRITICAL VELOCITY AND CRITICAL REST TIME IN THE 50 M INTERVAL SWIM TRAINING

M.S. Malinovskiy

Scientific advisers associate professor A.V. Arishin, professor L.G. Yarmolinet

Abstract. The purpose of this study is to determine critical velocity (V_{criIS}) and critical rest time (t_{cri}) for interval training at four velocities higher than anaerobic threshold. Eleven well-trained student male swimmers performed four to six sets of 50m interval swim test (T_{int}) at each given velocity. Combination swimming velocity, rest time and total swimming distance direction are determined. It is revealed that the combinations of velocity and rest period which imply interval training fatigue threshold (ITFT) can be defined from the results of V_{criIS} and t_{cri} .

Key words: interval swim, critical velocity, critical rest time, swimmers.

The concept of critical velocity (V_{cri}) determined by the relationship between the swimming distance and the swimming time has been utilized in many studies that investigated relations of V_{cri} , aerobic endurance, maximal lactate steady state and critical stroke rate. Moreover the interval swim critical velocity (V_{criIS}) defined as a maximal average speed allows to swim repeatedly without exhaustion in 50 m interval swim training at one swimming velocity higher than anaerobic threshold. Critical rest time (t_{cri}) (that can theoretically be repeated) is determined. The interval swims without exhaustion are estimated by using V_{criIS} . It is considered that V_{criIS} could be applied as an index for setting the combination of swim velocity and rest time for the interval training, matching to the performance level of the swimmers. The purpose of this study was to determine V_{criIS} and t_{cri} for interval swim training at four swimming velocities higher than anaerobic threshold and to apply those data to an index for setting the combination of swim velocity, rest time and swimming distance for interval training [1, 2].

We had two to five sets of interval swim test (T_{int}) at given velocities to calculate V_{criIS} for each subject. A strong correlation between total swim distance (D_{int}) and t_{T} was found for all subjects except a part of T_{int} at $V_{30\%}$, so that the certain linear relationship $D_{\text{int}}=a+b*t_{\text{T}}$ was obtained. Therefore V_{criIS} and t_{cri} at four swimming velocities could be determined for all subjects. T_{cri} of the long distance swimmers at four velocities were remarkably shorter than those of short distance swimmers and the relation between swimming velocity and t_{cri} was shown the approximation curve line at each group. The results obtained allow to hypothesize that the approximation curve line indicates fatigue threshold in relation to swimming velocity and rest period for interval training and approaches asymptotically to the level at V_{50} along with the extension in rest interval. Consequently interval training combined swimming velocities and rest intervals below the curve make it possible for the swimmer to swim repetitiously without exhaustion. Interval training performed at combinations above the curve, does not make it possible to swim repetitiously with exhaustion. We name the curve as “Interval Training Fatigue Threshold” (ITFT). Moreover combination of swimming velocity, rest time and total swimming distance can determined from the equation of $D_{\text{int}}=a+b*t_{\text{T}}$ [2, 3].

It is considered that the application of ITFT concept could be a helpful index for coaches and swimmers, in order to determine precisely and easily the combinations of individual swimming velocity, rest time, repeated distance and number of repetitions taking into account fatigue characteristics and the performance level of swimmers.

References:

1. Deckerle J., Pelayo P., Clipet B., Depretz S., Lefevre T., Sidney M. (2005). Critical swimming speed does not represent the speed at maximal lactate steady state. *Int J Sports Med*, 26: 524-530.
2. Rodriguez F.A., Moreno D., Keskinen K.L. (2003). Validity of a two-distance simplified testing method for determining critical swimming velocity. In: Chatard JC (ed.). *Biomechanics and Medicine in Swimming IX*. Saint- Etienne: University of Saint Etienne, 385-490.
3. Wakayoshi K., Ogita F. (2003). Determination and validity of interval swim critical velocity in 50m interval swim. In: Chatard JC (ed.). *Biomechanics and Medicine in Swimming IX*. Saint- Etienne: University of Saint Etienne, 475-480.

THE PROBLEM OF POLLUTION OF THE WORLD'S OCEANS

T.A. Mamiy

Scientific advisor associate professor M.S. Dushko

Abstract. This article reveals the problem of pollution of the world's oceans and ecosystems.

Key words: environmental disaster, pollution, ocean, plastic, garbage.

Land and ocean are connected by rivers that flow into the sea and carry various pollutants. Chemicals that do not disintegrate when they come into contact with the soil, such as petroleum products, oil, and fertilizers, end up in rivers and then in the ocean. As a result of the widespread practice of washing the holds of tankers, between 8 and 20 million barrels of oil are deliberately dumped into the ocean each year. In addition to oil, the most harmful waste is wastewater. In small quantities they enrich water and promote the growth of plants and fish and in large quantities-destroy ecosystems. In addition a huge amount of used plastic is thrown into the ocean.

Accumulations of waste from plastics form special garbage spots in the world ocean under the influence of currents. The largest one is called the Great Pacific Spot. It was formed by ocean currents gradually concentrating in one area thrown into the ocean debris. Waste is picked up by surface currents and gradually moved to the center of the whirlpool which does not release the garbage beyond its limits. There are probably more than a hundred million tons of garbage on this site. Plastic garbage is also dangerous because marine animals often can not see the transparent particles floating on the surface and toxic waste gets into their stomach often causing death. According to a 2007 Greenpeace study marine debris causes damage to at least 267 species from around the world.

It is obvious that humanity does not remain on the sidelines and is struggling with this environmental disaster. In 2008, Richard Owen, a Builder-contractor and instructor-submariner, organized the Environmental Cleanup Coalition dealing with pollution problems in the North Pacific. In 2014, Bojan Slat, a student at Delft University of Technology in the Netherlands, developed a system for cleaning the ocean of debris with autonomous platforms that float freely in the ocean and catch debris using flood barriers. And most recently in 2019, actor Robert Downey Jr. and Amazon announced a joint environmental project. The official presentation of the Footprint Coalition was held on June 4, 2019 in Las Vegas at the scientific press conference of Amazon re: MARS, and the launch is scheduled for April 2020. The actor said that he was saddened by the amount of garbage left by humanity on the surface of the Earth and promised to spend the next 11 years to fix this situation. Robotics, artificial intelligence and other modern technologies will be involved in cleaning the planet from garbage.

References:

1. https://en.wikipedia.org/wiki/Marine_debris
2. https://en.wikipedia.org/wiki/Great_Pacific_garbage_patch
3. <https://news.rambler.ru/other/42293732-robert-dauni-mladshiy-sobralysya-ochistit-planetu-ot-musora-s-pomoschyu-robotov/>

CORPORATE IMAGE AS A PART OF AN INNOVATIVE COMPONENT OF THE ENTERPRISE DEVELOPMENT PROCESS

S.A. Mikitas

Scientific advisor associate professor E.V. Sivakova

Abstract. This article discusses the issue of creating a corporate image in the enterprise. The important components of the image necessary to maintain the competitiveness of the enterprise are revealed. The classification of image in the modern world is defined. A comparative assessment of the concept of "image" and its difference to the concept of "reputation" is given.

Key words: image, reputation, company, formation, brand.

Now days creation of the one of the main tasks of companies. It is the image that creates an individuality that allows you to attract and retain a client, support the brand or affect the consciousness of many people.

Such concepts as image, brand and reputation have considerable weight in the perception of society. All these categories have opinions and views on the company, product or person.

The most important aspect of the perception and evaluation of any object (for example, a person, a product, an enterprise), a certain one is the impression that makes the image of the company. All these components are component in the formation of both positive and negative image of the enterprise.

In the modern world, image classification is various. Let us analyses three main categories:

- functional (includes corporate image)
- contextual - includes a strategic image.
- comparative - compares the image characteristics of two or more objects.

There is such a thing as an internal image - the image of a company that exists in the minds of employees. The image of the company in the minds of customers, competitors, partners, that is, people who are not among the employees, is the external image of the company [1].

The corporate image has its own structure; these are people's ideas about the organization. Corporate image is an important tool in achieving the strategic goals of the organization. Strategic goals are those that affect the main aspects of the organization's activities and are oriented toward the future. PR specialists need to skillfully use the techniques and tools of image formation [2].

The existence of an image is necessary not only for the person, but also for the organization. The corporate image, along with the brand and reputation, is a key intangible asset of the company. The image of an organization is a complex, multi-level, hierarchical formation, therefore, in the literature on public relations, there are different points of view on the structure of a corporate image.

Summing up, we should mention that the process of designing a corporate image begins long before the development of visual attributes of the organization. This is a preliminary long work on creating all the necessary conditions for developing a corporate image, which is a tool to maintain the company's competitiveness and an element that meets the needs.

References:

1. Gorchakova V.G. Image. Art and reality: textbook / V.G. Gorchakova. - Moscow: Unity-Dana, 2015. - 279 p.: ill., Schemes - Bibliogr. in the book. - ISBN 978-5-238-01930-7
2. Napalkova M.G. Reputation and image technologies in sports, a methodological manual for completing term paper / M.G. Napalkova. - Krasnodar: Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, 2019 - 62p.

SERVICE: QUALITÄTSPROBLEME IN DER TOURISMUSINDUSTRIE

S.A. Mikitas

Scientific advisor associate professor I.P. Nazarova

Annotation. Der Service als wesentlicher Bestandteil des Reisens hat einen großen Einfluss auf die Arbeit und die Entwicklung der Tourismusbranche sowie darauf, welche Meinung ein Tourist zu Ihnen äußert und ob er zurückkehren oder eine gute Bewertung abgeben möchte.

Schlüsselwörter: Service, Tourismus, Arbeitskultur, Qualität, Komfort.

Service ist ein Komplex von Dienstleistungen und Veranstaltungen, die darauf abzielen, die Bedürfnisse und Wünsche von Kunden, Urlaubern und Reisenden zu erfüllen. Dies kann sowohl ein Hotelservice als auch ein Service im Bereich Lebensmittel, Transport usw. sein.

Touristische Dienstleistungen als Produkt zeichnen sich nicht nur durch Komplexität aus, sondern auch durch spezifische Faktoren wie Unfassbarkeit, Unfassbarkeit, Unfähigkeit zu Transport und Lagerung sowie eine starke Abhängigkeit von einem bestimmten Leistungsträger (Hotellangestellter, Reiseveranstalter, Reiseleiter, Reiseleiter, Ausbilder usw.). Das Problem der Dienstleistungsqualität im Tourismus ist in unserer Zeit sehr aktuell. Dies ist auf das schnelle Wachstum und die Entwicklung der Tourismusbranche und anderer damit verbundener Branchen zurückzuführen:

- Mangel an professionell geschultem Personal, dies kann zum Beispiel die Inkompetenz von Personal oder mangelnde Kenntnis der Waren und Dienstleistungen des Bereichs, in dem er tätig ist, einschließen;

- schlechte Qualität der Serviceorganisation;
- die Qualität des Kundendienstes nach dem Verkauf leidet;
- schlechte Logistik zwischen den Diensten.

Die Servicequalität wird durch eine Vielzahl direkter und indirekter Faktoren wie Materialbasis, Ressourcen und Technologien beeinflusst. Und der Verbraucher bewertet die Qualität des touristischen Produkts anhand von so wichtigen Eigenschaften wie Zuverlässigkeit, Sicherheit, Informationszuverlässigkeit und psychologischem Komfort.

Die Qualität der Dienstleistungen kann durch das dem Verbraucher angebotene Angebot und die Pünktlichkeit der Bereitstellung beeinträchtigt werden. Dies ist einer der Hauptfaktoren für die Qualität der Dienstleistungen. Hierbei sind auch Merkmale wie Ästhetik, Komfort, Ethik, Arbeitskultur, Verhalten und Sprache von Bedeutung.

Anhand dieser Indikatoren können Sie die Arbeit verschiedener Unternehmen der Tourismusbranche vergleichen. In Hotels können solche Indikatoren die Geschwindigkeit der Unterbringung, die Klarheit aller Dienstleistungen, die Verfügbarkeit und die Vielfalt zusätzlicher Dienstleistungen sein. Wenn es sich um einen Ausflugsservice handelt, müssen die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen, die Transportunterstützung und die Sprachkultur des Reiseführers überwacht werden.

Um die Service- und Wartungsqualität zu kontrollieren und zu verbessern, ist es notwendig, die Qualifikation des Personals zu kontrollieren, dem Verbraucher die Möglichkeit zu geben, die Servicequalität zu beeinflussen, Schulungen und Seminare zur Kommunikation mit Menschen und zur korrekten Darstellung von Informationen durchzuführen.

Heute empfinden wir den Tourismus als das am weitesten verbreitete Phänomen des 20. Jahrhunderts, das wirklich in alle Bereiche unseres Lebens eindringt.

Referenzliste:

1. Kireeva Yu.A. Die Grundlagen des Tourismus: pädagogisch-praktisches Handbuch / Yu.A. Kireeva. - M.: Eulen. Sport, 2010. - 108 p.
2. Ryndach M.A. Die Grundlagen des Tourismus: Lehrbuch / M.A. Ryndach, S.N. Smolensky. - M.: ITK Dashkov und K, 2015. - 204 p.

MOTIVATION FORMATION OF SWIMMERS AT THE PERIOD STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT

K.D. Molchanov

Scientific adviser senior teacher E.I. Getman

Abstract. Motivation is the main characteristic of a personality that determines his/her achievements in sport. It affects the nature of all processes that occur in the body during sports activities, and thereby has a direct impact on its performance. The paper reveals motivation formation of swimmers at the stage of sports improvement.

Key words: swimming, motivational-volitional, psychology, the formation of motivation, training activity.

Motivation plays an important role in the accomplishment of all athletic records. Without swimmers' desire and readiness to improve their sports performances and physical qualities it is very difficult to implement such factors as intensity, emotionality and movement concentration [2]. So, to become a top sports-professional swimmer it is necessary to achieve positive results in this type of sport, besides, an athlete must be motivated to improve his/her sports abilities and reach desired goals.

Motivation affects all components of the sports result: psychological preparation, level of development of physical qualities, healthy life style, attitude to the training process [3].

As for swimming motivational-volitional training takes one of the important places in the organization of the competitive swimming process. The objective of formation a swimmer's motivation at the Sports Improvement (SI) stage is to educate personal quality of athletes, such as the perseverance and persistence in achieving sports results, endurance and self-control, resoluteness and courage [1].

The preparation of the motivational-volitional qualities of an athlete is realized mainly by the coach. He purposefully affects the athletes' personality and the sports team, provides systematic management of the athletes's state and behavior in the process of swimming.

In swimming, the coach is faced with the task of preventing overtraining, impaired health of the athlete, his premature leaving from the sport. In this case, a variety of training means a rational combination of training activities with having rest, the optimal setting of training tasks and the formation of a swimmer motivational sphere which will help to avoid adverse situations [1].

Thus, motivation is one of the main sources of swimming activity. Understanding the patterns of motivational manifestations in the swimmers' activities allows to design a special approach for the formation of motivation, regardless of the swimmer's qualification. So, the process of motivation formation at the SI stage is one of the main problems in the field of sport and requires large efforts on the part of both the coach and the athletes.

References:

1. Bulgakova N.Zh. Swimming: Textbook for high schools. - M.: Physical Education and Sports, 2001. - 275 p.p.
2. Ilyin E.P. Sports Psychology / E.P. Ilyin. - SPb.: Peter, 2018. - 352 p.p.
3. Piloyan R.A. Motivation of sports activity / Piloyan R.A. - M.: Nauka, 1984. - 104 p.p.

PROFESSION SPORTS MANAGER

M.I. Morina

Scientific adviser associate professor O.B. Anisimova

Abstract. The paper deals with profession sports management. The requirements for the sports manager and his functions are different from the usual manager. A sports professional gets a special education, often in sports universities. His task is to manage organizations in the sports industry and, unlike the athletes, this person is more often in the «behind the scenes».

Key words: athletes, sport, functions, requirements, sports commercialization, special education.

In contemporary times, sport has been commercialized all over the world. As a result of this, a profession such as a “sports manager” appears. It is essential for effectively solving infrastructure tasks.

There are a few things need to know. First, sports managers are not only those people who “sell” and “buy” players. Secondly, the “classic” manager cannot just become a sports manager, this requires special education. Thirdly, the field of sports management includes such professions as: team managers, sports directors, sports agents and recruiters, marketing and PR specialists, and others. [1]

First of all, the task of the manager is the effective management of organizations. In the field of sports management, respectively, the activity is aimed at the sports industry, such as clubs, federations, leagues, associations, sports sections and others, as well as the organization of inter-industry complexes of enterprises - sports industry, sports medicine, sports education.

This profession is only gaining momentum in Russia, while in the West it has been around for quite some time. By and large, this is due to the fact that all people, for example, the snowboard section, were always involved in one person, and often this person is a coach. In addition to his main task, he could also be a director, and an accountant, etc. Most often, this has happened and is happening now due to insufficient funding (if it is a government institution), lack of sponsors, etc.

Unlike athletes, sports manager is not in the spotlight. While the athlete is on the public with journalists and spectators, the manager, for example, signs contracts, participates in negotiations, etc.

The main functions of managers in sports can be presented as follows: sports managers organize sports events: championships of the city, region, republic, country, World and European Championships, Olympic Games; manage their sports business projects, commercial tournaments, sports festivals, mass competitions; are engaged in organizing the team, recruiting staff and athletes, developing ticket programs and various strategies for the organization, working with fans and stakeholders in the outside community.

The main requirements for a sports manager: owning modern computer technologies and programs; know English (in addition to the basics, need a deep knowledge of the language in a certain area (depending on the sport)); the ability to shape the organization’s information policy; know the basic marketing and management strategies, as well as the rules and regulations on competitions. [2]

References:

1. https://www.managementstudyguide.com/management_profession.htm 15.11.2019;
2. <http://www.sportdiplom.ru/page/chto-takoe-sportivnyy-menedzhment> 15.11.2019

ETHICS IN SPORTS MANAGEMENT

V.R. Orunzheva

Scientific adviser professor L.G. Yarmolinets

Abstract. The paper considers issues of sports and business ethics, ethical models of sports management.

Key words: ethics, business ethics, sports ethics, ethical models, management, sports management, sports.

Ethics is of great importance in the life of every morally developed person, it is also an integral part of sports management. By definition, ethics is a system of norms of moral behavior of a person, a social group or a professional group: a set of moral-volitional principles that determine personal or group behavior. It is noteworthy that many ancient Greek scholars such as Socrates, Plato, Aristotle and others made their contribution to the development of the structure of modern ethical thought. [1]

There are concepts such as business ethics and sports ethics. Business ethics combines the basic elements of ethical philosophy in financial activities, organizations and institutions. Business ethics studies moral standards and how these standards apply to the production and use of goods and services. The leaders of sports organizations have to understand what is good and what is bad, behave morally in the business world, they must understand that they have a great responsibility to ensure that subordinates behave ethically in relation to all interested parties. One of the most important duties of the head of a sports organization is to understand and practice ethical behavior. Understanding and practice of ethical behavior is necessary in order to meet the expectations of the company regarding behavior and to set an example for the proper behavior of subordinates. Sports managers are responsible for ensuring that people who report to them know and understand ethical rules. Sports ethics provides necessary tools for management professionals to make ethical decisions. In sports, there are ethical models that sports management professionals can use as a platform for making ethical decisions. For example in sporting events all participants are responsible for observing ethical rules: players, coaches, fans, etc. Officials and judges have a moral responsibility to be impartial and honest. To understand the role that ethics plays in sporting events, one must be able to distinguish between sportsmanship and game skill. The principle of gaming skill is that victory must be achieved at all costs. This means that during the competition, hidden personal fouls, fake equipment, falsification of an injury or foul, intimidation, drugs, etc. are used. The principles of sportsmanship are not just a victory in the competition, but in the honesty of achieving the goal thereby education of character, honor and virtue [2].

Ethics is of great importance both for sports and for sports management. Management professionals influence the behavior of organizations, athletes, teams that they control so it is important that sports managers know how to deal with various complex ethical issues in the field of sports. Every day, sports managers make key decisions that significantly affect companies for which they work, shareholders and society as a whole. For all these reasons managers at all levels adhere high standards of ethical behavior. [1]

References:

1. Eksteen E. Sport Management: Manual for Sport Management. – E. Eksteen & bookboon.com. - 2014. - 86 p.
2. Mary A. Hums, Carol A. Barr and Laurie Gullion. The Ethical Issues Confronting Managers in the Sport Industry // Journal of Business Ethics. - Vol. 20. - No 1. (May, 1999), pp. 51-66.

DEVELOPMENT OF FITNESS INDUSTRY IN SOUTHERN RUSSIA

D.I. Ostapushchenko

Scientific adviser senior teacher E.I. Getman

Abstract. This research paper reveals the prospects and tendencies in the development of the fitness industry in southern Russia.

Key words: fitness, sports club, bodybuilding, gym, healthy lifestyle, proper diet.

The Federation of Bodybuilding and Fitness in Russia has been actively promoting a healthy lifestyle for many years. The fitness services industry is developing more and more actively with every year. At the present period a lot of sports centers are opening in far-distant towns and villages. A large range of the most popular sports services for people who are eager to practice sport and to be healthy, energetic and strong are suggested in the sphere of fitness industry. Going in for fitness gives the possibility to form a proper body, to support mental balance and to look stunner.

In today's Russia, there are more than three thousand fitness clubs. Most of them are located in Central and Southern Russia. [1]

The growing interest in body shaping is associated with new standards of beauty: a tightened elastic body with relief muscles of the press, legs, buttocks, back and arms. Several large companies such as, for example:

1. "Alex Fitness" (60 fitness centers);
2. "Fitness House" (49 fitness centers);
3. "World gym" (60 fitness centers);
4. "FITzone" (40 fitness centers);
5. "World class" (38 fitness centers)

create full conditions for the development of fitness industry.

Attracting customers of small cities is possible thanks to a well-thought-out marketing policy. Advertising should inform that fitness classes have a lot of positive consequences:

- healthy fit body;
- strength of mind;
- increased stamina;
- development of flexibility and some others. [2]

At present, the fitness industry in southern Russia is in the process of growth. According to experts of the Association of Fitness Professionals the fitness industry in southern Russia has been growing constantly by an average of 15% every year. More than that, new sport brands appear here and there, new sports centers and clubs are opening everywhere. Coaches and sports related specialists work out individual programs including different elements of fitness events such as aerobics, crossfit, exercises with the help of fitness equipment. Everything is being done for the achievement of life optimal load and the best results. Nowadays visiting sports centers has become a sign of the intention to lead a healthy lifestyle. Over the past two years, the degree of market filling in the "Premium" and "Lux" categories according to fitness expert has grown up to 90%, in the "Middle Class" and "Economy" categories filling constitutes more than 38%. [3]

Thus, fitness industry is a perspective type of sport in the country. Its growth and the development are connected with the increasing domestic economy, with the population's attention to physical education and to healthy way of life.

References:

1. "Prospects and trends of the fitness industry in Russia" [electronic resource] <https://rambler.ru/other/40794599-perspektivy-i-tendentsii-fitness-industrii-v-rossii>
2. "Healthy lifestyle promotion policy will support fitness industry" [electronic resource] <https://kommersant.ru/doc/2639181>
3. "Development of fitness in Russia" [electronic resource] https://onfit.ru/school/razvitie_fitnesa_v_rossii

**FLEXIBILITY AND FUNCTIONAL ASYMMETRY IN RHYTHMIC GYMNASTICS
(foreign publications)**

A.A. Popova

Scientific adviser professor L.G. Yarmolinets

Abstract. In rhythmic gymnastics (RG) strength, coordination, flexibility, balance, endurance are all-important to develop motor skills to skillfully perform body and apparatus movements. The importance of this study is the necessity to get more knowledge about flexibility in rhythmic gymnasts and functional asymmetry in the sport to be used in coaching process.

Key words: rhythmic gymnastics, flexibility, functional asymmetry, flexibility, performance, training.

Flexibility is one of the main and principal physical capacities in RG. It is characterized by the amplitude of the movement's basics on the joint mobility expressed by anatomical properties of joints and the muscle elasticity that depends on the level of the muscle stretching. RG aspires to exercise the body bilaterally but in reality to achieve high performance a gymnast often performs repetitive motor actions only with the preferred side which finally encourages unilateral training. Sport physiologists are of the opinion that functional asymmetry in this sport is the result of training that can produce pathologies in chronic.

Maximum passive and active flexibility was measured using 10 specific RG movements of main joints: hip, spine, shoulders (according to the International Gymnastics Federation recommended tests). The mean values of tests were calculated and used for analysis. The asymmetry index was calculated using the equation. Descriptive statistics were executed using the median, mean, minimum and maximum values, standard deviation.

The scientists came to the conclusion that in the upper limbs, lower limbs and multi-joint flexibility tests the lower the competition level the worse the flexibility results. In the lower limb flexibility tests all groups showed differences in passive and active flexibility between preferred and non-preferred lower limb. The lower the competitions level the higher the asymmetry level. Only 30.6% of gymnasts in passive flexibility and 28.7% of gymnasts in active flexibility presented bilateral differences according to the limits considered normal. Finally the authors observed that among the variables analyzed in the study the active flexibility with preferred lower limb explained 21.8% of variance of success in competition. Analyzing the groups by competition levels different variables explained the success in competition: active flexibility at high level of competition; passive flexibility –at lower competition level. The results obtained may be successfully used in RG coaching.

References:

1. <https://www.athensjournals.gr/sports/2018-2768-AJSPO-03.pdf>
2. Ávila-Carvalho L. Anthropometric profiles and age at menarche in elite group rhythmic gymnasts according to their chronological age/ Science & Sports - 2013, P 172-180.
3. Batista-Santos A. Active and passive lower limb flexibility in high level rhythmic gymnastics/ Science of Gymnastics Journal 2015 P 55-6

**MORPHOLOGICAL DIMENSIONS AND PLAY PERFORMANCE
INDICATORS IN WATER POLO PLAYERS**

(foreign publications)

D.A. Rovny

Scientific adviser professor L.G. Yarmolinets

Abstract. The paper deals with the data concerning morphological dimensions of important components in the training process and determination of motor, morphological, socio-psychological and other relevant indicators in water polo athletes. It was found that the differences in terms of longitudinal body size and body weight did not have a relative severity at actions in defense.

Key words: sport morphology, water polo players, morphological dimensions, anthropometric indicators, physical quality.

During the game, an athlete performs coordinated motor actions aimed at increasing effectiveness in both attack and defense. The high level of technical productivity and efficiency of a top athlete depend on physical fitness.

This factor has a significant impact on the performance of top athletes. The identification of morphological and physiological parameters is of primary importance. The second parameter is the identification of technical and tactical indicators in water polo athletes. The third factor deals with the athlete's performance in each game [1; 2].

The study involved 104 high-class water polo players aged 17 - 19. Body weight, body length, length of the upper and lower extremities, skin-fat folds on the chest, on the shoulder in the back and on the stomach were determined.

Scientists are of the opinion that large thickness of the skin-fat folds on the abdomen leads to a decrease in the effectiveness of actions in defense at game. As a result there is a decrease in such physical quality as dexterity which manifests itself in quick decision-making under the influence of a constantly changing game situation [3].

A comparative correlation analysis of anthropometric indicators taking into account athletic activity of athletes in attack and defense reveals that correlation level is very similar and sometimes identical. A significant thickness of the skin-fat folds on the abdomen limits water polo players only when performing technical and tactical tasks in attack. This contradicts the results of some studies in which no negative correlation was obtained when compared with attacking indicators [3].

Reference:

1. Brumitt J. Lower extremity functional tests and risk of injury in division collegiate athletes // *Int J Sports Phys Ther.* - 2013. - Vol. 8. - No. 3. - pp. 216–227.
2. Dokuyucu T.D. Comparison of reaction time and body mass index in football training children and sedentary children // *Medicina dello Sport.* - 2015. - Vol. 68. - No. 1.- pp. 43–48.
3. Dopsaj M. Basic anthropometrical characteristic of elite senior Serbian water polo players according to field position // *International Journal of Fitness.* – 2009.- Vol. 5. - No. 1.- pp. 47-57.

**EXERCISE PHYSIOLOGY VS SPORT PHYSIOLOGY
(foreign publications)**

D.D. Sednev

Scientific adviser professor L.G. Yarmolinetz

Abstract. This article describes the differences between exercise physiology and sport physiology. Foreign scientific literature review shows that there is relevant relationship between these two branches of physiology and its generic science - biology. The main aspect that needs to be mentioned is that sport physiology depends on exercise physiology.

Key words: sport physiology, exercise physiology, coach, athlete, sport, exercise, biology, physical education.

It is obvious that biology (anatomy and physiology to be more precise) is the basis both for exercise physiology and sport physiology.

Exercise physiology studies functioning of the body and its individual structures during physical exercises [1]. This is relevant to physical education at schools and universities and to recreational activities of people of different ages. The research in this field is aimed at understanding short-term and long-term (acute and chronic) effects on physical development.

Sport physiology studies the impact of a specific sport on athletes [1]. This is relevant to elite athletes and their coaches. Important points of the research are mechanisms of action under specific training, competitive conditions, sports experience etc. The data obtained will help to improve athletic performance through introduction of new methods and innovative technologies. It is also important for selecting proper rehabilitation tools to reduce recovery time.

The main aspect that needs to be mentioned is that sport physiology depends on exercise physiology. To create an effective training protocol it is significant to understand the effect of particular physical exercises [2]. Exercise physiology is rather wide science that studies physiological responses to physical exercise namely the response to their intensity, duration and frequency and also the rate of involvement of anatomical and physiological structures of the body.

The physiological response to exercise is dependent on the intensity, duration and frequency of the exercise as well as the environmental conditions. During physical exercise, requirements for oxygen and substrate in skeletal muscle are increased, as well as the removal of metabolites and carbon dioxide [2]. Chemical, mechanical and thermal stimuli affect alterations in metabolic, cardiovascular and ventilatory function in order to meet these increased demands.

Finally there are two closely interrelated sciences that take their origins in basic biomedical sciences. Sport physiology is considered as sport science conducting deeper research in exercise physiology. Therefore in foreign interpretation, these two sciences are separated. In the Russian Federation, these branches are combined into a single subject - physiology of physical education and sport. This is an occasion for further comparison of foreign and Russian experience in this field.

References:

1. Hall J.E. Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology, 12e. 12th edition. Philadelphia, Pa: Saunders. – 2010. – P. 130-135.
2. Tate P. Seeley's Principles of Anatomy and Physiology. 2 edition. New York: McGraw-Hill Education. – 2011. – P. 960-962.

INFLUENCE OF THE SERVE IN LAWN TENNIS AS A FACTOR OF SUCCESSFUL PERFORMANCE

R.S. Skvortsov

Scientific adviser senior teacher E.I. Getman

Abstract. The paper deals with the lawn tennis. Statistical data of the servers of highly qualified tennis players registered at Grand Slam tournaments are collected, analyzed and shown in the paper. The role of the serve on the final result in the competitive activity is revealed in the text.

Key words: lawn tennis, serve, ball speed, highly qualified tennis players, tournament.

The history of the game began in England, in the second half of the 19th century. It was then that the game was called "lawn tennis" (LT) [1]. More than a hundred years ago technical elements have become more complicated and improved, including a serve. The serve is the shot which starts the point [2]. In my opinion, its role began to influence the result of the match more efficiently. Being based on the statistical data collected on the results of the top tennis players' serves which were received during three Grand Slam tournaments in 2015 it is possible to assume that the first serve gives more advantage due to its high speed of tennis players. The analysis given included the first 19 tennis players leading the world ranking and participating in one calendar year in three Grand Slam tournaments. Based on the results of the study, the maximum ball speed at the serve of the first tennis player's attempt reaches 226 km/h, and the average speed of the first serve is in the range of 187 km/h. At such speed of the ball flight, the percentage of points won is on average 73-79%. If the first serve fails, a tennis player can try it again. Then the athlete lowers the ball flight speed to increase reliability of the second serve. The percentage of the second serve is on average 92-94%. We analyzed that the average second serve speed decreases by 17-19% of the speed of the first serve. The percentage of points won that began with the second serve is 54-56%. Thereby, the second serve becomes less efficient and has little advantage. It is obvious that relatively low speed of the ball flight at the second serve is not enough to put significant pressure on the rival. The table shows the indicators of the competitive activity of highly qualified tennis players on Grand Slam tournaments.

Table - Indicators of highly qualified tennis players on Grand Slam tournaments

Tournament	1 km/h avg.	1 serve % on	1 serve % won.	2 km/h avg.	2 serve % on	2serve % won
Australian Open 2015.	188	62,5	76	152	92	54
French Open 2015	186	62	73	151,5	92	54,5
Wimbledon 2015	187	66,5	79	156	94	56

The investigation shows, that the serve makes a huge contribution to the final result of the competitive activity. The accuracy is an important factor in the efficiency of the serve. However, the higher the server's ball flight, the more he will have a chance to win the point. So, one of the ways to improve the performance of the game is to increase the speed of the ball at the first and second serves.

References:

1. Дмитренко Л.А., Марков Д.Л. Анализ тактики подачи квалифицированных игроков в теннис // Л.А. Дмитренко, Д.Л. Марков // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. Материалы XII Международной научно-практической конференции. – Смоленск, 2018. – С. 53-57.
2. Bahamonde R. Changes in angular momentum during the tennis serve / R. Bahamonde // JSports Sci. – 2002. – No. 18. – P. 579-592.

THE METHODS OF FIGHTING OBESITY
S.A. Slozhenikin,
Scientific adviser associate professor Zh.A. Terpelets

Abstract. Obesity as a problem of modern society has been described along with statistics on obesity in the world. The methods how to deal with this problem have been offered and the idea about a full-fledged approach at the level of human actions, emotions and thinking, has been justified.

Key words: obesity, physical inactivity, overweight, action plan, body diagnostics, stressful situations, excess body weight reducing.

Obesity is a global problem of modern society [1, 2, 3]. Lack of exercise, food availability, and chronic stress and anxiety have now led to the fact that according to the world health organization in 2018, about 41% of the world's adult population is overweight (body mass index is more than or equal to 25). This is 2 billion people, of whom more than 650 million are obese. Russia ranks the 55th (25.7 %) in the ranking of obese adults number.

This leads to a number of diseases: cardiovascular, cancer, diabetes, etc. We are fighting this problem with a project called *Level up*.

Based on the practical experience and the experience of people suffering the problem, several ways to overcome the problem have been developed.

To reduce excess body weight and consolidate the result, it is necessary to obtain:

- *favorable environment*

Man is a gregarious and highly adaptive creature. If you want to get rid of extra pounds, you should find a person or group of people who has already achieved the result you are aiming for.

- *body diagnostics*

In order to move forward, you need to understand where you are at the moment. Therefore, a number of indicators that give an understanding of the state of the body should be offered – blood biochemistry, blood pressure, heart rate, PWC170, anthropometry, photo "before".

- *tools*

If you want the result to be effective and not to disappear after completing the course, you need to act on several levels: 1) the action level that means following a diet, scheduling physical activity, drinking balance restoring; 2) the emotion level involves techniques to reduce stress, slow down the information flow; 3) the level of thinking implies the formation of new patterns of behavior, the study of processes occurring in the body. It is necessary to learn to react to stressful situations in life in a different way than before.

To sum up, the process of reducing excess body weight is multiaspect. Just reducing the caloric content of food and increasing physical activity does not have an effect in the long term. A full-fledged approach at the level of human actions, emotions and thinking is needed.

References:

1. Obesity Research Abstracts [Электронный ресурс] URL:<https://obesitymedicine.org/obesity-treatment-foundation/obesity-research-abstracts/> (дата обращения 10.01.2020).
2. Roxby Ph. Anti-obesity programmes in primary schools 'don't work'. [Электронный ресурс] URL:<https://www.bbc.com/news/health-42976971> (дата обращения 12.12.2019).
3. Wadden T.A, Osei S. The Treatment of Obesity: An Overview. [Электронный ресурс] URL:<https://www.cognitivetherapynyc.com>pdf/wadden2.pdf> (дата обращения 15.01.2020).

**MANAGEMENT OF SPORTS ORGANIZATIONS IN EUROPE
(foreign publications)**

K.A. Isupova

Scientific adviser professor L.G. Yarmolinets

Abstract. Sports management is an area that has recently been studied very carefully. However there is insufficient information on the status of sports management programs in Europe. The main purpose of this article is to analyze foreign experience and reveal positive aspects.

Key words: sport management, sport manager, sport organization, sport teams, sport industry

Several sports clubs in Europe were evaluated in terms of their structural and managerial functions. Questionnaires and interviews were used to obtain information. The results of the study showed that the role of sports manager is played by a sports coach, but in cooperation with people who have specialized in sports management. The results of successful management at a sports enterprise using a very important factor are significantly higher compared to an enterprise that does not have a sports manager [3].

One of the main reasons for the growth of academic programs is the understanding and management of sports as well as other businesses. Managers determine the effectiveness of the organization inside and out. Management software allows sports training for leadership positions in various fields: fitness centers, professional teams, recreation centers, coaching, youth organizations; in short, there are various possibilities for integrating this discipline into the sports industry.

Also in Europe one of the main duties of a sports manager is to understand and practice ethical behavior in order to meet the company's expectations for conduct, set an example of appropriate behavior for subordinates and to minimize the ambiguity that often comes along with the practice of ethics [1].

In Europe it is essential for managers to understand Codes of Conduct, Codes of Ethics or any other official set of rules and to attain and keep records of related documentation laying out the expectations and guidelines for ethical behavior. Managers also have a responsibility to ensure that those who report to them understand these rules [2].

The field of sports management is a key area of the economy for all countries and especially in terms of the ability to achieve various business successes. The data collected show that in Europe there is a Board of governors of sports organizations but there are no personal managers. Based on the results of the literature review should we come to the conclusion that there should be a normative framework regulating the profession of a sports manager.

References:

1. Brassie P.S. (1989a). A student buyer's guide to sport management programs // Journal of Physical Education, Recreation, and Dance, 60 (11), 25-28.
2. Brassie P.S. (1989b). Guidelines for programs preparing undergraduate and graduate students for careers in sport management // Journal of Sport Management, 3, 158-164.
3. Cuskelly G. & Auld C.J. (1991). Perceived importance of selected job responsibilities of sport and recreation managers: an Australian perspective. Journal of Sport Management, 5, 34-46.

REASONS FOR THE EMERGENCE OF "TROUBLED" TEENAGERS

D.P. Chistikova

Scientific adviser associate professor F.N. Sharikova

Abstract. This paper examines the phenomenon of "difficult" teenagers and the main reasons for deviant behaviour.

Key words: physical or mental development, "difficult" teenagers, deviant behavior, difficulty, re-education.

It is possible to consider as "difficult" those teenagers who do not meet the standards of society for some reason or other. This category includes those who do not obey generally accepted rules and with whom it is difficult to find a common language, even for their parents and teachers. Such behavior is considered as deviant that is contrary to the dominant norms of society. There are many different theories on what causes a person to perform deviant behavior, including biological explanations, sociological explanations, as well as psychological explanations.

Due to different reasons and circumstances, they are not like everyone else, they are different from others. Some people lag behind in their physical or mental development, others are on the contrary ahead of their peers, some are very active and excitable, and the result is inattentive, while others are very difficult to reach and talk to on certain topics. In fact, there are a lot of options here [2].

Below are some of the reasons why teenagers may become difficult to understand.

The main caregivers for children are, above all, their parents. It is they who invest much in their primary knowledge, principles, and moral principles. The future of their child depends on them especially what kind of a person he will grow up. If the child grows up in a family where parents do not pay due attention to him, do not deal with his upbringing, as a rule such children will have many behavior problems in their future. Thus, the child can get into a bad company; start drinking, smoking, fighting, and worse, taking drugs [1].

The incompetence of a teacher is also one of the reasons influencing on the behavior of teenagers. Teachers are kind of educators; they not only invest in children's knowledge but also explain the norms of behavior in society. And if a teacher is not professional, it can have a negative impact on a child and causes pedagogical neglect [3].

The process of re-education, as well as the process of upbringing, should be based on the individual characteristics of a teenager. After all, we are all different and each difficult teenager is difficult in his own way.

References:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – Издательство: АСТ, 2016.
2. Пронин М.В. Психологический подход к изучению личности «трудных» подростков // Территория науки. – 2007. – №1(2).
3. Хаустов Н.А. Система работы классного руководителя с трудными подростками в школе // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. – 2011. – №24.

КАФЕДРА ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ

УДК: 373.103.71

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ БОРЬБЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Г. Азаматов, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотация. В рамках настоящего исследования проведена попытка совершенствования процесса силовой подготовки мальчиков старшего школьного возраста в рамках проведения уроков физической культуры в школе.

Ключевые слова: физическое воспитание, школьники, уровень физической подготовленности.

В 9 классе рекомендуется использовать простейшие элементы единоборств, но они в значительно большей степени являются вспомогательными и подводящими к борьбе, все более приближаясь к учебным борцовским схваткам.

Целью настоящей работы явилось совершенствование процесса силовой подготовки мальчиков старшего школьного возраста в рамках проведения уроков физической культуры в школе.

В исследовании приняли участие мальчики двух параллельных 9 классов, которые были разделены на две группы (по 12 в каждой). В течение пяти недель (период педагогической практики на третьем курсе) продолжался педагогический эксперимент, и в конце февраля 2019 года было проведено повторное тестирование.

Мальчики экспериментальной группы занимались по разработанной нами методике. Заключается она в следующем: подготовительная часть уроков занимала, примерно 12 минут и в нее входили ходьба, разновидности бега и прыжков, выполнение специальных упражнений для проработки мышц и суставов кистей и шеи в движении, длинные кувырки вперед, суставов кистей и шеи в движении, длинные кувырки вперед, упражнения в парах, в положении «мост» и т.д. В основной части (25 мин.) изучалась и закреплялась техника захватов туловища и рук в партере, а также освобождение от захватов при слабом сопротивлении, закрепление перевода в партер, учебно-тренировочные схватки в партере. В заключительной части уроков (3 мин.) проводился медленный бег и ходьба с глубоким дыханием. Мальчики контрольной группы занимались по обычной школьной программе, которая предусматривает традиционные средства развития физических качеств.

Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики [1, 2].

Разработанная методика позволит повысить эффективность физического воспитания учащихся старших классов общеобразовательной школы, а также является агитацией, своего рода пропагандой занятий вольной борьбой мальчиками старших классов.

Литература:

1. Костенко Е.Г. Применение математических методов исследования в физической культуре и спорте / Е.Г. Костенко, А.П. Костенко, О.С. Толстых // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – 105 с.
2. Толстых О.С. Обработка экспериментальных данных в физической культуре и спорте средствами современных информационных технологий / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко // Педагогические науки. – 2018. – № 4 (91). – С. 29-31.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ АБОНЕМЕНТНЫХ ГРУПП В ДЕТСКОМ САДУ

А.С. Аракелянц, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотация. В работе показаны результаты исследования, позволившего установить, что занятия на открытом воздухе и использование дыхательной гимнастики снизило число заболеваний ОРЗ у дошкольников.

Ключевые слова: дошкольники, уровень физической подготовленности.

Целью исследования явилось определение структуры интересов родителей по вопросам организации деятельности абонементных групп в детских садах и определение эффективности работы абонементной группы ОП, проводящей круглогодичные занятия на открытом воздухе.

Исследование проводилось в г. Краснодаре на базе детского сада 173. Были набраны две абонементные группы дошкольников в возрасте от 5-6 лет по 22 человека каждая. Группа А являлась экспериментальной и занималась круглогодично на открытом воздухе. Группа В являлась контрольной и занималась по общепринятой методике. В занятиях с экспериментальной группой использовались упражнения из дыхательной гимнастики Б.С.Толкачева (1966). Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики [1, 2].

Полученные в результате анкетирования 130 родителей данные позволили установить, что родители положительно относятся к созданию абонементных групп в детских садах (76%), считая при этом, что организация занятий в них не на должном уровне. Отрицательное отношение родители высказали к занятиям на открытом воздухе.

Основными причинами отказа явились: физическая слабость детей (36%), частые респираторные заболевания (36%), астматические явления (6%), недоверие к преподавателю (8%). В созданных группах было проведено тестирование по определению уровня физической подготовленности, результаты которого показали, что дети экспериментальной группы по ряду показателей отставали от детей контрольной группы. Через 8 месяцев работы абонементных групп было проведено вторичное тестирование, результаты которого позволили установить, что занятия на открытом воздухе и использование дыхательной гимнастики снизило число заболеваний ОРЗ на 41%. Значительно улучшились показатели физической подготовленности. Улучшение скоростно-силовых качеств у мальчиков группы А составило 24%, а группы В – 7%. Выносливость в группе А выросла на 19%, а в группе В на 6%. Быстрота в группе А увеличилась на 36%, а в группе В на 18%. Изменилось отношение родителей к занятиям. Если до начала исследования только 12% из 130 родителей дали согласие на круглогодичные занятия своих детей на открытом воздухе, то к концу года число желающих увеличилось до 42%.

Литература:

1. Костенко Е.Г. Применение математических методов исследования в физической культуре и спорте / Е.Г. Костенко, А.П. Костенко, О.С. Толстых // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – 105 с.
2. Толстых О.С. Обработка экспериментальных данных в физической культуре и спорте средствами современных информационных технологий / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко // Педагогические науки. – 2018. – № 4 (91). – С. 29-31.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 15-16 ЛЕТ

Р.Р. Аскеров, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотация. В работе представлены результаты исследования по совершенствованию методики воспитания силовых способностей у школьников 15-16 лет.

Ключевые слова: силовые способности, физическое воспитание, школьники.

Русские богатыри, цирковые силачи, победители на народных гуляньях всегда вызывали зависть и уважение окружающих. Сила всегда привлекала. Она делает человека независимым и смелым. Но сильным не рождаются, сильным становятся в результате длительной тренировки [1].

Целью исследования явилось совершенствование методики воспитания силовых способностей у школьников 15-16 лет.

Для проведения исследования были выбраны ребята одного года рождения, две группы ОФП по 12 человек. Одна группа мальчиков (группа А) занималась по программе, приближенной к школьной программе по физическому воспитанию, а другая группа мальчиков (группа Б) занималась по программе с преимущественной направленностью на силовую подготовку, которая включала упражнения в парах, различные единоборства, упражнения с медицинболами: передача одной рукой сидя, и стоя, двумя руками из-за головы лежа, прыжки с места в длину, выпрыгивания, упражнения с гантелями, с гириями, со штангой (в % к собственному весу): жим, тяга, приседание со штангой, отжимания, подтягивания.

В заключительной части проводились спортивные игры или соревнования: кто больше провисит на турнике, кто больше отожмется от пола, кто дальше бросит набивной мяч и др.

Основными методами воспитания мышечной силы ребят являлся метод повторных усилий и метод кратковременных максимальных напряжений.

Перед началом занятий было проведено контрольное тестирование по определению уровня силовой подготовки ребят. Тестирование включало следующие показатели: кистевая динамометрия (левая, правая), станочная динамометрия, метание теннисного мяча (стоя, сидя), подтягивания на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Оно показало, что мальчики из двух групп по силе примерно одинаковы. Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики [2].

По результатам контрольного тестирования, через 6 месяцев, видно, что результаты в экспериментальной группе значительно выше, чем в группе А. Следовательно, нагрузка, выбранная для ребят, способствовала росту силовых способностей.

Литература:

1. Костенко А.П. Динамика силовой подготовленности школьников 5-7 классов в учебном году // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2001. – Т. 4. – С. 48-52.
2. Толстых О.С. Обработка экспериментальных данных в физической культуре и спорте средствами современных информационных технологий / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко // Педагогические науки. – 2018. – № 4 (91). – С. 29-31.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ

А.С. Белкова, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотация. В работе представлены данные мониторинга физической подготовленности учащихся 10-12 лет.

Ключевые слова: ученики, уровень физической подготовленности, показатели.

Известно, что успешность управления процессом физического воспитания подрастающего поколения в значительной степени определяется качеством и объемом информации о состоянии их физической подготовленности [1].

В работе сравнили уровень физической подготовленности детей 10-12 лет.

Анализ показал, что показатель времени бега на дистанции 30 м, характеризующий уровень развития быстроты, в 10 лет в среднем равнялся $6,0 \pm 0,05$ с, в 11 лет – $5,6 \pm 0,05$ с, в 12 лет – $5,3 \pm 0,04$ с, имея достоверные различия между всеми возрастными группами ($p < 0,001$) и средний уровень снижения за год на 5,59%.

В динамике становой силы наблюдалось ее увеличение в возрасте от 10 до 12 лет. В 10 лет ее средние показатели равнялись $50 \pm 1,01$ кг и возрастали в 12 лет до $66 \pm 1,2$ кг. При этом увеличение данного показателя с 10 до 11 лет составляло 22,96%, с 11 до 12 лет – 6,53%. Достоверный прирост наблюдается с 10 до 11 лет ($p < 0,001$).

Анализ данных высоты прыжка по Абалакову обнаружил прирост скоростно-силовых качеств с $28 \pm 0,4$ см в 10 лет до $38 \pm 0,6$ см в 12 лет (в среднем на 35,7%). Достоверный прирост данного показателя наблюдается во всех возрастах ($p < 0,001$). Аналогичная динамика развития скоростно-силовых качеств у мальчиков наблюдалась и в показателях прыжка в длину с места, которые возрастали с $154 \pm 2,1$ см в 10 лет до $173 \pm 2,4$ см в 12 лет. При этом достоверные различия наблюдаются в 10-11 и 10-12 лет ($p < 0,001$), в то время как в 11-12 лет прирост данного показателя (на 2,25%) недостоверен ($p > 0,05$).

Исследование гибкости у учеников общеобразовательных школ определило, что данный показатель с возрастом повысился с $34,6 \pm 1,18$ в 10 лет до $36,9 \pm 0,57$ усл.ед. в 12 лет. Достоверный прирост его (на 9,66%) наблюдался в 11-12 лет ($p < 0,01$), в то время как в 11 лет происходило снижение показателя до $33,6 \pm 0,30$ усл.ед. по сравнению с 10 годами (на 2,77%).

Развитие ловкости по показателю времени выполнения челночного бега 3x10 м с возрастом имело положительную динамику. В 10 лет среднее время выполнения этого упражнения составляло $9,6 \pm 0,09$ с, в 12 лет – $8,9 \pm 0,05$ с. Достоверное снижение времени выполнения данного теста (в среднем на 3,51%) наблюдалось во всех возрастах ($p < 0,01-0,001$).

Целесообразно при работе с учащимися, у которых выявлен низкий уровень развития отдельных физических качеств, включать в уроки средства и методы физической культуры, направленные на их коррекцию.

Литература:

1. Костенко Е.Г. Анализ и обработка результатов совершенствования методики занятий в оздоровительной группе детей младшего школьного возраста / Е.Г. Костенко, В.Л. Соколов, О.С. Толстых, А.П. Костенко, Н.А. Амбарцумян // Современный ученый. – 2019. – № 1. – С. 82-90.

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ СЕМЕЙНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

А.А. Васецкая, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотация. В работе показаны результаты методики занятий семейных физкультурно-оздоровительных групп по месту жительства с применением различных видов спорта, закаливающие процедуры, элементы самомассажа.

Ключевые слова: семейные формы занятий, занятия физической культурой и спортом, уровень физической подготовленности.

В настоящее время в физкультурном движении слабо решен вопрос организации семейных форм занятий физической культурой и спортом. Причин этому много, но одна из основных заключается в недостаточно разработанной методике проведения занятий в разновозрастных группах. В связи с этим целью работы явилась разработка комплексной методики для семейных физкультурно-оздоровительных групп.

Исследование проводилось в г. Краснодаре на базе двух общеобразовательных школ. Учащимся 1-х классов были розданы анкеты с целью выяснения интересов детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом.

Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики [1, 2].

На основании полученных данных были укомплектованы две семейные группы «Здоровья» по 18 человек. Занятия проводились два раза в неделю. В занятиях использовались методы строго регламентированных нагрузок, постепенного их увеличения, индивидуализация, соблюдался принцип достаточности.

При дозировании нагрузки предусматривалась широкая возможность индивидуальных отклонений в изменении уровня объема и интенсивности выполнения упражнений. В занятия включались различные виды спорта, закаливающие процедуры, элементы самомассажа. Разработанная методика позволила поднять уровень общей выносливости на 10,2% у мужчин, 8,6% женщин, 9,2% у детей.

Наибольшие изменения у детей отмечаются по результатам гибкости (16%), у взрослых – по показателям скоростно-силовых качеств (12%). По остальным показателям физической подготовленности также отмечены положительные сдвиги. Контроль за показателями ЧСС, ЧД и АД позволил установить, что эти параметры изменились незначительно, что можно объяснить малым сроком занятий (6 месяцев).

Таким образом, разработанная комплексная методика занятий в семейных группах в соответствии с планом учебных нагрузок в течение полугода позволила добиться положительных изменений по показателям функционального состояния организма занимающихся и повысить уровень их физической подготовленности.

Литература:

1. Костенко Е.Г. Применения математических методов исследования в физической культуре и спорте / Е.Г. Костенко, А.П. Костенко, О.С. Толстых // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – 105 с.
2. Толстых О.С. Обработка экспериментальных данных в физической культуре и спорте средствами современных информационных технологий / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко // Педагогические науки. – 2018. – № 4 (91). – С. 29-31.

РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПЕРЦЕПЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С.В. Вединеева, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотация. В работе представлена методика системы подвижных игр, направленных на развитие личностных качеств у детей 7-8 лет.

Ключевые слова: школьники, физическое воспитание, социальная перцепция.

Особую роль в развитии коммуникативной перцепции выполняют игры, причем каждый вид игровой деятельности вносит свой специфический вклад в совершенствование коммуникативного процесса. Особенно это относится к коммуникативным играм с речитативами, проводимыми на уроках физической культуры. Цель настоящего исследования: выявить, как уроки физической культуры влияют на развитие коммуникативной перцепции у детей младшего школьного возраста.

Для этого была подобрана система подвижных игр, при проведении которых ставилась задача развития таких личностных качеств, как внимательность к людям, щедрость, правдивость и вежливость. Во время проведения подвижных игр мы старались развивать у детей, главным образом, общительность, а также доброту, справедливость, отзывчивость и другие необходимые в межличностных отношениях личностные качества.

Для определения уровня развития навыков социальной перцепции было проведено психологическое тестирование 40 человек в возрасте 7-8 лет. Для этого использовались методики: «Каков ребенок во взаимоотношениях с окружающими людьми» и «Определение активного словарного запаса». Суть этих методик заключалась в том, что нам необходимо было узнать уровень развития вербальной перцепции и коммуникативно-личностных качеств. В одной из методик родителям предлагался коммуникативно-личностный опросник, включающий в себя 10 вопросов. В другой методике ребенку предлагалась картинка с изображениями людей и различных предметов. В течение 5 минут ему необходимо было как можно подробнее рассказать о том, что изображено и что происходит на этой картинке.

Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики [1, 2].

Выбранные средства физического воспитания способствуют более высокому уровню формирования навыков и умений социальной перцепции у детей младшего школьного возраста. Дети экспериментальной группы имеют показатели коммуникативно-личностных качеств на 1,9%, а вербальной перцепции на 6,1% выше, чем дети контрольной группы. Выбранная методика является эффективным средством развития коммуникативных способностей у детей на уроках физической культуры, что подтверждает результаты психологического тестирования детей.

Литература:

1. Костенко Е.Г. Применения математических методов исследования в физической культуре и спорте / Е.Г. Костенко, А.П. Костенко, О.С. Толстых // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – 105 с.
2. Толстых О.С. Обработка экспериментальных данных в физической культуре и спорте средствами современных информационных технологий / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко // Педагогические науки. – 2018. – № 4 (91). – С. 29-31.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ АТЛЕТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Е.С. Верский, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотация. В работе представлены данные индивидуальной программы коррекции питания бодибилдеров.

Ключевые слова: бодибилдинг, белки, жиры, углеводы, соревнования, подготовка.

Актуальность проблемы состоит в том, что в настоящее время, несмотря на огромную популярность атлетической гимнастики, пауэрлифтинга и бодибилдинга, существует достаточно ограниченное количество научно-методической литературы, посвященной вопросам подготовки атлетов к соревновательной деятельности, раскрывающей особенности не только взаимосвязи тренировочной и соревновательной деятельности бодибилдеров, но и особенности питания, специфика которой заключается в максимальном сжигании жира при минимальной потере мышечной массы.

Для достижения высоких результатов в бодибилдинге необходимо соблюдать пропорции в питательных веществах: белках, углеводах и жирах в соотношении приблизительно 40% белки, 40% углеводы, 20% жиры. Для человека весом в 100 килограммов это будет означать приблизительно 270 граммов белка (не растительного) и 1080 калорий, 270 граммов сложных углеводов (из круп) и 1080 калорий, и 60 граммов жира (упор на «полезные» жиры) и 540 калорий, итого 2835 калорий в день. Следует понимать, что данная стартовая схема учета калорий и макроэлементов приблизительно, так как у каждого человека разный процент мышечной массы и скорость метаболизма, однако в целом эта старая схема как ни странно работает (возможно, потому, что ведется строгий учет и есть определенная система) [1, 2].

Придерживаться данной калорийности и баланса питания необходимо до тех пор, пока скорость потери веса не составит в среднем 800-1000 граммов в неделю, но не более чем 2 килограмма в неделю. Нами были предложены пропорции в питательных веществах белках, углеводах и жирах в соотношении приблизительно 40% белки, 40% углеводы, 20% жиры; особенности построения тренировочного процесса, в котором прорабатываются основные мышечные группы с применением методических принципов (разминки, повторения серии, постепенности в увеличении нагрузки, увеличение объема нагрузки, приобретения мышечного рельефа, приобретения силы, толчка, приоритета времени для отдельных мышц, сочетания упражнений на развитие мышц-сгибателей и мышц-разгибателей, «Флашинг», раздельной тренировки, вынужденного повторения, частичного выполнения упражнения, изоляции, уступающего движения, апатического напряжения, остановок).

Таким образом, следует отметить, что грамотное составление программы тренировок и определение характера питания, соответствующего индивидуальным особенностям атлета, могут способствовать достижению высоких достижений в соревнованиях.

Литература:

1. Амбарцумян Н.А. Оценка уровня физической подготовленности начинающих тяжелоатлетов / В.Л. Соколов, Н.А. Амбарцумян, Д.М. Первеева // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С. 321-322.

2. Костенко Е.Г. Методология совершенствования знаний по физическому воспитанию на основе данных об уровне физической подготовленности школьников / В.Л. Соколов, Е.Г. Костенко, В.В. Лысенко, Н.А. Амбарцумян // The Scientific Heritage. – 2019. – № 40-3 (40). – С. 18-20.

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ И ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ТРУДЯЩИХСЯ

М.Н. Горковенко, Н.А. Амбарцумян
Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотация. В работе представлены результаты исследования программы, направленной на формирование здорового образа жизни у работников Славянского консервного комбината средствами общеразвивающих упражнений (ОРУ) и тренажерных устройств.

Ключевые слова: общеразвивающие упражнения, тренажерные устройства, трудящиеся.

Целью настоящего исследования явилась разработка системы, обеспечивающей комплексное использование общеразвивающих упражнений (ОРУ) и тренажерных устройств, как средств эффективного формирования здорового образа жизни.

В исследованиях приняли участие рабочие, служащие и инженерно-технические работники Славянского консервного комбината. Всего 187 человек. Исследования проводились в три этапа. На первом этапе исследовались условия работы и проведения досуга трудящихся, а также физкультурно-спортивные интересы работающих на этом комбинате. Для исследования физкультурно-спортивных интересов трудящихся была разработана специальная анкета, данные которой были статистически обработаны [1, 2].

На втором этапе исследовались возможности использования комплексов ОРУ и тренажерных устройств в цехах и службах, отделах. На третьем этапе – определялась эффективность использования предложенных комплексов.

Учитывая условия труда рабочих данного комбината, были разработаны комплексы тренажерных устройств и общеразвивающих упражнений для представителей различных профессий. При составлении комплексов учитывались характер труда, а также особенности профессиональной деятельности рабочих различных цехов, отделов, служб.

Для определения эффективности разработанной системы был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие рабочие двух цехов. Всего 60 человек.

Были созданы 2 экспериментальные и 2 контрольные группы по 15 человек в каждой. Рабочие экспериментальных групп в режим рабочего дня включали упражнения на тренажерах и комплексы ОРУ.

Экспериментальные исследования показали принципиальную возможность применения тренажерных устройств в сочетании с общеразвивающими упражнениями как средство эффективного формирования здорового образа жизни рабочих пищевой промышленности.

Таким образом, включение в режим рабочего дня занятий физической культурой позволило повысить уровень физического развития рабочих и их самочувствие.

Литература:

1. Костенко Е.Г. Применения математических методов исследования в физической культуре и спорте / Е.Г. Костенко, А.П. Костенко, О.С. Толстых // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – 105 с.
2. Толстых О.С. Обработка экспериментальных данных в физической культуре и спорте средствами современных информационных технологий / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко // Педагогические науки. – 2018. – № 4 (91). – С. 29-31.

**ВЛИЯНИЕ РОСТОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
У МАЛЬЧИКОВ 11-12 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА**

**М.Н. Горьковенко, Н.А. Амбарцумян
Научный руководитель доцент В.Л. Соколов**

Аннотация. В настоящей работе представлены результаты физической подготовленности мальчиков 11-12 лет, занимающихся в секции волейбола.

Ключевые слова: уровень физической подготовленности, ростовые показатели.

Спортивная деятельность требует от человека проявления особых интеллектуальных, психических, физиологических, двигательных качеств и свойств. В связи с этим огромное значение приобретает ориентация детей и подростков на занятие тем видом спорта, в котором наиболее полностью раскрываются их индивидуальные способности.

Чаще всего основными средствами отбора детей для занятий спортом являются интуиция и богатый педагогический опыт тренера. Но они могут решить проблемы отбора, так как не опираются на объективные данные действительных способностей детей и подросток. Безусловно, интуиция и личный опыт тренера всегда будут иметь место при отборе, оно они не могут стать единственным критерием пригодности ребенка к занятиям тем или иным видом спорта. Работа проводится с целью выявления способностей к занятию волейболом у мальчиков 11-12 лет. Предполагалось, что занимающиеся экспериментальной группы, имеющие лучшие ростовые показатели и хорошие показатели физической подготовки в начале учебно-тренировочного года, значительно улучшают показатели физической подготовки и по окончании его, нежели занимающиеся контрольной группы, при наборе которой ростовые показатели не учитывались. В процессе исследований был определен уровень физической подготовленности мальчиков 11-12 лет, занимающихся в школьной секции волейбола, что позволило сформировать экспериментальные группы. Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики [1]. Хороший уровень развития физических способностей наблюдался у мальчиков 11-12 лет на начальном этапе отбора в экспериментальной группе. В ходе исследований был выявлен статический достоверный прирост показателей скорости бега $t=3,54$ $p<0,001$, во взрывной силе $t=3,99$ ($p<0,001$). Учащиеся имеющие лучшие ростовые показатели и хорошие показатели физической подготовленности в начале занятий, улучшают это преимущество и значительно увеличивают показатели физической подготовленности и в дальнейшем. Тестирование учащихся с худшими ростовыми показателями показывает меньший прирост показателей физической подготовленности.

При наборе в секцию по волейболу мальчиков 11-12-летнего возраста в группы начальной подготовки необходимо руководствоваться целью первого этапа спортивного отбора – выявление способных детей к занятиям в спортивном коллективе. Основными критериями в этом возрасте должны быть ростовые показатели и хороший уровень развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Литература:

1. Толстых О.С. Обработка экспериментальных данных в физической культуре и спорте средствами современных информационных технологий / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко // Педагогические науки. – 2018. – № 4 (91). – С. 29-31.

**АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
8-Х КЛАССОВ МАОУ СОШ №96 ГОРОДА КРАСНОДАРА**

Д.Ю. Губин, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотация. В данной публикации представлены данные осеннего мониторинга физической подготовленности учащихся 8 классов МАОУ СОШ №96 МО город Краснодар.

Ключевые слова: мониторинг, учащиеся, физическая подготовленность.

Мониторинг физического состояния – это система действий по наблюдению, анализу, оценке и выявлению состояния здоровья и физической подготовленности, являющаяся частью выявления развитости всех возрастных групп.

Оценка эффективности процесса физического воспитания образовательного учреждения осуществляется посредством использования различных методик: качества выступления школьных команд на городских и районных соревнованиях; процентного соотношения учащихся, соответствующих основной и специальной медицинским группам; наличие и качество использования спортивной материально-технической базы; числа школьников, выполнивших нормативы комплекса ГТО и др. Вместе с тем, большинство авторов сходятся во мнении, что эффективность процесса физического воспитания, прежде всего, зависит от степени сформированности физических качеств учащихся, то есть от уровня их физической подготовленности. В этой связи необходимо проводить соответствующий мониторинг, представляющий собой диагностику и оценку уровня физической подготовленности школьников [1, 2].

По результатам мониторинга, проведенного в 2019 г. в МАОУ СОШ №96 МО город Краснодар, были выявлены следующие показатели физического развития учащихся восьмых классов.

Данное исследование помогло прийти к заключению, что среди учащихся не было выявлено детей с одинаковым уровнем физического развития. Так, мы видим, что учащиеся 8д класса опережают учащихся 8в класса по таким показателям, как бег 1,5 км и прыжок в длину. Из этого следует, что работа учителя в данном классе была больше направлена на аэробную деятельность и повышение силовых способностей в мышцах нижних конечностей. В свою очередь учащиеся 8в класса опережают учащихся 8д класс в таких нормативах, как бег 60 метров и челночный бег 3x10 м. Это говорит о анаэробной подготовленности учащихся и их деятельности, которая направлена на скоростно-силовые нормативы.

Таким образом, с учетом вышесказанного, следует сказать, что учитель разработал такой план, по которому учащиеся были направлены в большей степени в один вид деятельности, и помимо общего развития он закрепил и усовершенствовал у них навыки, подходя индивидуально к каждому занимающемуся.

Литература:

1. Амбарцумян Н.А. Анализ и сравнение физической подготовленности учащихся г. Краснодара (Краснодарский край) и г. Керчь (Республика Крым) / В.В. Лысенко, Е.Г. Костенко, О.С. Толстых, А.П. Костенко, Н.А. Амбарцумян // Современный ученый. – 2019. – №5. – С. 23-28.

2. Третьяк М.А. Воспитание скоростных и скоростно-силовых способностей юных футболистов 11-12 лет / М.А. Третьяк, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. – 2019. – 144 с.

**АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5-Х КЛАССОВ МАОУ СОШ 96 ГОРОДА КРАСНОДАРА**

Д.Э. Гурцкая, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотация. В данной публикации представлены данные осеннего мониторинга физической подготовленности учащихся 5-х классов МАОУ СОШ №96 МО город Краснодар.

Ключевые слова: мониторинг, учащиеся, физическая подготовленность.

Физические качества – это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия, при этом указывается, что термин «физическое качество» употребляется при необходимости выделить биомеханическую характеристику движения.

Воспитание и образование детей являются важнейшими проблемами в жизни родителей и учителей. К этим процессам приковано пристальное внимание со стороны общественности и государства. В целях улучшения качества их осуществления и анализа эффективности деятельности педагогов в школы внедряется система мониторинга.

Мониторинг – средство сбора достоверной информации с целью сопоставления наличного состояния с ожидаемыми результатами для принятия управленческого решения [1,2].

В октябре 2019 года в школе №96 г. Краснодара был проведен мониторинг, в ходе которого тестировались ученицы 5 и 6 классов. В ходе исследования принимались нормативы по следующим дисциплинам: бег на 60 метров, челночный бег 3x10 м, бег на 1,5 километра, прыжок в длину с места, наклон вперед стоя, подтягивание на перекладине и поднимание туловища. Было выявлено, что девочки 5-х классов превосходят своих коллег из 6-х классов по всем показателям за исключением «наклона вперед стоя», в котором исследуемые показали схожую физическую подготовку.

Исходя из полученных результатов можно сформировать вывод, что ученицы 5-х классов более заинтересованы в развитии и поддержании своей физической формы нежели девочки, учащиеся в 6-х класса.

Таким образом, учителям физической культуры следует сделать упор на улучшение силовых и скоростно-силовых качеств, а также обратить внимание на развитие общей выносливости, так как именно эти показатели сильно не достают до результатов, которые считаются оптимальными.

Литература:

1. Амбарцумян Н.А. Анализ и сравнение физической подготовленности учащихся г. Краснодара (Краснодарский край) и г. Керчь (Республика Крым) / В.В. Лысенко, Е.Г. Костенко, О.С. Толстых, А.П. Костенко, Н.А. Амбарцумян // Современный ученый. – 2019. – №5. – С. 23-28.

2. Третьяк М.А. Воспитание скоростных и скоростно-силовых способностей юных футболистов 11-12 лет / М.А. Третьяк, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. – 2019. – 144 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

С.А. Каргальсков, Н.А. Амбарцумян
Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотация. В данном исследовании определен уровень развития выносливости у футболистов 14-15 лет.

Ключевые слова: футболист, тесты, методы, физическая подготовка.

Выносливость является одним из главных физических качеств у спортсмена-футболиста. При выполнении неспецифических для футболистов упражнений (кросс) используют непрерывный метод, способствующий развитию такого важного кондиционного качества, как общая выносливость. Различные варианты повторного метода используют во всех остальных случаях [1].

В настоящее время для определения уровня общей и специальной выносливости у футболистов существуют различные тесты. Самые популярные из них: бег на 400 метров, челночный бег 7x50 метров, тест Купера (12 минутный бег), Йо-йо-тест, челночный бег 5x30 метров. Бег на 400 метров проводится на легкоатлетическом стадионе. По сигналу спортсмен выполнял бег по легкоатлетической дорожке. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Тест Купера проводится на легкоатлетическом стадионе. По сигналу футболисты выполняют равномерный, непрерывный бег по легкоатлетическим дорожкам. По окончании 12-ти минут фиксируется результат в метрах, то есть спортсмены за 12 минут должны пробежать как можно большее расстояние. Результаты записываются с точностью до метра. Челночный бег 7x50 метров проводится на легкоатлетическом стадионе. По сигналу футболисты преодолевают расстояние в 50 метров, бегут каждый по своей дорожке, касаются кубика и бегут обратно, так выполняют бег по 50 метров 7 раз. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Йо-йо-тест проводится на футбольном поле. Фишками обозначают три линии 5 метров для восстановления и 20 метров для бега. Тест включает в себя бег между фишек, расположенных на удалении 20 метров друг от друга. Старт по команде. Время между сигналами, т.е. время для прохождения 40 метрового отрезка постепенно сокращается в зависимости от уровня. Время между отдыхом и основным бегом составляет 5 или 10 секунд в зависимости от разновидности Йо-йо-тест. Спортсмен начинает тест с маленького уровня, где поочередно с отдыхом проходит отрезки за определенное время. Потом наступает следующий уровень, где количество отрезков на уровне увеличивается, а время прохождения отрезка в 40 метров уменьшается и повышается скорость бега. Время, положенное для прохождения отрезка, уменьшается. Игрок сходит с Йо-йо-тест, когда он уже не будет успевать проходить отрезки за положенное время. Итогом Йо-йо-тест является общее расстояние, которое спортсмен пробежал до схода с дистанции.

В своем исследовании мы определили уровень развития выносливости у футболистов 14-15 лет по всем предложенным тестам. Статистическая обработка данных показала достаточно высокий уровень взаимосвязи результатов, показанных испытуемыми. Коэффициент корреляции колеблется в пределах 0,765- 0,953.

Таким образом, для определения уровня развития выносливости у футболистов в литературе описано достаточное количество тестов, любой из которых можно использовать в тренировочном процессе юных футболистов 14-15 лет.

Литература:

1. Амбарцумян Н.А. Анатомо-физиологические особенности младших школьников / Г.Г. Амбарцумян, Н.А. Амбарцумян // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. – 2019. – 134 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Д.А. Кашенко, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотация. В настоящей работе представлены результаты повышения уровня физической подготовленности у юношей средствами баскетбола.

Ключевые слова: уровень физической подготовленности, элементы баскетбола.

Проблема спортивной подготовки детей и подростков является актуальной, т.к. на многие ее аспекты оказывают влияние такие существенные факторы, как возраст занимающихся, особенности растущего организма и т.д. [1]. Поэтому разработке и научному обоснованию различных методов спортивной тренировки детей и подростков всегда придавалось и придается особое значение, как в теории, так и в практике физической культуры и спорта.

Проведенное нами тестирование юношей-баскетболистов позволило нам определить, что физическая подготовленность по переводным нормативам в целом, по всем показателям находится на среднем уровне.

Так, из 17 человек испытуемых 4 баскетболиста (23,5%) не преодолели необходимое время пробегания 20 м, соответствующее среднему уровню. По всем остальным тестам испытуемые показали должные способности в выполнении предложенных нами тестов, преодолев необходимый уровень подготовленности.

Определение взаимосвязи между показателями физической подготовленности и упражнениями с элементами техники позволили нам выявить значимую связь воздействия беговых тестов на упражнения с элементами техники баскетбола.

Так, преодоление 20 метров существенно влияет на выполнение 4 тестов из предложенных 8. Наиболее значимая связь выявлена с тестами: передача мяча на месте у стены ($r=0,49$) и ведение мяча по прямой ($r=0,46$), несколько меньшая с передачей мяча в движении у стены ($r=0,39$) и броском мяча с места ($r=0,37$).

Время пробегания 60 метров, также как вышеназванный тест, положительно отражается на 4 упражнениях с элементами баскетбола. Наибольшая связь этого теста выявлена с количеством выполненных бросков мяча с места, где $r=0,66$ ($\beta=99\%$). Существенная взаимосвязь бега на 60 метров определена также с передачами мяча на месте и в движении у стены, где $r=0,49$ и $r=0,38$ соответственно, а также с перемещениями вперед-назад ($r=0,46$, $\beta=99\%$).

Результаты выполнения прыжка в длину с места и толкания набивного мяча весом 3 кг со всеми предложенными тестами по технике существенной взаимосвязи не обнаружено. Прыжок в высоту с места (по Абалакову) имеет существенную связь только с одним тестом – броском мяча с места, где $r=0,43$ ($\beta=95\%$).

Таким образом, существенное влияние на выполнение упражнений с элементами техники баскетбола выявлено со временем выполнения беговых тестов – бег 20 и 60 метров.

Литература:

1. Третьяк М.А. Воспитание скоростных и скоростно-силовых способностей юных футболистов 11-12 лет / М.А. Третьяк, Н.А. Амбарцумян, В.Л. Соколов // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. – 2019. – 144 с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГОТОВНОСТИ К ИСПЫТАНИЯМ ВФСК ГТО I СТУПЕНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГОРОДСКОЙ И СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ

К.С. Лихобабенко

Научные руководители доценты С.П. Аршинник, В.Л. Соколов

Аннотация. В данном исследовании проведено сравнение сельских и городских школьников, способных выполнить нормы ГТО.

Ключевые слова: эффективность процесса физического воспитания, школьники, нормативы ВФСК ГТО.

В последнее время становится актуальным подход, в соответствии с которым эффективность процесса физического воспитания конкретного образовательного учреждения оценивается с учетом возможности его воспитанников выполнить нормативы ВФСК ГТО [1].

В этой связи целесообразно провести исследование, направленное на определение возможности выполнить нормативы ГТО детьми, проживающими в городской и сельской местности. Для проведения исследования нами были задействованы школьники 7-8 лет, отнесенных к I ступени ГТО.

Исследование включало тестирование школьников по программе испытаний ВФСК ГТО, а также сравнение полученных результатов по методу Стьюдента. Полученные в ходе исследования данные представлены в таблице.

Таблица – Сравнение количества школьников, проживающих в сельской и городской школе, способных выполнить нормативы ГТО I ступени

Доля учащихся сельской школы, способных выполнить нормативы ГТО I ступени	Доля учащихся городской школы, способных выполнить нормативы ГТО I ступени	t; p
64,1± 6,78%	33,7±6,68 %	3,19; <0,01

Полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют о том, что общая доля учащихся, проживающих в сельской местности, достоверно лучше справляется с испытаниями ГТО. Полученные результаты подтверждают аналогичные исследования, проведенные ранее [2]. Данный факт свидетельствует о более качественном процессе построения физического воспитания в сельской школе по сравнению с городской.

Литература:

1. Аршинник С.П. Готовность школьников города Краснодара к выполнению «обновленных» нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 13-19.
2. Аршинник С.П. Сравнительная характеристика готовности к выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО I ступени городских и сельских школьников / С.П. Аршинник, В.Г. Леонтьева, И.А. Таратута // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения: сб. материалов II Междунар. науч.-практ. конф. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. – С. 18-21.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГОТОВНОСТИ К ИСПЫТАНИЯМ ВФСК ГТО I СТУПЕНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В Г. КРАСНОДАРЕ

К.С. Лихобабенко

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотация. В данной публикации представлены данные о готовности к испытаниям ВФСК ГТО I ступени школьников 7-8 лет.

Ключевые слова: эффективность процесса физического воспитания, школьники, нормативы ВФСК ГТО.

Известно, что успешность управления процессом физического воспитания подрастающего поколения в значительной степени определяется качеством и объемом информации о состоянии их физического развития, физической подготовленности [1, 2].

В этой связи в городе Краснодаре проводился мониторинг. Исследование включало тестирование школьников 7-8 лет, отнесенных к I возрастной ступени по программе испытаний ВФСК ГТО, а также сравнение полученных результатов среди разных общеобразовательных организаций г. Краснодара.

Таблица 1 – Количество школьников, выполнивших нормативы ГТО I ступени

Число учащихся учебного заведения № 1, способных выполнить нормативы ГТО	Число учащихся учебного заведения № 2, способных выполнить нормативы ГТО	Число учащихся учебного заведения № 3, способных выполнить нормативы ГТО	t; p		
			78-87	78-36	87-36
в среднем 18,3 ± 4,05%	в среднем 57,3 ± 5,27%	в среднем 44,2 ± 6,41 %	5,86; <0,001	3,42; <0,001	1,58; >0,05

Таким образом, мы предприняли попытку сравнения общего числа школьников (и мальчиков и девочек), способных выполнить испытания ГТО первой ступени. Полученные совокупные данные (таблица) свидетельствуют, что в целом доля представителей учебного заведения № 2 и № 3, способных выполнить нормы ГТО, достоверно выше, чем у сверстников учебного заведения № 1, тогда как между собой у них статистическая разница отсутствует. В этой связи можно заключить, что уровень подготовленности к испытаниям ГТО I ступени, а соответственно, и выше эффективность процесса физического воспитания в рассматриваемых учебных заведениях №2 и №3, по сравнению с образовательным учреждением №1.

Литература:

1. Амбарцумян Н.А. Анализ и сравнение физической подготовленности учащихся г. Краснодара (Краснодарский край) и г. Керчь (Республика Крым) / В.В. Лысенко, Е.Г. Костенко, О.С. Толстых, А.П. Костенко, Н.А. Амбарцумян // Современный ученый. – 2019. – №5. – С. 23-282.
2. Толстых О.С. Обработка экспериментальных данных в физической культуре и спорте средствами современных информационных технологий / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко // Педагогические науки. – 2018. – № 4 (91). – С. 29-31.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА ОСНОВЕ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

Р.М. Магомедов

Научный руководитель доцент В.В. Суворов

Аннотация. В работе уделяется внимание определению последовательности выполнения действий, позволяющих обосновать применение греко-римской борьбы как фактор здоровьесберегающей деятельности. Описываются и выделяются особенности влияния греко-римской борьбы на здоровье школьников с помощью развития физических качеств.

Ключевые слова: греко-римская борьба, здоровьесберегающая деятельность, школьники.

Современное развитие здоровьесберегающих технологий подразумевает включение в процесс поддержания здоровья школьников как можно большего числа факторов, обеспечивающих данную деятельность [3]. Одним из таких факторов выступает физическая культура, и в частности виды спорта, используемые для поддержания двигательной активности, развития физических качеств и формирования эстетических форм человеческого тела. Древнейшим видом спорта, способствующим поддержанию здоровья, выступает греко-римская борьба. При доказанности положительного влияния данного вида борьбы на здоровье человека [1, 2] остается не решенным вопрос обоснованного включения греко-римской борьбы в здоровьесберегающую деятельность. Попытка решения этого вопроса и определяет актуальность исследования.

Главной задачей исследования будет выступать обоснование использования греко-римской борьбы в процессе реализации здоровьесберегающей деятельности в школе. Решение данной задачи видится в поочередном выполнении следующих требований:

- 1) установление характеристик, определяющих включение той или иной деятельности в процесс поддержания здоровья;
- 2) выявление здоровьесберегающих технологий, используемых в школе;
- 3) обоснование положительного эффекта использования греко-римской борьбы как фактора здоровьесберегающей деятельности.

Греко-римская борьба влияет на: формирование надежного мышечного корсета, обеспечивающего профилактику аномальных искривлений позвоночного столба; развитие ловкости, способствующей минимизации травматизма при падениях в бытовых условиях; поддержание иммунной системы при борьбе с вирусными заболеваниями.

Литература:

1. Дворкин Л.С. Влияние учебно-тренировочных занятий греко-римской борьбой на показатели физического развития школьников 11-14 лет / Л.С. Дворкин, А.Н. Загитов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 1. – С. 16-20.
2. Загитов А.Н. Планирование учебно-тренировочных занятий по греко-римской борьбе в общеобразовательной школе оздоровительной направленности / А.Н. Загитов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2008. – № 7. – С. 225-231.
3. Якимова Л.А. Основы научно-исследовательской работы в области физической культуры, спорта и физкультурно-оздоровительных технологий: учебно-методическое пособие / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 62 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 КЛАССОВ

О.Д. Мельчуков, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотация. В работе показано влияние уровня знаний по физической культуре на формирование мотивов к занятиям физическими упражнениями у обучающихся.

Ключевые слова: мотивы, потребности, обучающиеся, занятия физической культурой.

У многих школьников стремление к занятиям физкультурой характеризуется подвижностью, зависит от внешних обстоятельств, от форм и методов воспитания, которые применяет тренер, преподаватель. Мотивы многих школьников носят непостоянный характер, поэтому для тенденции им нужна специальная программа педагогического воздействия с упором на социальную важность занятий физкультурой и спортом. В стимулирующем комплексе школьников средних классов выделяются две побуждающие тенденции. В первой говорится о потребностях в активном изучении действительности, а во второй – стремлении в освоении самой физкультурно-спортивной деятельности [1, 2].

Подразумевалось, что формирование мотивов и потребностей подростков в двигательной активности позволит увеличить их интерес к занятиям физическими упражнениями и поспособствует положительному решению задач физического воспитания.

Цель работы – определить влияние уровня знаний по физической культуре на формирование стимула к занятиям физическими упражнениями у обучающихся 7 классов.

Отношение к занятиям физическими упражнениями и спортом вне занятий у школьников контрольных групп, как у мальчиков, так и у девочек, совпало по всем трем вариантам ответов: «да» – 19, «нет» – 11, «не знаю» – 2 человека. Начальное определение качества знаний в сфере физической культуры по предложенным тестам показало низкий уровень в обеих группах. Хороший эффект дали дополнительные занятия в экспериментальных группах. Так, в группе девочек количество сдавших на «два» понизилось более чем в 4 раза, изменившись с 68,7% до 15,6%, а повысилось почти в 10 раз количество отличников – с 3,2% до 31,3%. В меньшей степени, но девочки контрольной группы также увеличили качество знаний.

Таким образом, у мальчиков уменьшился вдвое, в контрольной группе, процент сдавших на «два», которое снизилось с 90,6% до 43,7%, а данные изменения в экспериментальной группе более значительны, с 84,3% при повторном тестировании количество двоечников понизилось до 25%. В этой же группесдавших на «отлично» в первом тестировании не было, во втором их количество составляло 21,9%.

Литература:

1. Костенко Е.Г. Применения математических методов исследования в физической культуре и спорте / Е.Г. Костенко, А.П. Костенко, О.С. Толстых // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – 105 с.

2. Толстых О.С. Обработка экспериментальных данных в физической культуре и спорте средствами современных информационных технологий / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко // Педагогические науки. – 2018. – № 4 (91). – С. 29-31.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, ОТДЫХАЮЩИХ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

У.В. Наугольная, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотация. В настоящей работе представлены результаты повышения уровня физической подготовленности детей, отдыхающих в летнем оздоровительном лагере.

Ключевые слова: летний оздоровительный лагерь, уровень физической подготовленности, школьники.

Проблема летнего периода восстановления детей, улучшения и нормализации основных показателей здоровья школьников в условиях детских оздоровительных и лечебных комплексов является особенно актуальной в настоящее время.

Предполагалось, что увеличение суточного объема двигательной активности позволит повысить уровень физической подготовленности школьников, отдыхающих в оздоровительном лагере.

Цель исследования: определить влияние двигательной активности на уровень двигательной подготовленности детей в условиях летнего оздоровительного лагеря.

В процессе работы велись наблюдения за объемом суточной двигательной активности детей средствами физической культуры, используемыми в течение дня для занятий со школьниками. Тестирование проводилось в начале и в конце каждой смены. Исследовались показатели: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание: мальчики на высокой, девочки на низкой перекладине, бег 30 м., броски мяча – количество ударов о стенку за 30 сек. (мяч диаметром 13-15 см, расстояние до стены 1 м.).

С целью сравнения существующего двигательного режима дня школьников нами был проведен педагогический эксперимент с участием 2-х групп детей 11-12 лет. Сравнивался прирост показателей физической подготовленности в начале и в конце 1 и 2 потоков, т.е. определялось влияние различных объемов двигательной активности на результаты контрольных испытаний.

Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики [1, 2]. Изучение двигательного режима детей в летнем оздоровительном лагере позволило определить суммарное время, затраченное на выполнение различных физических упражнений, составило 1 час 54 минут в день и 13 часов 18 минут в неделю.

Разработана система мероприятий, увеличивающих двигательную активность детей. Двигательная активность детей этой смены составила 2 часа 50 минут в день и 19 часов 50 минут в неделю.

Определено влияние комплекса мероприятий, повышающих двигательную активность, на физическую подготовленность детей: по двум показателям у мальчиков (прыжок в длину с места и удары мяча о стенку) и двум у девочек (прыжок в длину с места и сгибание и разгибание рук в упоре лежа) произошли достоверные изменения.

Литература:

1. Костенко Е.Г. Применения математических методов исследования в физической культуре и спорте / Е.Г. Костенко, А.П. Костенко, О.С. Толстых // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – 105 с.
2. Толстых О.С. Обработка экспериментальных данных в физической культуре и спорте средствами современных информационных технологий / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко // Педагогические науки. – 2018. – № 4 (91). – С. 29-31.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ НАРУШЕНИЙ СВОДОВ СТОПЫ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПЕРИОДЕ

М.Н. Овсянник, Н.А. Амбарцумян
Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотация. В данной работе затрагиваются основные аспекты физической реабилитации волейболистов, которые имеют разные нарушения свода стопы.

Ключевые слова: свод стопы, волейболисты, реабилитация.

Волейбол – технически сложный вид спорта, который требует от спортсмена хорошей физической подготовки и внимательности. При выполнении технических элементов требуется скоростно-силовая подготовка. Волейболисты с плоскостопием не могут в нужном объеме выполнять тренировочные упражнения и, как следствие, не готовы выдерживать соревновательный процесс на высоком уровне.

У спортсменов достаточно часто встречаются травмы опорно-двигательного аппарата. При постоянных физических нагрузках организм спортсмена претерпевает некоторые изменения. Эти изменения могут быть как положительными, так и отрицательными, являются следствием воздействия на организм тренировочного процесса.

Эти изменения могут стать причиной высокого травматизма спортсмена при не дозированных нагрузках. Патогенетический принцип при реабилитации воздействует не только на саму болезнь, но и на ее причину.

Комплекс профилактических и лечебных упражнений при плоскостопии должен быть направлен на улучшение кровообращения и трофики всех тканей стопы.

Основным показателем эффективности предложенной методики являлись: угол отведения 1-го пальца правой ноги – после эксперимента составил $21,11 \pm 3,44$ ($17,5-25,2$) ° и $22,88 \pm 4,98$ ($17,3-28,6$) ° левой ноги; показатель высоты продольного свода правой ноги – после применения комплекса упражнений $1,04 \pm 0,16$ ($0,83-1,25$) мм и левой ноги $0,97 \pm 0,19$ ($0,67-1,15$) мм.; показатель высоты поперечного свода после реабилитационной программы составил: $1,59 \pm 0,07$ ($1,51 - 1,69$) мм правая нога и $1,58 \pm 0,07$ ($1,51-1,71$) мм левая нога.

Лечебная гимнастика, массаж, водные процедуры и кинезиотейпирование являются наиболее эффективными средствами для профилактики плоскостопия.

Таким образом, вышеперечисленные средства улучшают циркуляцию крови в стопе, повышают отток лимфы в пораженном сегменте, укрепляют мышцы, удерживающие свод стопы.

Литература:

1. Амбарцумян Н.А. Анализ и сравнение физической подготовленности учащихся г. Краснодара (Краснодарский край) и г. Керчь (Республика Крым) / В.В. Лысенко, Е.Г. Костенко, О.С. Толстых, А.П. Костенко, Н.А. Амбарцумян // Современный ученый. – 2019. – №5. – С. 23-28.
2. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушении опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / Л.П. Гребова. – М.: Академия, 2006. – 176 с.
3. Гуров А.В. Комплексная профилактика продольного, поперечного и комбинированного плоскостопия у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом / А.В. Гуров // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №1. – С. 15-18.

ЭФФЕКТНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЕЙ ТРАДИЦИОННОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ ТАЙ ЦЗИ ЦЮАНЬ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ

С.С. Парахин, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотация. В работе показаны результаты повышения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся в оздоровительных группах, на основе традиционной китайской гимнастики.

Ключевые слова: упражнения, стиль ЯН, стиль У, уровень физической подготовленности.

В нашем государстве создана стройная система физического воспитания, охватывающая практически все слои населения [3]. Физическое воспитание обучающихся (студентов) высшей школы является неотъемлемой составной частью этой системы и одним из условий подготовки высококвалифицированных специалистов.

Целью настоящего исследования явилось определение влияния стиля ЯН и стиля У традиционной китайской гимнастики на уровень физической подготовленности, занимающихся в оздоровительных группах.

В исследовании приняли участие 30 студентов Кубанского Государственного медицинского университета в возрасте 18-22 лет. На начальном этапе был определен уровень физической подготовленности обучающихся (студентов), приступивших к занятиям в группе китайской гимнастики. Были сформированы 2 группы студентов по 15 человек в каждой с примерно одинаковым уровнем физической подготовленности.

На втором этапе в группе А занятия проводились по комплексу одиночных упражнений стиля ЯН, включающего 24 позиции, а в группе Б – по аналогичному комплексу стиля У, включающего 37 позиций.

На третьем этапе, по окончании 6 месячных занятий, в обеих группах было проведено повторное тестирование с целью определения эффективности каждой из предложенных методик. Полученные результаты были обработаны при помощи методов математической статистики [1,2].

Результаты проведенных исследований позволяют констатировать следующее: упражнения комплекса одиночных упражнений стиля ЯН в большей мере оказывают воздействие на силовые способности и гибкость, а использование комплекса одиночных движений стиля У позволяет развивать скоростные и координационные способности.

Литература:

1. Костенко Е.Г. Применение математических методов исследования в физической культуре и спорте / Е.Г. Костенко, А.П. Костенко, О.С. Толстых // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – 105 с.
2. Толстых О.С. Обработка экспериментальных данных в физической культуре и спорте средствами современных информационных технологий / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко // Педагогические науки. – 2018. – № 4 (91). – С. 29-31.
3. Амбарцумян Н.А. Анализ и сравнение физической подготовленности учащихся г. Краснодара (Краснодарский край) и г. Керчь (Республика Крым) / В.В. Лысенко, Е.Г. Костенко, О.С. Толстых, А.П. Костенко, Н.А. Амбарцумян // Современный ученый. – 2019. – №5. – С. 23-28.

УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Е.Д. Пилюганов, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Актуальность. В данной публикации представлены результаты исследования, направленного на разработку методика комплексной оценки эффективности процесса физического воспитания образовательного учреждения по результатам мониторинга физической подготовленности учащихся.

Ключевые слова: мониторинг, оценка, эффективность.

Мониторинг – система постоянного наблюдения за процессами развития и формирования физического воспитания учащихся. В ходе проведенного мониторинга за учащимися 10в класса и 10б класса девочек в гимназии №96 было выявлено существенное различие практически по всем показателям, что описывалось в мониторинге физического развития [1, 2].

Исходя из полученных результатов, девочки 10в класса превосходят девочек 10б класса по таким показателям, как: прыжок в длину с места, поднимание туловища из упора лежа, бег на 60 метров и бег на 2000 метров. В свою очередь девочки 10б класса смогли обойти девочек из 10в лишь в подтягивании из упора в висе.

Предложенная нами методика оценки эффективности процесса физического воспитания на основе соответствия модельным значениям, динамики результатов и степени гармоничности развития является целесообразной и может использоваться в практической деятельности.

Полученные данные свидетельствуют также о возможности осуществить сравнение эффективности образовательных организаций по степени сформированности у школьников конкретных компонентов физической подготовленности.

На основе полученных данных можно сформулировать следующие практические рекомендации: предложенную методику комплексной оценки эффективности процесса физического воспитания предлагается использовать в процессе определения общего рейтинга (или рейтинга здоровьесбережения) эффективности общеобразовательных организаций, который в настоящее время осуществляется в образовательных учреждениях г. Краснодара.

Таким образом, опираясь на вышесказанное, следует заметить, что учащиеся 10в класса являются более физически развитыми и более заинтересованы в правильном формировании физической культуры личности. Также нельзя не отметить работу педагога, который смог правильно промотивировать учащихся для получения подобных результатов.

Литература.

1. Тхорев В.И. Оценка физической подготовленности школьников в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник, Г.А. Бугаев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / под ред. доктора педагогических наук, профессора А.И. Погребного. – Т.18. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 67-72.

2. Тхорев В.И. Физическая культура: региональная учебная программа для общеобразовательных организаций Краснодарского края. Начальные классы: учебно-методическое пособие / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 2-е изд., доп. и перераб. – 78 с.

ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ В ГРУППЕ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

А.Ю. Раковская, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотация. В данном тезисе представлено описание проблемы необходимости совершенствования коррекционно-развивающей среды в дошкольных учреждениях в соответствии с новыми требованиями ФГОС ДО [2].

Ключевые слова: коррекционно-развивающая среда, ФГОС ДО, образовательная среда, игры, «речевые звуки», «неречевые звуки».

Вступивший в силу Федеральный государственный стандарт дошкольного образования ставит важным критерием оценки деятельности дошкольной организации создание коррекционно-пространственной развивающей среды. В соответствии с ФГОС ДО развивающая коррекционно-пространственная среда определяется как «часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством, материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития». Анализируя состояние речи детей детского сада, отметили, что наблюдается снижение уровня речевого развития дошкольников. Для обеспечения поддержки ребенка с речевыми нарушениями необходимо создать благоприятные во всех отношениях условия развития, воспитания и обучения и создать среду психолого-педагогической поддержки дошкольника [3]. В принципе организации по воспитанию звуковой лингвоэтики лежит последовательное, поэтапное изучение всех звуков родного языка. В работе с детьми мы используем различные игры. Для ознакомления с терминами «речевые звуки» и «неречевые звуки» использую игры: «Что звучит вокруг нас?», «Играет – не играет», «Поставь по порядку» и др. В целях ознакомления с терминами «слово» и «звук» провожу следующие игры: «Подскажи Петрушке звук», «Какой звук потерялся», «Слово можно прошагать». Усвоение этапа звукового анализа осуществляю с помощью игр: «Поймай звук» и др. Ознакомление со слоговым строением слова помогают игры: «Мы слова на слоги делим», «Помоги друзьям», «Игра с прищепками», «Слоговой поезд», «Подбери картинки к слогу».

Использую интерактивное электронное пособие «Учимся говорить правильно», которое помогает сформировать у детей навык правильного произношения, научить связно и грамотно говорить, расширять знания об окружающей действительности, увеличить словарный запас, развить логическое мышление, зрительную и слуховую память, сообразительность. Таким образом, данная технология помогает нормализовать процесс фонемообразования и подготавливает детей к усвоению грамоты [1].

Литература:

1. Акименко В.М. Логопедическое обследование детей с речевыми нарушениями [Текст]: пособие / В.М. Акименко. – Изд. 3-е, стер. – Ростов н/Д.: Феникс, 2014. – 78 с.
2. Лапп Е.А. Коррекционная педагогика. Проектирование и реализация педагогического процесса [Текст]: учеб. пособие для СПО / Е.А. Лапп, Е.В. Шипилова; Волгоград. гос. ун-т. – М.: Юрайт, 2017. – 147 с.
3. Пятница Т.В. Логопедия в таблицах, схемах, цифрах [Текст]: пособие / Т.В. Пятница. – Изд. 8-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2016. – 174 с.

**ОСНОВЫ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ
В РАЗВИТИИ И ПОВЕДЕНИИ**

В.В. Руднева, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотация. В настоящей работе представлены результаты повышения уровня двигательной активности детей с «синдромом гиперактивности».

Ключевые слова: поведение, развитие, верховая езда, воспитание ребенка.

В настоящее время в России количество школьников с отклонениями в состоянии здоровья не уменьшается, а постоянно возрастает. В это число попадает большая группа детей с отставанием в развитии и нарушениями поведения. Количество детей данной категории за последние десятилетия значительно увеличилось, и эта проблема приобрела особую остроту не только в нашей стране, но и за рубежом. При отсутствии педагогического и терапевтического воздействия, а также при наличии неблагоприятных психосоциальных условий развития, у детей отставание в развитии усугубляется вторичными расстройствами. Они чаще попадают в асоциальные компании, совершают правонарушения [1]. Проблема своевременного преодоления отставания психического развития, пока еще не упущены сенситивные периоды, является чрезвычайно актуальной.

В работе изучалось влияние внешнесредовых социально-педагогических факторов, препятствующих правильному развитию детей дошкольного возраста, и была предпринята попытка организации педагогической работы, в основе которой занятия верховой ездой с детьми дошкольного возраста, имеющими отставание в развитии и нарушения поведения.

В педагогическом эксперименте участвовали 5 детей с отставанием в развитии и нарушениями в поведении, которые имели диагноз «синдром гиперактивности с дефицитом внимания», и их родители, выразившие свою готовность к сотрудничеству.

В течение года нами была организована психолого-педагогическая работа с родителями, по коррекции их подходов к воспитанию ребенка с отставанием в развитии и нарушениями в поведении. Мы использовали такие формы организации коррекционно-педагогической работы с родителями, как: консультативно-рекомендательная; лекционно-просветительская; индивидуальные занятия с родителями и их ребенком во время курса занятий оздоровительной верховой ездой.

Физическое воспитание заключалось в освоении уроков верховой езды оздоровительной направленности в течение 12 месяцев 1 раз в неделю по 35 минут. Педагог проводил индивидуальные занятия оздоровительной верховой ездой с детьми, имеющими синдром гиперактивности по разработанной программе обучения и оздоровления.

В итоге изменилось эмоциональная составляющая матерей в оценке своего ребенка, позитивные оценки выросли с 8,3 до 17%, негативные снизились до 5,6%. У детей с синдромом выявлено улучшение когнитивных психических функций: показатели внимания, памяти и мышления, снизился уровень тревожности, агрессии. Нормализовался ночной сон.

Литература:

1. Силаева А.А. Феномен отчуждения подростков: социально-психологическая помощь средствами иппотерапии: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / А.А. Силаева [Рос. гос. социал. ун-т]. – М., 2013. – 204 с.

ОСОБЕННОСТИ ХРОНОТИПОВ СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

А.В. Самысько, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотации. В данной публикации представлены результаты изучения хронотипов студентов- баскетболистов.

Ключевые слова: биоритмы, хронотип, спортсмен, баскетбол.

Биологический ритм является механизмом, который способствует приспособлению организма человека к условиям жизни. В современном развитии спорта одним из главных факторов организации тренировок является прогноз достижений и функционального состояния организма занимающегося [2].

В связи с этим были проведены исследования по изучению хронотипов у обучающихся ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», занимающихся баскетболом.

Было обследовано 15 обучающихся 1-го курса мальчиков и девочек одного возраста (17-18 лет), которые находятся в одинаковых социальных условиях. Для определения хронотипов использовалась методика О. Остберга в обработке С.И. Степановой, представляющая собой вопросник, который включает 23 вопроса [1].

По количеству набранных баллов определяется хронотип: выше 92 баллов – ясно выраженный утренний тип «жаворонок», 77-91 балл – слабовыраженный утренний тип; 58-76 баллов – неритмичный тип «голубь»; 42-57 баллов – слабовыраженный вечерний тип; менее 41 балла – хорошо выраженный вечерний тип «сова» [3].

После анализа тестов было выяснено, что среди 15 обследуемых больше всего студентов с аритмичным типом (60%). Четко выраженного утреннего типа выявлено не было. На долю остальных типов приходилось 13,3%.

Таким образом, данные результаты помогут определить ориентиры для оценки функционального состояния спортсменов, которые занимаются баскетболом. Знание закономерностей хронобиологии позволяет делать прогноз состояния организмов спортсменов, что улучшит их конкурентоспособность, качество спортивных достижений и успехов (мировых, национальных, континентальных).

Литература:

1. Амбарцумян Н.А. Анализ и сравнение физической подготовленности учащихся г. Краснодара (Краснодарский край) и г. Керчь (Республика Крым) / В.В. Лысенко, Е.Г. Костенко, О.С. Толстых, А.П. Костенко, Н.А. Амбарцумян // Современный ученый. – 2019. – №5. – С. 23-28.
2. Костенко Е.Г. Применения математических методов исследования в физической культуре и спорте / Е.Г. Костенко, А.П. Костенко, О.С. Толстых // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – 105 с.
3. Толстых О.С. Обработка экспериментальных данных в физической культуре и спорте средствами современных информационных технологий / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко // Педагогические науки. – 2018. – № 4 (91). – С. 29-31.

ЭЛЕМЕНТЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ

Н.Н. Седышева, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотация. В данной работе проведен анализ эффективности использования элементов психофизической тренировки (регулируемого дыхания) в занятиях с группой здоровья. В ходе исследования было выявлено, что специальные дыхательные упражнения позволили значительно улучшить устойчивость организма к гипоксии.

Ключевые слова: группа здоровья, дыхательные упражнения, состояние дыхательной системы.

Целью исследования явилось определение эффективности использования элементов психофизической тренировки (регулируемого дыхания) в занятиях с группой здоровья. Исследования проводились на базе Кубанского государственного аграрного университета города Краснодара с 01.09.2019 г. по 28.12.2019 г. В нем приняли участие 20 девушек в возрасте от 18 до 20 лет, имеющих заболевание ССС и занимающихся в группе здоровья. Две группы по 10 человек в каждой занимались по различным методикам. Группа А занималась по методике А.Г. Рубцова (1984 г.). В занятиях группы Б включались специальные дыхательные упражнения, разработанные К.В. Динейко (1987 г.).

Критериями эффективности предложенных методик явилась динамика показателей жизненной емкости легких (ЖЕЛ), частоты дыхания (ЧД), задержки дыхания (ЗД), устойчивости организма к кислородной задолженности (УКЗ), частота сердечных сокращений (ЧСС). Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики [1, 2].

Динамика результатов исследования позволила констатировать увеличение данных функционального состояния дыхательной системы в обеих группах. В группе А ЖЕЛ увеличилась на 1,48%, ЧД уменьшилась на 5%, ЧСС в покое уменьшилась на 7,2%, ЧСС после нагрузки уменьшилась на 2,3%. Улучшения в группе Б составили, соответственно, на 5,2%, 11,4%, 17,9%, 3,5%.

Специальные дыхательные упражнения позволили значительно улучшить устойчивость организма к гипоксии: задержка дыхания в покое в группе Б увеличилась на 20,5%, после физической нагрузки на 25%. Изменения в группе А составили, соответственно 8,3% и 22,9 %. Устойчивость организма к кислородной задолженности в покое увеличилась в группе Б на 25%, в группе А на 15%. Увеличение же этого показателя после нагрузки составило в группе Б на 28%, в группе А на 25,4%.

Таким образом, использование специальных дыхательных упражнений позволило повысить устойчивость организма к гипоксии: апноэ в покое и после физической нагрузки увеличилось на 8 сек.

Литература:

1. Костенко Е.Г. Применения математических методов исследования в физической культуре и спорте / Е.Г. Костенко, А.П. Костенко, О.С. Толстых // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – 105 с.
2. Толстых О.С. Обработка экспериментальных данных в физической культуре и спорте средствами современных информационных технологий / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко // Педагогические науки. – 2018. – № 4 (91). – С. 29-31.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СКЛОННОСТЕЙ К РАБОТЕ С ЛЮДЬМИ И К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ВИДАМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Н.Н. Седышева

Научный руководитель доцент К.В. Малашенко

Аннотация. В данной работе рассматриваются результаты исследования профессионально-педагогической направленности студентов. В ходе анализа выявлено, что студенты имеют выраженную склонность к профессиям, связанным с педагогической деятельностью, и не ошиблись с выбором будущей профессии.

Ключевые слова: профессиональные склонности, студенты, спорт, профессионально-педагогическая направленность.

Во время обучения в высшем учебном заведении у студентов формируется профессиональная направленность. К сожалению, не у всех студентов в процессе обучения профессиональная направленность повышается [2].

С целью выявления степени сформированности компонентов профессионально-педагогической направленности нами было проведено исследование. Оно включало в себя прохождение студентами диагностики профессиональных склонностей к какой-либо деятельности с помощью модификации методики Л. Йовайши «Опросника профессиональных склонностей» [3].

В исследовании приняли участие студенты второго курса Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, направлений подготовки «Физическая культура», направленность (профиль): «Физкультурное образование», «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», «Спортивный менеджмент». В ходе исследования были получены следующие данные: у профилей направления «Физическая культура» средний показатель имеет склонность к работе с людьми 6,67 балла и экстремальным видам деятельности 6,85 балла. Это может быть связано с тем, что большинство студентов этих направлений заинтересованы деятельностью, которая связана с общением, обучением и воспитанием, так как студенты планируют стать педагогами. А также ведут активную спортивную деятельность, поэтому имеют тягу к экстриму и преодолению трудностей. У таких видов деятельности, как: исследовательская, практическая, эстетическая, планово-экономическая, средний показатель не превышает 3,65, что свидетельствует об отсутствии выраженной склонности к ним и правильности выбора профессии.

В ходе анализа результатов исследования склонностей по всем направлениям наблюдается склонность к одинаковым видам деятельности. Это свидетельствует о том, что процесс обучения на данном этапе не повлиял на профессиональные склонности. То, что студенты имеют выраженную склонность к профессиям, связанным с педагогической деятельностью, управленческой и другим, требующим непосредственного общения с людьми, значит, что они не ошиблись с выбором будущей профессии.

О развитии компонентов профессиональной направленности в процессе обучения можно будет судить, проведя исследование в конце обучения.

Литература:

1. Адамова У.К. Педагогические способности преподавателя и методы их развития / У.К. Адамова, Н.Р. Кутлимурадова, М.А. Каландарова // Молодой ученый – 2016. – №13 (117). – С. 760-762
2. Бабушкин Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.
3. Резапкина Г.В. Психологическая диагностика общих способностей подростков. Учебно-методическое пособие / Г.В. Резапкина. – М.: Генезис, 2007. – 89 с.

ВЛИЯНИЕ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ ФУТБОЛИСТАМИ 14-15 ЛЕТ, НА РЕЗУЛЬТАТ МАТЧА

А.А. Скляр

Научный руководитель доцент В.В. Суворов

Аннотация. В публикации представлен материал, описывающий количественные и качественные показатели применяемых технико-тактических действий оборонительного характера в играх 14-15-летних футболистов. Лимитирующим фактором достижения победы выступают такие оборонительные действия, как отбор мяча у соперника и единоборства за мяч вверху.

Ключевые слова: футбол, соревновательная деятельность, оборонительные действия, 14-15-летние футболисты.

Независимо от тактики игры, силы или слабости соперника [3], футболистам постоянно приходится выполнять оборонительные действия. Состав этих действий неизменен. Динамике подвержены количественные и качественные параметры применяемых технико-тактических действий [1, 2]. Установление особенностей использования отдельных игровых приемов, связанных с обороной собственных ворот и определяет актуальность проведенного исследования.

Анализ соревновательной деятельности футболистов 14-15 лет характеризуется тем, что во время матча ими выполняются $111,7 \pm 4,3$ технико-тактических действий оборонительного характера. Рассматривая структуру оборонительных действий, можно выделить, что наибольший объем занимает 52,7% – отбор мяча, 26,0% – единоборства за мяч вверху, 21,0% – единоборства за мяч вверху.

Таким образом, матчи, закончившиеся победой, характеризуются превышением объемов отборов мяча над суммой единоборств внизу и вверху. Корреляционный анализ позволил установить, что на результат матча влияет количество выполненных отбором мяча у соперника ($r=0,48$; $P<0,05$), количество вступление в борьбу за мяч вверху ($r=0,45$; $P<0,05$) и процент брака при выполнении единоборств за мяч вверху ($r= -0,73$; $P<0,01$). Следовательно, тренеру необходимо обратить внимание на повышение эффективности подготовки футболистов к игре при единоборствах вверху.

Литература:

1. Золотарёв А.П. Теоретико-методологические предпосылки учета комплекса доминантных факторов подготовленности юных футболистов в многолетней спортивной подготовке / А.П. Золотарев // Теоретико-методические аспекты современного футбола: коллективная монография, посвященная 10-летию Межрегионального Центра подготовки специалистов в сфере футбола «Юг». – Краснодар, 2019. – С. 78-81.

2. Шестаков М.М. Разносторонность действий юных футболистов разных этапов многолетней подготовки в условиях тренировки / М.М. Шестаков // Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: НОУ ДПО «Экспертно-методический центр», 2018. – С. 135-140.

3. Якимова Л.А. Аналитический обзор основных направлений формирования педагогической культуры тренера-преподавателя по футболу / Л.А. Якимова // Актуальные вопросы физической культуры и спорт. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. Т. 19. – 64 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ

**Е.С. Старовойтова, Н.А. Амбарцумян
Научный руководитель доцент В.Л. Соколов**

Аннотация. В данной публикации рассматриваются вопросы повышения уровня физической подготовленности детей 6-7 лет.

Ключевые слова: уровень физической подготовленности, дети 6-7 лет.

Прочное место в режиме дня школьников должна занимать физическая культура. Здоровье детей, развитие их интеллекта, формирование характера, воспитание у них полезных навыков и умений – вот важнейшие задачи, стоящие перед педагогическим коллективом детского сада. Фундамент здоровья физического и психологического закладывается именно в детстве. Каким прочным будет этот фундамент, зависит в целом от работников дошкольного учреждения. К сожалению, все больше детей приходят в школу, уже имея те или иные заболевания. По статистике, лишь 20-35% здоровых детей приходит в школу. Для остальных детей школьные нагрузки могут стать сложными, трудными, а порой непосильными. Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физической культурой, потребность в таких занятиях. Чтобы привлечь внимание детей к такой форме обучения, следует тщательно продумать содержание и методику проведения занятий.

Поскольку двигательная активность формируется успешно, если физические упражнения выполняются детьми охотно и радостно, следует привлечь их внимание к нетрадиционным занятиям.

Предполагалось, что использование нестандартного оборудования и тщательно подобранные средства физического воспитания позволят увеличить двигательную активность и повысить уровень физической подготовленности детей 6-7 лет. При проведении эксперимента было использовано нестандартное оборудование в спортивном зале. Такое оборудование, как ребристая доска, дорожка из обручей, цветок-ромашка, черепаха, машина, кошка, большой мяч.

Уровень физической подготовленности выявлялся следующими контрольными упражнениями: метание мяча, прыжки в длину с места, бег на 10 метров, бег на 30 метров. Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики [1, 2].

Результаты сравнительного педагогического эксперимента выявили преимущества развития скоростно-силовых способностей у детей, занимающихся по разработанной методике.

Полученные в ходе проведенных педагогических исследований результаты могут быть использованы в практической деятельности воспитателей-инструкторов по физическому воспитанию в детских дошкольных учреждениях.

Литература:

1. Костенко Е.Г. Применение математических методов исследования в физической культуре и спорте / Е.Г. Костенко, А.П. Костенко, О.С. Толстых // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – 105 с.
2. Толстых О.С. Обработка экспериментальных данных в физической культуре и спорте средствами современных информационных технологий / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко // Педагогические науки. – 2018. – № 4 (91). – С. 29-31.

ВАРИАТИВНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

**Г.И. Старостенко, Н.А. Амбарцумян
Научный руководитель доцент В.Л. Соколов**

Аннотация. В настоящем исследовании представлены результаты повышения техники выполнения упражнений у начинающих спортсменов-легкоатлетов с учетом биоритмов.

Ключевые слова: спортсмены, суточный биоритм, скоростно-силовая подготовленность.

Среди актуальных проблем спортивной тренировки значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие у спортсменов основных физических качеств с учетом данных суточного биоритма.

У 20 спортсменов (легкая атлетика) шестикратно в течение дня, через каждые 3 часа, регистрировали комплекс биомеханических и электромиографических параметров. Были применены тесты: прыжок вверх с места и после спрыгивания в глубину с высоты 0,4 м, выполняемые без отягощения и с отягощением 6 кг.

В результате исследования обнаружена общая тенденция суточной динамики исследуемых показателей, а также некоторые особенности, отражающие специфику соотношений между рассматриваемыми параметрами внутри групп биомеханических и электромиографических характеристик. Общая тенденция проявлялась в следующем: в привычное время проведения тренировочного занятия одновременно с увеличением высоты прыжка отмечается соответствующее увеличение силовых параметров и уменьшение временных.

Выявленное соотношение между динамикой показателей скоростно-силовой подготовленности и временными показателями работы мышц позволило предположить наличие между ними причинной зависимости. Очевидно, в основе суточной динамики показателей скоростно-силовой подготовки лежат особенности работы соответствующих групп мышц. Это предположение подтверждается результатами корреляционного анализа [1, 2], который показал, что в привычное время проведения тренировочного занятия обнаруживается высокая степень связи между показателями скоростно-силовой подготовленности (высоты прыжка и коэффициента реактивности) и временными показателями работы мышц.

Результаты исследований позволят повысить стабильность техники выполнения спортивных упражнений и, особенно, у начинающих спортсменов создать оптимальное состояние нервно-мышечного аппарата для совершенствования технического мастерства, разработать рекомендации по проведению тестирования с учетом данных суточного биоритма.

Литература:

1. Костенко Е.Г. Применение математических методов исследования в физической культуре и спорте / Е.Г. Костенко, А.П. Костенко, О.С. Толстых // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – 105 с.
2. Толстых О.С. Обработка экспериментальных данных в физической культуре и спорте средствами современных информационных технологий / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко // Педагогические науки. – 2018. – № 4 (91). – С. 29-31.

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ, ВЫПОЛНЯЮЩИХ ФУНКЦИЮ КРАЙНЕГО ЗАЩИТНИКА

Г.И. Старостенко

Научный руководитель доцент В.В. Суворов

Аннотация. В работе анализируется соревновательная деятельность футболистов 12-13 лет, выполняющих обязанности крайнего защитника. Анализ проводится на основе педагогических наблюдений с обработкой методами математической статистики для установления наиболее используемых технико-тактических действий игроками данного амплуа во время матча.

Ключевые слова: футбол, соревновательная деятельность, крайний защитник, возраст 12-13 лет, технико-тактические действия.

Соревновательная деятельность является ведущим фактором, определяющим построение тренировочного процесса независимо от вида спорта [1]. Материальные возможности футбола больше в сравнении с другими видами спорта, вследствие чего разработанность данного вопроса шире. Однако исследования соревновательной деятельности футболистов 12-13 лет фрагментарны и не характеризуются глубиной исследования [2, 3]. Следовательно, анализ использования технико-тактических действий одним из футболистов в игре, и в частности крайним защитником, несет существенный элемент новизны и определяет актуальность проведенного исследования.

Основной задачей исследования выступает определение количественных показателей используемых технико-тактических действий крайними защитниками в возрасте 12-13 лет.

Установлено, что крайние защитники за матч в среднем используют $58,3 \pm 6,0$ технико-тактических действий при этом процент брака составляет 27,0. В структуре игры преобладают передачи мяча вперед – 21,6%, перехват мяча соперника – 21,1%, а также отбор мяча у соперника – 20,8%. Данные показатели согласуются с функциональными обязанностями футболистов данного амплуа и не противоречат ранее проведенным исследованиям. Однако, используя t-критерий Стьюдента, были установлены показатели, которые достоверно не отличаются у футболистов данного амплуа от командных действий – это длинные передачи мяча и единоборства за мяч.

Литература:

1. Золотарёв А.П. Теоретико-методологические предпосылки учета комплекса доминантных факторов подготовленности юных футболистов в многолетней спортивной подготовке / А.П. Золотарев // Теоретико-методические аспекты современного футбола: коллективная монография, посвященная 10-летию Межрегионального Центра подготовки специалистов в сфере футбола «Юг». – Краснодар, 2019. – С. 78-81.
2. Суворов В.В. Особенности соревновательной деятельности женских и мужских футбольных команд высокой квалификации / В.В. Суворов, Л.А. Якимова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №1. – С. 18-23.
3. Шестаков М.М. Разносторонность действий юных футболистов разных этапов многолетней подготовки в условиях тренировки / М.М. Шестаков // Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: НОУ ДПО «Экспертно-методический центр», 2018. – С. 135-140.

ВЫСТУПЛЕНИЯ ПОЛИАТЛОНИСТОК РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ ЗВАНИЙ В ЧЕТЫРЕХБОРЬЕ С БЕГОМ

Е.А. Фомина

Научный руководитель доцент В.В. Суворов

Аннотация. В работе представлена информация о соревновательной деятельности на основе анализа 128 протоколов соревнований различного уровня. Основное внимание в работе уделяется анализу выступления полиатлонисток различной спортивной квалификации. Установлены отличительные особенности структуры присваиваемых очков на каждом этапе в 4-борье с бегом.

Ключевые слова: полиатлон, четырехборье с бегом, соревновательная деятельность, результативность, полиатлонистки, спортивная квалификация.

Подготовка современных высококвалифицированных спортсменов немислима без анализа соревновательной деятельности [1]. Полученные данные, характеризующие выступление полиатлонисток в четырехборье с бегом, дают возможность специалисту корректировать тренировочный процесс или прогнозировать динамику результативности конкретного спортсмена. Изученность соревновательной деятельности полиатлонисток находится на достаточно высоком уровне [2, 3]. Однако остается нерешенным вопрос влияния структуры присвоенных очков каждого из видов многоборья на результативность выступления спортсменов различных спортивных званий, что и определяет актуальность исследования.

Ключевым моментом в исследовании выступает установление факторов, определяющих результативность выступления в четырехборье с бегом полиатлонисток, имеющих различные спортивные звания.

Спортсменки высокой квалификации в четырехборье с бегом за участие в соревнованиях набирают $325,3 \pm 2,33$ очка, из них наибольший вклад вносят плавание и стрельба – это составляет 26,7% и 26,3% соответственно от общего объема.

Влияние на процентное соотношение определяется спортивной квалификацией. Так, мастера спорта международного класса опережают мастеров спорта по всем показателям за исключением бега на короткие дистанции. Повышение своей спортивной квалификации и способность к достижению победы на соревнованиях у мастеров спорта лимитировано бегом на дистанцию в 1000 метров. Кандидаты в мастера спорта превосходят более именитых соперников в стрельбе.

Литература:

1. Антонова В.С. Изучение методов строго регламентированных упражнений в беге на длинные дистанции для развития общей выносливости / В.С. Антонова, Л.А. Якимова // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 9-10.
2. Сергеев А.И. Специфика многолетней соревновательной деятельности юношей-полиатлонистов различных возрастных групп / А.И. Сергеев, С.М. Долбоносков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 186-189.
3. Фарбей, В.В. Особенности структуры соревновательной деятельности зимних полиатлонистов различной квалификации / В.В. Фарбей, Г.Н. Пономарев, С.А. Хисматуллин // Теория и практика физической культуры. – М., 2018. – № 4. – С. 85-87.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ

А.К. Целуйко, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В.Л. Соколов

Аннотация. В рамках настоящего исследования доказана эффективность повышения уровня общей физической подготовленности учащихся старших классов средствами футбола.

Ключевые слова: уровень физической подготовленности, спортивные секции, школьники.

В последние годы имеет место негативная тенденция ухудшения состояния здоровья и физического развития старшеклассников.

По этой причине состояние здоровья и степень физического развития старшеклассников должны являться основными критериями оценки эффективности процесса физического воспитания в условиях общеобразовательной школы.

Цель исследования – определить эффективность использования средств футбола для повышения уровня физической подготовленности у юношей старших классов общеобразовательной школы.

В эксперименте, который продолжался в течение одного учебного года с сентября 2018 г. по апрель 2019, принимало участие 30 школьников в возрасте 14-15 лет. Юноши экспериментальной группы в количестве 15 человек регулярно посещали тренировки в школьной секции футбола, занятия в которой проходили трижды в неделю по два академических часа. За основу планирования в этой секции была взята школьная программа по внеклассной работе 1982 года и рекомендации ряда специалистов. Дети контрольной группы организовано занимались физическими упражнениями только на уроках физической культуры и никаких спортивных секций не посещали.

Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики [1]. Школьники по тестируемым показателям (прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, 6-минутный бег, бег 100 метров, челночный бег 3x10 метров и наклон из положения стоя) до начала эксперимента не имели достоверных различий. Уровень развития двигательных качеств тестируемых групп соответствовал в основном среднему уровню при сравнении с должными показателями, приведенными в комплексной программе физического воспитания 1996 года.

Сравнительный анализ результатов в конце эксперимента показал, что в экспериментальной группе ни один показатель физического развития не остался на исходном уровне, присутствовала отчетливая тенденция к улучшению результатов. Анализируя динамику подготовленности учащихся контрольной группы, мы видим, что по окончании эксперимента в этой группе показатели физической подготовленности улучшились лишь в скоростных качествах, результат в беге на 100 метров уменьшился с $14,3 \pm 0,1$ с до $14,01 \pm 0,07$ с ($t=2,9$; $P<0,05$) и в силе ($t=2,83$; $P<0,05$). В остальных тестах достоверного улучшения не отмечено ($P>0,05$), хотя имеется четкая тенденция роста. Доказана эффективность повышения уровня общей физической подготовленности учащихся старших классов средствами футбола.

Литература:

1. Толстых О.С. Обработка экспериментальных данных в физической культуре и спорте средствами современных информационных технологий / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко // Педагогические науки. – 2018. – № 4 (91). – С. 29-31.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ

А.К. Целуйко, Н.А. Амбарцумян

Научный руководитель доцент В. Л. Соколов

Аннотация. В настоящей работе представлены результаты экспресс-оценки контроля здоровья студентов, занимающихся в оздоровительных группах.

Ключевые слова: экспресс-оценка, физическое здоровье, студенты.

Здоровье человека – это сложная категория, представляющая собой результат взаимодействия индивида и окружающей среды – условий существования, образа жизни, мироощущения в целом [1]. Состояние здоровья студенческой молодежи в последние годы вызывает тревогу и является объектом пристального внимания и изучения многих специалистов медико-биологической, психологической и социологической направленности.

Целью нашей работы явилось определение эффективности использования экспресс-оценки уровня здоровья для контроля за студентами, обучающимися в ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Экспресс-оценка уровня физического здоровья, предложенная Апанасенко и Науменко, позволяет выделить лиц здоровых, ослабленных и больных [2].

Тестированию подверглись 120 студенток в возрасте 17-22 лет. Из лиц, попавших в графу «ослабленные», была сформирована группа ОФП, в количестве 18 человек (возраст 20-25 лет), для которой подобрана методика занятий с акцентом на физические упражнения преимущественно аэробной направленности.

Через 6 месяцев было проведено вторичное тестирование, результаты которого позволили установить, что у 8 занимающихся уровень физического здоровья улучшился, у 10 остались без изменений. Полученные результаты были обработаны при помощи методов математической статистики [3].

Для дополнительного контроля за правильностью подбора нагрузки был использован индекс Руфье. Результаты приспособляемости организма к нагрузке, показали, что у 10 она стала хорошей, а у остальных показатель Руфье имеет небольшой сдвиг в лучшую сторону.

Проделанная работа позволила сделать следующий вывод: метод экспресс-оценки уровня физического здоровья можно использовать для контроля за состоянием студентов, а также для контроля за занимающимися в физкультурно-оздоровительных группах с целью раннего выявления процессов снижения уровня здоровья и раннего начала мероприятий по первичной профилактике путем оздоровительных мероприятий.

Литература:

1. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – 9-е изд. – М.: Флинта, 2011. – 448 с.
2. Горшанова З.М. Уровень физического здоровья женщин второго периода зрелого возраста, занимающихся по программе Zumba / З.М. Горшанова, Я.Е. Бугаец // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март, 2019 г., г. Краснодар): материалы конференции КГУФКСТ, 2019 – Часть 2. – С. 202.
3. Толстых О.С. Обработка экспериментальных данных в физической культуре и спорте средствами современных информационных технологий / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко // Педагогические науки. – 2018. – № 4 (91). – С. 29-31.

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

УДК: 159.9.07

КОММУНИКАТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Л.А. Аркелова

Научный руководитель доцент Ю.М. Босенко

Аннотация. Приведены результаты исследования особенностей развития коммуникативных умений (опросник Л. Михельсона) и модели поведения в конфликте (тест-опросник К. Томаса) у школьников (n=55) и студентов (n=56).

Ключевые слова: школьник, студенты, конфликт, стратегия поведения, коммуникативная компетентность.

Важным инструментом социальной коммуникации являются навыки, умения или компетенции, отражающие способы и методы выстраивания коммуникационных связей с окружающими в различных ситуациях, которые определяют характерную модель поведения и реагирования на конфликт [1, 2]. Цель исследования – выявить особенности развития коммуникативных умений и модели поведения в конфликте.

В коммуникативной ситуации «реагирование на положительные высказывания» для 54% студентов и для 91% школьников доминирующим типом реакции является компетентностный. В коммуникативной ситуации «реагирование на отрицательные высказывания» для 33% студентов и для 75% школьников доминирующим типом реакции является компетентностный. В коммуникативной ситуации «реагирование на просьбы» для 54% студентов и для 87% школьников доминирующим типом реакции является компетентный. В коммуникативной ситуации «реагирование на беседы» для 45% студентов и для 70% школьников доминирующим типом реакции является компетентный. В коммуникативной ситуации «реагирование на проявление эмпатии» для 50% студентов и для 83% школьников доминирующим типом реакции является компетентный. Для студентов и школьников характерно тождественное проявление компетентного типа реакции поведения в блоках умений: умение принимать и оказывать знаки внимания от сверстника, реакция на справедливую критику, реакция на несправедливую критику, реакция на провоцирующее, задевающее поведение со стороны собеседника, умение обратиться к сверстнику с просьбой, умение дать отказ на чужую просьбу, ответить «нет», умение сочувствовать, оказывать поддержку. А также проявление зависимо-компетентного типа реакции поведения в блоках умений: самому принимать поддержку и сочувствие, вступить в контакт, реакция на попытку вступить с тобой в контакт.

В ходе исследования конфликтности было определено, что в структуре стратегии поведения в конфликтных ситуациях у студентов и школьников сильную выраженность имеет модель поведения – компромисс.

Литература:

1. Мясищев В.Н. О взаимосвязи общения, отношения и общения как проблеме общей и социальной психологии / В.Н.Мясищев. – СПб.: Речь, 2010. – С. 34-45.
2. Распопова, А.С. Изучение коммуникативных регуляторов конфликтного поведения обучающихся подросткового и юношеского возраста в работе службы школьной медиации / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко // Прикладная психология на службе развивающейся личности: Сборник научных статей и материалов XVI научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 151-155.

АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ПЕРЕХОДУ В СРЕДНЕЕ ЗВЕНО

А.В. Безмозгая

Научный руководитель доцент Ю.М. Босенко

Аннотация. Представлены результаты теоретического исследования психологической готовности младших школьников к переходу в среднее звено.

Ключевые слова: младшие школьники, психологическая готовность, мотивация.

На сегодняшний день в стране начинает активно развиваться школьная психологическая служба. Содействие развитию личности учащихся и сохранение их психического здоровья – важнейшая задача психологов в учебных заведениях, условием же достижения этой цели является обеспечение адаптации детей к самой образовательной среде [2]. Школьную адаптацию можно считать процессом создания механизма приспособления учащегося к требованиям обучения [2]. Этот процесс может привести как к подходящему адаптивному механизму, обеспечивающему успешное освоение учебной программы, так и к недостаточному механизму адаптации ребенка к школе, то есть к конфликтным отношениям, нарушениям поведения. Для учащихся главная задача обучения – стать для себя предметом собственной учебной деятельности и быть психологически готовым к обучению. Это же является обязательным условием успешной адаптации ребенка к новому этапу освоения учебной программы (к переходу в среднее звено). Для этого ученикам необходимо научиться реализовать личные учебные стремления, заниматься самообразованием и уметь адаптировать образовательные приоритеты.

Адаптации учащихся содействует устойчивая учебная мотивация, низкий уровень тревожности и благоприятные взаимоотношения с ровесниками. Обучающиеся, у которых преобладают положительные эмоциональные состояния в школе не испытывают трудностей в обучении и не переживают стрессов [1]. Такие дети обладают хорошо развитыми коммуникативными навыками и успешно взаимодействуют с одноклассниками, что также помогает обучающимся адаптироваться к переходу в среднее звено. Дети же с преобладающими негативными состояниями могут испытывать проблемы в установлении доверительных, благоприятных отношений, и это будет усложнять процесс приспособления.

Для успешного перехода ученика из начальной школы в среднюю необходимо установление существенных и ситуативных отличий между исполнительными актами и свободным созидательным поиском. К сожалению, в современной педагогической практике условия для успешной адаптации учащихся полностью не реализованы.

Литература:

1. Босенко Ю.М. Организация дифференцированного обучения в профильных классах средней общеобразовательной школы / Ю.М. Босенко, В.А. Чернышов, Ю.А. Прокопчук, Т.Х. Емтыль // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2015. – № 3 (162). – С. 128-137.

2. Ясницкая В.Р. Социальное воспитание в классе: Теория и методика. / В.Р. Ясницкая. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 352 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.В. Бойко

Научный руководитель доцент Е.И. Берилова

Аннотация. В данной работе представлен анализ моделей исследования психологического выгорания у спортсменов. Показан недостаток изучения данного феномена в отечественной спортивной психологии.

Ключевые слова: психологическое выгорание, стресс, спортивная деятельность.

В современном спорте включенность спортсмена в профессиональную деятельность связана с многочисленными стрессами. Не случайно психологи все пристальнее изучают феномен психологического выгорания – психического истощения, связанного с преодолением спортсменом высоких и интенсивных нагрузок во время тренировочной и соревновательной деятельности. Анализ литературы показывает, что изначально исследование психологического выгорания основывалось на деятельности, относящейся к оказанию помощи людям (уход за больными и т.д.). В дальнейшем эти исследования были направлены и на сферу спорта. Исследователи изучали явление психологического выгорания у спортсменов, тренеров, руководителей, официальных лиц.

Ученые различают два основных подхода к изучению психологического выгорания: факторный и процессуальный. Представители процессуальных моделей изучают психологическое выгорание как процесс, считая его динамичным и характеризующимся постепенным повышением степени его отрицательных проявлений у спортсменов. Представители факторного метода считают, что выгорание является результатом воздействия определенных факторов. Оно рассматривается как определенная структура, состоящая из конкретных элементов и описывающая их в однофакторных и многофакторных моделях. В то же время существуют универсальные компоненты [2].

По однофакторной модели А. Pines, Е. Aronson, психологическое выгорание является состоянием физического, эмоционального и когнитивного истощения, обусловленное интенсивным долгосрочным воздействием обстоятельств на человека, способствующих проявлению негативных эмоциональных реакций. Трехфакторную модель психологического выгорания предложили К. Маслач, С. Джексон. Они рассматривают его как реакцию на длительные стрессы в профессиональной деятельности и считают трехкомпонентной структурой, которая накапливает эмоциональное истощение, деперсонализацию и сокращает рост личных достижений спортсменов. На сегодняшний день однозначного определения понятия «выгорание» в спортивной деятельности не существует. В отечественной спортивной психологии психологическое выгорание практически не изучалось. Относительно его взаимосвязи с личностными особенностями существуют лишь косвенные подтверждения, полученные в исследованиях стресса в спорте [1].

Литература:

1. Босенко Ю.М. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса / Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21. – № 2. – С. 100-110.
2. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Р.Д. Гоулд. – Киев: «Олимпийская литература», 2001. – 336 с.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Т.Н. Бондарь

Научный руководитель доцент А.С. Распопова

Аннотация. Представлены и описаны результаты исследования особенностей учебно-познавательной мотивации младших школьников, проведенного на базе МБОУ СОШ № 7 города Краснодара.

Ключевые слова: мотивационная сфера, учебно-познавательная мотивация, младший школьный возраст.

Мотивационная сфера ученика младшего возраста является изменчивой системой, состоящей из многих элементов, которые соотносятся между собой [3]. Формирование учебно-познавательной мотивации у младших школьников в основном идет стихийно. Это скорее является результатом успеха передовых учителей, чем предметом специальной упорядоченной регулярной работы. Важно управлять не только умственными действиями, но и мотивами получения знаний, оказывать воздействие на человека [2]. Продолжается развитие личности младших школьников, начавшееся в дошкольном детстве, в связи с соподчинением мотивов и становлением самосознания. Результаты общественной образовательной деятельности высоко или низко расцениваются близкими взрослыми. В данный промежуток времени рост личности младшего школьника напрямую зависят от учебно-воспитательной степени успешности, признании ребенка как хорошего или плохого учащегося [1].

Нами были отмечены некоторые тенденции учебной мотивации на протяжении младшего школьного возраста у учащихся первого и четвертого классов. В первом классе 50% школьников выбирают содержательную сторону обучения, в четвертом классе – 75% исследуемых школьников. У учащихся к концу младшего школьного возраста становится более выраженным преобладание социального и позиционного мотивов. В первом классе высокий уровень мотивации у 25% учащихся, в четвертом классе эти показатели равны – 47% учеников. Учебная (познавательная) мотивация к концу четвертого класса повышается. Так, в первом классе 6% школьников имеют познавательные мотивы, а в четвертом – 50%. На достоверном уровне средние значения мотивации учения учащихся четвертых классов значительно превышают средние значения мотивации учения учащихся первых классов. Данная тенденция доказывает, что к концу младшего школьного возраста учащиеся нацелены на овладение новыми знаниями, учебными навыками, способами саморегуляции учебной работы, рациональной организацией собственного учебного труда, что говорит о стремлении школьников к самообразованию.

Можно сказать, что мотивация оказывает большое влияние на продуктивность обучения и непосредственно влияет на успеваемость школьников.

Литература:

1. Пономаренко В.Н. Психологические регуляторы учебной мотивации студентов вуза физической культуры / В.Н. Пономаренко, А.С. Распопова // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. – В 2-х томах. – 2018. – С. 46-49.

2. Григорьева М.В. Структура мотивов учения младших школьников и ее роль в процессе школьной адаптации // Начальная школа. – 2009. – № 1. – С. 8-12.

3. Крылова Д.А. Учебная мотивация младших школьников // Молодой ученый. – 2016. – №23. – 73 с.

СУБЪЕКТНЫЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ШАХМАТИСТА

Е.О. Бородин

Научный руководитель профессор Г.Б. Горская

Аннотация. В данной работе рассматривается проблема корреляционных взаимосвязей между субъектными свойствами личности шахматиста как ресурса его конкурентоспособности, локусом контроля, мотивацией и эмоциональным интеллектом.

Ключевые слова: конкурентоспособность, локус контроля, мотивация, психологическая культура, эмоциональный интеллект, спортсмены-подростки, шахматы.

Целью нашего исследования было выявление корреляционных взаимосвязей между субъектными свойствами личности шахматиста подросткового возраста: уровнем субъективного контроля, эмоциональным интеллектом и мотивацией к занятию спортом. Выборка исследования включала шахматистов подросткового возраста ($n=30$) из г. Славянска-на-Кубани. Спортсменам были предложены методики Р. Валлераунда «Почему я занимаюсь спортом», опросник УСК Дж. Роттера и опросник эмоционального интеллекта Н. Холла.

Предпосылкой достижения человеком пика развития, конкурентоспособности в той или иной сфере жизнедеятельности является наличие у него субъектных свойств личности. Это те свойства, которые делают человека способным быть творцом собственной жизни, готовым принять на себя ответственность за собственные успехи и неудачи. Признаком субъектности личности является самостоятельность в принятии решений, в организации собственной деятельности [1].

В структуру субъектных свойств личности как ресурса конкурентоспособности шахматиста входят и являются важными следующие компоненты: мотивация, отвечающая за самодетерминацию спортсмена; эмоциональный интеллект как критерий саморегуляции; локус контроля как показатель волевых качеств шахматиста. Таким образом, структура субъектных свойств личности шахматиста строится, в большей степени, на интеграции интеллектуального, эмоционально-волевого и мотивационного компонентов психологической культуры личности, которая помогает спортсмену-подростку в гармоническом построении основных процессов поведения и управления ими: креативности мышления, самоопределения, саморазвития, саморегуляции действий и эмоций, конструктивности в общении и ведении дел.

Корреляционный анализ выявил значимые положительные взаимосвязи между шкалами предложенных подросткам методик для опроса ($r \geq 0,5$ при $p \leq 0,01$), что позволяет сделать вывод о том, что совместное развитие у шахматистов таких субъектных свойств личности, как локуса контроля, мотивации и эмоционального интеллекта, значительно повышает общий уровень психологической культуры и конкурентоспособность спортсменов.

Литература:

1. Горская Г.Б. Акмеология физической культуры и спорта / Г.Б. Горская, И.В. Харитонова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2011. – 212 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Ю.Ю. Воробьева

Научный руководитель доцент Н.П. Носенко

Аннотация. В тезисе исследованы особенности развития познавательных процессов у детей с задержкой психического развития, а также их влияние на развитие личности детей.

Ключевые слова: задержка психического развития, познавательные процессы, психика, развитие.

Познавательные процессы являются базовой основой человеческой психики. Внимание, восприятие, мышление, память формируют информационную деятельность ребенка. Именно эти процессы обеспечивают ребенка знаниями об окружающем мире.

Недостаточная сформированность познавательных процессов очень часто является главной причиной трудностей, которые возникают у детей с задержкой психического развития (ЗПР) в процессе интеллектуальной деятельности. Снижение познавательной активности является одной из причин недостаточной продуктивности памяти. Специфические особенности памяти характеризуются:

- снижением продуктивности попыток запоминания;
- снижением скорости запоминания и объема памяти;
- снижением произвольной и нарушением механической памяти.

Внимание у детей также подвергается изменениям. Низкая концентрация, низкий уровень устойчивости и узкий объем внимания являются основными особенностями задержки психического развития у детей.

Восприятие характеризуется такими особенностями, как недостаточная целенаправленность внимания, в процессе восприятия у ребенка нарушена поисковая функция, то есть ребенок изучает материал поверхностно, не вникая в него.

На развитие мышления оказывают влияние все психические процессы: уровень развития восприятия, памяти, внимания. Дети с ЗПР стремятся избежать любых интеллектуальных усилий. Именно стереотипность и примитивность мышления свойственна детям с задержкой психического развития.

Задержка психического развития проявляется в темпе замедленного созревания эмоционально-волевой сферы и интеллектуальной недостаточности. Отставание в интеллектуальной деятельности и особенности развития психических процессов у детей с ЗПР мешают решать задачи, которые связаны с компонентами мыслительной деятельности: обобщение, анализ, сравнение, синтез.

Таким образом, познавательные процессы детей дошкольного возраста с ЗПР требуют ранней, комплексной коррекционно-развивающей работы, которая в дальнейшем окажет влияние на социализацию ребенка и поможет ему взаимодействовать с окружающим миром.

Литература:

1. Н.Ю. Борякова Психологические особенности дошкольников с задержкой психического развития / Н.Ю. Борякова // Дефектология. – 2003. – №1.
2. Т.А. Власова Дети с временной задержкой психического развития. – М., Просвещение, 2007.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕАТРАЛИЗОВАННЫХ ИГР-ЭТЮДОВ В ОЗНАКОМЛЕНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЭМОЦИЯМИ

Е.В. Воронцова, Н.А. Федаш

Научный руководитель доцент Н.П. Носенко

Аннотация. Работа посвящена методике организации театрализованных игр-этюдов с целью ознакомления детей дошкольного возраста с набором базовых эмоций.

Ключевые слова: дошкольное образование, игровая деятельность, театрализация, этюд, театрализованные игры, методика организации театрализованной игры-этюда.

В центре внимания педагогов дошкольного образования располагаются задачи по производству потребных условий для обучения и воспитания детей дошкольного возраста, освоение детьми системы знаний и приемов самостоятельной деятельности, реализация ФГОС дошкольного образования. В активной деятельности детей происходит усвоение знаний и умений, развиваются их способности.

Ведущей деятельностью ребенка в дошкольном возрасте является игровая деятельность. В игре развиваются все познавательные-психические процессы, перенимаются правила общественного поведения и воспитываются соответствующие навыки.

Одной из форм организации педагогического процесса является театральная игра. Театрализованная игра-этиюд – это метафоричное изображение, в данном случае – ребенком, текста, который озвучивает педагог. В ходе данной работы обязательным условием является учет возраста детей, которые производят драматизацию текста. Методика организации характеризуется следующей схемой: педагог читает текст, приглашая детей продемонстрировать отдельные действия персонажей сюжета или показать импровизацию фрагмента поведения героев.

Театрализованная игра-этиюд, которая соответствует возрасту выбранной группы детей, способна гармонизировать их облик. Формы театрализации, такие как: речевые упражнения, игры-этюды, театрализованные рассказы, занятия-игры, сказочные викторины, инсценировки произведений, развивают психические процессы, совершенствуют нравственные и коммуникативные качества личности ребенка, побуждают стремление к творчеству. Главной задачей педагога является всестороннее развитие ребенка, но зачастую, увлекаясь процессом познавательного развития ребенка, эмоциональное развитие уходит на второй план, что недопустимо.

В детском коллективе воспитатель занимает лидерскую позицию и обладает большим авторитетом среди дошкольников, но он также является их другом, которому можно поведать даже самую страшную тайну. Для более эффективного взаимодействия между воспитателем и ребенком должна быть создана положительная эмоциональная атмосфера общения.

Литература:

1. Бахтиярова Э.И. Один, два – начинается игра. Театрализованные игры в детском саду / Э.И. Бахтиярова // Детский сад. Все для воспитателя. – 2015. – № 2(38). – С. 22-25.
2. Маханева М.Д. Занятия по театрализованной деятельности в детском саду. – Творческий Центр, Москва, 2009.

РАЗВИТИЕ РЕЧИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.В. Гежа

Научные руководители: доцент Н.П. Носенко, профессор Е.В. Демидова

Аннотация. В данном тезисе рассматривается развитие речи детей.

Ключевые слова: ребенок, дети дошкольного возраста, речь, стадии возникновения, развитие речи.

Проблема развития речи ребенка является актуальной на сегодняшний день. Формирование речи ребенка есть процесс освоения родного языка, умения пользоваться языком как средством познания окружающего, овладения навыками, накопленными человечеством, как способом познания самого себя. Все это необходимо для общения и взаимодействия людей. Развитие речи – важная сторона воспитательной работы, направленная на обеспечение освоения психического развития ребенка.

Процедура формирования у малышей первой функции речи, т.е. овладения речью как способом общения, в течение первых лет жизни протекает в нескольких стадиях.

На первой стадии дитя еще не понимает речь взрослых и не способно разговаривать, но здесь со временем складываются средства, создающие условия овладения речью в последующем. Это довербальная стадия. На второй стадии происходит переход от абсолютного отсутствия речи к ее возникновению. Малыш начинает произносить свои первые активные слова и понимает примитивные выражения взрослых. Это стадия возникновения речи. Третья стадия занимает все следующее время вплоть до 7 лет. У дошкольника совершенствуется речь, и он разнообразно использует ее для общения со взрослыми. Это стадия развития речевого общения.

Также развитие речи связано с такими психическими процессами, как внимание, память, восприятие и мышление. Речь является базовой функцией для развития мышления, она помогает планировать и регулировать поведение ребенка, а также влияет на его развитие личности.

Следовательно, можно сделать вывод, что следует развивать речь, как способ общения, создавая обстоятельства, при которых ребенок может находить контакты и добиваться своих задач методом речевого обращения к сверстнику или взрослому. Проводить работу над обогащением понимаемого и активного словаря малыша за счет частей речи. Общаясь с ребенком, сотрудничая с ним, необходимо уметь вызвать у малыша ответные действия и вовлекать его в разговор.

Литература:

1. Ушакова О.С. Развитие речи детей 5-6 лет / О.С. Ушакова, Е.М. Струнина. – М.: [Вентана-Граф](#), 2016. – 272 с.
2. Речевое развитие ребенка в современном образовательном пространстве: методическое пособие для негосударственных ДОО / авт.-сост. Н.В. Багичева, А.С. Дёмышева, М.Л. Кусова, Д.О. Иваненко; ФГБОУ ВО «Урал. гос. пед. ун-т». – Екатеринбург, 2015. – 150 с.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

Л.А. Грагова

Научный руководитель доцент Н.П. Носенко

Аннотация. В данном тезисе рассматриваются основные факторы, влияющие на речевое развитие детей. Анализируется важность исследования данной проблемы и способы ее устранения.

Ключевые слова: речь, факторы влияния, общение, моторика, индивидуальное развитие.

Речевое развитие ребенка – это один из самых сложных многоаспектных процессов. Данный процесс объединяет в себе: психологическую, нейропсихологическую, лингвистическую, педагогическую и другие виды речи. Устная речь является важнейшим и одним из главных способов коммуникации людей. Именно поэтому необходимо уделять особое внимание факторам, влияющим на развитие речи у детей. Для этого необходимо формировать потребности в общении через деятельность с предметами окружающего мира. Рассматривая данный вид деятельности, необходимо отметить, что психическое развитие ребенка происходит в процессе общения.

Общение представляет собой особый вид деятельности, при котором происходит установление контакта, способствующего социализации. И тут важно подчеркнуть, что эти процессы активно запускаются в раннем детстве. Для того, чтобы данный вид деятельности был максимально успешен, важно уделять внимание следующим факторам:

1. Эмоциональное общение с ребенком с момента рождения.
2. Создание условий для общения с другими детьми.
3. Совместные игры взрослого и ребенка.
4. Речь взрослого – пример для подражания.
5. Развитие мелкой моторики рук.

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод о том, что развитие функции рук и речевой функции человека неотделимы друг от друга и находятся в прямой зависимости между уровнем сформированности речи и развитием тонкой моторики рук. Этот процесс можно отчетливо проследить в ходе индивидуального развития каждого ребенка. Поэтому развитые, усовершенствованные движения пальцев рук способствуют более быстрому и полноценному формированию у ребенка речи, тогда как неразвитая ручная моторика, наоборот, тормозит такое развитие.

Литература:

1. Громова О.Е. Изучение этиологии речевых нарушений при патологии центрального и периферического отделов речевого аппарата / О.Е. Громова, Г.Н. Соломатина. – 2005.
2. Корпеев АН. Механизмы нарушений звуковой стороны речи: гипотезы и факты, 2005.
3. Львов М.Р. Основы теории речи: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – 2000.

НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ ФЕНОМЕНА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ В КОНТЕКСТЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Н.С. Деговцев

Научный руководитель профессор Г.Б. Горская,
Научный консультант доцент С.В. Фомиченко

Аннотация. Приведены данные различных направлений исследований формирования уверенности в себе у спортсменов.

Ключевые слова: уверенность в себе, самооценка, подростковый возраст, психологическое сопровождение, конкурентоспособность.

До настоящего времени психологическое сопровождение спортсменов попадало во внимание тренеров только на этапе, когда спортсмены приобретали высокий уровень мастерства и начинали выступать на соревнованиях. В основном этот интерес возрастал, когда у спортсменов проявлялись проблемы, связанные с нестабильностью в результатах на соревнованиях, потерей интереса к тренировкам или конфликтами с тренером и командой. В настоящий момент среди исследователей встает вопрос о поиске ресурсов конкурентоспособности спортсменов в формировании профессионально важных качеств личности, начиная с ранних этапов подготовки спортсменов [1].

Исследователей в области формирования уверенности в себе интересует то, как влияет занятие спортом на формирование уверенности в себе, а также в свою очередь, как влияет спортивный результат на уровень уверенности в себе и наоборот влияние сформированной уверенности в себе на результат, показанный на соревнованиях.

Результаты исследований, представленных в научной литературе, показывают, что включение в занятия спортом могут влиять как положительно, так и отрицательно на формирование уверенности в себе. В исследованиях О.Н. Савенкова [4] выявлены корреляционные взаимосвязи уверенности в себе с успешностью выступления на предыдущих соревнованиях. Автор отмечает, что показатель уверенности в себе может меняться в разное время спортивной карьеры спортсмена и зависит от правильно поставленных перед собой установок. Зобков В.А. в своем исследовании выявил, что выступление спринтеров было более успешным только при условии, когда уровень их уверенности в успехе составлял в среднем 70%. Вследствие этого он сделал заключение о том, что необходимо формировать у спортсменов оптимальный уровень уверенности в себе, для того чтобы была возможность прогнозировать спортивный результат [1]. Мнения о том, что уровень уверенности в себе предопределяет готовность к соревнованиям, придерживался А.Ц. Пуни [3]. Л.В. Никитин [2], исследуя Я-концепцию у подростков, занимающихся и не занимающихся спортом, выявил, что спортсмены обладают более высоким уровнем притязаний по показателям характера, авторитета у сверстников, а также меньшей внутренней конфликтностью и более высоким уровнем уверенности в себе.

Литература:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов (Учебное пособие). – Краснодар, 2008. – 220 с.
2. Никитина Л.В. Влияние занятий боксом на развитие у подростков позитивной Я-концепции // Международная научно-практическая конференция «Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона». – Казань, 2013. – С. 282-284.
3. Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. – М.: ФиС, 2005.
4. Савенкова О.Н. Уверенность в себе как важный фактор успешности соревновательной деятельности спортсменов // Наука и спорт: Современные тенденции. – Том 2. – 2014. – № 1 (2). – С. 72-76

ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНОЧНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВЕЧЕРНЕЙ ШКОЛЫ

Л.А. Донецкая

Научный руководитель доцент А.С. Распопова

Аннотация. В данной работе рассмотрены особенности оценочной тревожности у учащихся общеобразовательной и вечерней школы. Выборку составили две категории учащихся: 86 человек, обучающихся в вечерней школе: 9-й и 12-й класс, и 120 человек, обучающихся в общеобразовательной школе: 9-й и 11-й класс. База исследования: учащиеся 9,11-х классов МОУ гимназия №25 г. Краснодара, учащиеся 9, 12-х классов вечерней – открытой (сменной) общеобразовательной школы №3 г. Краснодара. В качестве инструментов исследования был использован опросник оценочной тревожности Ч. Спилбергера.

Ключевые слова: оценочная тревожность, вечерняя школа, беспокойство, эмоциональность, общеобразовательная школа.

Оценочная тревожность относится к особому виду тревожности, ведь, испытывая тревогу в ситуации оценивания знаний, человек может чувствовать себя совершенно спокойно в других ситуациях.

Различают два элемента оценочной тревожности: беспокойство – понимание сложнообъяснимых или тревожащих обстоятельств, эмоциональность – нормальные реакции, создавшиеся возбуждением вегетативной нервной системы [2].

Цель исследования – определить особенности оценочной тревожности в общеобразовательной и вечерней школе.

В 9-х классах показатель тревожности, беспокойства и эмоциональности выше, чем в 11-х классах, это объясняется их большей чувствительностью, склонностью испытывать тревогу в ситуациях оценивания. Как и по показателям классов общеобразовательной школы, в вечерней школе также показатели тревожности выше в 9-х классах. Причем среди 9 классов показатели тревожности выше, чем в 12-х классах, что может объясняться более ранним возрастом или первым ознакомлением с системой итогового тестирования.

Учащиеся вечерней школы также характеризуются меньшей мотивированностью и большей тревожностью. Можно сказать, что учащиеся вечерней школы более беспокойны, чем учащиеся общеобразовательной школы. На это могут влиять жизненные ситуации самих учащихся, уровень образования или слабая подготовленность к предстоящим экзаменам. В общеобразовательной же школе дети учатся непрерывно с младшего возраста без долгих пауз в обучении, что позволяет им быть более уверенными в своих силах и знаниях, которые они получили за этот период [1].

Литература:

1. Карандашев В.Н. Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию методики Ч. Спилбергера / В.Н. Карандашев М.С. Лебедева, Ч. Спилбергер. – СПб.: Речь, 2004.

2. Габрелян С.Г. Особенности школьной тревожности в подростковом возрасте / С.Г. Габрелян, А.С. Распопова // Актуальные проблемы реализации социального, профессионального и личностного ресурсов человека: Материалы III Всероссийской (заочной) научно-практической конференции с международным участием. – 2015. – С. 26-30.

ВЗАИМОСВЯЗЬ БАЗИСНЫХ УБЕЖДЕНИЙ И ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

К.А. Дробышева

Научный руководитель профессор Г.Б. Горская

Аннотация. В тезисе анализируется положительная связь имплицитных представлений личности с диспозиционным оптимизмом. Установлено, что компоненты базисных убеждений будут способствовать развитию диспозиционного оптимизма.

Ключевые слова: диспозиционный оптимизм, базисные убеждения, спортсмены.

Ведущей задачей спортсменов является максимальная реализация своего потенциала через установление личностных ресурсов самореализации [1]. За рубежом активно исследуется феномен диспозиционного оптимизма, представляющий собой обобщенное чувство уверенности или сомнения в том, что цель будет достигнута, проявляющегося в активных или пассивных действиях. Оптимисты склонны ставить высокие цели, уверены в их достижении, проявляют активность по достижению цели, в то время как пессимисты не уверены в достижении высоких результатов, склонны ставить заниженные цели [2]. Базисные убеждения являются нашими внутренними представлениями о себе, внешнем мире и о взаимоотношениях с социумом. Сформированная позитивная структура базисных убеждений способствует в будущем стремлению к саморазвитию [3].

Цель: установить взаимосвязь диспозиционного оптимизма и базисных убеждений спортсменов командных специализаций. В исследовании приняли участие 44 спортсмена командных специализаций. Диагностический материал: тест диспозиционного оптимизма в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина, шкала базисных убеждений в адаптации М.А. Падун, А.В. Котельниковой.

Согласно полученным корреляционным взаимосвязям, диспозиционный оптимизм и «позитивные ожидания» положительно взаимосвязаны с компонентами базисных убеждений «доброжелательность и справедливость окружающего мира». Диспозиционный оптимизм, позитивные и негативные ожидания положительно коррелируют с показателями базисных убеждений «образ Я», «удача», «убежденность в контроле». Убежденность спортсменов в собственных высоких возможностях и в том, что удача на их стороне, чувство подконтрольности деятельности и справедливости результатов, уверенность в доброжелательности окружающих, способствуют развитию диспозиционного оптимизма, проявляющегося в нацеленности на успех и уверенности в высокие результаты.

Литература:

1. Горская Г.Б. Личность как ресурс конкурентоспособности спортсменов высокой квалификации // Рудиковские чтения: материалы XII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. – 2016. – С. 21-26.
2. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. Optimism // *Clinical Psychology Review* 30. 2010. S. 879-889.
3. Janoff-Bulman R. Rebuilding shattered assumption after traumatic life events: Coping process and outcomes // *Coping: the psychology of what works*. N.Y.: Oxford University Press.1998.

ФОРМИРОВАНИЕ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Е.В. Дьяченко

Научный руководитель доцент Н.П. Носенко

Аннотация. В тезисах рассматривается вопрос о формировании у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни на основе проектной деятельности.

Ключевые слова: дошкольный возраст, здоровый образ жизни, проектная деятельность, продуктивные виды деятельности.

В настоящее время наблюдается рост количества детей дошкольного возраста с отклонениями в здоровье. При этом среди старших дошкольников отмечается низкий процент детей, которые ответственно относятся к своему здоровью, осознают его ценность и владеют методами здорового образа жизни [1].

В рамках МБДОУ МО «Детский сад комбинированного вида № 184» был разработан и внедрен проект «Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни». Участниками проекта являлись воспитатели, дети 5-6 лет и их родители.

Тип проекта – информационно-практический, вид – краткосрочный. По характеру контактов: в рамках ДОУ. Проблема: формирование понятия и основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Основной целью проекта являлось формирование у детей представлений о здоровье, как одной из главных ценностей жизни. Задачи проекта: научить старших дошкольников заботиться о своем здоровье; владеть культурно-гигиеническими навыками; формировать потребность в новых знаниях о себе и о своем здоровье; придерживаться здорового образа жизни в детском саду, в семье и на всех этапах последующего роста.

Проект реализовывался поэтапно. На первом этапе (организационном) составлялся план реализации; проводился подбор методической литературы; разрабатывалось содержание деятельности по организации реализации проекта.

На втором этапе (практическом) проводились практические мероприятия: беседы с детьми о здоровье, чтение и обсуждение художественной литературы, загадки про спорт и здоровый образ жизни; дидактические, подвижные игры; продуктивные виды деятельности; разучивание пословиц, поговорок о здоровье; выставка детских работ; составление сборника сказок о здоровье. Дети обучались гигиенической гимнастике, методам закаливания. Большое внимание уделялось работе с родителями: анкетирование, мини-беседы, консультации, разработка памяток [2].

На третьем этапе (итоговом) осуществлялось подведение итогов по реализации проекта.

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов, с использованием интегрированного подхода в этом направлении.

Литература:

1. Дворкин Л.С. Взрослым о физическом воспитании детей дошкольного возраста / Л.С. Дворкин. – Краснодар, 2007. – 162 с.
2. Петровский В.Р. Физическая культура в жизни детей дошкольного возраста (методология и методика исследования). – М.: Просвещение, 2015. – 59 с.

ВЛИЯНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ТЕХНИК ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.С. Дягиль

Научный руководитель доцент Ю.М. Босенко

Аннотация. В тезисе рассматривается вопрос о влиянии нетрадиционных техник изобразительной деятельности с целью развития воображения детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: нетрадиционные техники, воображение, изобразительная деятельность, дошкольный возраст.

Воображение является важнейшим психическим новообразованием дошкольного детства, которое составляет психологическую основу творчества [1]. Начальный путь развития воображения приходится на конец раннего детства. Дальнейшее его развитие происходит в дошкольном возрасте, когда под влиянием воспитания расширяется опыт ребенка, усложняется его деятельность [2]. Ведь накопленные опыт и знания являются предпосылкой для будущей творческой деятельности.

Раскрытием потенциала творческой деятельности служат занятия по изобразительной деятельности, которые способствуют развитию воображения, памяти, творческих способностей. Использование нестандартного подхода к организации изобразительной деятельности развивает у детей интерес и вызывает повышенную активность к занятию.

Существует множество техник нетрадиционного рисования, которые помогают детям достичь желаемого результата. Например, в младшем дошкольном возрасте используют такие техники, как: рисование ладошкой, ватной палочкой, пальчиком. В среднем дошкольном возрасте дети знакомятся с более сложными техниками: рисование мятой бумагой, свеча + акварель, оттиски поролоном. Уже в старшем дошкольном возрасте дети осваивают еще более сложные техники рисования: набрызг, гаттаж (черно-белый, цветной), рисование зубной щеткой и др. Перечисленные техники являются не только средством развития воображения, также они способствуют развитию мелкой моторики, тактильному и зрительному восприятию. [3]

Таким образом, нетрадиционные техники изобразительной деятельности являются помощником в развитии воображения. На занятиях дети без труда овладевают техниками, которые доставляет им радость и удовольствие.

Литература:

1. Боровик О.В. Развитие воображения / О.В. Боровик. – М.: ООО «ЦГЛ «Рон», 2000. – 112 с.
2. Босенко Ю.М. Особенности мышления и коммуникативно-личностных характеристик детей дошкольного возраста / Ю.М. Босенко, М.М. Тарасенко // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 58-59.
3. Никитина А.В. Нетрадиционные техники рисования в детском саду / А.В. Никитина / Пособие для воспитателей и заинтересованных родителей. – СПб.: КАРО, 2008. – 96 с.

ЦЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

А.Ю. Дячкина

Научный руководитель доцент Ю.М. Босенко

Аннотация. Представлены результаты исследования ценностных ориентаций у родителей (n=25), воспитывающих детей с нормативным развитием и ОВЗ, проведенного на базе МБДОУ МО № 214.

Ключевые слова: ценностные ориентации, родители, дети дошкольного возраста, ограниченные возможности здоровья, нормативное развитие.

Ценности обозначаются как социально-психологические качества, которые воссоздают специфику личностных суждений об общечеловеческих правилах, нормах, принципах воспитания и развития [1]. Воспитание ребенка с отклонением в развитии может привести к смещению и деформации ценностных ориентаций и мотивационных установок его родителей. Если родители принимают особенности развития своего ребенка, то это говорит о том, что в сознании родителей преобладает мотивация на оказание ему помощи и поддержки. Воспитание ребенка с аномалиями развития также способно привести к смещению ценностных ориентаций родителей как по отношению к ребенку, так и к друг к другу.

При рождении ребенка с патологиями превалирует остро сниженная оценка женщины в качестве матери и трансформация ценностной установки отца, это приводит к остыванию чувств между супругами, расторжению брачного союза и/или уходу родителя из семьи. Иногда снисхождение к трудностям супруги и сострадание к ней могут возникать на месте охладевших чувств. Снижение самооценки, формирование невротических, психосоматических черт личности – все это возможные последствия сострадательного и снисходительного отношения супруга к матери своего ребенка. Точно также в сознании матери ребенка с отклонениями понижается статус супруга как отца [2].

Нами была проведена диагностика инструментальных и терминальных ценностей у семей, которые воспитывают детей с разнообразными видами дизонтогенеза (ОНР, ЗПР, УО, аутизм) и развитием, протекающим в соответствии с возрастными нормами. Ранжирование ценностных ориентаций родителей позволило выявить различия в определении приоритетных ценностей среди всех групп родителей. Ценностные ориентации, на которых остановили свой выбор родители детей с нормативным развитием, определяли их функционирование в социуме: здоровье, любовь, познание, наличие друзей. Здоровье и материальная состоятельность являются ведущими ценностями у родителей детей с аномалиями развития, так как они наиболее необходимы для благополучного воспитания их ребенка.

Литература:

1. Распопова А.С. Ценностные ориентации тренеров как ресурс их конкурентоспособности / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2018. – Т. 24. – № 4. – С. 271-275.
2. Сафронова Е.М. Воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья и в норме: общее и различное / Е.М. Сафронова // Коррекционная педагогика. – 2015. – №1. – С. 6-11.

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.В. Егиазарян

Научный руководитель профессор Е.В. Демидова

Аннотация. В данном тезисе рассматриваются причины возникновения детской агрессивности.

Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста, агрессия, причины, враждебность.

Одним из негативных проявлений деструктивного поведения у детей является агрессия. Агрессивность – мотивированное враждебное поведение по отношению к окружающему миру или самому себе.

Детскую враждебность необходимо понимать, а не подавлять. Детская агрессивность вплоть до 10 лет еще не является как таковой чертой характера ребенка, и важно не упустить момент, не закрыть глаза на негативные проявления в поведении ребенка, а помочь ему, но для того, чтобы это сделать, необходимо разобраться в основных причинах возникновения такого состояния.

Первой возможной причиной проявления у детей агрессии является модель поведения родителей. Если излишняя враждебность в семье никак не пресекается, а бывает даже и является нормой, то в скором времени ребенок начнет проявлять агрессию осознанно. Еще одной причиной является механизм самозащиты: если ребенок чувствует неприятие по отношению к себе, у него появляется недоверие к миру и как следствие агрессия. Унижение, высмеивание дошкольника способствует формированию заниженной самооценки, что вынуждает его через агрессию добиваться признания. Агрессивному поведению способствует также неправильное использование компьютерных игр, телевидения.

Агрессия заложена в каждом человеке, но характер и частота ее проявления зависит от среды, в который он растет. Во взаимоотношениях с ребенком важно исключить травмирующие модели общения, способные превратить механизм защиты в устойчивую черту характера.

Литература:

1. Детская практическая психология / Под ред. Т.Д. Марцинковской. – М.: Гардарики, 2014. – 268 с.
2. Корниенко А.А. Детская агрессия. Простые способы коррекции нежелательного поведения ребенка. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2017. – 200 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭГОЦЕНТРИЗМА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКА

М.К. Запорожец

Научный руководитель доцент Н.П. Носенко

Аннотация. В тезисах рассматривается вопрос взаимосвязи эгоцентризма и психологического благополучия в подростковом возрасте. Представлены результаты исследования.

Ключевые слова: эгоцентризм, психологическое благополучие, подросток, самопринятие.

В научной психологии проблема эгоцентризма была поставлена Ж. Пиаже [1]. Вслед за Пиаже Э. Эриксон, Г.М. Андреева и др. занимались этой проблемой [2, 3]. Изучение подросткового эгоцентризма и его взаимосвязи с психологическим благополучием на концептуальном поле психологической науки, является проблемой психологии и нуждается в дальнейшем изучении.

Существующая данность открыла возможность проведения исследовательской работы о взаимосвязи эгоцентризма и психологического благополучия подростков.

Цель исследования: выявить взаимосвязь эгоцентризма и психологического благополучия в подростковом возрасте.

В исследовании участвовало 60 подростков в возрасте 13 лет, 29 мальчиков, 31 девочка. В ходе исследования установлено что: низкий уровень эгоцентризма зафиксирован: у девочек (16%), у мальчиков – 24%. средний уровень показателей составил у девочек 42%, у мальчиков – 41%. высокий уровень показателей составил у девочек 42%, у мальчиков – 35%.

В ходе исследования, выявлено что психологическое благополучие у подростков находится в пределах нормы. Анализ достоверности показателей психологического благополучия у подростков выявил различия между мальчиками и девочками по отдельному показателю «самопринятие». У мальчиков выше самопринятие, чем у девочек. Мальчики лучше и позитивнее относятся к себе, более уверены, понимают свои качества и поступки которые они совершают.

В результате исследование подтвердило существование взаимосвязи эгоцентризма и психологического благополучия в подростковом возрасте.

Литература:

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учеб. Для высш. учебных заведений. М. Аспект Пресс, 2006. – 236 с.
2. Андреев А.С. Феномены личностного эгоцентризма в младшем подростковом возрасте // Теоретическая и экспериментальная психология. – Т.4. – №2. – 2011. – С. 5-15.
3. Бочарова Е.Е. Соотношение эмоциональных компонентов и когнитивных компонентов субъективного благополучия в разных условиях социализации ав-тореф. дис. канд. псих.н. Проблемы социальной психологии личности. Саратов: СГУ им. Н.Г. Чернышевского. – 2008. – С. 41-48.

МУЛЬТИПЛИКАЦИОННЫЕ ФИЛЬМЫ КАК СРЕДСТВО НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Т.Н. Карибова

Научный руководитель доцент А.А. Дубовова

Аннотация. В тезисе раскрываются особенности нравственного развития детей дошкольного возраста. Также рассматривается вопрос об использовании мультипликационных фильмов как средства нравственного воспитания детей старшего дошкольного возраста. Имеются результаты исследования, свидетельствующие о положительном влиянии советских мультипликационных фильмов на нравственное воспитание дошкольника.

Ключевые слова: нравственное воспитание, дошкольный возраст, мультипликационные фильмы.

Проблема нравственного воспитания детей является актуальной на протяжении многих лет. В современном мире многие дети имеют искаженные представления о нравственных качествах, таких как милосердие, великодушие, справедливость и т.д. Мы чаще можем наблюдать жесткость и агрессивность со стороны детей, нежели доброту, заботу и любовь.

Нравственное развитие человека начинается с ранних лет и продолжается на протяжении всей его жизни. Старший дошкольный возраст является сенситивным периодом его формирования, в процессе происходит закрепление старых навыков и на их основе развитие новых, более сложных. Дети начинают понимать смысл нравственных требований и правил. У них развиваются такие способности, как: предвидение последствия своих поступков, самоконтроль, ответственность за поведение [1].

К одним из способов нравственного воспитания относится показ мультипликационных фильмов. Благодаря особенности определенных сюжетов, учитывая сенситивность детского восприятия, они способны формировать у мальчиков и девочек представление о добре и зле, плохом и хорошем поведении [2].

К сожалению, не все мультфильмы являются средством развития нравственного воспитания. В сравнительном анализе советских, современных отечественных и зарубежных мультфильмов А.Ф. Лалетиной было выявлено, что советские мультфильмы соответствуют возрасту детей и имеют понятные для восприятия сюжеты [3].

Данный аргумент явился основой в изучении особенностей нравственного развития детей старшего дошкольного возраста посредством использования мультипликационных фильмов.

Литература:

1. Козлова С.А. Дошкольная педагогика: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. Заведений [Текст] / С.А. Козлова, Т.А. Куликова. – М.: Академия, 2000. – 32 с.
2. Марьенко И.С. Нравственное становление личности [Текст] / И.С. Марьенко. – М.: Педагогика, 1985. – 67 с.
3. Лалетина А.Ф. Анализ воспитательного потенциала мультипликационных фильмов / А.Ф. Лалетина // Начальная школа плюс до и после. – 2010. – № 8. – С. 25-26.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ

П.А. Карнаух

Научный руководитель доцент А.С. Распопова

Аннотация. В работе представлены данные об исследовании агрессивности студентов разного пола. Выявлены связи враждебности с удовлетворенностью жизнью.

Ключевые слова: агрессивность, враждебность, конфликтность, юношеский возраст.

Проблема агрессивности личности становится особенно актуальной, так как в период жизни ученика агрессивное поведение типично для человека, с которым непросто справиться [3]. Борьба с этими агрессивными импульсами очень важна для установления связей в обществе и личного благополучия. Цель в исследовании заключалась в изучении показателей агрессии у студентов разного пола.

В целом, значения показателей по интегрированным шкалам Агрессивности и Враждебности находятся в пределах нормы, за исключением выраженности завышенных значений враждебности.

Индекс Враждебности выражается в уровне удовлетворенностью жизнью юношей от ощущения настороженности и враждебности к окружающим. Подобное явление может быть объяснено повышенным враждебным фоном мужской группы выборки, что обусловлено высокой конфликтностью и кризисностью юношеского возраста [1].

Удовлетворенность жизнью юношей определяется способностью реализовать в конфликтной ситуации посредством враждебности и ожидания негативного отношения к себе. Агрессивность девушек, в свою очередь, развивается в ситуации дефицита ощущения счастья и при условии отсутствия принятия своего «Я» [2].

Юноши более враждебны, что выражается в частом активном проявлении негативного отношения к людям, событиям, ситуациям посредством вербальной коммуникации и обуславливает предрасположенность к конфликтности и агрессивности. Повышенная враждебность у юношей обусловлена обостренным чувством обиды.

Литература:

1. Акимова М.К. Внутренний ценностный конфликт как фактор агрессивности в юношеском возрасте / М.К. Акимова, А.В. Киселева // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2009. – №3. – С. 50-56.
2. Бабаев Т. М. Психологические особенности агрессивности школьников-подростков и студентов // Акмеология. – 2016. – №3 (59). – С. 85-87.
3. Распопова А.С. Изучение коммуникативных регуляторов конфликтного поведения обучающихся подросткового и юношеского возраста в работе службы школьной медиации / А.С. Распопова, Ю. М.Босенко // Прикладная психология на службе развивающейся личности: Сборник научных статей и материалов XVI научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 151-155.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

И.А. Киселева

Научный руководитель доцент А.С. Распопова

Аннотация. Представлены и описаны результаты исследования уровней личностной зрелости и психологической беспомощности личности, проведенного на базе КГУФКСТ г. Краснодара.

Ключевые слова: личностная зрелость, психологическая беспомощность личности, юношеский возраст.

В условиях динамичного развития современного общества формируются новые различные сферы и направления деятельности, меняются условия жизни, увеличивается информационная нагрузка, что ведет к повышению потребности в активных и инициативных людях, способных к своему постоянному развитию, что возможно лишь при условии зрелости личности [2]. На данный момент отмечается сложность определения понятия зрелость в целом и личностной зрелости в частности [1]. По мнению многих ученых, зрелый человек обладает набором следующих характеристик: стремление к самореализации; развитая система ценностей; способность к построению социальных отношений; потребность в заботе о себе и окружающих людях; независимость, самостоятельность, ответственность.

Благодаря проведенному корреляционному анализу было установлено наличие отрицательной корреляции между личностной зрелостью и психологической беспомощностью студентов. Данное наблюдение обусловлено наличием противоположных характеристик по указанным свойствам личности. Беспомощность проявляется в замкнутости, неустойчивости, возбудимости, робости, склонности к чувству вины, фрустрированности, низкой самооценке, равнодушии и пассивности [3].

Для студентов с высоким уровнем беспомощности характерны проявления низкого уровня познавательной мотивации. Они используют более простые методы решения задач, менее изобретательны и отличаются низкой интеллектуальной активностью. В то время как студенты с низким уровнем беспомощности в решении задач проявляют такие качества, как креативность, гибкость мышления и оригинальность.

Одним из структурных компонентов личностной зрелости является уровень психологической защиты личности. Для студентов с низким уровнем по данному компоненту свойственна позиция выбора наиболее легких и простых в решении задач, либо же напротив слишком трудных и заведомо невыполнимых, где неудачи не воспринимается с точки зрения личного успеха. Студенты с высокими показателями наоборот более решительны и самостоятельны, ориентированы на достижение поставленных целей и успех в своей деятельности. Также для данной группы характерна высокая степень саморегуляции. Студенты, склонные к проявлению беспомощности, напротив более утомляемы, возбудимы и эмоционально неустойчивы.

Литература:

1. Дерманова И.Б. Личностная зрелость: к определению психологического содержания / И.Б. Дерманова, В.Р. Манукян // Вестник Томского государственного университета. – 2010. – № 4. – С. 68-73.
2. Погорелова Д.А. Изучение социально-психологических факторов формирования личностной зрелости молодежи / Д.А. Погорелова, И.А. Медведева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 11. – С. 80-74.
3. Циринг Д.А. Психология выученной беспомощности: учебное пособие / Д.А. Циринг. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 120 с.

МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ: ПРОЯВЛЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Я.В. Китова, Н.С. Деговцев

Аннотация. В работе рассматривается роль мотивации, описывается мотивационный климат в спорте. Охарактеризовано влияние мотивационного климата на мотивацию спортсменов, описана роль ориентации на себя и ориентации на задачу.

Ключевые слова: мотивация, мотивационный климат, ориентация на задачу, ориентация на себя.

В жизни человека мотивация играет важную роль. Невозможно достичь успеха в той или иной деятельности, не имея для этого мотивации. Именно мотивация направляет к цели, придает силы, заставляет трудиться и добиваться [1].

На формирование мотивации оказывает влияние мотивационный климат. Мотивационный климат – это установки, ориентации и ценности, которые задает социальное окружение. Для спортсмена социальное окружение – это тренер, родители и сверстники. Именно они формируют мотивационный климат спортсмена [3].

В зависимости от особенностей проявления существуют два вида мотивационного климата: ориентация на задачу и ориентация на себя. Для спортсменов, ориентированных на задачу, важно стремиться к достижению цели путем усердных тренировок, спортсмены готовы помочь товарищам по команде в совершенствовании навыков и умений для достижения результатов. Они могут поддержать и подбодрить напарников. Тренер, формирующий мотивационный климат, ориентирующий на задачу, не приветствует конкуренцию между спортсменами, поощряет взаимопомощь и поддержку, нацеливает на усердную работу. Родители, в свою очередь, должны понимать, что личные успехи и достижения спортсмена очень важны, это не всегда должна быть победа на соревновании, важно научиться новому, развиваться и совершенствовать навыки и умения.

Спортсмены, ориентированные на себя, в большей степени хотят быть признанными, первыми, лучшими, для этого не всегда необходимы труд и упорная работа, важно лишь отличаться и добиться признания. Если тренер формирует ориентацию на себя, он поощряет конкуренцию и соперничество между спортсменами, выделяет любимчиков, поощряет за успех и наказывает за ошибки. Для родителей, ориентирующих спортсмена на себя, также важны лишь достижения, медали и первые места вне зависимости от того, какие были приложены усилия.

Важно понимать, что ориентация на себя не всегда приводит к успеху. Спортсмены, ориентированные на себя, чаще испытывают эмоциональное выгорание, чем спортсмены, ориентированные на задачу. Это связано с тем, что ориентация на задачу предполагает, что спортсмен осознает свою значимость, понимает, что он развивается и совершенствует свои навыки, даже при отсутствии первых мест. При отсутствии явного успеха у спортсменов, ориентированных на себя, возникает разочарование и выгорание [2].

Литература:

1. Keegan R.A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport // *Psychology of Sport and Exercise*, 15. 2014. P. 97-107.
2. Roberts G.C. Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity // *Handbook of sport psychology* New York, NY: MacMillan. 2008. P. 3-21.
3. Vazou S., Ntoumanis, N., Duda, J.L. Peer-created motivational climate // *Social psychology in sport* Champaign, IL: Human Kinetics. 2006. P. 145-156.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА

С.Д. Кривко

Научный руководитель доцент Ю.М. Босенко

Аннотация. В исследовании рассматривается важность развития психологической культуры педагога, выделены главные компоненты психологической культуры современных педагогов.

Ключевые слова: педагог, психологическая культура, психологическая грамотность, компетентность, рефлексия.

Вопросы формирования профессионально-психологической культуры педагога занимают ведущее место в системе образования в России. Грамотный педагог сочетает в себе компетентность в сфере специальных знаний, общекультурные качества. Психолого-педагогическая культура педагога и уровень его подготовки к практической реализации учебно-воспитательных задач считается главным компонентом педагогического мастерства, который обеспечивает успех деятельности. [1].

Психологическая культура включает в себя образованность в области психологии, основные параметры развития личности. Психологическая культура педагога воздействует на атмосферу эмоционального благополучия в коллективе детей [3]. К главным составляющим психологической культуры современного педагога относятся: психологическая компетентность (наблюдательность, внимательность и чуткость к людям, умением принимать себя и других, стремлением к эмоциональной устойчивости, отзывчивости, доброжелательности, чувству юмора), психологическая грамотность (способность владеть психологическими знаниями о социальных взаимоотношениях людей, совокупностью верных представлений о своем внутреннем психическом мире и личностных качествах детей), ценностно-смысловой компонент (система важных личностных стремлений, идеалов, взглядов, верований в сфере психологии людей, их деятельности, отношений с окружающими и т.д.), рефлексия (содержит восприятие себя и других, адекватную самооценку и оценку других людей, саморегуляцию личностных состояний, управление отношений с другими) [2].

Таким образом, педагогическая культура является способом осуществления профессиональной деятельности в слитности целей, результатов, средств. Необходимо стремиться создавать развитую психологическую культуру, как созревший механизм личностного саморегулирования, которая делает возможным эффективное взаимодействие педагога с детьми.

Литература:

1. Вишнякова Ю.Д. Исследование личности студентов направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» в процессе профессионального самоопределения / Ю.Д. Вишнякова // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. – 2019. – 156 с.
2. Колмогорова Л.С. От самопознания – к самоорганизации и саморазвитию / Л.С. Колмогорова, Е.К. Гуляева. Пособие для психологов, педагогов. – Барнаул, 1997. – 60 с.
3. Мотков О.И. Психология самопознания личности / О.И. Мотков: Практическое пособие. – М., 1993. – 96 с.

ПРОБЛЕМЫ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

О.А. Кубарева

Научный руководитель доцент Ю.М. Босенко

Аннотация. Рассматривается проблема самоопределения в юношестве на фоне социальных изменений в обществе, смещения воспитательных ориентиров.

Ключевые слова: самоопределение, самореализация, подростки, юноши.

Во многом подростковый возраст становится смыслообразующим фактором для всей общественной жизни благодаря термину «самоопределение». Личностное самоопределение закладывается в самом начале жизни, активно проявляется в подростковом возрасте и длится на протяжении всей жизни человека [2]. Для школьника важно стремиться к самореализации и повышать индекс инициативности, где главным становится вопрос: «Кто я?» [1].

Старшая юность и отрочество – это время, когда человек сам выбирает себе жизненные задачи. Поэтому вопросы, связанные с социальным, личностным и профессиональным самоопределением, становятся в этом возрасте главными. Понимание своих возможностей в жизни, экспериментирование с различными социальными ролями, поиск собственных жизненных стратегий начинают занимать значительное место в жизни старших подростков и юношей. Главное – это желание работать в соответствии со своими мировоззренческими схемами, принципами и тем самым энергично подтверждать собственный алгоритм «личностного бытия». Именно в этот возрастной период возрастает вероятность того, что несовершеннолетние будут затронуты и затронуты так называемыми «индуцированными целями», которые передаются им значимой для них средой, в том числе деструктивной.

Склонность к реализации позитивного чувства жизни, целостной и последовательной системы ценностных ориентаций и готовности осознавать себя субъектом собственной жизни, брать на себя ответственность за ее качество и самореализацию позволяет им строить позитивный взгляд на свои жизненные пути. Положительно заряженный ресурс тех, кто занимается ранней профессионализацией, реализует возможность формирования нравственно-волевых качеств подростков и более динамичного личностного развития, оказывает оздоровительное воздействие на человека, как на физическом, так и на духовном уровне [3]. Профессиональное самоопределение следует рассматривать как непрерывный, динамичный, непрерывный процесс, который подразделяется на структурные элементы, связанные с возрастными особенностями обучающихся.

Литература:

1. Босенко Ю.М. Организация дифференцированного обучения в профильных классах средней общеобразовательной школы / Ю.М. Босенко, В.А. Чернышов, Ю.А. Прокопчук, Т.Х. Емтыль // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2015. – № 3 (162). – С. 128-137.
2. Ожегова С.И. Практика профессионального самоопределения / С.И. Ожегова. – М.: Гепта-Трейд, 1995.
3. Распопова А.С. Результаты исследования личностной готовности первокурсников к выполнению требований обучения в вузе в условиях учебно-оздоровительного сбора / А.С. Распопова, М.Ю. Телюк // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2013. – Т. 15. – С. 66-68.

КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

А.Ю. Кузнецова

Научный руководитель профессор Е.В. Демидова

Аннотация. В данной работе рассматривается важность коррекции эмоционального состояния детей 3-4 лет, приведены основные методики для осуществления коррекции в условиях ДОУ.

Ключевые слова: коррекция, эмоции, эмоциональная сфера, эмоциональное состояние.

Переживания играют важную роль в жизни ребенка в раннем возрасте. Они помогают ребенку адаптироваться к конкретной ситуации. Эмоции носят ситуативный характер и не имеют мотивационной основы. Они больше озадачены реакцией человека, чем действиями. Дети в возрасте 3-4 лет уже могут распознавать свое внутреннее эмоциональное состояние, самочувствие своих сверстников и выражать свое отношение к ним. Чувства способствуют социальному и нравственному развитию.

При выборе методов психокоррекции эмоциональных расстройств необходимо исходить из специфической направленности конфликта, определяющего эмоциональное нарушение ребенка. Необходимо использовать при внутриличностном конфликте игровые, психоаналитические методы, методы семейной психокоррекции. При преобладании межличностных конфликтов применяют коллективную психологическую коррекцию, которая способствует совершенствованию отношений между людьми, психологические тренировки, для того чтобы развивать навыки самоконтроля поведения и смягчения эмоционального напряжения. Также необходимо учитывать тяжесть эмоционального дискомфорта ребенка.

Задача избавления от отрицательного эмоционального состояния детей 3-4 лет решается с помощью упражнений в процессе, предназначенном для работы с негативными эмоциями, средствами рисования. В этих упражнениях ребенок с помощью спонтанного рисунка может отразить свой отрицательный опыт на изображении и переориентировать его в позитивном направлении. Позитивное отношение к жизни ребенка создается с помощью упражнений с песочной терапией и сказкотерапией.

В этом направлении также эффективны методы игровой терапии. Игровые упражнения приносят положительные изменения в эмоциональной сфере ребенка, формируют новые формы поведения.

Литература:

1. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате. Практическое пособие для ДОУ / А.И. Титарь. – М., АРТИ, 2008.
2. Кузуб Н.В. В гостях у песочной феи: организация педагогической песочницы и игр с песком для детей дошкольного возраста / Н.В. Кузуб, Э.И. Осипук. – СПб.: Речь, 2012.

ОСОБЕННОСТИ СВЯЗИ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ У ПОДРОСТКОВ

А.Р. Лебидка

Научный руководитель доцент А.А. Дубовова

Аннотация. В работе рассматриваются особенности становления психологической культуры. Отдельное внимание уделено коммуникативному компоненту – как одному из основных в подростковом возрасте. Представлены результаты корреляционного анализа между коммуникативными и организаторскими показателями и показателями межличностных отношений. Было установлено, что чем больше у подростков сформированы организаторские способности, тем больше для них характерно проявление авторитарного стиля, доминирования, агрессивности.

Ключевые слова: подростковый возраст, организаторские способности, коммуникативный навык.

В подростковом возрасте необходимо и значимо развитие психологической культуры. Это обусловлено ее положением во внутриличностной системе развития человека. Психологическая культура, как часть внутриличностной системы саморегуляции эмоциональной сферы человека, зависит от развитости коммуникативных навыков, потому что навыки коммуникации являются одновременно и ее структурным элементом, и функцией [1, 2]. Для подростка общение со сверстниками и референтной группой определяется как способ успешной социализации, что обуславливает эту возрастную стадию, как особый период в развитии человека, и поэтому ему необходимо обладать коммуникативными навыками.

Цель исследования: выявить особенности связи сформированности коммуникативных навыков и межличностных отношений у мальчиков и девочек подростков. В исследовании принимали участие 50 подростков 15 до 16 лет.

Корреляционный анализ полученных результатов выявил прямую связь между организаторскими способностями и показателями авторитарность и доминирование у девочек. Это свидетельствует, что чем больше девочки-подростки склонны к организации и управлению, тем выше выраженность авторитарного стиля поведения, а также проявляется стремление к власти и подавлению ровесников. У мальчиков-подростков были выявлены связи между организаторскими способностями и авторитарным стилем и агрессивностью.

Таким образом, полученные связи свидетельствуют о том, что чем больше подросток склонен к организационной деятельности, тем более авторитарный стиль он будет проявлять, доминировать в кругу сверстников, в референтной группе.

Литература:

1. Платонова З.Н. Анализ особенностей психологической культуры старшеклассников и студентов / З.Н. Платонова // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова, 2012. – №2. – 5 с.
2. Романов К.М. Психологическая культура личности: учеб. пособие / К.М. Романов. – М.: Когнито-центр, 2015. – 314 с.

СЕМЕЙНЫЕ АСПЕКТЫ УВАЖЕНИЯ К РОДИТЕЛЯМ У ПОДРОСТКОВ

А.И. Марченко

Научный руководитель доцент Ю.М. Босенко

Аннотация. Исследование посвящено изучению семейных аспектов уважения к родителям у современных подростков.

Ключевые слова: уважение, уважение к родителям, воспитание, подростки.

Колоссальное значение в жизни подростка имеет его семья, она рассматривается как особый социальный институт, в котором родители играют ведущую роль в моделировании жизни ребенка [1]. В отношениях между подростком и его родителями традиционно возникают некоторые противоречия, генезис которых связан с тем, что подросток резко осознает чувство взрослости на этой стадии развития, что приводит к появлению самостоятельности и независимости. Исходя из этого, конфликты между подростками и родителями неизбежны [3]. Из-за психологических особенностей развития в подростковом возрасте можно предположить, что семейная среда функционирует не только как институт, устанавливающий социальные нормы, основу для всех процессов социальной интеграции, которые позволяют подростку легче интегрироваться в обществе.

Исследования показывают, что подавляющее большинство детей и подростков, которых общество наделило ярлыком «трудный», демонстрируют капсуляцию одной из основных человеческих потребностей – потребность в уважении, принятии и любви. Потребность в уважении находится среди основных потребностей, включающих в себя физиологические потребности и потребность в безопасности. Наличие чувства уважения к родителям является необходимым индикатором нормативного развития личности на этапе подросткового возраста, дает ощущение комфортного существования в родительской семье. В психологии мало кто изучал проблему уважения на теоретическом уровне, но интерес к изучению данного феномена уже возник [2]. Данная область часто оценивается в контексте межличностных отношений.

Если мы рассмотрим феномен уважения через призму семейных отношений, то можно заметить, что часто проводится различие между следующими аспектами уважения, как производная от позитивного воспитания ребенка; уважение в результате целенаправленного воздействия родителя. Важно изучать семейные предпосылки становления уважения, чтобы проследить эволюцию и разработать необходимые меры для конструктивной реализации данной потребности.

Литература:

1. Босенко Ю. М. Детско-родительские отношения как ресурс самоактуализации подростков, занимающихся акробатикой и спортивной гимнастикой / Ю.М. Босенко // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности. Отв. ред. В.В. Знаков, А.Л. Журавлев. Москва. – 2018. – С. 446-451.
2. Коновалова А. М. Особенности родительского воспитания как условия становления уважения к родителям в подростковом возрасте / А.М. Коновалова, Е.И. Захарова // Национальный психологический журнал. – 2017. – № 1(25). – С. 91-96.
3. Распопова А.С. Изучение коммуникативных регуляторов конфликтного поведения обучающихся подросткового и юношеского возраста в работе службы школьной медиации / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко // Прикладная психология на службе развивающейся личности: Сборник научных статей и материалов XVI научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 151-155.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

А.Н. Миргородский

Научный руководитель доцент И.В. Харитонова

Аннотация. В данной работе рассматривается феномен психологического благополучия у юношей, занимающихся спортом. В исследовании приняло участие 30 человек (13 юношей и 17 девушек) 16-18 лет, занимающихся легкой атлетикой. Была использована методика «Шкала психологического благополучия» К. Риффа.

Ключевые слова: благополучие, психическое состояние, ценности, спорт, юношеский возраст.

Под психологическим благополучием понимают гармоничность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия [2]. Стремление к психологическому благополучию – это важная часть нормальной жизнедеятельности человека; необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека [1]. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, мешают межличностным отношениям, нарушают баланс с окружающим миром, могут привести к профессиональной недееспособности, вследствие чего к выгоранию, а в целом – вынужденной коррекции планов на будущее [3]. Высокий уровень психологического благополучия влияет на занятие спортом, он создает необходимые ресурсы для высокорезультативной деятельности спортсменов.

Было проведено исследование, результаты которого показали, что большинство спортсменов (53%) имеют средний уровень психологического благополучия, 41% – низкие и всего лишь 4% – высоким. По шкале «Положительные отношения с другими» было выявлено, что 71% испытуемых имеют средний балл и 28% низкий балл. Испытуемые, набравшие наибольший балл, характеризуется наличием удовлетворительных, доверительных отношений с окружающими; они заботятся о благополучии других; умеют сопереживать, понимая, что отношения между людьми строятся на взаимных уступках. Испытуемые, набравшие наименьший балл, демонстрируют наличие ограниченного количества доверительных отношений с окружающими: им сложно быть открытыми, проявлять теплоту и заботиться о других. По шкале «Автономия» 75% испытуемых набрали высокий балл. Данные испытуемые демонстрируют наличие независимости от мнений и оценок окружающих; в принятии важного решения, как правило, полагаются на себя. Низкий балл наблюдается у 11% спортсменов, что характеризует их как не самостоятельных и зависимых от окружающих. По шкале «Управление окружением» лишь 4% испытуемых набрали высший балл, это свидетельствует о том, что данные люди обладают властью в управлении окружением, эффективно используют представляющиеся возможности. По шкале «Цель в жизни» 79% набрали высокий балл и только 7% набрали низкое количество баллов, что говорит о том, что испытуемые имеют цель в жизни и чувство направленности; считают, что прошлое и настоящее имеет смысл; придерживаются убеждений, которые являются источниками цели в жизни. По шкале «Самопринятие» 5% имеет высокий балл, что характеризует их как людей, которые позитивно относятся к себе, знают и принимают различные свои стороны, включая положительные и отрицательные качества, позитивно оценивают свое прошлое; 24% набрали низкий балл по данной шкале, что говорит о том, что испытуемые не довольны собой, разочарованы событиями своего прошлого, испытывают беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желают быть не тем, кем он или она являются.

В результате исследования было выявлено, что интегральный показатель психологического благополучия девушек достоверно выше, чем у юношей. Девушкам спортсменкам легче поддерживать постоянный уровень психологического благополучия, так как они более открыты, им проще, чем юношам, обращаться за помощью, что соответствует гендерным стереотипам, принятым в современном обществе.

Таким образом, исследование психологического благополучия личности спортсмена позволит определить направления психологической поддержки и сопровождения людей,

занимающихся спортом, с целью оптимизации психологического благополучия личности спортсмена.

Литература:

1. Зиновьева Д.М. Возможности воздействия на нравственное благополучие молодежи: психологический анализ // Известия Волгоград. гос. техн. ун-та. – 2015. – Т. 20. – № 2 (155). – С. 173-177

2. Калашникова С.А. Личностные ресурсы и психологическое здоровье человека: соотношение содержания понятий // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. – 2016. – № 2. – С. 185-189.

3. Фесенко П.П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций // Научные труды аспирантов и докторантов. – М.: Изд-во Моск. гуманитар. ун-та, 2015. – № 46. – С. 35-48.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Е.А. Миронцева

Научный руководитель доцент А.С. Распопова

Аннотация. В публикации изложены особенности развития двигательных способностей в младшем школьном возрасте, описаны функции их развития, предложены пути совершенствования двигательного развития младших школьников.

Ключевые слова: двигательные действия, точность, обучение, школьники, учащиеся.

Проблема развития двигательных способностей младшего школьного возраста является сложнейшей. В процессе занятий физическими упражнениями возникает множество вопросов, один из которых важен для учителя физической культуры. Это вопрос о правильном планировании занятий для развития двигательных способностей обучающихся. Учителю-практику сложно разобраться в этой проблеме. Младшие школьники способны освоить практически все движения, которые требуют высокую точность, в этом возрасте создается фундамент двигательной деятельности, а методика остается по-прежнему несовершенна [3]. У физически развитых учеников выше выносливость, быстрота. А это значит, что у них освоение базовых двигательных действий происходит эффективнее.

Формирование двигательных способностей направлено и на решение социальных, воспитательных задач, таких как всестороннее и гармоничное развитие личности, формирование устойчивости организма, рост адаптивных свойств организма. Двигательные способности – это условие физической и умственной работоспособности, творческой реализации творческих сил человека в интересах общества. Физические упражнения – это сложная форма двигательных рефлексов. В возрасте 7-10 лет у детей наиболее благоприятно формируются двигательные способности, им интересны новые движения, они с любопытством пробуют новые способы их выполнения [2]. Младшие школьники испытывают острую потребность в двигательной активности [1], и первый, кто должен им помочь в реализации своего двигательного потенциала, – это учитель физической культуры. Стоит сделать более совершенными методы воспитания и обучения, подобрать оптимальное сочетание средств и форм, когда пределы развития способностей повысятся. Для детей младшего школьного возраста необходимо создавать условия с помощью соответствующих физических упражнений.

Представляется важным искать методы индивидуального подхода для эффективности учебного процесса, одно и то же двигательное действие вызывает не одинаковый эффект у разных детей. Необходимо особое внимание уделять детям, у которых просматривается динамика темпа роста развития двигательных способностей, и тем, у кого этот процесс протекает медленнее.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М.; Екатеринбург: Акад. Проект: Деловая кн., 2000. – 624 с.
2. Еркомайшвили И.В. Проблемы развития двигательных способностей у школьников. – Екатеринбург, 2004. – 16 с.
3. Прокопчук Ю.А. Предпосылки формирования физкультурно-спортивной активности детей среднего школьного возраста / Ю.А. Прокопчук, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова, Н.Н. Пешков, В.А. Чернышов, Е.В. Фешина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. – Т. 25. – № 1. – С. 241-246.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ У ПОДРОСТКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГИМНАЗИИ

А.А. Мухлыгина

Научный руководитель доцент А.С. Распопова

Аннотация. В публикации представлены результаты исследования учебной мотивации у подростков, обучающихся в гимназии. Выявлено, что обучение является скорее социальной необходимостью, чем личностно значимым процессом. Большую роль играет оценка взрослых.

Ключевые слова: учебная мотивация, подростки, целеполагание.

Учебная мотивация – это значимый компонент учебного процесса. Проблема учебной мотивации не теряет своей актуальности уже на протяжении длительного времени и привлекает внимание психологов в связи с масштабными изменениями в социуме. Побудителями учебной деятельности называется система мотивов, органично включающая в себя познавательные потребности, цели, эмоциональное отношение, интересы [2]. Мотивы учебной деятельности не существуют в обособленном виде, чаще они возникают в сложной системе взаимосвязей [1]. Учебная мотивация характеризуется силой и устойчивостью учебных мотивов [1, 2].

Проведено исследование учебной мотивации подростков, обучающихся в гимназии №25 г. Краснодара. Мы установили, что по средним показателям личностный смысл учения имеет средний уровень выраженности у мальчиков. Обучение в школе для подростков не является в значительной степени необходимым, в большинстве случаев респонденты руководствуются не личностной значимостью, а социальной необходимостью, при этом не отрицают тот факт, что их будущее зависит от образования. Для них важна оценка прилагаемых ими усилий со стороны взрослых. В отличие от мальчиков, средние показатели по данному критерию доказывают высокую степень выраженности у девочек. Девочки отдают предпочтение быть оцененными посредством хороших отметок, смысл обучения видят в том, чтобы развиваться для будущей состоятельности в плане профессии, при этом высоко ценят свое трудолюбие и прилагаемые усилия. Показатели способности к целеполаганию располагаются на высоком уровне как у мальчиков, так и у девочек. Дети ставят для себя такие существенные цели как высшее образование и получение хорошей профессии. При этом в большинстве случаев надеются на помощь со стороны старших, не придавая соответствующего значения собственным усилиям. Таким образом, обучение является скорее социальной необходимостью, чем личностно значимым процессом. Большую роль играет оценка взрослых, кроме того, подростки надеются на их помощь.

Литература:

1. Босенко Ю.М. Взаимосвязь перфекционизма и психической устойчивости спортсменов / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. – 2017. – С. 116-120.

2. Пономаренко В.Н. Психологические регуляторы учебной мотивации студентов вуза физической культуры / В.Н. Пономаренко, А.С. Распопова // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. – В 2-х томах. – 2018. – С. 46-49.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

А.А. Мухлыгина

Научный руководитель доцент А.С. Распопова

Аннотация. В публикации представлены и описаны результаты исследования феномена перфекционизма и учебной мотивации у подростков, проведенного на базе МАОУ гимназия №25 г. Краснодара. Выявлено, что перфекционизм связан со снижением самооценки, а большую роль в формировании перфекционизма играют ожидания родителей.

Ключевые слова: перфекционизм, учебная мотивация, подростки.

В современной науке перфекционизм определяется как убежденность собственное совершенствование и совершенствование других людей, это та цель, к которой должен стремиться каждый человек [3]. Люди, который характеризуются как перфекционисты, склонны ориентироваться на нереалистично высокие идеалы, компульсивно стремятся к неосуществимым целям и устанавливают свою собственную ценность, определяя свои достижения и личную продуктивность [1]. В настоящий момент представление о перфекционизме сформировано как образ многомерного конструкта, который имеет исключительно сложную структуру и включает в себя целый ряд когнитивных и интерперсональных параметров [2].

Опираясь на произведенный нами корреляционный анализ, мы установили, что подросток теряет конечную цель и перестает понимать пути ее достижения, когда становится зацикленным на организации своей деятельности, то есть ориентируется на установки перфекционизма. Рассматривая другую сторону вопроса, мы так же выяснили, что, если подросток одержим только лишь исключительно достижением цели, он не способен уделить надлежащего внимания проблемам организационного характера. Такое поведение может приводить к снижению качества уже достигнутой цели или вовсе не приводит к ее реализации. Перфекционизм может приводить к снижению самооценки подростка из-за постановки слишком высоких образцов и эталонов, которым он зачастую не соответствует. Также у подростков существует прямая взаимосвязь между личностными эталонами, ожиданиями родителей и исполнением мотивов поведения. Это значит, что чрезмерная важность соответствия обозначенным для себя образцам в сочетании со значительным стремлением выдвигать нереалистично высокие стандарты, определяет зачастую также высокий уровень внутренней мотивации и стремления к достижению успехов в учебе.

Личностные стандарты и родительские ожидания имеют важную роль в формировании учебной мотивации: подростки, при принятии личностных стандартов родителей, могут поступать в соответствии с ними, не учитывая свои и/или чужие интересы. Превалирующими и зависимыми от родительской оценки станут мотивы поведения, направленные на достижение успехов в учебе. Из этого следует, что стремления к успеху в учебе необходимы только для получения положительной оценки и похвалы со стороны родителей.

Литература:

1. Распопова А.С. Возрастные особенности распространенности феномена перфекционизма и его взаимосвязи с личностными свойствами спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – № 2.
2. Малкина-Пых И.Г. Исследование самоактуализации и перфекционизма в структуре личности // Мир психологии. – 2010. – № 1. – С. 146-149.
3. Ясная В.А. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 76-79.

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ У ЛЮДЕЙ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОДИБИЛДИНГОМ

Н.С. Никитин

Научный руководитель преподаватель К.Ю. Москаленко

Аннотация. В работе перфекционизм рассматривается как часть тренировочного процесса в бодибилдинге, приводятся положительные и отрицательные стороны проявления этого качества у профессиональных спортсменов.

Ключевые слова: бодибилдинг, мотивация, перфекционизм.

В современном мире множество отраслей трудовой деятельности человека связаны со стремлением к идеальному ее выполнению, чему часто сопутствует нервно-психическое напряжение работников. Такой специфический вид деятельности, как спортивная тренировка, является этому самым ярким примером. Так подготовка к выступлению на соревнованиях высокого уровня требует от занимающегося полной отдачи (как физической, так и моральной), и часто это происходит на пределе человеческих возможностей. Поэтому крайне важным для спортсмена является четкое планирование его деятельности, режима, требующее перфекционистского подхода [3]. Особую актуальность представляет исследование факторов, усиливающих или снижающих перфекционизм спортсменов [1].

Бодибилдинг – один из самых массовых видов спорта на сегодняшний день. Ежегодно количество профессиональных спортсменов здесь увеличивается, что вызывает рост конкуренции; требования к спортсменам на соревнованиях высокого уровня заметно возрастают в сравнении с «золотой эрой» бодибилдинга. Результатом этого является чрезмерный перфекционизм в совокупности с возможностями анаболических препаратов. Погоня за результатом, превышающим физиологические возможности развития тела человека, не всегда оправдывает средства их достижения. Множество побочных факторов влияет на конечный результат выступающего спортсмена: заболевания, связанные с послекурсовой терапией (ПКТ), побочные проблемы со здоровьем, вызванные приемом анаболических стероидов (АС), моральное и физическое истощение состояния атлета и многое другое. Но не все так однозначно, тренировки с АС открывают возможности на соревнования выше любительского уровня, ведь такой набор качественной и проработанной мышечной массы, ускоренное восстановление мышечных тканей, никогда не будут доступны обычному посетителю тренажерных залов. Главное, правильно расставлять для себя приоритеты и получать удовольствие от самосовершенствования, результата долгой и кропотливой работы и улучшения собственного состояния здоровья.

Литература:

1. Босенко Ю.М. Взаимосвязь перфекционизма и психической устойчивости спортсменов / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Рудиковские чтения: Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. – 2017. – С. 71-75.
2. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) / Н.Г. Гаранян. – Современная терапия психических расстройств. – 2006. – С. 31-40.
3. Наследов А.А. Математические методы психологических исследований. Анализ и интерпретация данных / А.А. Наследов. – СПб.: ООО Речь, 2004. – 391 с.

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

А.А. Носков

Научный руководитель доцент Е.И. Берилова

Аннотация. В работе представлены результаты исследования особенностей совладающего поведения старшеклассников.

Ключевые слова: копинг-стратегии, старшеклассники, совладание со стрессом.

В старшем школьном возрасте происходит переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости, определение будущей профессиональной деятельности и формирование мировоззрения. Конструктивные способы совладания с данной ситуацией во многом определяют решение ведущих задач этого возраста [2].

Цель исследования – изучить особенности совладающего поведения старшеклассников. В исследовании принимали участие старшеклассники 10-х классов в количестве 50 человек (26 девушек и 24 юноши).

Результаты исследования показали, что старшеклассники в меньшей мере выбирают самоконтроль, планирование решения проблемы и положительную переоценку. Все остальные показатели находятся на среднем уровне.

Также в исследовании были определены достоверные различия по таким копинг-стратегиям, как бегство-избегание и поиск социальной поддержки. Используя копинг-стратегию поиска социальной поддержки, девушки чаще предпринимают попытки разрешения проблемы за счет привлечения социальных ресурсов, поиск информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Для них характерна ориентированность на взаимодействие с другими людьми. На наш взгляд, использование копинг-стратегии бегство-избегание помогает девушкам быстрее снять эмоциональное напряжение, что имеет краткосрочный эффект, т. к. проблема вовремя не решается.

Результат исследования показал, что у старшеклассников еще не сформирован свой собственный стиль преодоления трудностей. В их наборе способов преодоления стресса есть все пути решения проблем. При этом старшеклассники пока не всегда применяют определенные копинг-стратегии. Знание особенностей копинг-поведения у старшеклассников поможет определить как положительные, так и неконструктивные стратегии выхода из трудных жизненных ситуаций, снизить отрицательное влияние негативных обстоятельств и предотвратить возможные трудности в становлении личности старшеклассников [1].

Литература:

1. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова – Авантитул, 2004. – 386 с.
2. Распопова А.С. Особенности социально-психологической адаптации спортсменов подросткового и юношеского возраста в условиях стресса / А.С. Распопова // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности. Отв. ред. В.В. Знаков, А.Л. Журавлев. – Москва, 2018. – С. 1922-1928.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК РЕСУРС ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

А.А. Печерная

Научный руководитель доцент Е.И. Берилова

Аннотация. В работе описаны результаты исследования эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у подростков.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, самооценка, копинг-стратегии поведения, подростковый возраст.

У подростков стратегии преодоления трудных ситуаций только начинают формироваться. Поэтому у них нет определенного стиля разрешения трудностей, хотя это является важным умением именно в этот возрастной период, так как именно в это время появляется много сложностей не только в учебной деятельности, но и в общении с окружающими людьми [1, 2]. Умение контролировать свои чувства, понимать свои эмоции и стремление понимать других людей также являются важным аспектом личностного развития подростков [3].

Цель исследования – изучение эмоционального интеллекта как ресурса преодоления стресса в подростковом возрасте. Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 44 ст. Северской Краснодарского края, в нем приняли участие 52 человека. Анализ изучения эмоционального интеллекта подростков показал, что большинство подростков имеют низкий уровень эмоционального интеллекта. Исследование стратегий преодоления стресса подростков выявило, что существуют достоверные взаимосвязи между копинг-стратегиями, которые они выбирают, и эмоциональным интеллектом, как в целом, так и по отдельным его компонентам. При анализе результатов нами была выявлена достоверная взаимосвязь между выбором копинг-стратегий поведения и самооценкой подростков. При высоком уровне самооценки и низком уровне эмоционального интеллекта подростки в большей степени прибегают к копинг-стратегиям дистанцирования и бегства-избегания. При высокой самооценке и высоком уровне эмоционального интеллекта подростки предпочитают планирование решения проблемы, самоконтроль и принятие ответственности. При адекватном уровне самооценки и среднем уровне развития эмоционального интеллекта подростки в равной степени используют копинг-стратегии поиска социальной поддержки, дистанцирования и положительной переоценки. При низком уровне самооценки и низком уровне эмоционального интеллекта подростки выбирают бегство-избегание, дистанцирование и поиск социальной поддержки.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что эмоциональный интеллект является ресурсом преодоления стресса в подростковом возрасте.

Литература:

1. Босенко Ю.М. Стратегии преодоления стресса / Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова. – Краснодар, 2012. – 248 с.
2. Дубинина А.С. Особенности копинг-стратегий у детей подросткового возраста / А.С. Дубинина // Молодой ученый. – 2019. – № 14. – С. 60-63.
3. Иванова Е.С. Особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте / Е.С. Иванова // Эксперимент и инновации в школе. – 2011. – № 6. – С. 37-41.

КОММУНИКАТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

И.А. Пиндус

Научный руководитель доцент Е.И. Берилова

Аннотация. Старший школьный возраст характеризуется направленностью как на развитие собственных взглядов и отношений, так и на развитие самоопределения. Данные аспекты личностного формирования нельзя рассматривать в отрыве от социума, с которым старшеклассник посредством коммуникативных способностей выстраивает контакт.

Ключевые слова: старший школьный возраст, общение, функции общения, значимые люди, эмоциональный интеллект.

В ранней юности человек стремится к самоопределению и как личность, и как будущий профессионал. К моменту окончания школы молодой человек должен обладать психологической готовностью к вступлению во взрослую жизнь, что предполагает в данном случае потребность в общении и владение способами его построения [2].

Коммуникативные аспекты общения в данный возрастной период характеризуются разнообразием функций. Во-первых, коммуникация выступает одним из важных способов обмена и получения информации. Во-вторых, оно имеет значительное влияние на развитие личности учащегося, на становление его мировоззрения и формирование ценностных ориентиров. И в-третьих, применение коммуникативных навыков способствует развитию эмоциональной сферы и формированию самоуважения, которое является необходимостью в этом возрасте.

Вследствие различных факторов учащиеся выпускных классов обладают разным уровнем коммуникативных способностей, что может отразиться на установлении социальных связей с одноклассниками, взаимодействии с педагогическим коллективом, а также на учебном процессе и динамике психологического развития.

Взаимодействие со значимыми для старшеклассников людьми может рассматриваться как в позитивном аспекте, так и в негативном, ведь общение является двусторонним процессом, а личность старшего школьника еще не стабильна и потому подвержена влиянию извне [1].

Благоприятными предпосылками к установлению контактов в межличностном общении является эмоциональный интеллект старшеклассников, который проявляется в способности понимать чувства и настроение других людей, распознавать как их, так и собственные намерения и желания, что способствует более продуктивному умению контролировать смену эмоционального фона как своего, так и собеседника.

Литература:

1. Кутюва Т.И. Особенности общения старшеклассников как составляющая коммуникативной компетентности / Т.И. Кутюва // Приоритетные направления развития науки и образования. – 2019. – С. 180-182.

2. Мудрик А.В. Время поисков и решений, или старшеклассникам о них самих / А.В. Мудрик. – Москва: Просвещение, 1990. – 191 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ И ВЫБОРА СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ

Г.А. Плесовских

Научный руководитель доцент Н.П. Носенко

Аннотация. В исследовании выявлены ведущие стратегии поведения в конфликте у спортсменов и студентов, не занимающихся спортом. Установлены взаимосвязи коммуникативных барьеров в общении со стилями поведения в конфликте у студентов в зависимости от направления подготовки.

Ключевые слова: стратегии поведения в конфликте, эмоциональные барьеры в общении, спортсмены, студенты, не занимающиеся спортом.

Конфликт – это всегда противоборство различных мнений, позиций, целей. Способность конструктивно разрешать конфликтные ситуации в значительной степени может зависеть от уровня коммуникативной компетентности личности [1, 2]. Цель исследования: изучение роли эмоциональной компетентности в выборе стиля поведения в конфликте у студентов с учетом направления подготовки. В исследовании приняли участие 30 студентов-спортсменов и 30 студентов не спортивных направлений. Возраст респондентов составил от 18 до 21 года.

Исследование стратегий поведения у спортсменов показало, что им свойственно использовать соперничество. Преобладание данного типа поведения в конфликте связано со спецификой деятельности обследуемых, поскольку спорт предполагает соперничество и противоборство для достижения результата. Для студентов, не занимающихся спортом, свойственно проявлять стратегии компромисса, ухода, уступки и сотрудничества. Ресурсами для конструктивного решения конфликтных ситуаций для спортсменов являются формирование способности контролировать свои эмоции, дозировать их, направлять на решение проблемы, сознательно вызывать у себя позитивные чувства.

В группе не занимающихся спортом студентов невозможность контролировать свои эмоции во время коммуникативного контакта, правильно выражать то, что они испытывают, адекватно эмоционально реагировать на поведение противоположной стороны затрудняет решение проблемы, провоцирует уклонение обследуемых от поиска выхода из конфликтной ситуации. И, наоборот, способность управлять своими эмоциями во время общения, адекватно их выражать, направлять их на решение проблемы значительно повышает шансы на позитивный исход конфликтной ситуации.

Литература:

1. Волков Б.С. Конфликтология: учеб. пособие для студентов вузов / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. – М.: Академический Проект; Триста, 2005. – 384 с.

2. Бордовская Н.В. Психология делового общения. Практикум: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлениям подготовки 43.03.01 Сервис, 43.03.02 Туризм, 43.03.03 Гостиничное дело / Н.В. Бордовская, С.Н. Костромина, Е.В. Зиновьева, Н.Л. Москвичева. – Москва, 2017. – Сер. Бакалавриат. – 213 с.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

А.С. Позняк

Научный руководитель доцент Е.И. Берилова

Аннотация. В работе представлен обзор литературных данных по теме: «Личностные регуляторы эмоционального выгорания спортсменов»

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, спортивная деятельность, личностные регуляторы.

За последние годы в спортивной психологии особое внимание стало уделяться проблематике стресса, изучению того, как он влияет на соматическое и психологическое здоровье спортсмена. В 1980 г. впервые начал проводиться исследования по эмоциональному выгоранию в спортивной деятельности [1].

Эмоциональное выгорание в спортивной деятельности имеет трехкомпонентную конструкцию. Она (конструкция) включает в себя уменьшение чувства достижения, которое проявляется в уменьшении стремления спортсмена достигать высоких результатов на соревнованиях и в тренировочном процессе. Далее идет компонент обесценивания спортивных достижений – это снижение значимости своей работы и результатов для спортсмена. И эмоциональное, и физическое истощение проявляются у спортсмена, когда нет желания и сил на выполнение работы, тренировки. Данную модель разработал Т. Raedek; эта конструкция полностью отражает признаки выгорания в спортивной деятельности. В основу данной модели легли работы по выгоранию К. Маслач и С. Джексона [2].

Н.Е. Водопьянова в своих исследованиях показала, что эмоциональному выгоранию подвержены люди в группах профессии «человек-человек».

Выделяют разные степени устойчивости самооценки: высокая, средняя, низкая. Самооценка устойчивого типа не меняется на протяжении всей жизни и сохраняет высокий или низкий уровень. Неустойчивая самооценка постоянно меняется под воздействие внешней среды. Впервые о самооценке поднял вопрос У. Джемс. Он поставил ее, наряду с гневом и болью, к «первичным эмоциям». Как любой регулятор, самооценка развивается в результате сложных процессов, которые в психологии называются механизмами формирования самооценки.

Мищенко А.В. в своей статье «Личностные детерминанты эмоционального выгорания спортивных тренеров» утверждает, что в настоящее время нет единой структуры эмоционального выгорания, личностные особенности человека способствуют развитию эмоционального выгорания, степень выраженности эмоционального выгорания у тренеров низкая, «отрицание» является главным методом психологической защиты у тренеров.

Литература:

1. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2007.
2. Гринь Е.И. Психическое выгорание в спорте: теоретические модели и причины феномена / Е.И. Гринь // Человек. Сообщество. Управление. – 2009. – №. 4.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ И ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Л.Д. Проворова

Научный руководитель доцент Н.П. Носенко

Аннотация. В работе представлены результаты исследования личностных свойств детей младшего школьного возраста в аспекте детско-родительских отношений.

Ключевые слова: свойства личности, младшие школьники, взаимосвязь, детско-родительские отношения, «маленький неудачник».

Проблему детско-родительских отношений исследовали ученые А.Я. Варга, В.П. Козлов, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис, В.В. Столин, К. Хорни [1, 2, 3]. Авторы отмечают, что положительные детско-родительские отношения являются главным фактором психологического развития личности ребенка. Современное состояние института семьи претерпевает многочисленные изменения, что создает предпосылки для дальнейших исследований данной проблемы.

Цель исследования – выявить особенности детско-родительских отношений и личностных свойств младшего школьника.

В исследовании участвовали 120 человек – ученики третьих классов (60 мальчиков и 60 девочек), а также их родители – 120 человек.

В ходе исследования родительского отношения было выявлено, что наиболее выражена шкала «принятие – отвержение». У младших школьников наиболее выражены такие свойства личности, как повышенная чувствительность, напряженность, тревожность. Менее выраженными свойствами личности являются экспрессивность и смелость. У мальчиков выражены неуравновешенность и сдержанность, стремление доминировать, низкий контроль. У девочек выражены экспрессивность, самоконтроль, жесткость, напряженность.

Тип родительского отношения «маленький неудачник» имеет наибольшее число взаимосвязей со свойствами личности младших школьников. Чем чаще родители видят в своем ребенке неудачника, беззащитного и слабого, тем больше в нем проявляются упрямство и замкнутость, осторожность, отчужденность, и тем меньше развиваются эмоциональная устойчивость, смелость, целеустремленность.

Результаты исследования подтверждают тесную взаимосвязь детско-родительских отношений и развития личности младших школьников.

Литература:

1. Детско-родительские отношения как фактор развития познавательных способностей детей / Т.Г. Авдеева // Психология в России и за рубежом: материалы II Междунар. науч. Конф [Электронный журнал]. – 2013. – № 4. – Режим доступа <https://moluch.ru/conf/psy/archive/109/4401/>
2. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. СПб.: Питер, 2018. 347 с.
3. Варга А.Я. Психологическая коррекция взаимоотношений детей и родителей // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. – 1986. – №4. – С. 22-27.

**РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ
ЗВУКОПРОИЗНОСИТЕЛЬНОЙ СТОРОНЫ РЕЧИ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Л.С. Пугач

Научный руководитель доцент Н.П. Носенко

Аннотация. В тезисе рассматривается влияние мелкой моторики на звукопроизносительную сторону речи детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, мелкая моторика, звукопроизносительная сторона речи, фактор развития.

Овладение родным языком, развитие речи – одно из самых важных приобретений ребенка. У детей должна быть сформирована полноценная речь, ведь это очень важное условие для обучения в школе и жизни в целом. Недостаточно развитая речь затрудняет жизнь ребенка, мешает нормальным, полноценным отношениям с окружающими, ведет к замкнутости детей, появлению у них комплексов, мешает им раскрывать свои способности и возможности [1].

Позднее становление звуков речи наблюдается у детей с проблемами мелкой моторики пальцев рук. М.М. Кольцова выявила, что формирование и развитие речевых сфер происходит под влиянием кинетических импульсов от пальцев рук. Речевое развитие отстает, если задерживается движение пальцев, несмотря на то, что общая моторика может быть в пределах нормы или выше. Л.В. Фомина исследовала более 500 детей во всевозможных детских организациях и обнаружила, что уровень развития движений пальцев рук всегда находится в прямой зависимости от степени развития речи [2]. Комплексная и целенаправленная работа инициирует формирование речевых областей, активизирует развитие речи ребенка, а также может помочь откорректировать дефекты в звукопроизношении.

Дошкольный возраст – самое подходящее время для начала работы по развитию мелкой моторики. В дошкольном возрасте детям нужно давать простые упражнения, сопровождаемые стихами или песнями, например, предложенные М.М. Кольцовой: выполнение фигурок из пальцев (очки, домик, лодка, кулак-ребро-ладонь, миска), занятия с пластилином (соленым тестом, глиной), рисование по точкам [2]. Развитию мелкой моторики рук способствуют также: пальчиковая гимнастика, ручной труд (плетение, оригами, мозаика, нанизывание бус), самообслуживание (застегивание пуговиц, завязывание шнурков). Очень полезен будет массаж рук, который дети проводят сначала на одной руке, а затем на другой. Старшим дошкольникам обязательна деятельность по формированию развития координации руки, так как это неотъемлемая часть подготовки к школе, в частности к письму. Работа по развитию мелкой моторики способствует своевременному формированию звукопроизносительной стороны речи.

Литература:

1. Алексеева М.М. Методика развития речи и обучения родному языку дошкольников / М.М. Алексеева, В.И. Яшина. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 400 с.
2. Кольцова М.М. Ребенок учится говорить. – М.: «Сов. Россия», 1973. – 122 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.А. Радченко

Научный руководитель доцент А.А. Дубовова

Аннотация. В данном тезисе рассматриваются особенности возникновения тревожности у детей дошкольного возраста. Раскрываются возможные причины проявления тревожности у детей дошкольного возраста, их основные признаки.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, тревожность, эмоциональная сфера.

В дошкольном возрасте тревожность – одно из распространенных явлений. Согласно А.М. Прихожан (2010), под тревожностью понимается «...переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности» [1].

В современном мире возрастает количество детей дошкольного возраста с повышенной тревожностью. Тревожные дети отличаются повышенным волнением, эмоциональной неустойчивостью, неуверенностью, проявлением беспокойства без какого-либо повода в высокой степени.

В каждом возрастном периоде, в том числе дошкольного детства, существует множество факторов, которые могут вызвать тревогу. Большинство детей - дошкольников часто боятся вымышленных персонажей (из сказок, мультипликационных фильмов), темноты, животных и др. Повышенную тревожность могут вызвать у детей такие ситуации, как резкая смена обстановки, разлука с родителями, поступление в детский сад [2, 3].

Чаще всего родители являются причиной возникновения тревожности у ребенка. К ним относятся такие показатели, как завышенные требования родителей, при которых ребенок ощущает себя неуспешным; постоянные упреки, которые вызывают у дошкольника чувство вины перед взрослым; сдержанность родителей в проявлении своих чувств и эмоций к ребенку и др. [3].

Тревожные дети испытывают трудности как при адаптации в детском коллективе, так и при выполнении какой-либо деятельности, учебе.

Актуальность данного исследования заключается в своевременном выявлении первых симптомов тревожности у дошкольника, а также разработке мероприятий, способствующих их снижению.

Литература:

1. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: МОДЭК, 2010. – 304-307 с.
2. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов / А.С. Спиваковская. – М.: Просвещение, 2013. – С. 81-92.
3. Шуркина Е.В. Взаимосвязь эмоционально-личностного развития и стиля родительских отношений / Е.В. Шуркина, А.А. Дубовова, Е.А. Пархоменко // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2018. – С. 392-395.

ЛИТЕРАТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Т.В. Ратнюк, И.Н. Григорьева

Научный руководитель доцент Н.П. Носенко

Аннотация. В тезисах рассмотрены вопросы о необходимости формирования читательского интереса у старших дошкольников при взаимодействии с семьей.

Ключевые слова: литературное образование, читательская культура, читательский интерес, восприятие художественной литературы, родители.

В настоящее время мы нередко отмечаем, что детям перестали читать книги. не воспитывается интерес к книгам, предпочтительней приобрести ребенку новую игрушку нежели книгу. Речь детей бедна, невыразительна, словарный запас узок, он черпается из иностранных мультфильмов и компьютерных игр [2]. Данная проблема актуальна в современном мире и требует решения со стороны взрослых: педагогов и родителей. На сегодняшний день литературному развитию уделяется недостаточно внимания в повседневной жизни ребенка, и задача взрослых состоит в том, чтобы помочь ему приобщиться к миру литературы [1]. Для эффективности решения данной проблемы необходимо, чтобы эта работа проводилась не только в режиме дня ДОО, но и систематически в семье. С целью выяснить, имеют ли родители представление о том, как должна проводиться работа с детьми по литературному образованию детей, было проведено анкетирование родителей в МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №179».

Результаты анкетирования показали высокий уровень – 13%, средний уровень – 26%, низкий уровень 61% опрошенных. В результате мы пришли к выводу, что родители не до конца понимают значение литературного образования детей. Чтению предпочитают просмотр телевизора, имея при этом дома библиотеку детских книг, не знают читательских интересов ребенка, предпочитаемые им виды, жанры литературы и виды деятельности на основе художественных текстов.

На основании этого был разработан ряд мероприятий: круглый стол с родителями по теме «Читаем дома», где родители обменивались опытом в рамках темы; мастер-класс «Театрализованная деятельность по мотивам знакомых сказок»; конкурс «Сочини сказку», который заключался в совместной работе родителей и детей по сочинительству сказок, рисования к ним иллюстраций: разработаны рекомендации для родителей «Как привить интерес ребенка к чтению книг»; также с помощью родителей была создана детская библиотека «Книги – наши друзья», в которой дети по желанию могут взять домой понравившуюся книгу на несколько дней для чтения; проведение акции «Подари книгу младшим товарищам» – книги, из которых «выросли» дети нашей группы, дарим детям младшего возраста.

Использование разных видов деятельности вызывало у детей интерес к литературному произведению, расширило кругозор детей, помогло в выстраивании взаимоотношений. Работа по литературному образованию детей старшей группы длится с начала учебного 2019-2020 года, но уже можно отметить положительные результаты, итоги будут подведены в конце года

Литература:

1. Гриценко З.А. Своеобразие читательского становления // Дошкольное воспитание. – 2008. – № 2. – С. 15-20.
2. Гриценко З.А. Читательское развитие ребенка дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. – 2010. – № 8. – С. 19-27.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.А. Русол

Научный руководитель доцент Е.И. Берилова

Аннотация. В данной работе анализируются особенности эмоционального интеллекта у спортсменов. Было установлено, что у представителей командных видов спорта эмоциональный интеллект выше, чем у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, спортивная команда, самомотивация.

Адекватное выражение эмоций – залог успешного общения в совместной деятельности. Эмоциональное развитие играет важную роль в спорте. В своих работах Д. Гоулман придерживался мнения о том, что эмоциональное развитие определяет успешность в любой сфере жизнедеятельности [1].

Находясь в условиях командных состязаний, спортсмену важно проследить эмоции членов своей команды, вследствие чего он сможет сиюминутно отреагировать на изменяющиеся условия соревновательной деятельности. Способность осуществлять контроль над собственными эмоциями также значима. Негативные эмоции, высказанные одним членом команды, могут послужить причиной проигрыша всей команды.

Процесс подготовки спортсменов командных и индивидуальных видов спорта показывает, что с профессиональной подготовкой необходимо развивать и компоненты эмоционального интеллекта. Он определяется в осознании и регулировке эмоциональных состояний других людей, в умении различать и корректировать личные эмоциональные состояния, как в период соревнований, так и на тренировках [2].

В спортивной деятельности эмоциональный интеллект позволяет спортсменам понимать свои чувства и эмоции, развивать самомотивацию, устойчивость к разочарованиям, контроль над эмоциональными вспышками, уметь отказываться от удовольствий, регулировать чувства, понимать эмоциональное состояние других людей.

Согласно исследованиям уровень эмоционального интеллекта выше у представителей командных видов спорта, это обусловлено тем, что особенности эмоционального интеллекта оптимизируют поведение в конфликтных ситуациях и борьбе с соперником. Спортсмены командных видов спорта обладают более высоким уровнем эмоционального интеллекта, чем спортсмены индивидуальных видов спорта. У спортсменов командных видов спорта доминирует умеренный, высокий и очень высокий уровни эмоционального интеллекта. Это дает возможность нам допустить, что деятельность, осуществляемая в командных видах спорта, может выступать условием развития эмоционального интеллекта [3].

Литература:

1. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Р.Д. Гоулд. – Киев: «Олимпийская литература», 2001. – 336 с.
2. Корнишин И. И. Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям / И.И. Корнишин // Вестник ФГОУ ВПО МГАУ. – 2011. – № 4 (49). – С. 55-56.
3. Пирожкова В.О. Связь уровня эмоционального интеллекта со способностью к саморегуляции поведения в условиях соревновательного стресса на примере игровых видов спорта / В.О. Пирожкова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы междунар. заоч. науч. Конф. – Челябинск, 2013. – С. 91-93.

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОКРАСТИНАЦИЯ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Т.Н. Рябиченко

Научный руководитель доцент А.С. Распопова

Аннотация. Приведены результаты исследования выраженности академической прокрастинации как фактора повышения уровня тревожности у группы подростков.

Ключевые слова: академическая прокрастинация, уровень тревожности, подростки.

Негативные эмоциональные реакции, приводящие к снижению успеваемости у подростков, часто вызываются академической прокрастинацией. Под этим термином в психологии понимают откладывание выполнения необходимых учебных действий на более поздние сроки [1]. Основным показателем проявления академической прокрастинации служит склонность к задержке выполнения учебных заданий, причиной которой является общая неорганизованность, несформированность учебных навыков и неумение приспосабливаться к новым ситуациям, в результате чего снижается успеваемость и результативность обучения [3].

Психологи считают, что основными причинами академической прокрастинацию зачастую становятся безответственность и бездеятельность, как черты характера. Прокрастинация нельзя считать ленью в общем понимании данного слова, это реально существующая неспособность заставить себя делать необходимое [2]. Изучив выраженность академической прокрастинации у подростков данной группы, мы выявили, в основном, средний ее уровень. В этом случае прокрастинация возникает эпизодически, чаще в ситуациях, связанных с выполнением неинтересных, сложных или непонятных учебных заданий. В этом случае академическая прокрастинация большого отрицательного влияния на учебу не оказывает. Проведя анализ уровня тревожности подростков, мы выявили наличие нормального уровня общей тревожности у более половины респондентов, но также есть респонденты с высоким и очень высоким уровнем общей тревожности, что дает нам основание отнести их к группе риска. Проведя корреляционный анализ, мы выяснили, что взаимосвязь между уровнем тревожности и уровнем прокрастинации является значимой. Из этого следует вывод о том, что уровень тревожности у подростков связан с академической прокрастинацией. Так как взаимосвязь прямая, то повышение уровня выраженности академической прокрастинации влечет за собой повышение уровня тревожности у подростков и наоборот. Следовательно, академическую прокрастинацию можно рассматривать в качестве предпосылки тревожности в подростковом возрасте.

Литература:

1. Плавник Н.К. Психологические факторы академической прокрастинации у учащихся / Н.К. Плавник, С.В. Позняк // Научные труды республиканского института высшей школы. Минск: ГУО Республиканский институт высшей школы. – № 16. – 2016. – С. 192-197.
2. Петрова Е.В. Феномен прокрастинации в учебном процессе // Вестник университета. М.: Гос. университет управления. – № 4. – 2018. – С. 156-158.
3. Габрелян С.Г. Особенности школьной тревожности в подростковом возрасте / С.Г. Габрелян, А.С. Распопова // Актуальные проблемы реализации социального, профессионального и личностного ресурсов человека: Материалы III Всероссийской (заочной) научно-практической конференции с международным участием. – 2015. – С. 26-30.

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ КОНСТРУКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.В. Рябуха

Научный руководитель профессор В.А. Баландин

Аннотация. В тезисе рассматривается проблема развития творческих способностей детей дошкольного возраста на занятиях конструктивной деятельностью.

Ключевые слова: конструирование, умения, архитектура, сооружения.

В детских учреждениях современные программы обучения и воспитания предусматривают всестороннее и гармоничное развитие дошкольников.

Конструирование является практической деятельностью, направленной на получение определенного, заранее задуманного продукта. Выделяют 2 типа конструирования: техническое и художественное. Художественное охватывает работу из бумаги, природного материала, тогда как механическое включает в себя конструирование из готовых объемных геометрических форм.

В младшем дошкольном возрасте эта деятельность выступает как элементарное сооружение постройки. В дальнейшем она обогащается и умножается.

Для того чтобы конструирование приобрело характер самостоятельной деятельности, у ребенка должна быть сформирована определенная группа конструктивных умений.

Проблема развития творческих способностей детей дошкольного возраста является актуальной на протяжении многих лет. Творчество играет очень важную роль в жизни каждого человека. Воображение и фантазия детей в раннем дошкольном возрасте важна для творческой деятельности [2].

Конструирование является практической деятельностью, направленной на получение определенного, заранее задуманного продукта. Детское конструирование тесно связано с игрой и является практической деятельностью, отвечающей интересам детей [1].

Практическая деятельность способствует развитию сенсорных и умственных способностей детей. Формируются не только конструктивные умения, но и умения целенаправленно рассматривать предметы и сооружения, сравнивать их и расчленять на части, видеть в них общее и различное, делать умозаключения и обобщения [3].

Литература:

1. Варрки Н.А. Программа творческо-эстетического развития дошкольников «Родничок» / Н.А. Варрки, Р.Р. Калинина. – М., 2008. – 229 с.
2. Григорьева Г.Г. Развитие дошкольника в изобразительной деятельности: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М., 1999. – 344 с.
3. Давидчук А.Н. Развитие у дошкольников конструктивного творчества. Изд. 2-е, доп. – М., «Просвещение», 1976. – 79 с.

Аннотация. В данной публикации рассматриваются особенности совладания со стрессом в спортивной деятельности.

Ключевые слова: спортивная деятельность, стресс, совладающее поведение, диадический копинг.

На данном этапе развития встречается множество проблем, влияющих на успешность спортивной карьеры. Использование результатов психологических исследований в теории и практике спорта носит закономерный характер, тогда как фундаментном спортивной деятельности является психологическая наука. Специфику спортивной деятельности в контексте с психологической наукой изучали Ю.М. Блудов, И.П. Волков, В.А. Демин, Т.Т. Джамгаров, Е.П. Ильин, Ю.А. Коломейцев [1].

В настоящее время практически каждый сталкивается со стрессом и трудными жизненными ситуациями, которые вытекают в стадию истощения. Безусловно, спортсмены не исключение. В силу развития спорта высших достижений, мы видим, что вопрос совладания со стрессом остается открытым и недостаточно разобран в области спортивной психологии.

Давно известно, что результат спортсменов на соревнованиях определяется не только спортивными показателями, но и психологической подготовкой спортсменов [2].

Опираясь на исследования Т.Л. Крюковой [3], нам удалось дать определение понятию совладающего поведения, т.е. поведение, которое позволяет личности осознанно справиться со стрессом. Следовательно, диадический копинг характеризуется тем, что один из субъектов осознанно понимает, как можно преодолеть трудности, и помогает партнеру справиться вместе. Это особенно актуально для парных видов спорта.

В связи с этим, изучение совладания со стрессом в спортивных диадах является значимым, в связи с компонентом успешности в спортивной карьере.

Литература:

1. Распопова А.С. Совладающее поведение в спорте высших достижений / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова, Н.Ю. Вепринцева // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. – 2010. – С. 78-80.

2. Горская Г.Б. Конструктивность реагирования высококвалифицированных тхэквондистов на стрессовые ситуации: психологические предпосылки / Г.Б. Горская, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2010. – № 4. – С. 41-47.

3. Крюкова, Т.Л. Совладание со стрессом в контексте близких (партнерских) отношений / Т.Л. Крюкова, О.А. Екимчик // Ученые записки Казанского университета. Сер.: Гуманитарные науки. – 2015. – № 4. – С. 203-214.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ К ПЕРЕХОДУ В СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

А.С. Скорова

Научный руководитель доцент Е.И. Берилова

Аннотация. В работе представлены и описаны результаты исследования феномена психологической готовности к обучению в средней школе детей 10-11 лет.

Ключевые слова: психологическая готовность к обучению, учащиеся 10-11 лет, адаптация школьников, учебная мотивация, школьная тревожность.

В целях достижения необходимого уровня развития знаний, умений и навыков к детям 10-11 лет в условиях современного образования предъявляются повышенные требования [3]. С начала учебного года пятиклассник сталкивается с новыми для него педагогами, которые демонстрируют различные подходы к решению воспитательных и образовательных задач. Успеваемость детей среднего школьного возраста в этот момент резко снижается, так как они испытывают эмоциональный дискомфорт, напряжение и растерянность [1]. Психолого-педагогическое сопровождение таких учащихся является обязательным условием успешной адаптации обучения детей в пятом классе [2]. Цель данного исследования определить психологические особенности, которые играют значимую роль в адаптации школьников 10-11 лет в средней школе. В работе мы использовали «Тест школьной тревожности Филлипса» и методику изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных классов в среднее звено М.И. Лукьяновой, Н.В. Калининой. В исследовании приняли участие учащиеся пятых классов МАОУ СОШ № 6 ст. Куцевская Краснодарского края. Возраст исследуемых от 10 до 11 лет. Всего в исследовании приняло участие 74 школьника.

В результате исследования было выявлено, что наиболее выраженной тревожностью является по таким параметрам, как фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний. Данные факторы могут отрицательно отразиться на уровне адаптации школьников при переходе в среднее звено. Изучив уровни мотивации, мы выявили, что у детей с высоким уровнем ее развития наблюдается положительное отношение к школе, есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Корреляционный анализ позволил сделать вывод о том, что чем ниже будет уровень тревожности и выше заинтересованность детей в обучении, тем позитивнее будет эмоциональное состояние, а следовательно, и гармоничнее будет адаптация пятиклассников. Таким образом, такие компоненты, как уровень тревожности и мотивация к обучению, имеют практически основополагающее значение в том, как ученики 10-11 лет будут адаптироваться в средней школе.

Литература:

1. Битянова М.Р. Развитие ребенка как стратегическая цель образования / М.Р. Битянова // Школьный психолог. – 2013. – № 2. – С. 7-8.
2. Психологическая служба в современном образовании: рабочая книга / под ред. И.В. Дубровиной. СПб.: Питер, 2011. – 278 с.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Федеральный образовательный стандарт начального образования» // Российская газета от 18 октября 2013 г.

ПРОБЛЕМА САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В РАННЕМ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Е.В. Скрипник

Научный руководитель доцент Н.П. Носенко

Аннотация. В тезисах рассматривается проблема самоопределения в раннем юношеском возрасте. Приведены результаты проведенного исследования.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение, ранний юношеский возраст, самодетерминация, саморегуляция, самоактуализация.

В работах таких отечественных психологов, как М.Р. Гинзбург, Л.А. Головей др., вопрос профессионального самоопределения в раннем юношеском возрасте обусловлен, в первую очередь, высокой потребностью в изучении огромного спектра проблем данного феномена [1, 3]. Актуальность проведения исследования возникла с данной проблемой.

Цель исследования: установить взаимосвязь психосоциальной зрелости старшеклассника с особенностями их профессионального самоопределения.

В исследовании приняли участие 60 старшеклассников 9-х классов в возрасте 16-17 лет (36 девушек, 24 юноши). В ходе исследования выявлено, что наиболее предпочтительным типом профессий у старшеклассников является такой тип, который подразумевает связь с другими людьми. Самые предпочтительные карьерные ориентации – «автономность» и «стабильность места жительства», наименее предпочтительная – «стабильность места работы». Наиболее выраженные компоненты личности у старшеклассников – «самодетерминация» и «саморегуляция». У юношей достоверно выше показатели шкалы «художественный образ» в сравнении с девушками. Девушки делают предпочтение в пользу такой карьерной ориентации, как «предпринимательство». У юношей достоверно выше показатели «эго» и «саморегуляция», что может свидетельствовать о хорошо развитом по сравнению с девушками умении контролировать чувства и регулировать свое эмоциональное состояние. Показатель «природа» имеет прямую связь со «стабильностью места жительства», а «самоактуализация» имеет прямую связь с показателем «другие люди», «знаковые системы» находятся в связи с «познавательной мотивацией».

По результатам исследования можно сделать вывод, что было выявлено несколько взаимосвязей психосоциальной зрелости старшеклассников и особенностей их профессионального самоопределения.

Литература:

1. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии. – 1994. – № 3. – С. 43-52.
2. Головей Л.А. Интеллектуально-личностное развитие подростков в условиях различных форм обучения и семейного взаимодействия // Вестник Санкт-Петербургского Университета. – 2008. – № 3. – С. 107-112.
3. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. – СПб.: Питер, 2011. – 428 с.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В ДИАДЕ ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Н.О. Слохова

Научный руководитель доцент Е.И. Берилова

Аннотация. В работе рассматриваются теоретические аспекты проблемы регулирования и контроля эмоциональных состояний в диаде тренер-спортсмен в японском боевом искусстве айкидо.

Ключевые слова: айкидо, спортивные диады, эмоции, тревожность, выгорание.

Регулирование эмоциональных состояний в процессе тренировочной деятельности является важной и актуальной проблемой в области спортивной психологии. Она связана с необходимостью понимания того, как спортсмен способен осознавать и контролировать эмоции, возникающие во время тренировочных занятий, и как они изменяются в процессе многолетней тренировки.

Общеизвестна эффективность активного двигательного режима человека для повышения устойчивости к стрессу, к эмоциональному напряжению, для укрепления здоровья и обеспечения высокого уровня умственной работоспособности [1].

Одним из видов двигательной деятельности, способным содействовать урегулированию эмоционального состояния занимающегося, является айкидо. Айкидо – это японское боевое искусство, сочетающее эффективную систему самозащиты и особую духовную практику.

Существует особенность айкидо, отличающая от других видов тренировочной деятельности: взаимоотношения учителя (тренера) и ученика (занимающегося). В традиционных соревновательных видах спорта обязанностью тренера является создание условий для удовлетворения учениками своих потребностей в спорте. В айкидо учителем считается тот человек, который не просто обучает занимающегося приемам и техникам боевого искусства, он дает направление ученику, вставшему на путь познания мира через познание боевого искусства айкидо.

Немногочисленные исследования указывают, что занимающиеся айкидо, в среднем, имеют средний уровень саморегуляции, проявляющийся в гибкости и адекватности реагирования спортсменов на изменяющиеся условия, способности легко приспосабливаться к изменяющимся видам деятельности [2].

На данный момент учеными исследовалось лишь изолированное состояние занимающегося айкидо, не учитывалась работа, проводимая не только учеником, но и учителем. Также отсутствуют данные, отражающие степень выгорания у занимающихся и тренеров. В связи с актуальностью проблемы изучения динамики эмоциональных состояний в айкидо данная тема подлежит более углубленному исследованию.

Литература:

1. Ефимова И.В. Некоторые особенности эмоциональной сферы студентов, занимающихся айкидо / И.В. Ефимова, Е.В. Будыка, А.Б. Качан // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 3. – С. 38-41.
2. Зернова Т.И. Особенности мотивации самодетерминации, саморегуляции и социализации в спортивной деятельности / Т.И. Зернова // Вестник адыгейского государственного университета. Серия 3: педагогика и психология. – 2016. – № 4. – (188). – С. 166-171.

ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЭМПАТИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

О.В. Соломка

Научный руководитель доцент А.А. Дубовова

Аннотация. В данном исследовании рассмотрены особенности развития эмпатии в подростковом возрасте. Было установлено, что преобладающий вид эмпатии у подростков – это эмпатия с родителями и эмпатия с детьми. По этим показателям были получены высокие и средние значения как у учащихся 5 класса, так и у их сверстников из 6 класса.

Ключевые слова: эмпатия, подростки, семья, сверстники, 5 и 6 класс, эмпатия с детьми, эмпатия с родителями.

Эмпатия в психологии рассматривается как отзывчивость человека на переживания другого; как разновидность социальных эмоций, основанная на механизме децентрации и выражающаяся в высших личностных формах поведения: сочувствии, сорадовании [1]. По мнению Н.И. Волчковой, развитая эмпатия у подростка способствует общительности, установлению дружеских отношений [2].

Цель исследования – определить особенности эмпатии в подростковом возрасте.

Выборку составили 25 учащихся 5 класса и 25 учащихся 6 класса МАОУ «Гимназия № 25» в возрасте от 11 до 12 лет. В качестве инструментов исследования был использован опросник И.М. Юсупова «Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии».

В результате исследования было выявлено, что у школьников 5 и 6 класса, наиболее развиты такие компоненты эмпатии, как «Эмпатия с родителями» и «Эмпатия с детьми». 32% учащихся 5 класса имеют высокий (16%) и очень высокий (16%) уровень эмпатии в отношении родителей. Учащиеся 6 класса также показали наибольший уровень по шкале «Эмпатия с родителями» – высокий (20%) и очень высокий (12%). Одинаковое количество учащихся обоих классов (68%) демонстрируют средний уровень сформированности эмпатии с родителями.

Это означает, что, несмотря на возросшую для подростка потребность в общении со сверстниками, отношения с родителями являются значимыми, для младших подростков важным является семья, их поддержка, взаимопонимание.

Среди учащихся 5 класса 12% демонстрируют очень высокий уровень по шкале «Эмпатия с детьми», высокий – 16%, средний – 72%. Низких значений по этой шкале среди учащихся 5 класса не было выявлено. Учащиеся 6 класса также демонстрируют очень высокие (12%) и высокие (16%) значения по этой шкале. Уровень 64% учащихся 6 класса был определен как средний.

Для подростков наиболее комфортным является взаимодействие с теми, кто младше их по возрасту, воспринимаемыми как возрастная группа с более низким статусом. Также в подростковом периоде особенно велика потребность в дружеских отношениях, которые предполагают стремление к полному пониманию и принятию другого. При этом эмпатия является условием, необходимым для успешного осуществления процесса межличностного взаимодействия.

Литература:

1. Абраменкова В.В. Социальная психология детства [Текст]: учебник / В.В. Абраменкова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2017. – 511 с.
2. Волчкова Н.И. Особенности эмпатии у современных подростков [Электронный ресурс] / Н.И. Волчкова // Психология, социология и педагогика. – 2012. – № 6. – Режим доступа: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/705>

ОСОБЕННОСТИ АГРЕССИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

С.А. Степовой

Научный руководитель доцент И.В. Харитонова

Аннотация. В данной работе рассмотрены особенности агрессивности в подростковом возрасте. Выборку составляли 50 учащихся 7-х классов МБОУ МО СОШ №14 им. Героя Советского Союза А.М. Матросова в возрасте от 13 до 14 лет. В качестве инструментов исследования был использован опросник Л.Г. Почебут.

Ключевые слова: внутренняя конфликтность, подростковый возраст, агрессивность, самоагрессия, вербальная агрессия.

Агрессивность выступает как способ защиты в условиях социального взаимодействия на основе недостаточного понимания психологических основ функционирования общества и незрелости собственных персональных качеств [1]. Негативное отношение к себе, низкая самооценка восполняется подростком через совершение антисоциальных действий, актов враждебного поведения [2]. Агрессивная направленность в подростковом возрасте определена новообразованиями возраста и воздействием общества. На подростка влияют его семья, школа и сверстники, которые на фоне трудного подросткового кризиса наносят след на психологическое здоровье подростка, что способствует проявлению агрессивного поведения.

Цель исследования – определить особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте. Высокий показатель вербальной агрессии был обнаружен у 52% мальчиков и девочек. Средний показатель вербальной агрессии свойственен 37% мальчиков и 26% девочек, у 11% мальчиков и 22% девочек – низкий уровень. Высокая физическая агрессия отмечена у 30% учащихся обоих полов, средние показатели у 59% мальчиков и 44% девочек, низкие у 11% мальчиков и 26% девочек. Высокий уровень предметной агрессии у мальчиков составляет 44%, у девочек – 35%, на среднем уровне находятся 41% мальчиков и 52% девочек, с низкими показателями выделено 15% мальчиков и 13% девочек. Эмоциональная агрессия на высоком уровне была отмечена у 37% мальчиков и 35% девочек, средний уровень свойствен 44% мальчиков и 48% девочек и низкий отмечен у 19% мальчиков и 17% девочек. Данные указывают на тот факт, что подростки остро переживают различные ситуации, эмоционально остро на них реагируют, что мешает им рационально подходить к решению различного рода вопросов, в том числе и конфликтных ситуаций. Высокий уровень самоагрессии отмечен у 30% мальчиков и 13% девочек, средний – у 67% мальчиков и 83% девочек, низкий – у 3% мальчиков и 4% девочек. Это обусловлено нерешительностью в себе, неимением взаимопонимания с окружающими, подростковым максимализмом и неустойчивостью самооценки. Достоверных различий между показателями агрессивности у мальчиков и девочек не выявлено.

Таким образом, проведенное исследование показало наличие высокой вербальной агрессивности у обследуемых подростков.

Литература:

1. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста: Учебное пособие. – М., 2015. 288 с.
2. Бандура А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. – М., 2008. – 202 с.

ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

С.А. Сукиасян

Научный руководитель доцент И.В. Харитонова

Аннотация. В работе рассматриваются особенности детско-родительских отношений в подростковом возрасте. Выборку составили 24 мальчика, 28 девочек в возрасте 15-16 лет. Инструментарий исследования: тест-опросник «Детско-родительские отношения подростков» (ДРОП). Эмпирически обоснованы различия в стилях детско-родительских отношений у мальчиков и девочек.

Ключевые слова: детско-родительские отношения, взаимоотношения, контроль, противоречивость отношений, удовлетворенность.

Критическим в развитии психических процессов и становлении самосознания личности выступает подростковый возраст. Агрессивность современной социальной действительности формирует вокруг подростка полюс вызовов и угроз психоэмоциональному здоровью ребенка, преодоление которых является естественным процессом. В условиях постоянного давления единственным институтом социализации, осуществляющим фундаментальную поддержку взрослеющего человека, выступает семья. Качество внутрисемейных отношений моделирует поведение подростка в обществе, формирует его самоотношение [1]. В психологии модель внутрисемейного взаимодействия рассматривается в системе детско-родительских отношений, как формат родительского эмоционального отношения к ребенку, восприятие его и способов поведения с ним [2]. Разные комбинации детско-родительских контактов устанавливают различные типы или стили данных взаимоотношений. В виду возникающих противоречий в части определения типов детско-родительского взаимодействия было проведено исследование особенностей детско-родительских отношений в подростковом возрасте.

Диагностика особенностей детско-родительских отношений у девочек показала, что существующий формат взаимоотношений девочек устраивает, однако каждая вторая девочка не уверена, что данный формат отвечает образцам поведения. Проведенная диагностика детско-родительских отношений у мальчиков показала отклонение от нормы по двум из групп шкал: блок контроля (19,11) и блок противоречивости отношений (19,68). Отношениями между родителями мальчики, в целом, довольны.

Сравнительный анализ результатов исследования показал достоверные различия у подростков разного пола: мальчиков чаще и сильнее наказывают ($P \leq 0,05$), потребности мальчиков удовлетворяются хуже, чем у девочек ($P \leq 0,05$).

Таким образом, общая удовлетворенность отношениями у девочек выше, хотя мальчики чаще выражают довольство отношениями в семье. Взаимоотношения в семье мальчика характеризуются большей ориентированностью на сотрудничество и совместное принятие решений; к мальчикам более требовательны, но девочки менее автономны; мальчиков больше поощряют и чаще наказывают. Девочки более чувствительны к демонстрации родительского внимания и любви.

Литература:

1. Николаева Л.А. Детско-родительские отношения как фактор развития ребенка // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2013. – №2. – С. 299-305.
2. Фомина Л.К. Понятие и типы детско-родительских отношений // Молодой ученый. – 2014. – №2. – С. 704-707.

ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ И КОММУНИКАТИВНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ С ОТКЛОНЯЮЩИМСЯ ПОВЕДЕНИЕМ

О.В. Суряднова

Научный руководитель доцент И.В. Харитонова

Аннотация. В работе представлен анализ результатов исследования, проведенного в группе подростков 6-7 классов МБОУ СОШ № 51 г. Краснодара в количестве 40 человек, который показал, что между склонностью к отклоняющемуся поведению и особенностями ценностно-смысловой и коммуникативной сферы подростков существуют достоверные прямые взаимосвязи.

Ключевые слова: ценностно-смысловая ориентация, девиантное поведение, коммуникативная агрессивность, подростки.

Отклоняющееся поведение мы рассматриваем как поведение, отличающееся от общепринятых, социально-одобряемых и устоявшихся в конкретном обществе норм. Основная характеристика такого поведения – искажение системы взаимодействия личности с обществом, и как результат, возникновение трудностей в общении и взаимодействии с окружающими [2].

Отклоняющееся поведение может рассматриваться как следствие дефекта ценностно-смысловой сферы личности, так как в основе регламентации поведения членов любого общества находятся социальные ценности, выраженные в социальных нормах, представляющих собой комплекс конкретных правил и требований. Ценностно-смысловая сфера представляет собой базовое ядро личности и включает в себя два компонента: личностные ценности и систему личностных смыслов, которые неразрывно связаны друг с другом [1].

Коммуникативная сфера подростков с отклоняющимся поведением характеризуется конфликтностью и агрессивностью, снижением общего уровня речевой культуры, жаргонизацией и вульгаризацией речи под влиянием напряженного социокультурного положения и воздействия СМИ [2].

Целью нашего исследования было изучение особенностей взаимосвязи склонности к девиантному поведению с ценностно-смысловой ориентацией и показателями интегральных форм коммуникативной агрессивности у подростков.

Результаты исследования склонности к отклоняющемуся поведению с помощью методики диагностики СОП (А.Н. Орел) выявили, что 80% подростков данной группы склонны к реализации различных видов отклоняющегося поведения и характеризуются выраженностью неконформистских установок, склонностью противопоставлять собственные ценности ценностям группы, ярко выраженным стремление к нарушению дисциплины, негативизму, прогулу учебных занятий. У подростков исследованной группы была также выявлена ориентация на чувственную сторону жизни, дефицит острых переживаний, направленность на удовлетворение собственных желаний любой ценой, выраженная склонность к алкоголизации и наркомании, а часть подростков (20%) показала высокий уровень готовности к саморазрушающему поведению.

Результаты исследования с помощью методики «Ценностные ориентации» М. Рокича показали, что для подростков данной группы ведущими ценностями являются наличие хороших друзей, свобода и развлечения; доминирующая ценность – независимость; минимально значимые ценности – познание и продуктивная жизнь.

Анализ показателей интегральных форм коммуникативной агрессивности, полученных с помощью методики «Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности» В.В. Бойко, позволил нам выявить, что для исследуемых подростков наиболее значимой является склонность заражаться агрессией, что говорит об очень высокой склонности к снижению самокритичности под воздействием большинства группы. Высокая значимость

определена по показателям получения удовольствия от агрессии и аутоагрессии. Человек, склонный к аутоагрессии, непременно агрессивен и по отношению к окружающим. Наименее значимая шкала, с самым низким показателем - анонимная агрессия. В данной группе низкий показатель по этой субшкале, на наш взгляд, объясняется высоким уровнем склонности к демонстративному поведению, что характерно для подросткового возраста. Большинство исследуемых подростков склонны выходить из фрустрирующих ситуаций с помощью вербальной и невербальной агрессии. У этих подростков выявлен высокий уровень коммуникативной агрессивности, которая сопровождается готовностью к ее проявлению при малейшем проявлении вспыльчивости, резкости или грубости.

По результатам исследования были выявлены достоверно значимые прямые связи между показателями ценностно-смысловой сферы личности (шкалы «Индивидуалистические ценности», «Этические», «Ценности общения»), интегральных форм коммуникативной агрессивности и показателями склонности к агрессии и насилию, к нарушению норм и правил, к аддиктивному, самоповреждающему и саморазрушающему поведению подростков с отклоняющимся поведением.

Литература:

1. Ефимова О.И. Особенности формирования системы ценностных ориентаций и социальных установок у девиантных подростков / О.И. Ефимова, А.А. Ощепков // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2010. – № 4. – С. 371-379.
2. Змановская Е.В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения / Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2007.
3. Митичева Т.И. Особенности развития коммуникативной сферы подростков с девиантным поведением / Т.И. Митичева, К.Д. Истомина // Сетевое издание Nauka-Rastudent.ru. Психология. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://readera.org/osobennosti-razvitija-kommunikativnoj-sfery-podrostkov-s-deviantnym-povedeniem-14330648>

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И КРЕАТИВНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

С.И. Схаплок

Научный руководитель доцент А.С. Распопова

Аннотация. Представлены, описаны результаты исследования феномена эмоционального интеллекта и креативности в юношеском возрасте.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, личностная креативность, подростковый и юношеский возраст.

Эмоциональный интеллект – востребованный феномен среди исследователей, что является последствием формирования представлений о социальном интеллекте. Наиболее значимой причиной для анализа социального интеллекта является систематическое несовпадение уровней выраженности общего интеллекта и благополучия личности в процессе взаимодействия с социумом [1]. Креативность – это целостная способность к творчеству, характеризующая личность человека [3]. Актуальность данной тематики значима в связи с растущим вниманием к эмоциональному интеллекту, ведь отмечается практическая роль формирования личностной и социальной креативности в подростковом и юношеском возрасте, так как является условием успешной адаптации в современных условиях. Задачи развития данного возрастного этапа зависят от умения регулировать собственные эмоции. От этого зависит способность к развитию эмпатии. Без этого практически невозможно ставить новые цели и принимать значимые решения, связанные с самоопределением в юношеском возрасте [2].

Анализ результатов свидетельствует о том, что исследуемая группа обладает высоким и средним уровнями эмоционального интеллекта (76,8% одиннадцатиклассников из общего числа исследуемых обучающихся). Средние значения показателей личностной креативности старшеклассников по всем 4 факторам (склонность к риску, любознательность, сложность, воображение) оказались ниже среднестатистических данных. В классах, где учатся школьники, недостаточно интереса уделяется развитию личностной креативности. Эти данные могут быть обусловлены особенностями среды образовательного учреждения. Согласно исследованию, результаты корреляционного анализа выявили, что «Эмоциональная осведомленность» старшеклассников на достоверном уровне имеет прямую связь с их «Любознательностью». Эмоциональная осведомленность предполагает наличие у исследуемых учащихся научного понимания любознательности, способности выделять ее существенные признаки. Согласно полученным сведениям, креативность и эмоциональный интеллект являются относительно независимыми переменными. Исследование подтверждает наличие индивидуальных различий в проявлении креативности.

Литература:

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С.78-86.
2. Босенко Ю.М. Личностные регуляторы эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №2. – С. 94-98.
3. Распопова А.С. Особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и личностных свойств спортсменов разного пола / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: Материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. Под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина, В.Ф. Сопова. – 2018. – С. 86-89.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ВОСПРИЯТИЯ РОДИТЕЛЕЙ И СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ СПОРТСМЕНАМИ-ПОДРОСТКАМИ

Е.В. Тлиш

Научный руководитель доцент И.В. Харитонова

Аннотация. Исследование посвящено вопросу взаимосвязи восприятия подростками-спортсменами родителей и ближайшего социального окружения. В исследовании приняли участие 44 подростка, занимающихся футболом. Полученные результаты позволили установить корреляционные связи между отношением подростков с социальным окружением и восприятием родителей.

Ключевые слова: подростковый возраст, восприятие родителей, спортивная деятельность, социальное окружение.

Модели воспитания в семье влияют на успешность детей в спорте. Своеобразное восприятие подростками детско-родительских отношений может радикально менять их отношение к социальному окружению и отражаться на спортивной деятельности [1, 2, 3]. Целью данного исследования явилось изучение особенностей взаимосвязи восприятия подростками-спортсменами родителей и ближайшего социального окружения. Исследование проводилось с помощью методики анализа социально-психологических связей учащегося Н.В. Кузьминой и шкалы «Восприятие родителей».

В результате исследования между методикой анализа социально-психологических связей и методикой восприятия выявлены обратные взаимосвязи между шкалами «Мать (отец) товарища» и «Поддержка матерью автономии» и между шкалами «Поддержка матерью автономии» и «Брат/сестра». Это говорит, о том, что чем значимее отношения с матерью (отцом) товарища, тем более этот факт будет понижать поддержку автономии родной мамой. Высокая поддержка автономии со стороны родной мамы подростка будет обесценивать влияние посторонних взрослых, а также высокая поддержка автономии мамой по отношению к подростку спортсмену может понижать значимость отношений с братом/сестрой, и наоборот, важные и значимые отношения с братом/сестрой могут обесценивать поддержку автономии от матери или делать эту поддержку не столь важной. Прямая взаимосвязь между шкалами «Теплота отношения отца» и «Брат/сестра» указывает на то, что сильное проявление теплоты в отношениях со стороны отца к подростку спортсмену будет увеличивать значимость отношений с братьями и сестрами, а крепкие и дружные отношения с братом/сестрой у подростка-спортсмена будут повышать теплоту отношения отца.

Таким образом, спортсмены-футболисты испытывают необходимость в поддержке родных и близких. Их настрой напрямую зависит от социально-значимого окружения.

Литература:

1. Арон И.С. Специфика межличностных отношений подростков со сверстниками и взрослыми в особой социальной ситуации развития / И.С. Арон // Конфликтология. – 2013. – Т. 2. – С. 168-175.
2. Гогицаева О.У. Динамика межличностных отношений подростков / О.У. Гогицаева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2014. – № 4 (19). – С. 38-41.
3. Семенихина Н.И. Исследование взаимосвязи стиля родительского воспитания, его восприятия подростком и уровня его самооценки / Н.И. Семенихина // Перспективы науки и образования. – 2015. – № 3 (15). – С. 140-145.

ДЕТСКАЯ ЛОЖЬ

А.С. Шавкунова

Научный руководитель доцент Ю.М. Босенко

Аннотация. В исследовании проводится анализ феномена «детская ложь», описываются виды и предпосылки проявлений детской лжи.

Ключевые слова: ложь, детская ложь, виды лжи, причины лжи, дошкольник.

Ложь является типичной проблемой детского возраста. Абсолютно любой взрослый человек может окунуться в свои воспоминания и обязательно увидит там что-то, связанное с обманом. Часто проявления такого поведения взрослые видят в особых процессах, сопутствующих формированию воображения. Дети до пяти лет не слабо различают реальное и воображаемое, транслируют свои фантазии в реальность, принимают игры за то, что существует на самом деле [2]. Существует множество причин, по которым дети говорят неправду. И вовсе не всегда они связаны с осознанной потребностью дошкольника к обману и лжи. Ложь является умышленным искажением истиной информации. Часто в качестве синонимов понятия «ложь» используются слова «неправда» или «обман».

Выделяют «пассивную» и «активную» ложь. В первом случае ребенок не говорит о том, что знает (полная/частичная ложь или молчание), во втором – ложные сведения заранее были подготовлены ребенком [1]. Тревожный симптом, это чрезмерно большое количество лжи, а также позднее ее проявление. В многообразии проявлений детской лжи можно определить ряд категорий: ложь, которая помогает производить взаимодействие с другими людьми; ложь, направленная на уклонение от прямого или косвенного наказания; самообман. Часто предпосылками формирования детской лжи является неосознанный страх, связанный с возможностью разочаровать взрослых. Ребенок пытается во всем соответствовать требованиям взрослых [3]. Требуя от детей хорошего поведения, мы неосознанно оказываем на них очень мощный психологический прессинг. Он может исходить как от родителей, так и от воспитателей.

Многие дети считают, что от хороших оценок зависит их дальнейшее будущее. И если они не оправдывают ожиданий взрослых, то чувствуют, что у них нет другого выхода, кроме как лгать. В таких случаях обман выполняет защитную функцию от чрезмерного давления со стороны социума. Взрослым необходимо научить ребенка различать «плохую» ложь и «ложь из вежливости». Ребенок склонный ко лжи часто попадает в замкнутый круг, где индикатором нормальных взаимоотношений является борьба за доверие со стороны взрослых. Если же достигнуть доверия не удастся, то даже у самого искреннего дошкольника возникнет желание говорить неправду в различных повседневных ситуациях.

Литература:

1. Акименко А.К. Ложь в системе социально-психологической адаптации / А.К. Акименко // Вопросы психологии. – 2000. – №4. – С. 45-49.
2. Марченко А.И. Детство: история и современность / А.И. Марченко // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. – 2019. – 176 с.
3. Распопова А.С. Взаимосвязь стиля родительского отношения и личностных особенностей детей дошкольного возраста / А.С. Распопова, И.О. Марусич // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 267-268.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ЖЕНСКОЙ КОМАНДЕ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

В.Г. Шарахматова

Научный руководитель преподаватель К.Ю. Москаленко

Аннотация. В работе описываются особенности психологического климата в женской команде в велосипедном спорте.

Ключевые слова: психологический климат, взаимоотношения, команда, велоспорт.

В велосипедном спорте, безусловно, важны индивидуальные качества, но это также и командный вид спорта, где результат на финише всецело зависит от сплоченных действий команды во время дистанции. Отношения внутри команды можно поставить на один уровень с физической и технико-тактической спортивной подготовкой, если речь идет о командном виде спорта, таком как велоспорт. Как тренерам, так и спортсменам очень важно поддерживать хороший климат внутри команды. Как команда выступит на соревнованиях, зависит не только от физической подготовки каждого гонщика, но и от психологического состояния, и от отношений внутри команды. Отсутствие взаимопонимания между спортсменами может привести к внутренним противоречиям и не выполнению поставленных задач, что негативно отразится на предполагаемом результате. В командной гонке, где участвует команда из 4-6-ти человек, очень важно понимать действия друг друга. Важно уметь видеть, слышать и чувствовать товарищей по команде. При плохом взаимоотношении необходимо переступить через предубеждения и работать на благо всей команды.

В настоящее время под психологическим климатом можно понимать тонкую психологическую сторону взаимоотношений людей друг с другом [3]. Эмоционально-психологический настрой коллектива подчеркивает общую сущность психологического климата. Он существует в любом коллективе, в группах по интересам, в учебном классе, в тренировочной команде. Климат бывает динамический и статический. Динамический представляет собой изменчивость характера коллектива, в то время как статический подразумевает его постоянность и устойчивость [2].

Главной образующей структурой психологического климата в женском коллективе является настроение [1]. Проявляется же он в свою очередь в как отношении каждого из членов коллектива, так и по отношению к самой себе. Зачастую, при переходе из одного коллектива в другой, женщины ставят на первое место то, как наладить эмоциональный контакт, а только потом приступить к работе. Поэтому при негативном эмоциональном фоне команды работа будет осуществляться в полсилы. Задача тренеров и спортсменов заключается в сохранении благоприятного эмоционально-психологического климата в команде.

Литература.

1. Босенко Ю.М. Личностные особенности как ресурс профессиональной самореализации спортсменов / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Рудиковские чтения: Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2019». – 2019. – С. 71-75.
2. Горская Г.Б. Ю.М. Адаптация методики «шкала восприятия успеха» (POSQ) / Г.Б. Горская, Ю.М. Босенко, Р.Н. Старостенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – №4. – С. 101-107.
3. Ложкин Г.В. Практическая психология конфликта / Г.В. Ложкин, Н.И. Повякель. – Киев: МАУП, 2003. – 253 с.

ПРЕДПОСЫЛКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ ПОСЛЕ ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ-ВЕЛОГОНЩИКОВ

В.Г. Шарахматова

Научный руководитель преподаватель К.Ю. Москаленко

Аннотация. В работе представлены предпосылки возникновения психологических барьеров, возникающих после спортивных травм у велосипедистов-гонщиков.

Ключевые слова: психологический барьер, спортивная травма, тревожность, велоспорт.

Велоспорт является командным и контактным видом спорта. Спортсмены контактируют друг с другом на протяжении всей гонки как словесно, так и физически. Прежде всего, нужно сформировать умение преодолевать свои страхи перед соперниками, перед гоночной трассой и управлять собственным психологическим состоянием, что затрудняется при получении спортивных травм, связанных с этим спортом. Так, например, ребенок, после падения с велосипеда на крутом повороте при большой скорости, в следующий раз будет ехать медленнее, подсознательно испытывая страх упасть снова.

Достижения спортсмена зависят не только от приложенных физических усилий, но и от умения регулировать свое поведение, контролировать настроение и эмоции [2]. Психологические барьеры являются одной из составляющих спорта, так как сами соревнования – это некий стресс для любого спортсмена; это невозможность переступить через себя, выполнить задуманное из-за непонятных внутренних переживаний и страхов [3]. Слишком высокое психическое напряжение может снизить эффективность всех прилагаемых усилий, что увеличивает в дальнейшем возможность проигрыша, которое в свою очередь может привести к депрессивному состоянию. Если велогонщик получает травму в процессе тренировочного занятия, что нарушает его план тренировочного процесса, то это непременно оставляет отпечаток на его психологическом состоянии. После получения травмы возникает страх делать какое-либо упражнение, при выполнении которого была получена травма.

Многие спортсмены не раз сталкивались с психологическими барьерами, их наличие нельзя оставлять без особого внимания. Если спортсмен постоянно находится в стрессовом состоянии, становясь раздражительным и замкнутым, то это способствует появлению неуверенности в себе, внутренним страхам и конфликтам с собой, что в свою очередь является основными причинами возникновения подобной проблемы.

Так как спорт предъявляет высокие требования не только к физическому состоянию спортсменов, но и к их личности [1]. Предпосылками возникновения психологических барьеров после получения спортивных травм в велоспорте можно считать неподготовленность спортсмена к стартовым мероприятиям, то есть недостаточная физико-тактическая подготовка, которая может способствовать получению травмы при неправильном выполнении того или иного упражнения. А также недостаточный уровень психологической подготовки.

Литература:

1. Босенко Ю.М. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2019» / Под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.А. Московина. – 2019. – С. 71-75.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2016. – 352 с.
3. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2009

Научное издание

**ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ
XLVII НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ
ВУЗОВ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА
(февраль - март 2020 г.)**

ЧАСТЬ 1

Ответственный редактор
Технический редактор
Корректор
Оригинал-макет

О.О. Айвазян
Г.А. Ярошенко
С.А. Савенко
Л.И. Просоедова

Подписано в печать 04.05.2020.
Формат 60×90/16. Бумага для офисной техники.
Усл. печ. л. 17,3. Тираж 276 экз. Заказ №68.
Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.