

# Адаптивная физическая культура

АДАПТИВНОЕ  
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
АДАПТИВНЫЙ СПОРТ  
АДАПТИВНАЯ  
ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ  
РЕАБИЛИТАЦИЯ  
ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ  
ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ  
КРЕАТИВНАЯ  
ТЕЛЕСНООРИЕНТИРОВАННАЯ  
ПРАКТИКА



Ю. Э. Гудков, старший преподаватель кафедры Теоретических основ физической культуры Дальневосточного государственного университета (г. Владивосток) на внеклассных занятиях в школе

Стр. 14-17

# Методика коррекции отклоняющегося поведения учащихся 1-4 классов в процессе внеклассных занятий по физической культуре

Гудков Ю. Э.



Фото Ю. Э. Гудкова

Зарегистрирован Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций  
Регистрационный номер:  
ПИ № 77-3444 от 10 мая 2000 г.  
Территория распространения:  
Российская Федерация,  
страны СНГ

**Издатели:**

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры,  
Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П. Ф. Лесгафта,  
Международный Университет семьи и ребёнка им. Рауля Валленберга,  
Специальный Олимпийский комитет Санкт-Петербурга

**Главный редактор**

Евсеев С. П.

**Зам. главного редактора**

Курдыбайло С. Ф.

**Редколлегия:**

Аксенова О. Э.  
Баряева Л. Б.  
Горелов А. А.  
Гутников С. В.  
Гутникова Т. А.  
Курамшин Ю. Ф.  
Литош Н. Л.  
Лопатина Л. В.  
Луценко С. А.  
Мосунов Д. Ф.  
Назарова Н. М.  
Николаев Ю. М.  
Пельменев В. К.  
Пономарев Г. Н.  
Ростомашвили Л. Н.  
Рубцова Н. О.  
Солодков А. С.  
Филиппов С. С.  
Хохлов И. Н.  
Хуббиев Ш. З.  
Царик А. В.  
Шапкова Л. В.

**Ответственный редактор**

Кораблев С. В.

**Контакт:**

(812) 714-49-13

E-mail:

SergeiKorablev@gmail.com

Для писем:

СПбГУ-ФК им. П. Ф. Лесгафта  
(для журнала «АФК»)  
ул. Декабристов, 35  
Санкт-Петербург, 190121, Россия

[www.afkonline.ru](http://www.afkonline.ru)

Подписной индекс по каталогу  
агентства «РОСПЕЧАТЬ»

**83035**

Номер подписан в печать 9. 09. 2008 г.

# Содержание

## Документы

ПОЛОЖЕНИЕ о Международном антинаркотическом массовом спортивном мероприятии среди подростков и молодежи 2

## События, факты

Новые публикации 27, 41  
Тринадцатый Российский национальный конгресс «Человек и его здоровье» (ортопедия, травматология, протезирование, реабилитация) 37  
**Смирнов М. Б.**  
Мячу все возрасты покорны 48  
**Соболев Д.**  
60+: успех или неудача? 50  
**Ерохина М. С.**  
Новые дали 51 и 4-я стр. обложки

## Образование

**Барабаш О. А.**  
Контроль и оценка результата образования по предмету «Физическая культура» в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида в логике компетентностного подхода 9  
**Гудков Ю. Э.**  
Методика коррекции отклоняющегося поведения учащихся 1-4 классов в процессе внеклассных занятий по физической культуре 14 и 2-я стр. обложки  
**Дмитриев С. В., Балакин Ю. П., Каулина Е. М., Нагиев В. М., Самыличев А. С., Фомичева Е. Н., Сарапкин А. Е.**  
Круглый стол: Проблемы самосознания и формирование двигательных действий человека с инвалидностью 17  
**Мазитова Н. В.**  
Методика совместного обучения плаванию учащихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития и нормально развивающихся детей 23  
**Грецов А. Г.**  
Тренинговые технологии при подготовке специалистов по адаптивной физической культуре 26  
**Новицкий П. И.**  
Воспитание физических качеств у учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности 28

## Научные исследования

**Шелков О. М., Баряев А. А.**  
Методологические основы педагогического обследования в соревновательной деятельности в паралимпийском спорте 31  
**Быковская Е. Ю., Жуковский Ю. Г.**  
Применение нового устройства-тренажера «Комбинированные брусья» для обучения ДЦП-детей ходьбе на ногах 34  
**Стеблый Т. В.**  
Влияние условий функциональной интеграции на отношение к интегрированному образованию социального окружения детей 5-6 лет 38  
**Якунин В. Е., Хныгина М. В.**  
Проектирование содержания профессионального образования педагога по физической культуре и спорту на основе дифференцированного подхода 40  
**Королева К. И.**  
Арт-терапия как один из новых методов психологической коррекции 42  
**Горбунова О. В.**  
Анализ речевого развития старших дошкольников с речевой патологией, в ходе эксперимента с использованием средств оздоровительной аэробики на мячах 45

## Наш опыт

**Соловьев М. А., Евсеев С. П., Несмеянов А. А.**  
Тиби и адаптивная физическая культура 7  
**Гостев А. Ю., Ерохина М. С.**  
На тандемах по Финляндии 3-я стр. обложки

## Эксперт

**Абалян А. Г., Евсеев С. П.**  
Программа летних Паралимпийских игр: от Рима до Пекина 4  
**Портных Ю. И., Акопов А. Ю., Несмеянов А. А.**  
Здоровье и спорт – категории многофакторные: новая парадигма национального здоровья 53

Этот номер журнала напечатан при финансовой поддержке Правительства Санкт-Петербурга

## ПОЛОЖЕНИЕ о Международном антинаркотическом массовом спортивном мероприятии среди подростков и молодежи

Федеральное агентство по физической культуре и спорту утвердило положение о Международном антинаркотическом массовом спортивном мероприятии среди подростков и молодежи, в рамках которого в этом году с 20 по 25 октября в Самаре будет проходить Вторая Международная (6-ая Всероссийская) Универсиада студентов АФК.

Ниже приведены некоторые фрагменты этого Положения.

Международное антинаркотическое массовое спортивное мероприятие среди подростков и молодежи – вторая Международная Универсиада студентов АФК – проводится в рамках выполнения мероприятий, включенных в Федеральную целевую программу «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2005-2009 годы» (пункт 10) и в соответствии с Государственным контрактом № 80 от 21.04.2006, заключенным между Федеральным агентством по физической культуре и спорту и ФГУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры».

Вторая Международная (6-ая в России) Универсиада студентов АФК проводится в целях роста числа подростков и молодежи, охваченных спортивными антинаркотическими профилактическими программами, формирования у будущих специалистов физической культуры лиц с отклонениями в состоянии здоровья, призванных работать с детьми, подростками и молодежью, знаний, умений и навыков спортивной антинаркотической профилактической деятельности, для популяризации специальности среднего и высшего профессионального образования – «Адаптивная физическая культура» (физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов), а также специальностей «Физическая реабилитация», «Физическая терапия», «Лечебная физическая культура», активно развивающихся за рубежом, имеющих для России в настоящее время огромное социальное значение.

Международное антинаркотическое массовое спортивное мероприятие среди подростков и молодежи проводится в три этапа – с 01 сентября 2008 года. *I этап (сентябрь)* – внутривузовские соревнования. *II этап (сентябрь)* – заочные соревнования конкурсных проектов. *III этап (октябрь)* – финальные соревнования в городе Самаре с 20 по 25 октября 2008 года на базе Федерального государственного образовательного учреждения среднего профессионального образования «Государственное училище олимпийского резерва г. Самара».

Состав делегации: 7 человек, в том числе 5 студентов (очников), обучающихся по специальностям «Адаптивная физическая культура», «Физическая реабилитация», «Физическая терапия», «Лечебная физическая культура» (2 юн. + 2 дев., 1 запасной по выбору), 1 тренер-преподаватель, 1 руководитель делегации.

Одежда и обувь спортсменов должны отвечать требованиям вида спорта. Номера: на спине – высотой 20 см, на груди – не менее 10 см, начиная с № 4. Каждая команда должна иметь форму двух цветов.

### Программа международной универсиады

Программа внутривузовских соревнований по общей физической подготовке (I этап) включает соревнования по следующим четырем тестам:

- юноши – подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, удержание угла 90° в висе, кросс 1000 метров;
- девушки – сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, наклон вперед с фиксацией максимальной амплитуды сгибания в положении стоя, согнувшись, кросс 500 метров.

Программа II этапа предполагает представление организаторам проекта на тему «Технология привлечения подростков и молодежи к занятиям физической культурой и воспитания негативного отношения к наркотикам».

Программа финальных соревнований в городе Самаре (III этап), предполагает соревнование по четырем видам спорта.

### I. Волейбол сидя

а) Соревнования командные. Состав команды 5 человек. На площадке могут быть 2 юношей и 3 девушки или 2 девушки и 3-е юношей. Игра проводится по олимпийской системе. Матч состоит из 3-х сетов. Матч выигран командой, если выиграно 2 сета. Сет считается выигранным командой, которая первой наберет 25 очков с минимальным опережением на 2 очка. Если счет 1:1, решающий 3-й сет разыгрывается до 15 очков с минимальным разрывом в 2 очка.

б) *Площадка для игры* – 10 м длина (по 5 м для каждой команды), 6 м ширина; зоны – такие же как для игры в обычный волейбол. *Высота сетки*. Расположенная вертикально над центральной линией сетки имеет высоту 1,15 м. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть одинаковой и не должна превышать высоту (1,15 м.) более чем на 2 см.

*Позиции*. В момент, когда мяч ударяется подающим, каждая команда должна быть выстроена на своем корте в сменном порядке (за исключением подающего). Позиции игроков должны быть пронумерованы следующим образом: 3 игрока вдоль сетки – это игроки переднего ряда и занимают позиции 4 (передний левый), 3 (передний центральный), 2 (передний правый); остальные 2 (два) – игроки задней линии, занимающие позиции 5 (задний левый) и 1 (задний правый). Позиции игроков определяются и контролируются соответственно позициям их ягодиц, соприкасающихся с полом.

*Чередование*. Порядок чередования обусловлен стартовым построением команды и контролируется порядком подачи и позициями игроков в течение сета. Если принимающая команда получает право на подачу, ее игроки меняют позиции по часовой стрелке: игрок в позиции 2 переходит в позицию 1 на подачу игрок в позиции 1 в позицию 5 и т.д.

*Игровые действия*. Мяч можно ударять, но не ловить или кидать. Во время игры игроки могут касаться корта частями тела от ягодиц до плеч.

*Запрещено* вставать, поднимать тело, делать шаги.

*Удары команды*. Команда имеет право максимум на три удара.

*Нарушения при игре с мячом:*

а) внутри игровой площадки игрок не может быть поддержан товарищами по команде или любым объектом, в то время как направляется к мячу;

б) подъем: игрок отрывает ягоды от корта во время игры или попытки игры;  
*Выполнение подачи.* В момент удара или подачи ягоды подающего могут не касаться корта (включая конечную линию) или пока вне зоны подачи. Ступня (ступни) подающегося или руки могут касаться корта или свободной зоны вне зоны подачи. После удара игрок может переместиться за пределы зоны подачи или не корт.

*Атакующий удар.* Все действия по отправлению мяча к противнику, за исключением подачи и блока, называются атакующими ударами. Игрок задней линии может осуществлять атакующий удар с любой высоты сзади передней зоны: в момент удара ягоды игрока не должны ни касаться, ни пересекать линию атаки.

## II. Радиальный баскетбол

Соревнования командные. Состав команд 5 человек (3 человека стартовый состав + 2 запасных). На площадке могут быть: 2 юношей и 1 девушка или 2 девушки и 1 юноша. Не допускается выступление 3 юношей и 3 девушек.

*Соревнования 1, 2, 3 круга и полуфиналы проводятся в режиме:*

Два тайма по 5 минут с перерывом 1 мин. На одну атаку отводится 24 секунды. В каждом тайме команда может взять по одному 30-секундному перерыву. После 2-х командных нарушений все штрафные пробиваются. Игрок, получивший 3 штрафных замечания, покидает площадку, и его заменяют запасным игроком.

При ничейном счете каждый участник команды (3 чел.) выполняют по 1 штрафному броску. Если после этого ничейный счет сохраняется, штрафные броски пробивают запасные игроки.

*Финальные соревнования (за 1-4 место) проводятся в режиме:*

Два тайма по 10 мин с 2-минутным перерывом. На одну атаку отводится 24 секунды. В каждом тайме команда может взять по одному 1 мин перерыву. После 4-х командных нарушений все штрафные пробиваются. Игрок, получивший 3 штрафных замечания, покидает площадку, и его заменяют запасным игроком. При ничейном счете каждый участник команды (3 чел.) выполняют по 1 штрафному броску. Если после этого ничейный счет сохраняется, штрафные броски пробивают запасные игроки.

**Висеть на кольцах и бросать мяч сверху вниз категорически запрещается !!! За эти нарушения команда снимается с соревнований !!!**

## III. Бег с лидером

Соревнования лично-командные. Состав команд: 2 пары – 1 пара (юноши), 1 пара (девушки). Дистанция 100 метров (по прямой), соревнования проводятся в парах.

В каждой паре 1 спортсмен – лидер, 1 спортсмен – «незрячий» (пробегает дистанцию с завязанными глазами). Спортсмен-лидер соединен в пару со спортсменом-«незрячим» посредством веревочки (завязывается на запястьях обоих спортсменов). Длина веревочки в натянутом состоянии – 50 см (без учета отрезка для обвязывания вокруг запястья спортсменов).

Оба спортсмена стартуют с одной линии старта.

Время финиша пары определяется по пересечению финишной линии «незрячим» спортсменом. Во время финиша не разрешается натянутое положение веревочки между спортсменами одной пары.

Каждая пара пробегаёт дистанцию дважды, второй раз, меняясь ролями. Фиксируется время каждого забега.

Команды победительницы определяются по наименьшей сумме времени (в двух забегах) среди юношей и девушек (по 4 человека в каждой команде). Победителей в личном первенстве определяют по наименьшему времени, показанному «незрячему» спортсмену среди юношей и девушек.

## IV. Хоккей на полу. Тесты по индивидуальному мастерству

Соревнования лично-командные. Состав команды (2 юноши, 2 девушки).

*Программа:*

1. Тест № 1 Броски по воротам
2. Тест № 2 Пас
3. Тест № 3 Владение клюшкой

*Оборудование:*

Клюшка деревянная, длина 90-150 см.

Окружность – 7,5-9 см.

Шайба – круглый войлочный диск с отверстием в центре (диаметр 20 см).

Центральное отверстие - 10 см.

Толщина – 2,5 см, вес - 217 гр.

Ворота – 1,8 м - ширина 1,2 м - высота 1,6 м - глубина

**Тест № 1.** Спортсмен выполняет по одному броску с 5 различных точек вокруг ворот. Эти точки располагаются на концах пяти 6-метровых лучей, исходящих из общей точки в центре линии ворот. Каждый луч проводится таким образом, чтобы первый составлял угол в 30 градусов с линией ворот, второй и последующие – 30 градусов с предыдущим лучом. Спортсмен имеет 10-секундный отрезок времени на проведение всех бросков шайбы. На каждой точке должно быть по одной шайбе перед тем, как спортсмен начнет выполнять броски.

Каждая шайба, которая полностью пересекла линию ворот и попала в ворота, оценивается в 5 очков. Результат вычисляется по 5 броскам: 25 очков максимум.

Секундомер запускается по команде, следующей после принятия спортсменом исходного положения: клюшка внутри первой шайбы, а останавливается – после пересечения последней (пятой) шайбой линии ворот или касания штанги. При попадании шайбы в ворота в каждом броске (при наборе 25 очков) победители определяются по времени выполнения всей серии бросков.

**Тест № 2.** Спортсмен делает 5 пасов из-за линии. Спортсмен пытается пустить шайбу между двумя конусами (на расстоянии 1 м друг от друга), которые расположены на расстоянии 8 м от линии паса.

Каждый раз, когда шайба полностью пересечет линию между конусами спортсмен должен получить 5 очков. Если шайба ударилась в конус и затем полностью пересекла линию, спортсмен должен получить 3 очка. Общим результатом спортсмена является сумма результатов 5 пасов; 25 очков максимум.

**Тест № 3.** Спортсмен с помощью клюшки проводит шайбу от стартовой линии вдоль курса, обозначенного конусом, и бросает шайбу в ворота. Расстояние от стартовой линии до ворот должно быть 21 м. Конусы должны быть расположены на прямой линии с интервалом по 3 м. Часы останавливаются, когда шайба пересекает линию ворот.

Время, затраченное на ведение шайбы с помощью клюшки, вычитается из 25. За пропуск какого-либо конуса вычитается 1 очко, 5 очков премии дается спортсмену, если он поразил ворота.

Победители в личном первенстве определяются по наибольшей сумме баллов за выполнение трех тестов среди юношей и среди девушек, в командном – по наибольшей сумме очков всех участников команды.

Официальные заявки на участие в Международной универсиаде с отчетом о результатах по общей физической подготовке по утвержденной форме направляются в ФГОУ СПО «Государственное училище олимпийского резерва г. Самары» по адресу: 443068, г. Самара, ул. Мичурина, 118а. Тел.: (846)334-75-41. Оргкомитет Международной универсиады студентов АФК.

## Программа летних Паралимпийских игр: от Рима до Пекина

Абалян А. Г., кандидат педагогических наук  
Евсеев С. П., доктор педагогических наук, профессор  
Центр спортивной подготовки сборных команд России,  
СПбНИИ физической культуры

**Ключевые слова:** программа, виды адаптивного спорта, Паралимпийские игры, тенденция.

**Аннотация.** В статье дан анализ количественного и качественного состава видов адаптивного спорта, представленных в программах Паралимпийских игр с 1960 по 2008 год. Обсуждаются основные тенденции развития видов адаптивного спорта в рамках развития Паралимпийского движения.

## Programs of Paralympic Games: from Rome to Beijing

A. Abalyan, Ph. D.  
S. Evseev, Ph. D., Professor  
Sports Training Center for National Teams of Russia  
Federal State Institution 'Saint Petersburg Research Institute  
of Physical Culture'

**Key words:** program, kinds of adaptive sports, Paralympic Games, trend

**Abstract.** The article describes quantitative and qualitative analysis of adaptive sports presented in the Paralympic Games programs from 1960 till 2008. The authors discuss principal trends in development of adaptive sports in the context of Paralympic movement.

В сентябре 2008 года в Пекине (Китай) пройдут XIII летние Паралимпийские игры, в программу которых включены двадцать видов спорта.

Цель данной публикации — проанализировать программы соревнований летних Паралимпийских игр, начиная с 1960 года, когда в Риме (Италия) состоялись первые летние Паралимпийские игры, и завершая тринадцатыми играми, которые пройдут с 6 по 17 сентября 2008 года в Пекине.

На рис. 1 представлен график, демонстрирующий количество видов адаптивного спорта, включенных в программы I–XIII летних Паралимпийских игр (с 1960 по 2008 год включительно). Как видно из рисунка количество видов адаптивного спорта постоянно изменялось в сторону увеличения и за 48 лет выросло с восьми (1960 год) до двадцати видов в 2008 году.

В периоды 1968–1972, 1984–1988 и 1995–2004 гг. количество видов адаптивного спорта сохранялось неизменным: по 10, 18 и 19 видов, соответственно.

В 1980 и 1992 годах наблюдалось уменьшение

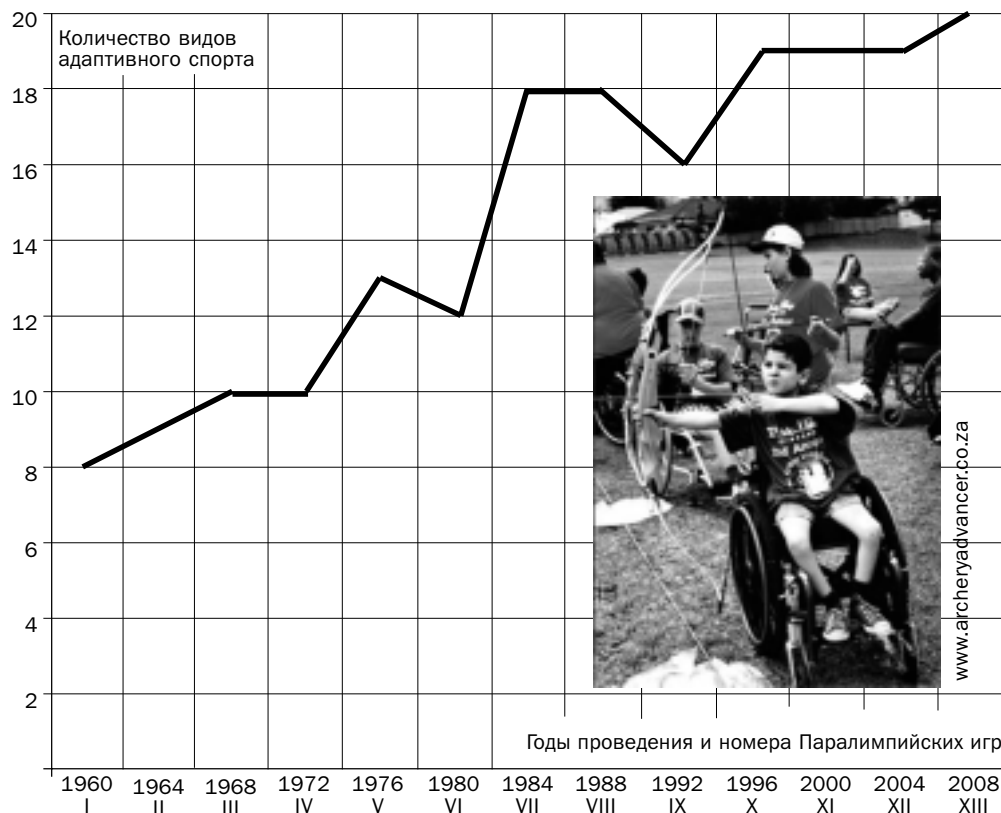
количества видов адаптивного спорта по сравнению с предшествующими играми в 1980 году до 12 против 13 в 1976 году и в 1992 до 16 против 18 в 1988 году.

В остальные временные отрезки количество видов адаптивного спорта в программах летних Паралимпийских игр увеличивалось: с 8 видов в 1960 году до 9 в 1964 и 10 в 1968



году; с 10 в 1968 и 1972 годах до 13 в 1976 году; с 12 в 1980 до 18 в 1984; с 16 в 1992 до 19 в 1996, 200 и 2004 годах и далее до 20 в 2008 году.

На рис. 2 представлены наименования видов адаптивного спорта, входящих в программу XIII летних Паралимпийских игр в Пекине, и годы, когда эти виды спорта включались в программы состязаний, а на рис. 3 – наименования видов адаптивного спорта, исключенных из программы современных игр, с указанием Паралимпийских игр, когда эти виды входили в соответствующие программы.



www.archeryadvancer.co.za

Рис. 1. Количество видов адаптивного спорта, включенных в программы летних Паралимпийских игр.

## Виды адаптивного спорта

20	Академическая гребля																+	
19	Футбол 5x5																+	+
18	Регби (в колясках)											+	+	+	+	+	+	
17	Парусный спорт											+	+	+	+	+	+	
16	Теннис (в колясках)									+	+	+	+	+	+	+	+	
15	Дзюдо									+	+	+	+	+	+	+	+	
14	Конный спорт											+	+	+	+	+	+	
13	Пауэрлифтинг																+	
12	Футбол 7x7																+	
11	Велоспорт																+	
10	Бочче																+	
9	Волейбол																+	
8	Стрельба пулевая																+	
7	Голбол																+	
6	Фехтование (в колясках)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Баскетбол (в колясках)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Настольный теннис	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Плавание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Легкая атлетика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
1	Стрельба из лука	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
		1960	1964	1968	1972	1976	1980	1984	1988	1992	1996	2000	2004	2008				
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII				
		Годы проведения и номера Паралимпийских игр																

Рис. 2. Виды адаптивного спорта, включенные в программы летних Паралимпийских игр.

Как видно из представленных сведений<sup>1</sup>, только шесть видов адаптивного спорта входили в программы всех без исключения игр: с первых в 1960 г. в Риме (Италия) по тринадцатые в 2008 году в Пекине (Китай). Это: стрельба из лука, легкая атлетика, плавание, настольный теннис, баскетбол в колясках и фехтование в колясках.

Необходимо выделить шесть Паралимпийских игр, программы которых расширялись за счет включения современных видов адаптивного спорта:

1. 1976 год – Торонто (Канада), здесь было введено три новых вида адаптивного спорта, которые сохранились в программе Паралимпийских игр до настоящего времени: голбол, пулевая стрельба и волейбол.

2. 1984 год – Нью-Йорк (США) и Сток-Мэндвил (Эйлесбери) (Англия), здесь было введено 5 новых видов адаптивного спорта: бочче, велоспорт, футбол 7x7 (для лиц с церебральными поражениями), пауэр-

лифтинг, конный спорт (выездка).

3. 1988 год – Сеул (Южная Корея), отсюда берут начало теннис в колясках и дзюдо для незрячих спортсменов.

4. 1996 год – Атланта (США), здесь были включены еще два вида адаптивного спорта: парусный спорт и регби в колясках.

5. 2004 год – Афины (Греция) характеризуется включением одного нового вида спорта: футбола для незрячих спортсменов (5x5).

6. 2008 год – Пекин (Китай), впервые будут проходить соревнования по академической гребле.

Единственный из перечисленных видов спорта, который, будучи включенным в программу игр 1984 года, на двух последующих играх 1988 и 1992 годов не проводился, но в 1996, 2000, 2004 и 2008 годах вновь возвратился в программу летних Паралимпийских игр. Это – конный спорт (выездка).

На рис. 3 представлены шесть видов адаптивного спорта, которые ис-

чезли из программ современных летних Паралимпийских игр. Их названия даны на английском языке, так как многие из них не имеют аналогов в нашей стране.

Так, Dartchery (метание дротиков) входил в программы первых пяти летних Паралимпийских игр, но, начиная с 1980 года (VI Паралимпийских игр), исключен из программ соревнований, то есть не применяется уже в восьми Паралимпийских играх.

Snooker (разновидность бильярда) также был в программе первых пяти игр, затем после пропуска в 1980 году, использовался ещё на двух играх (1984 и 1988 гг.), а затем вновь исключен и в последующих пяти играх соревнования по снукеру не проводились.

На семи летних Паралимпийских играх в программы соревнований включались Lawn Bowls (лаунбол) и Weightlifting (поднятие тяжестей). Первый из указанных видов адаптивного спорта участвовал на играх 1968–1988 гг. и 1996 года, а второй –

<sup>1</sup>В отличие от проведенных ранее аналогичных исследований (Е. Приступа, Ю. Брискин, А. Передерий, 2007) нами не разделялись виды адаптивного спорта в зависимости от места проведения соревнований во время VI летних Паралимпийских игр (Нью-Йорк или Сток-Мэндвил); не объединялись такие виды адаптивного спорта, как пауэрлифтинг и weightlifting, а также не выделялись показательные виды адаптивного спорта.

Виды адаптивного спорта

6	Basketball ID														+		
5	Wrestling							+	+	+							
4	Lawn Bowls			+	+	+	+	+	+			+					
3	Weightlifting		+	+	+	+	+	+		+							
2	Snooker	+	+	+	+	+				+							
1	Dartchery	+	+	+	+	+											
		1960 I	1964 II	1968 III	1972 IV	1976 V	1980 VI	1984 VII	1988 VIII	1992 IX	1996 X	2000 XI	2004 XII	2008 XIII			

Рис. 2. Виды адаптивного спорта, исключенные из программ современных летних Паралимпийских игр.

с 1964 по 1984 и в 1992 году. Таким образом, Lawn Bowls не культивируется на последних трех играх (2000, 2004, 2008 гг.), а Weightlifting – на четырех (1996, 2000, 2004, 2008 гг.).

Один из видов борьбы (Wrestling) был в программах только трех летних Паралимпийских игр 1980, 1984, 1988 годов. На первых и последних пяти играх он не входил в программы соревнований.

И, наконец, шестой вид спорта – баскетбол для лиц с поражением интеллекта был в программе только один раз – в 2000 году в Сиднее (Австралия).

В настоящее время вопрос о включении спортсменов с поражением интеллекта в число паралимпийцев продолжает обсуждаться, однако окончательного решения по этому вопросу ещё не принято. Возможно он будет решен к XIV летним Паралимпийским играм в Лондоне (Великобритания) в 2012 году.

Обсуждение результатов исследования.

Проведенный анализ программ соревнований I-XIII летних Паралимпийских игр позволяет обсудить основные тенденции развития данного направления адаптивного спорта, а также высказать предположения о перспективах этого процесса.

Главной тенденцией развития паралимпийского направления адаптивного спорта за период с 1960 по 2008 годы является расширение программ соревнований за счет включения видов, позволяющих участвовать в состязаниях спортсменам самых различных нозологических групп.

Данная тенденция, подтвердившаяся принципом максимального охвата лиц обоего пола с различными видами патологии и степенью её тяжести (принципом максимального вов-

лечения) (С. П. Евсеев, 2005), особенно ярко проявилась в период с 1976 по 1988 г., что дало основание Ю. А. Брискину (2006), У. Приступе, Ю. Брискину, А. Передерий (2007) выделить второй паралимпийский период развития данного направления адаптивного спорта. Первый же паралимпийский период с 1960 по 1972 г. (Паралимпиады 1960, 1964, 1968 годов) характеризуется участием в соревнованиях только спортсменов с повреждениями позвоночника и спинного мозга (Ю. А. Брискин, 2006; Е. Приступа, Ю. Брискин, А. Передерий, 2007 и др.).

С 1972 года начинается как демонстрационное, так и официальное участие спортсменов других видов нозологий — с поражением зрения (в 1972 году — демонстрационное, а с 1976 года официальное участие), с другими поражениями опорно-двигательного аппарата (с 1976 года), ампутационными и церебральными поражениями (с 1980 года).

Именно включением в соревновательную деятельность спортсменов с поражениями зрения привело к появлению такого вида адаптивного спорта, как голбол в 1976 году.

Необходимо отметить, что тенденция максимального охвата лиц различных нозологических групп в паралимпийском движении привела к попыткам интегрировать в данное направление адаптивного спорта и лиц с поражением интеллекта. Так, в 1992 году состоялось демонстрационное участие спортсменов с нарушениями интеллекта в IX Паралимпийских играх, а в X в 1996 году (Атланта, США) и XI в 2000 году (Сидней, Австралия) – официальное участие данной категории спортсменов. Однако, начиная с 2004 года (Афины, Греция, XII Па-

ралимпийские игры) это участие приостановлено.

Таким образом, увеличение количества спортсменов с различными видами заболеваний, привлекаемых к соревновательной деятельности в рамках Паралимпийских игр, является важной причиной увеличения видов адаптивного спорта в программах данных спортивных форумов.

Второй тенденцией развития паралимпийского направления адаптивного спорта в анализируемый период является интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья (прежде всего инвалидов) во все сферы жизни общества, в том числе и в спорт.

В последнем случае это находит подтверждение в тенденции формирования программ Паралимпийских игр путем освоения инвалидами (с учетом их реальных функциональных возможностей) видов спорта, входящих в программы Олимпиад (летних Олимпийских игр), а также путем отказа от видов адаптивного спорта, не входящих в эти программы.

Другими словами, наблюдается тенденция интеграции Паралимпийского и Олимпийского движений.

Отметим также, что подобные тенденции просматриваются и в других направлениях адаптивного спорта – Сурдлимпийском и Специальном Олимпийском.

Так, в программу XII летних Паралимпийских игр в Пекине (Китай) 2008 года, включено 15 олимпийских видов спорта, адаптированных к ограниченностям паралимпийцев:

1. Академическая гребля.
2. Баскетбол.
3. Велоспорт.
4. Волейбол.
5. Дзюдо.



6. Конный спорт.
7. Легкая атлетика.
8. Настольный теннис.
9. Стрельба из лука.
10. Парусный спорт.
11. Плавание.
12. Пулевая стрельба.
13. Теннис.
14. Фехтование.
15. Футбол.

Говоря об адаптации олимпийских видов спорта, мы имеем в виду, что баскетбол, теннис, фехтование и другие виды проводятся при нахождении спортсменов в колясках, игры в волейбол осуществляются сидя и т. п.

В 14 перечисленных видах адаптивного спорта (кроме дзюдо) принимают участие спортсмены с различными поражениями опорно-двигательного аппарата, а в 8 видах – спортсмены с поражением зрения (академическая гребля, велоспорт, дзюдо, конный спорт, плавание, футбол 5x5).

Кроме того, еще в трех видах адаптивного спорта, не входящих в программу игр Олимпиады, соревнуются спортсмены с поражениями опорно-двигательного аппарата (пауэрлифтинг, регби в колясках, бочче) и в одном – незрячие спортсмены (голбол).

Каковы же ближайшие перспективы развития программы соревнований летних Паралимпийских игр?

В настоящее время идет активный процесс дальнейшего развития паралимпийского направления адаптивного спорта. В частности, международными федерациями по видам паралимпийского спорта проводится работа по включению в программу летних Паралимпийских игр ряда новых видов. Прежде всего это касается танцев в колясках, футбола для лиц с ампутационными поражениями, а также допуска к соревнованиям лиц с поражением интеллекта, прежде всего по видам спорта, входящим в программу Олимпийских игр.

По мнению авторов данной публикации наиболее вероятно включение в программу XIV летних Паралимпийских игр танцев на колясках.

## ТиБи и адаптивная физическая культура

Соловьев М. А.,  
Евсеев С. П., СПбНИИ физической культуры  
Несмеянов А. А., ООО «НОРДМЕД»,  
Санкт-Петербург

Во многих странах мира используют физические упражнения, в том числе игры, для воспитания здорового поколения. Выдающиеся педагоги средневековья Б. Песталоцци (Германия) и А. Каменский (Чехия) отмечали, что если человек плохо развивается физически, он и в интеллектуальном плане не способен на долгую, плодотворную жизнь. В учебных заведениях этих стран была введена хорошо продуманная система физического воспитания, которая приносит плоды по сей день (вспомним успехи немецких и чешских спортсменов и высокий уровень науки и техники их стран).

Новейшие исследования в области физиологии, в том числе на молекулярном уровне, подтвердили безусловную связь между умственным и физическим развитием человека. К сожалению, опыт мировой научной элиты (включая достижения и отечественной науки) в области физиологии не стал в должной мере достоянием россиян, чему свидетельством является бедственное положение физкультуры в программе средних учебных заведений Российской Федерации. Конечно, в последнее время произошли серьезные перемены к лучшему в области спорта высших достижений, но все же в сфере массовой физической культуры мы пока аутсайдеры. В нашей достаточно богатой северной стране есть все возможности для строительства больших спортивных залов, бассейнов, и кое-что уже делается в этом направлении. При этом имеет смысл обратить внимание на новые виды спорта, не менее интересные, чем уже ставшие традиционными. Зачастую они весьма эффективны и к тому же не требуют больших финансовых затрат для их внедрения и популяризации.

Одним из таких видов может стать предлагаемый нами вид спорта, «обкатанный» в течение 20 лет и давший результаты (рис. 1), ранее считавшиеся недостижимыми. Это разновидность игр с использованием ракеток и мяча (шарика), среди которых широко известны большой теннис, настольный теннис и бадминтон. Предлагаемый нами краткий вариант названия новой иглы – ТиБи – сокращение англоязычного варианта (TableBall – табу-ретбол).

Наиболее близким аналогом ТиБи является на-



Рис. 1. Патент на полезную модель «Спортивная игра с мячом «ТИ БИ», выданный авторам статьи 10 мая 2008 года.

стольный теннис. В ТиБи тот же спортивный инвентарь, что и в теннисе – ракетки и шарик, но в качестве оборудования игровой площадки используют в простейшем варианте две табуретки, которые размещают на некотором (0,5–10 м) расстоянии друг от друга в любом самом узком коридоре.

Сетка не нужна.

## Правила игры в ТиБи

Правила игры ТиБи просты.

Поскольку ТиБи это «вольный стиль» тенниса, то в любительских, домашних вариантах правила могут устанавливать сами играющие (рекомендуемый возраст от 3-х лет до глубокой старости). Спортивный инвентарь также может варьироваться в широких пределах.

В течение последних 20 лет освоены различные варианты площадок – табуретки, тумбочки, столы в школьной столовой, пни и новейшие разработки для ТиБи – складные многоцелевые табуретки из современных материалов.

В качестве ракеток использовались книги, разделочные доски, ракетки от настольного тенниса, кирпичи и современные стеклопластиковые ракетки, разработанные специально для ТиБи.

В качестве шарика применяли классические шарик для настольного тенниса, бесшумные шарик из пористой резины (вариант для коммунальных квартир).

Размеры и вес инвентаря должны всегда учитывать рост, возраст и квалификацию игроков.

1. Начинающий игру определяется жребием или считалкой.

2. Подающий должен ударом ракетки послать мяч (шарик) в свою табуретку так, чтобы он, отскочив, попал в площадку табуретки соперника, который ракеткой должен послать мяч в площадку табуретки подававшего и т. д., т. е. также как при игре в настольный теннис (рис. 2).

3. Очко начисляется игроку, не допустившему промаха.

4. подача переходит к игроку, не допустившему промаха.

5. Для новичков игра (гейм) заканчивается, когда победитель наберет 3-5 очков.

Спортивный вариант ТиБи предусматривает 3 возрастных группы игроков (от 5 до 10 лет, от 10 до 15 лет, от 15 и старше) и специальные игровые площадки (табуретки с регулируемой высотой). Возможны варианты парной игры (на 2-х скамейках) (рис. 3)

В любительских вариантах необязательно, чтобы обе табуретки были одинаковыми, можно использовать, например, табуретку и тумбочку. Поменявшись «полями» всегда можно уравнивать шансы.

Для развития интереса к ТиБи среди учащихся, в учебных заведениях можно проводить первенство классов, школ, а если помечтать, то и районные, городские и международные соревнования.

В ТиБи может играть не только абсолютно здоровый человек, но и люди с отклонениями в состоянии здоровья. В адаптированных вариантах игра может использоваться как средство лечебной физкультуры (уже доказано лечебное действие ТиБи при заболеваниях органов зрения в раннем, до 18 лет, возрасте).

По доступности и эффективности во многих отношениях этой игре нет равных.

ТиБи – достойное дополнение к арсеналу тренировочных средств, средств оздоровления, профилактики заболеваний и различных физических отклонений.

ТиБи может стать популярным в таких странах как Китай, Индия, Корея, Япония, где проблема с жильем и свободными горизонтальными поверхностями на земле стоит так же остро, как и на юге России, а также в северных странах, где большую часть года люди вынуждены проводить в закрытых помещениях.

ТиБи – это совершенный зрительный аппарат, отличная координация, мощная эндокринная система, здоровье, жизненный успех.

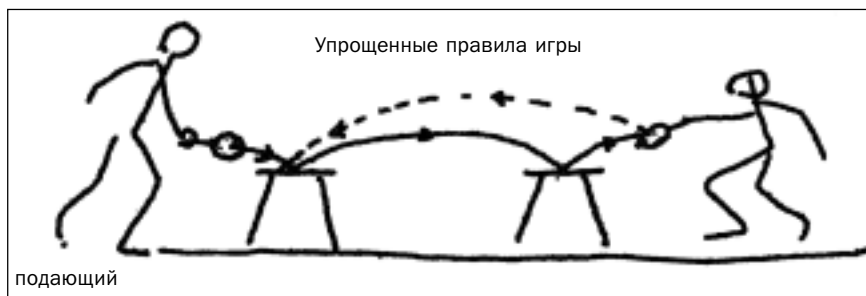


Рис. 2. Схема игры в ТиБи. Упрощенный вариант.

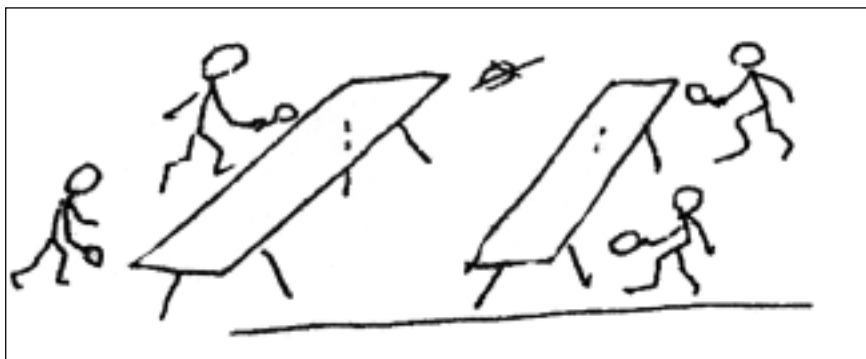


Рис. 3. Возможный вариант парной игры в ТиБи.

## Контроль и оценка результата образования по предмету «физическая культура» в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида в логике компетентностного подхода

О. А. Барабаш, кандидат педагогических наук, доцент  
ГОУ ВПО «Дальневосточный государственный университет», г. Владивосток

*Ключевые слова:* результат образования, физическая культура, контроль, компетентностный подход, легкая степень умственной отсталости.

*Аннотация.* В статье представлены контроль и оценка результата образования по предмету «физическая культура» для учащихся с легкой степенью умственной отсталости, на основе выделения четырех уровней освоения школьниками образовательной программы, даны тесты для оценки знаний по данному предмету разработанные на основе некоторых положений компетентностного подхода.

## Control and evaluation of progress in Physical Culture studies at the special (correction) VIII-type educational institution according to competence approach

O. Barabash, Ph. D., Assistant Professor  
Federal State Institution 'Far Eastern State University', Vladivostok

*Key words:* educational result, physical culture, control, competence approach, mild mental retardation.

*Abstract.* The article introduces methods of control and evaluation of progress in Physical Culture studies for pupils with mild mental retardation, basing upon four levels of their educational program mastering. The article provides tests for knowledge evaluation in Physical Culture studies worked out on the basis of certain principles of the competence approach.

В настоящее время трудно найти более остро обсуждаемую в научной периодике тему, чем «компетентностный подход в образовании». Очевидная полярированность мнений ведущих отечественных ученых относительно новизны ключевой идеи компетентностного подхода и возможностей его использования в общем образовании побудила нас к рассмотрению этого вопроса применительно к системе специального образования учащихся с легкой степенью умственной отсталости, а именно касательно использования некоторых его положений в рамках предметной области «физическая культура».

Исходя из того, что цель изучения учебного предмета «физическая культура» в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида носит достаточно универсальный характер; содержание образования по данному предмету регламентируется современными программами специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (2001, 2003 гг.), которые предлагают его оптимальное количество и сбалансированное соотношение на всех ступенях школьного образования; а организация учебного процесса жестко задана Базисным учебным планом (Приказ № 29/2065-п от 10 апреля 2002 г. «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений

для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии») то единственное, что сегодня будет рациональным это модификация контроля и оценки результата образования по предмету «физическая культура». При этом мы осмелились предположить, что модификация критериев лежащих в основе оценки результата образования по предмету «физическая культура» послужит тем рычагом, использование которого в дальнейшем побудит творческого учителя к изменению способов усвоения содержания образования по физической культуре учащимися, введению в свою профессиональную деятельность новых методических приемов освоения образовательных программ по физической культуре и таким образом, изменение критериев оценки результата образования может привести к переосмыслению в последующем процесса, а возможно и самого содержания образования.

Как известно под результатами образования традиционно понимаются ожидаемые конкретные достижения учащихся, выраженные в знаниях, умениях, навыках, способностях которые описывают, что должен будет выполнить ребенок по завершении всей или части образовательной программы. С позиции компетентностного подхода под результатами образования понимаются наборы компетенций, включающие знания, по-

нимание и навыки обучаемого, определяемые как для каждого отдельного блока образовательной программы, так и для программы в целом.

В зарубежной образовательной практике в качестве основной единицы при построении учебной программы рассматривается уровень усвоения школьниками учебного материала. При этом такой подход предполагает индивидуализацию образовательных маршрутов: на одном и том же этапе обучения при освоении одного и того же содержания разные ученики могут выйти на разные уровни усвоения материала. (О. Е. Лебедев, 2004). Исходя из этого заключения, оценка результатов образования должна основываться на анализе уровней образованности, достигнутых учащимися на определенном этапе обучения.

По мнению многих исследователей, оценка результата образования должна осуществляться по однозначным, понятным и лично значимым для школьника и педагога критериям. Только при этих условиях можно рассчитывать на заинтересованное участие детей в овладении способами решения различных, в том числе и двигательных задач. Тем не менее, в программах специальных (коррекционных) учреждений VIII вида по предмету «физическая культура» для 1–4 классов (2001) не отражена оценка результатов образования. Авторы программы для 5–9

классов (2003) включили перечень основных требований к знаниям и умениям учащихся с умственной отсталостью, но не дифференцировали их в зависимости от возможностей учащихся. В связи с этим нами была сделана попытка восполнить обозначенный пробел. При этом внутренним лейтмотивом предлагаемых нами диагностических материалов, стали оценка результата образования по предмету «физическая культура» на основе выделения уровней освоения школьниками образовательной программы и более четкое включение связей между предметной областью физическая культура и другими предметными областями. Предлагаемая нами оценка результатов образования по предмету «физическая культура» определена четырьмя уровнями освоения школьниками образовательной программы – в зависимости от их индивидуальных возможностей: третий – предполагает высокий уровень освоения образовательной программы учащимся, второй – предусматривает средний уровень освоения, первый – начальный уровень, нулевой – экстремально низкий.

На рис. 1 представлена четырехуровневая модель показателей, характеризующих результат образования по предмету «физическая культура» относительно уровней освоения школьниками с умственной отсталостью программного материала по физической культуре. Каждый последующий уровень определяет конкретные требования к двигательной, технической и теоретической подготовленности по предмету. В работе «Контроль качества образования по физической культуре в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида» (2007) нами была показана технология проведения контроля и оценки учебных достижений учащихся, относительно двигательной и технической подготовленности школьников. В данной статье мы лишь обобщенно представим и охарактеризуем, что включает каждый из выделенных уровней, и подробно остановимся на презентации контроля и оценки знаний по предмету «физическая культура», как одного из показателей характеризующих результат образования.

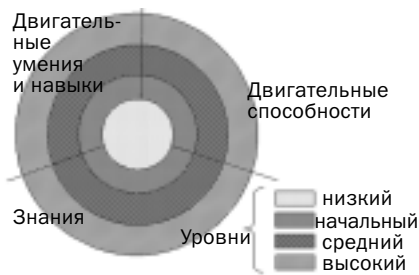


Рис. 1. Соотношение показателей, характеризующих результат образования по предмету «физическая культура» и уровни освоения школьниками с умственной отсталостью программного материала.

#### Характеристика третьего уровня освоения образовательной программы

3-й (высокий) уровень является наивысшим уровнем и предполагает, что учащийся демонстрирует:

- 1) высокий уровень освоения знаний по предмету «физическая культура»;
- 2) высокую степень овладения двигательными умениями и навыками, составляющими основное содержание образовательных программ по предмету «физическая культура»;
- 3) «отличные» темпы прироста двигательных способностей.

#### Характеристика второго уровня освоения образовательной программы

2-й (средний) уровень предусматривает, что учащийся демонстрирует:

- 1) средний уровень освоения знаний по предмету «физическая культура»;
- 2) среднюю степень овладения двигательными умениями и навыками;
- 3) «хорошие» темпы прироста двигательных способностей.

#### Характеристика первого уровня освоения образовательной программы

1-й (начальный) уровень предусматривает, что учащийся демонстрирует:

- 1) низкий уровень освоения знаний по предмету «физическая культура»;
- 2) низкую степень овладения двигательными умениями и навыками;
- 3) «удовлетворительные» темпы прироста двигательных способностей.

#### Характеристика нулевого уровня освоения образовательной программы

0-й (экстремально низкий) уровень предполагает, что учащийся не усваивает минимально необходимый объем программного материала и для него необходимо определить индивидуальную программу обучения, он показывает:

- 1) экстремально низкий уровень знаний по предмету «физическая культура»;

2) неудовлетворительную степень овладения двигательными умениями и навыками;

3) «низкие» темпы прироста двигательных способностей.

Здесь нужно заметить, что такое «ровное» и однозначное деление учащихся на обозначенные уровни вряд ли возможно в педагогической реальности. Поскольку не всегда учащийся способен освоить, скажем, третий уровень теоретического материала по предмету может продемонстрировать столь же высокие темпы прироста двигательных способностей. Это может быть связано, например, с имеющимися у него соматическими заболеваниями и дефектами развития, которые являются лимитирующим факторами и делают в принципе невозможным высокие темпы прироста соответствующих двигательных способностей. Кроме того, в течение учебного года или нескольких лет школьник может переходить на более высокий уровень освоения образовательной программы или в силу разных причин на более низкий. В идеале **ознакомление учащихся с их учебными достижениями в разных видах подготовленности на основе объективных критериев должно служить формированию мотивации к занятиям физической культурой.**

Переходя к рассмотрению контроля и оценки знаний по предмету «физическая культура» необходимо напомнить, что цель педагогического тестирования состоит в выявлении уровня, в данном случае теоретической подготовленности учащихся по предмету «физическая культура» и соответствие его требованиям или образовательных стандартов или других нормативных документов различного уровня. Поскольку в части государственных образовательных стандартов по предмету «физическая культура» как для общеобразовательных, так и для специальных (коррекционных) учреждений VIII вида в настоящий момент наблюдается некоторая неопределенность, мы в качестве нормативных документов использовали программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И. М. Бгажноковой (2003). А именно

ту их часть, в которой предъявляются теоретические сведения и основные требования к знаниям учащихся по предмету «физическая культура».

При разработке гомогенных тестов, для оценки знаний по предмету «физическая культура» мы, во-первых, исходили из необходимости контроля усвоения школьниками связей между предметной областью «физическая культура» и «русским языком», «математикой», «естествознанием» и «историей». Поэтому для учащихся 8 и 9 классов мы вычленили из этих предметных областей те из задач, которые могут решаться и в процессе контроля и оценки знаний по физической культуре, например: развитие речи учащихся через составление рассказа, текста с опорой на картинку, схему с использованием соответствующей лексики; объяснение значений слов и понятий; знание основных групп мышц тела человека и упражнений, влияющих на их развитие и т. д. Во-вторых, оттачивались от утверждения, что **компетентия это способность применять знания на практике** для этого некоторые задания состоят из двух этапов: первый заключается в ответе в традиционной письменной форме в классе, второй – в воспроизведении задания уже непосредственно в спортивном зале или на открытой площадке. Оценивается правильность повторного воспроизведения учащимся задания что называется «на практике». Эти задания относятся к не тестовым заданиям, поскольку в строгом смысле они не соответствуют специальным тестологическим требованиям. К таковым также относятся кроссворды, упражнения и задачи. Тем не менее, они могут гармонично вплестаться в учебный процесс, вызывая интерес у учащихся и мотивируя их работу на уроке. Таким образом, предлагается по 10 собственно тестов и по 5 не тестовых заданий.

В несколько более ранней работе «Контроль качества образования по физической культуре в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида» (2007) мы представляли структурированные «тесты успеваемости» закрытой формы для контроля знаний учащихся 1–9 классов по всем видам программ-

ного материала с выбором одного правильного ответа из нескольких (в зависимости от возраста учащихся) вариантов.

Все предлагаемые в данной статье тесты разработаны для учащихся 8–9 классов, при этом кроме структурированных использованы свободные тестовые задания, которые предполагают ответы или действия, содержание которых определяет сам испытуемый.

При разработке заданий в открытой форме мы использовали следующие обобщенные рекомендации В. С. Аванесова (1999):

- содержание задания пишется прописными буквами,
- все утверждения делаются по возможности короткими,
- содержание задания должно быть понятно всем испытуемым,
- добавляемое слово, для лучшего понимания, ставится ближе к концу или в конце задания.

Задания открытой формы применяются там, где нужно исключить вероятность получения правильного ответа путем угадывания тем самым повышается качество педагогического измерения. Межпредметные связи прослеживаются через задания связанные с описанием картинок с использованием спортивной терминологии, воспроизведение тем учебного предмета «естествознание» таких как знание основных мышц тела человека и упражнений, влияющих на их развитие и т. д.

Все разработанные задания отвечают главным требованиям тестологии (одинаковость инструкции для всех испытуемых, логическая форма высказывания, краткость и т. д).

Таблица 1  
Шкала оценок уровней освоения знаний по предмету «физическая культура» учащихся с умственной отсталостью.

Вербальная оценка	«Низкий»	«Начальный»	«Средний»	«Высокий»
Баллы	Менее 0,3	0,3 — 0,5	0,5 — 0,7	Более 0,7

Они могут использоваться как для тематического (текущего) контроля в конце освоения темы или раздела образовательной программы (для этого предусмотрено несколько заданий по каждому из разделов программы), так и для итогового контроля в конце четверти или учебного года (тогда из всей совокупности заданий выбира-

ются по одному заданию на каждый пройденный в течение года раздел).

В качестве области содержания теста были отобраны виды программного материала, по которым предъявлены требования к основам знаний учащихся: разделы – гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры: баскетбол, волейбол. Кроме того, в соответствии с программными требованиями были включены задания по Специальному Олимпийскому Движению, основам здорового образа жизни (из программ под редакцией И. М. Бгажноковой, 2003). Поскольку запоминание учебного материала умственно отсталыми школьниками в значительной мере зависит от того, каким путем он был воспринят, мы преимущественно выбрали такой учебный материал, который учащиеся должны практически осваивать на уроках физической культуры.

Обработка ответов может проводиться различными способами, но самый распространенный из них, когда за каждый правильный ответ испытуемому присваивается 1 балл; если задание выполнено неправильно или ответ вообще не дан – ставится 0 баллов. Суммирование всех баллов определяет тестовый балл каждого испытуемого. В случае педагогического тестирования тестовый балл показывает степень овладения учебным материалом. При этом необходимо полученную сумму правильно выполненных заданий разделить на общее количество заданий. Подведение итогов тестирования тех из заданий, которые *оцениваются дихотомически* (0, 1), показано в табл. 1.

*Задания с описанием картинки*, в которых школьник должен продемонстрировать знание спортивной терминологии через описание картинок оцениваются следующим образом:

□ **высокому уровню** освоения программного материала по теме соответствует **полное описание кар-**

тинки, демонстрирующее *понимание* и осмысленное *самостоятельное применение* системы спортивных понятий и терминов, используемых в данном виде программного материала (без образца);

□ **среднему уровню** освоения программного материала соответствует **неполное описание**, демонстрирующее *понимание и применение* системы спортивных понятий и терминов, используемых в данном виде программного материала (по образцу);

□ **начальному уровню** освоения программного материала соответствует **описание, содержащее ошибки**, свидетельствующее о *не полном понимании и ограниченном использовании* терминов и понятий, используемых в данном виде программного материала;

□ **низкому уровню** освоения программного материала соответствует **неверное описание**, свидетельствующее о *полном не понимании и не применении* терминов и понятий, соответствующих данному программному материалу.

### Тест для учащихся 8 класса

*Раздел образовательной программы «Гимнастика»*

**Впиши правильный ответ**

Как называется	Ответ
1. Прыжок, при котором спортсмен преодолевает гимнастического козла.	«опорный»
2. Вид гимнастики, в котором спортсмены соревнуются в силовом троеборье и атлетическом позировании.	«атлетическая»

*Раздел образовательной программы «Легкая атлетика»*

**Впиши правильный ответ**

Как называется	Ответ
1. Прыжок в длину с разбега, который состоит из трех последовательных прыжков.	«тройной»
2. Движение, с которого начинают толкание ядра.	«скачек»

### Не тестовые задания

*Раздел образовательной программы «Легкая атлетика»*

**Место для метания гранаты и мяча**

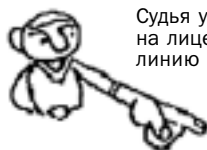
Найди на картинке зону безопас-

ности, дорожку, планку и сектор приземления снаряда



*Раздел образовательной программы «Волейбол»*

**Впиши, что обозначает когда**



Судья указывает на лицевую линию

**Опиши картинку**



При описании школьник должен использовать термины: игроки, волейбольная площадка, сетка, передача мяча сверху двумя руками после перемещения.

**Впиши название зон волейбольной площадки**



Найди отмеченные зоны волейбольной площадки в спортивном зале

*Раздел образовательной программы «Баскетбол»*

**Впиши правильный ответ**

Что обозначает	Ответ
1. Жест судьи – поднятые пять пальцев.	«нарушение 5 секунд»
2. Жест судьи – руки вверх, большие пальцы обеих рук вверх.	«спорный бросок»

### Не тестовые задания

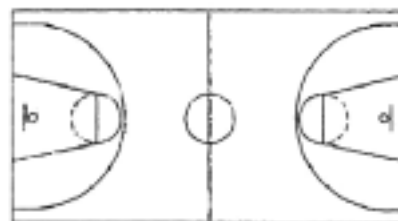
*по разделу образовательной программы «Баскетбол»*

**Опиши картинку**



При описании школьник должен использовать термины: игроки, баскетбольное кольцо, накрывание мяча при броске сзади, спереди, сбоку

**Впиши название зон баскетбольной площадки**



Найди отмеченные зоны баскетбольной площадки в спортивном зале

### Тест по теме: «Специальное Олимпийское Движение»

**Обведи кружком номер одного правильного ответа**

1. После проведения предварительных соревнований все участники разделяются на:

1) батальоны, 2) бригады, 3) дивизионы, 4) дивизии, 5) когорты, 6) тумены.

2. Летние специальные олимпийские игры 2007 года проводились в:

1) Китае, 2) Вьетнаме, 3) Японии.

### Тест по теме: «Основы здорового образа жизни»

**Обведи кружком номера всех правильных ответов**

Для развития мышц рук нужно выполнять:

1) приседания, 2) подтягивания, 3) прыжки, 4) повороты, 5) отжимания, 6) наклоны, 7) махи, 8) выпады.

### Тест для учащихся 9 класса

*Раздел образовательной программы «Гимнастика»*

**Впиши правильный ответ**

Как называется	Ответ
1. Ошибка, при которой техника движения нарушена сильно.	«грубая»
2. Вид гимнастики, в котором сочетаются аэробика и атлетическая гимнастика.	«фитнес»

Раздел образовательной программы «Легкая атлетика»

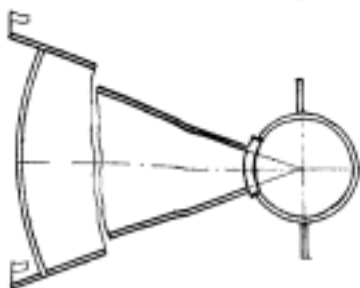
**Впиши правильный ответ**

Как называется	Ответ
1. Прыжок в высоту с разбега, при котором спортсмен преодолевает планку грудью вниз.	«перекидной»
2. Поворот на беговой дорожке стадиона.	«вираж»

**Не тестовые задания**

по разделу образовательной программы «Легкая атлетика»

**Впиши зону, сектор и название разметки места для толкания ядра**



Раздел образовательной программы «Волейбол»

**Впиши, что обозначает жест, когда**



Судья прочерчивает круг рукой

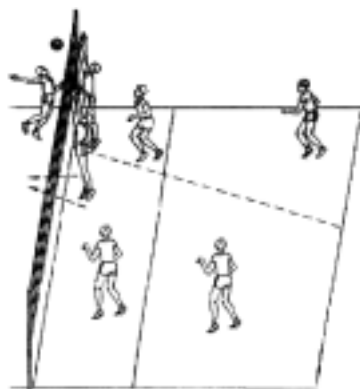


Судья поднимает вертикально два пальца

**Не тестовые задания**

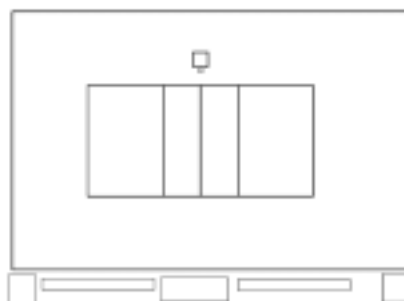
по разделу образовательной программы «Волейбол»

**Опиши картинку**



При описании школьник должен использовать термины: групповое блокирование, нападающий удар, игроки, волейбольная площадка, сетка.

**Впиши название зон волейбольной площадки и места размещения судей**



Найди отмеченные зоны волейбольной площадки и места размещения судей в спортивном зале

Раздел образовательной программы «Баскетбол»

**Впиши правильный ответ**

Что обозначает	Ответ
1. Жест судьи – одна рука вперед, указательный палец горизонтально.	«один штрафной бросок»
2. Жест судьи – руки вперед, одна рука перехватывает запястье.	«неспортивный фол»

**Не тестовые задания**

по разделу образовательной программы «Баскетбол»

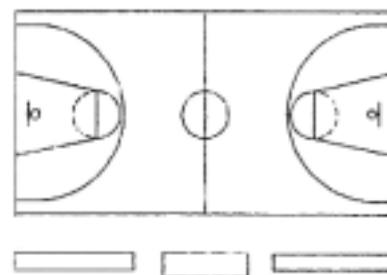
**Опиши картинку**

При описании школьник должен использовать термины: нападающий

игрок, соперник, выбивание мяча



**Впиши название зон баскетбольной площадки и места размещения судей**



Найди отмеченные зоны баскетбольной площадки и места размещения судей в спортивном зале

**Тест по теме: «Специальное Олимпийское Движение»**

**Обведи кружком номер правильного ответа**

Разница в результатах спортсменов одного дивизиона не должна превышать

- 1) 20% , 2) 15%, 3) 10%, 4) 5 %

**Обведи кружком номера всех правильных ответов**

В программу летних специальных олимпийских игр входят виды спорта

- 1) Баскетбол, 2) Боулинг, 3) Плавание, 4) Фехтование, 5) Бочче, 6) Бокс.

**Тест по теме: «Основы здорового образа жизни»**

**Обведи кружком номер правильного ответа**

1. Избыток движений называется  
1) гиперкинезия, 2) гипокинезия, 3) гипертрофия.

Несомненно, унификация системы показателей характеризующих результат образования по предмету позволяет ставить перед учащимися адекватные их психофизическим возможностям задачи и обеспечивать эффективную коррекцию имеющихся у школьников двигательных нарушений.

# Методика коррекции отклоняющегося поведения учащихся 1-4 классов в процессе внеклассных занятий по физической культуре

Гудков Ю. Э., ГОУ ВПО «Дальневосточный государственный университет», г. Владивосток

**Ключевые слова:** отклоняющееся поведение, переутомление, специальная педагогика, физическая подготовка, внеклассные мероприятия.

**Аннотация.** В статье описывается методика, направленная на снижение уровня тревожности учащихся 1-4 классов начальной школы посредством разнообразных методов физического воспитания, интегрированных с методами специальной педагогики. Статья иллюстрирует её влияние на индексы физической подготовленности учащихся и снижение уровня тревожности школьников в процессе внеклассных занятий физической культурой.

## Methods of deviant behavior correction in primary schoolchildren of 1-4 forms during extracurricular physical training

Yu. Gudkov

Federal State Institution 'Far Eastern State University', Vladivostok

**Key words:** deviant behavior, school overwork, special pedagogics, physical training, extracurricular events

**Abstract.** The article describes methods aimed at decrease of anxiety level in pupils of 1-4 forms by means of physical training integrated with methods of special pedagogics. The article shows its effect upon the pupils' physical fitness indices and their anxiety level.

По мнению ведущих современных исследователей одной из причин отклоняющегося (девиантного) поведения является школьное перенапряжение, выраженное в повышении уровня тревожности (И. П. Подласый, 2003). С ним согласны многие современные ученые: Ю. А. Клейберг, 2003, Е. В. Змановская, 2003, А. А. Осипова, 2004, В. Г. Степанов, 2004, Л. Д. Столяренко, 2003, М. И. Рожков, 2003, М. А. Ковальчук, 2003, И. В. Кузнецова, 2003, А. П. Чернявская, 2003, Н. Г. Рукавишников, 2003, А. Коэн, 1965 и др.

Переутомление школьников и повышение уровня тревожности провоцируют проявление, с одной стороны, генетического несовершенства психофизиологических систем ребенка, с другой, недостатки его воспитания, что соответствует следующим симптоматическим направлениям:

1) срыв адаптационных возможностей детского организма и как следствие этого возникновение комплекса спонтанных поведенческих рефлексов, обусловленных нейродинамическим типом ребенка. Подобные рефлексивные выражены в основном агрессивными, протестными, импульсивными или конформными формами поведения;

2) невозможность удовлетворения какой-либо потребности из-за конкурирующего фактора, а также в следствие психоэмоционального дефицита и скудности поведенческого репер-

туара. Внешними атрибутами этого симптома являются упрямство, недисциплинированность, нежелание и неумение сотрудничать, избегание конфликтной ситуации. Перечисленные признаки, по нашему мнению, в первом случае соответствуют термину *не адаптивное (дезадаптивное) поведение*, который отражает преимущественно психофизиологическую предрасположенность ребенка к не адекватным поведенческим реакциям, во втором – *не конструктивное (деструктивное) поведение* – заключающее в себе несформированность поведенческих навыков для оптимального взаимодействия с окружающими людьми. Как правило, для обеих поведенческих тенденции характерна взаимная детерминация. Следовательно, педагогическая стратегия должна быть направлена, с одной стороны на оптимизацию психофизиологического состояния школьников (снижение уровня тревожности), с другой, на формирование у них гибкого и оперативного поведенческого арсенала, которые бы снижали общую эмоциональную напряженность. Обе стороны воспитательной стратегии с успехом укладываются в рамки возможностей *физической культуры интегрированной со специальной педагогикой*. Таким образом, вышесказанное отражает актуальность проблемы настоящего исследования.

Исследование по обозначенной проблеме было организовано в «Школе-

интернате № 1» г. Владивостока в 2006–2007 учебном году. Эксперимент проводился с участием 32-х воспитанников школы.

На первом этапе по результатам тестирования уровня тревожности по методике Филиппа учащиеся были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную. В обе группы вошло примерно равное количество детей с одинаковыми симптоматическими особенностями поведения.

Второй этап был посвящен организации и проведению педагогического эксперимента. В экспериментальной группе факультативные занятия проводились в рамках так называемой «*Студии физической культуры*». В контрольной группе исходной организационно-методической основой явилась программа по *Каратэ-до Сетокан* адаптированная к факультативной форме внеклассной работы.

На третьем этапе были проведены контрольные испытания и проведен анализ результатов эксперимента.

В основу методики было положено рациональное соотношение средств физической культуры и специальной педагогики воплощенное в форму факультативного занятия.

*Основная идея состояла в том, чтобы наполнить программный материал по физической культуре разнообразным и эффективным воспитательным содержанием (интегрировать со специальной педагогикой).*

Так перед каждым уроком с деть-



ми проводилась беседа на тему какого-либо ценностного человеческого качества, например, благодарности, справедливости, и в течение всего урока или серии уроков данное качество служило «сюжетным» стержнем при решении каких-либо двигательных задач.

Урок начинался и заканчивался выполнением своеобразного «*ритуала* начала занятия», где учитель давал установку на взаимоуважение и терпение (дети садились в круг брали друг друга за руки, улыбались, желали товарищу что-нибудь приятное, или хором зачитывали маленькое четверостишие о дружбе, любви). (Фото 1. на второй странице обложки).

С *общеразвивающими* упражнениями хорошо сочетается тренировка различных эмоциональных состояний. Например: на счет «раз» – дети выполняют приседание и выражают грусть или обиду, на «два» – выпрямляются, выполняют стойку на носках, поднимают руки и выражают радость или восторг. Таким же образом выполняются следующие упражнения, но с выражением других эмоциональных оттенков.

Затем в структуре занятия, как правило, следовали так называемые *психосвобождающие игры*, направленные на ослабление внутренней агрессивной напряженности ребенка. Например: «минутки шалости», где детям позволено беспрепятственно бегать по залу, бросаться друг в друга мягкими предметами, кричать, пищать и т. п. при строжайшем условии не причинения вреда. «Полезные вольности» являются своеобразным каналом для выпуска детьми разрушительной, необузданной энергии в социально приемлемой форме. (Фото 2. на второй странице обложки).

При обучении двигательным действиям и их совершенствовании воспитательный акцент ставился на развитие способности детей *анализировать свои действия* и действия сверстников при обязательной вербализацией результатов анализа.

Самым эффективным коррекционно-воспитательным методом надо признать *игровой и соревновательный*. Нами использовались парадоксальные игровые задания, где участ-

ников победившей команды побуждали проявить эмпатию и войти в положение проигравшей команды, отдав ей свою победу, и при этом почувствовать трепетную радость от такого великодушного поступка. (Фото 3. на второй странице обложки).

В соревновательной ситуации победителей учили сопереживать проигравшим, используя знаки сочувствия и поддержки. Дети, потерпевшие неудачу, немедленно выполняли специальные упражнения, направленные на формирование самоконтроля и самообладания. (В этом случае, например, оказались эффективны сюжетные дыхательные упражнения: учащиеся становятся в круг, берутся за руки и представляют себя одним большим сильным и уверенным в себе животным, выполняя глубокое ровное дыхание; затем заключают друг-друга в объятия, выражая взаимопонимание и поддержку).

Особое значение имело использование *нестандартного оборудования*. Его применение оказалось значительным стимулирующим эмоционально-мотивационным фактором. (Фото 4. на второй странице обложки).

Далее необходимо сделать важное замечание. Перед интеграцией коррекционных методик в состав средств предмета «физическая культура» нами была организована серия подготовительных психолого-образовательных мероприятий в форме классных часов с участием школьного психолога, для приобретения детьми первоначального интроспективного опыта и навыков эмоциональной саморегуляции.

Каждое факультативное занятие состояло из трех функционально связанных составных частей. В таблице приведено примерное содержание каждой части занятия в структуре учебного плана.

Вследствие применения интегрированных методик на факультативных занятиях обнаружилось положительные изменения в исследуемых свойствах учащихся.

По результатам тестирования уровня тревожности по методике Филиппа в экспериментальной группе после педагогического эксперимента количество детей с повышенным уровнем тревожности сократи-

лось с 8 до 2-х, в контрольной группе соотношение осталось прежним (Рис. 1).

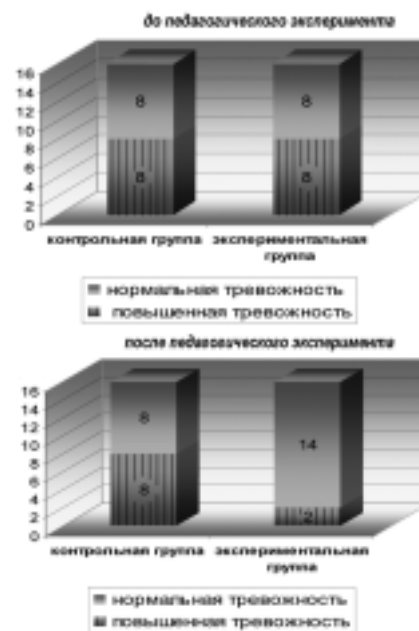


Рис. 1

Дополняет очевидность результатов — тестирование уровня тревожности по восьмицветовой методике Люшера. В экспериментальной группе произошло снижение количества детей с повышенным уровнем тревожности с 11 до 3; с компенсированной тревожностью возросло с 4 до 9 и снижение тревожности обнаружилось у 4 учеников. В контрольной группе соотношение осталось почти без изменений (Рис. 2).

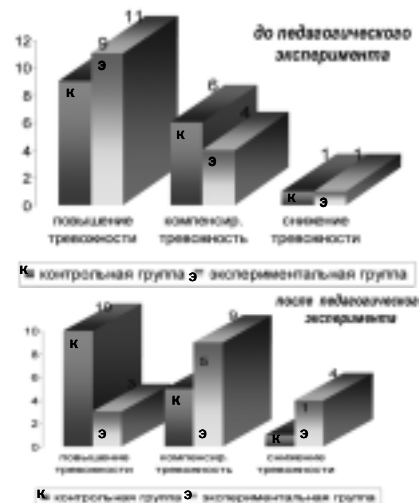


Рис. 2

Темпы прироста показателей физических качеств говорят о том, что уровень физической подготовленности

Примерное содержание факультативных занятий для коррекции отклоняющегося поведения в структуре учебного плана

№	Часть занятия	Название и содержание упражнений	Задачи	Дозировка
<b>I. Вводная и подготовительная части</b>				
1	Тематическая беседа	<b>I четверть</b> – «Мое тело и душа»; «расслабление – напряжение». <b>II четверть</b> – «Я и мои сверстники»; «эмоции и мотивы». <b>III четверть</b> – «Я и окружающие меня люди»; «самоконтроль и саморегуляция». <b>IV четверть</b> – «Я и окружающий мир»; «поведение и развитие».	– создать представления о психодвигательных и эмоционально-мотивационных явлениях (процессах, свойствах), формируемых в предстоящем занятии; – создать представление о задачах предстоящего занятия; – дать детям положительную эмоционально-мотивационную установку на внимание, взаимоуважение, терпение; – настроить детей на конструктивную совместную деятельность.	1–4 мин. 1–2 темы (в среднем <b>2 мин.</b> )
2	Ритуал начала занятия	<b>I четверть</b> – «эстафета дружбы». <b>II четверть</b> – «золотая цепь». <b>III четверть</b> – «комплементы». <b>IV четверть</b> – ритуал (по выбору детей).	– формирование потребности в положительной эмоциональной установке в условиях предстоящей психодвигательной активности; – формирование положительного коммуникативного рефлекса в условиях предстоящего группового взаимодействия; – формирование личностной потребности в нравственно-ценностном отношении к окружающей реальности (люди, животные, природа, явления, предметы).	1–2 мин. 1 упр. (в среднем <b>1 мин.</b> )
3	Комплексы психодвигательных упражнений	<b>На протяжении учебного года:</b> – имитационные упражнения на месте; – имитационные упражнения в движении; – ОРУ с использованием условных ассоциаций с предметами и без предметов; – дыхательные (сюжетные) упражнения.	– подготовка организма к предстоящей физической нагрузке; – активизация психических процессов (познавательных, эмоциональных, мотивационных) – актуализация психических состояний и образований; – формирование адекватных экспрессий; – формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.	5–10 мин. 5–10 упр. (в среднем <b>7 мин.</b> )
4	Психодвигательные освобождающие игры	<b>На протяжении учебного года:</b> – «шумелки»; – «швырялки»; – «кричалки»; – «минутка шалости».	– экстерииоризация внутренних подсознательных конфликтов в социально приемлемой форме; – ослабление внутренней импульсивно-агрессивной напряженности; – развитие способности к самоконтролю и саморегуляции.	1-3 мин. 1 игра (в среднем <b>2 мин.</b> )
<b>II. Основная часть</b>				
5	Упражнения, основанные на методе условных ассоциаций	<b>На протяжении учебного года:</b> – упражнения в условиях фасцилитации воспитательно-дидактических отношений; – упражнения, основанные на смысловой и структурной вербализации учеником произведенного действия; – упражнения, основанные на методе условных ассоциаций.	<b>Формирование ЗУН</b> – обучение и совершенствование двигательных действий; – развитие физических качеств; – осознание (осмысление) учащимися смыслового содержания (значения) отдельных элементов и фаз двигательного действия; – формирование образно-эмоциональной сферы; – развитие способности к вербализации двигательных и эмоциональных признаков.	10–20 мин. 4–6 упр. по 2–3 подхода (в среднем <b>15 мин.</b> )
6	Игровые и соревновательные упражнения	<b>I четверть</b> – «тренер – ученик»; <b>II четверть</b> – «конструктор»; <b>III четверть</b> – «восковая кукла»; <b>IV четверть</b> – «знамя».	– совершенствование двигательных действий; – развитие физических качеств; – развитие навыков взаимодействия со сверстниками; – потребность во взаимопомощи и заботе друг о друге; – формирование личной значимости атмосферы сотрудничества, взаимопонимания в совместной деятельности; – формирование конструктивного поведения.	3–7 мин. 1–2 игры (в среднем <b>5 мин.</b> )
<b>III Заключительная часть</b>				
7	Упражнения, направленные на психомышечную релаксацию	<b>На протяжении учебного года:</b> 1) упражнения на гибкость; 2) упражнения на релаксацию (динамическая аутогенная тренировка по методу Е. А. Алябьевой); 3) дыхательные упражнения (по методу Е. А. Алябьевой).	– постепенное снижение физической нагрузки; – развитие гибкости; – повышение кардиореспираторной регуляции (дыхательные упражнения); – формирование навыков самоконтроля – формирование навыков психомышечной регуляции; – формирование навыков эмоциональной регуляции.	3–7 мин. 3–4 упр. (в среднем <b>5 мин.</b> )
8	Ритуал завершения занятия	<b>I четверть</b> – «солнечные лучики»; <b>II четверть</b> – «волшебный клубочек»; <b>III четверть</b> – «восточный ритуал»; <b>IV четверть</b> – ритуал по выбору детей.	– формирование потребности в осмыслении эмоциональных состояний; – формирование потребности в положительной эмоциональной кульминации занятий; – формирование потребности в сизидательном отношении к окружающей реальности.	1–3 мин. 1 упр. (в среднем <b>1 мин.</b> )

сти в среднем оказался выше в экспериментальной группе, особенно в темпах прироста силовой выносливости (на 6,8% больше, чем в контрольной группе) (Рис. 3).

В ходе педагогического наблюдения над уровнем освоения техники движений средний балл оказался выше в экспериментальной группе, здесь он достиг значения 12,3 в контрольной же – 9,8. Особенно эти показатели лидировали в освоении прыжка в длину с места (Рис. 4).

Таким образом, становятся очевидны возможности выбранного вектора педагогических изысканий. Предварительные исследования показали, что данное направление является актуальным, экономичным и перспективным в сфере совершенствования адаптационных возможностей детей, их физического и духовного развития. Будущее за разработкой комплексной общешкольной физкультурно-оздоровительной программы на основе единой гуманистической воспитательной стратегии.

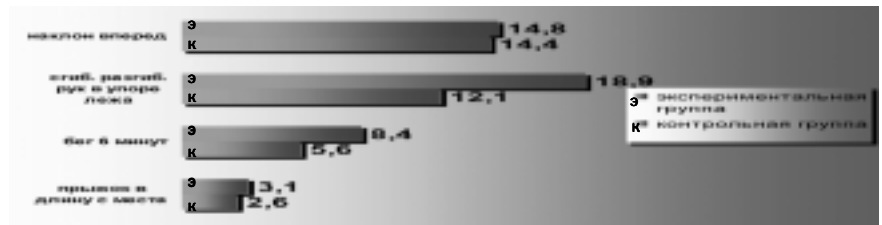
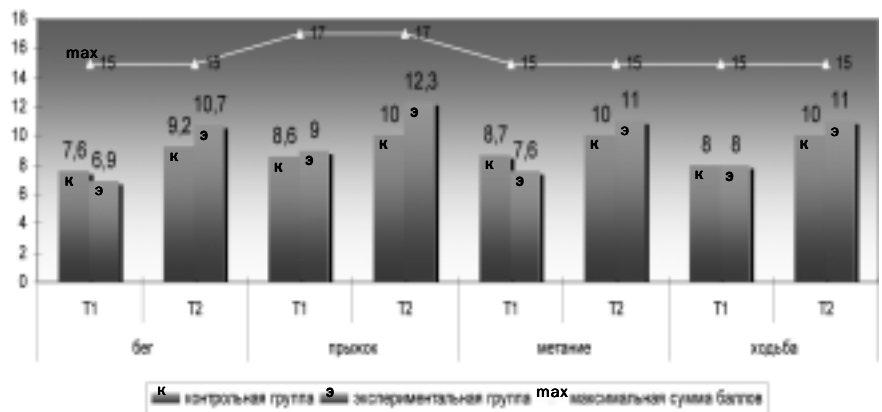


Рис. 3



«Т1» – результаты тестирования до эксперимента  
«Т2» – результаты тестирования после эксперимента

Рис. 4

## Проблемы самосознания и формирование двигательных действий человека с инвалидностью

Дмитриев С. В., Балакин Ю. П., Каулина Е. М., Нагиев В. М., Самыличев А. С., Фомичева Е. Н., Сарапкин А. Е. Нижегородский филиал Сочинского государственного университета туризма и курортного дела

**Ключевые слова:** диалог гуманитарных и естественных наук, рефлексивные механизмы, психосемантические механизмы двигательных действий.

**Аннотация.** Разработка концепций образовательного развития в значительной степени связана с тенденциями гуманизации и гуманитаризации, созданием условий для освоения коммуникативной и проектно-технологической культуры мышления и деятельности специалиста в сфере адаптивной педагогики. Однако в традиционной дидактике указанная проблема не нашла достаточного освещения.

## Problems of consciousness and formation of impellent actions of the person with physical inability

S. Dmitriev, Yu. Balakin, E. Kaulina, V. Nagiev, A. Samylichev, E. Fomicheva, A. Sarapkin Nizhny Novgorod Branch of the Sochi State University for Tourism and Health Resort Business

**Key words:** dialogue of the humanitarian and natural sciences, reflecting mechanisms, psychosemantic mechanisms motor action.

**Abstract.** The elaboration of educational conceptions is considerably connected with humanistics and hymanitaristics tendencies, creating conditions to possess both communicative and projective technological culture of thinking and activity of a specialist. However, the given problem hasn't been covered enough in the traditional didactics.

### Введение

В рамках IX Всероссийской конференции по биомеханике (Н. Новгород, 20-24 мая 2008 года) на базе Нижегородского филиала Сочинского государственного университета туризма и курортного дела был проведен «Круглый стол» (диспут) по проблемам формирования психосферы человека с инвалидностью. Ведущий диспута – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ С. В. Дмитриев.

### Формулирование целей статьи

Основная цель диспута – обсуждение проектно-ориентированных методов обучения и системы подготовки спортсменов-инвалидов на основе разработки социокультурных (опирающихся на культуру как фундаментальную основу мышления и деятельности) и антропных (связанных с развитием психосферы личности) образовательных технологий. В статье представлены основные материалы (сокращенная стенограмма) проведенного диспута.

**С. В. Дмитриев.** Сфера самосознания и методы ее развития у человека с инвалидностью – одна из недостаточно обсуждаемых тем в специальной литературе по адаптивной педагогике. Но именно здесь возникают фундаментальные вопросы антропных (связанных с развитием личности и ее деятельности) образовательных технологий: «Кто я?», «Какой я?», «В чем смысл моей жизни и деятельности?». Здесь же рождается и ответ, выраженный процессами самооценки, самоотношения, само-

утверждения или отрицания, само-неприятия. Выявление своей социальной ценности и смысла своей деятельности, формирование и изменение представлений о своем настоящем и будущем особенно важны для характеристики самосознания человека с инвалидностью. Компоненты образа рефлексивного «Я» (отражение в сознании субъекта его собственных свойств и качеств) строятся, как правило, на основе следующих методов организации психосферы личности: *интериоризации* – усвоения оценок других людей (особенно значимых других и референтных групп); *социально-личностного сравнения* – оценка сходства и (или) отличия себя от других людей (в том числе внутригруппового сходства или межгруппового различия); *самодатрибуции* (от лат. attribuo – придаю, наделяю) – приписывание себе определенных свойств и их анализ для выяснения причин своего поведения. Отметим, что задачей деятельности специалиста в сфере обучающих и оздоравливающих технологий является не только гуманизация психосферы личности, но и методы и способы работы с людьми, в том числе имеющими нарушения высших психических функций, глубинных структур сознания, функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата.

**Ю. П. Балакин.** Задача гуманизации психосферы личности весьма важна для экологизации образовательных технологий в сфере спорта, медицины, адаптивной педагогики. Указанный подход опирается на «*экологию духа*» – возрождение интеллектуально-духовных ценностей через систему образования, «*экологию тела*» – заботу о естественной природе и здоровье человека и «*экологию образовательных технологий*», где главным является развитие и социальная адаптация личности. Человек с инвалидностью стоит не только перед задачами социальной адаптации и самоадаптации, но и перед необходимостью **самопреобразования**. Здесь необходимы не только искоренение своих физических или телеснопсихических недостатков и стремление к самоусовершенствованию,

но и изменение линии своего поведения, коррекция взглядов и убеждений, переоценка индивидуальных и личностных ценностей. Можно указать два основных источника стремления к самопреобразованию. В первом случае импульс преобразования связан с самонеприятием и глубинным чувством собственной неполноценности. Здесь доминирует тенденция «самобичевания» себя, «бегства от недостатков», активная «переделка» собственной «натуры», а в крайних случаях даже насилие над самим собой. Поведение инвалида, как правило, имеет компенсаторно-защитный характер. При этом важно, чтобы чувство неполноценности не переросло в комплекс неполноценности. Во втором случае импульс самопреобразования исходит из положительной самооценки физического и психофизиологического статуса человека с инвалидностью. Целью преобразования является рост, улучшение и углубление интеллектуальных, физических и психомоторных качеств человека. Здесь доминирует не избегание соматопсихических недостатков, а стремление к личностно-двигательному развитию позитивных начал, «культивированию» тех или иных достоинств в человеке. В основе его поведения лежит не желание быть «как все», а полное самораскрытие своих способностей, составляющих интеллектуально-деятельностный потенциал личности в системе общественных отношений. При таком подходе к себе возникает задача **овладения самим собой**, а это предполагает орудийное к себе отношение – свои возможности и личные свойства используются в качестве инструментальных методов и средств для достижения целей личности, способов решения тех или иных задач. В результате такого отношения к себе повышается уровень «адапционной пластичности» функций организма и жизнедеятельности индивида, совершенствования механизмов **самооценки и самопринятия**.

**Е. М. Каулина.** Специалисты в сфере адаптивной педагогики должны иметь в виду, что **самооценка** (отношение к себе как носителю определенных свойств и достоинств)

основывается чаще всего на сравнении своих достижений с достижениями других людей. По сути дела это когнитивная операция сравнения себя и своих качеств с некоторой нормой, образцом, эталоном в той или иной деятельности. Это есть «пересаженное внутрь» отношение к человеку других людей (социальный контекст деятельности). Личная определенность человека устанавливается только в связи с остальным обществом. По тому, как относятся к нему другие, человек может судить, к какому типу людей он принадлежит. Для человека с инвалидностью это является важным фактором для оценки социального и соматопсихического статуса. Здесь нужно иметь в виду то, что как человек склонен воспринимать самого себя, в значительной мере зависит от его ценностно-смысловой ориентации, от механизмов самопринятия.

Отметим, что **самопринятие** является не столько оценкой, сколько стилем отношения к себе, общей жизненной установкой, чувством собственной значимости – это представленность (переживание) смысла «Я» для самого субъекта деятельности. Это, скорее, психический, эмоционально-ценностный контекст человеческой деятельности. Таким образом, оценочный процесс рассматривается как отражение отношения (это всегда сравнение чего-то с чем-то), в то время как самопринятие отражает мотивационную сферу личности. Оба вида этих рефлексивно-процессуальных отношений разворачиваются во внутреннем пространстве личности – сфере самосознания (Я-концепция – совокупность знаний о себе, включая убеждения, оценки и тенденции поведения). Сохранение и повышение ценности своего «Я» для человека с инвалидностью является одной из основных жизненных потребностей и установок на самопреобразование.

**А. С. Самыличев.** Следует отметить, что, лишь имея сложившиеся представления о себе и относясь к себе определенным образом, человек с инвалидностью способен планировать, регулировать и контролировать свою учебно-тренировочную

деятельность. Социальная природа личности заключается не только в том, что она включена в процесс постоянного взаимодействия с социокультурным миром – отражается в сознании окружающих (посредством «физического зеркала»), но и переносится вовнутрь сознания (самосознания) на основе механизмов «психического зеркала». Таким образом, взаимодействующей с личностью стороной является не только социум (педагоги, тренеры, реабилитологи, образовательная среда), но и собственное «Я». Ожидания и экспектации исходят не только от педагога-тренера, но и от самого инвалида, включая акты самопроектирования, формирования «проспективного Я». Личность не только выбирает и принимает решения, но и (в первую очередь) стремится обосновать свой выбор и свое решение в контексте стратегии самоадаптации и самореализации в социуме. Известно, что в человеческом мире не существует мира физических предметов, там господствует мир общественных предметов, удовлетворяющих выработанным в процессе развивающего обучения методам и способам деятельности потребности человека. Так, например, в игрушках ребенка запрограммирован огромный потенциал тех предметных и орудийных действий, с помощью которых он должен формировать и совершенствовать свои психические и социокультурные функции – развитие восприятия, интеллекта, мышления, речи. Первая потребность, которая формируется у ребенка, – это потребность в другом человеке (сначала в матери, отце, затем в товарище, учителе, наконец, в коллективе и обществе). Эти потребности возникают не на основе удовлетворения биологических нужд ребенка, а специально формируются (через механизмы интериоризации) в системе «упреждающего влияния взрослого», «деятельностно организованного общения», в совместной (а затем и разделенной) предметно-орудийной деятельности с взрослым человеком [1].

**С. В. Дмитриев.** Отметим, что еще в период младенчества ребенок начинает овладевать предметными

и орудийными действиями, в которых заложены социокультурные функции, соответствующие их назначению в обществе. К данным функциям относятся перцептивная и целевая ориентация в окружающей действительности, «схемы тела, схемы ориентировки и схемы действия», знаковое обозначение и социальная категоризация предметов (на основе усвоенных эталонов в области восприятия и мер в сфере мышления), альтернатива для выбора способа действия в различных ситуациях. При освоении указанных функций все более расширяется, во-первых, «пространство деятельности»: от «вытянутой руки» до «визуализированной цели» и далее – к формированию ментально-двигательного образа будущего результата. Во-вторых, расширяется и углубляется «семантическое пространство» – широкая ориентация в смыслах, способах, проектах и программах человеческой деятельности. Показано, что основная линия развития общественно выработанных предметных и орудийных действий: от перцептивно-технической схемы действия (рефлексия сферы сознания на ориентировочные, исполнительные и коррекционные механизмы действия) к социокультурному действию, имеющему ценность, смысл и мотивацию не только для себя, но и, прежде всего, для других людей [2, 3].

**В. М. Нагиев.** Таким образом, человек постоянно стоит перед задачей адаптации не только к внешней, но и внутренней среде. Планирование и предвосхищение будущего само по себе имеет адаптивную функцию и является как бы продолжением или «проектно-двигательным эквивалентом» психических свойств – антиципации, вероятностного прогнозирования и построения модели будущего (проспективное «Я» с позиции настоящего и будущего). Тем самым образ актуального «Я» подгоняется под нужды и императивы проспективного «Я».

Трудно понять поведение и личностные особенности человека с инвалидностью без учета его множественных социальных идентификаций. Известно, что у инвалидов отмечает-

ся усиленное внимание к своему телу, анализу своего физического образа и телесного «Я». Разработанные на кафедре реабилитации понятия [2, 3] включают *схему тела* (определяется работой проприоцепции) и образ тела – сложное комплексное единство восприятия, установок, оценок, представлений, связанных с телесной внешностью и функциями опорно-двигательного аппарата. Известно, что физические и телесно-функциональные недостатки могут глубоко фрустрировать человека с инвалидностью, создавать комплекс неполноценности, порождать тревогу и дезадаптированность (так называемый конфликт внутри). Наличие таких фрустраций вызывает серьезные трудности в общении и другие характерологические изменения, препятствующие процессам нормальной адаптации в широких сферах социальной жизни (амбивалентность снаружи). У таких инвалидов преобладает, как правило, адаптивная стратегия, связанная с агрессивностью. Одновременно у них могут развиваться такие черты характера, как мнительность и пессимистичность. Если человек имеет отрицательное мнение о своих способностях, тогда он проявляет склонность использовать механизмы конформистской адаптации (подчинение индивида социальной группе), в то время как преобладание чрезмерно высокой самооценки (переоценки своих возможностей) мотивирует неконформистское и инновативное поведение. Поэтому одной из задач адаптивной педагогики является изменение самооценки личности, ее статусов, ролей и установок, формирование социальной и личностной «Я-идентичности» (от лат. *identificare* – отождествление). Понятия «идентичность» и «идентификация» употребляются для обозначения некоторого состояния и оценки личностных свойств и потенциалов (включая физические, интеллектуально-духовные, телесно-психические и др.) в качестве субъекта деятельности (идентичность), а также процесса (идентификация), ведущего к данному состоянию.

Человек творит реальность и тем самым творит самого себя. Идентичность, как известно, это набор обра-

зов, которые инвалид транслирует другим людям с тем, чтобы повлиять на оценку ими своих физических, интеллектуальных и нравственных черт. *Социальная идентичность* связана с типизацией личности другими людьми на основе атрибутов той или иной нозологической группы инвалидов, к которой он принадлежит (статусы, роли, группы контактного общения, «свои» и «не свои» общности). Социальную идентичность можно определить как осознанный и принятый личностью смысл ее позиции в социокультурном пространстве. *Личностная идентичность* (которая также является социальным феноменом) – субъективное ощущение (самоопределение) индивидом своей жизненно-деятельностной ситуации, индивидуальных признаков и соматопсихических свойств, а также психосемантики сознания, исходя из социальных норм, ценностей, диспозиций. Здесь господствует восприятие себя как уникальной личности.

**С. В. Дмитриев.** Для специалистов в области адаптивной педагогики при построении двигательных действий у человека с инвалидностью весьма важны механизмы *моторно-семантической идентификации*, с помощью которых создается перцептивно-двигательный образ движений, обладающий множеством понятийно-чувственных признаков, каждый из которых не всегда может быть обозначен словом. Известно, что механизм восприятия перцептивно-смысловых действий во многом похож на дзенский способ формирования так называемых «визуальных понятий», семантики «понимания вне слов» (экстралингвистические и экстралогические механизмы телопсихики – чтение движений образами, а не словами). Данные механизмы позволяют обрабатывать информацию по каналу преимущественно вне сознательного (невербального) контроля. Приоритетными здесь являются правополушарные перцептивные механизмы. Можно полагать, что моторно-семантическая идентификация движений осуществляется на основе синтеза «зримого» (образ восприятия) и «знаемого» (когнитивный образ), механизмов так называемой

«логической наглядности» и «образной логики». Данные механизмы идентификации включают два основных компонента: «*видения как*» (инструментально-регулятивный аспект восприятия) и «*видения что*» (предметно-содержательная структура интерпретации воспринимаемого объекта). Следует иметь в виду, что если двигательные восприятия и представления субъективны (ментально организованы), то понятия спортивной техники (в силу их фиксации в языке, категориальной эталонизации) интерсубъективны. Таким образом, моторно-семантическая идентификация включает в себя и «*акты видения*» (с опорой на опознавательные ориентиры, стандартные прецепты и предсуждения, «изобразительные понятия», по Р. Арнхейму), и «*акты мышления*», включающие «аналитику сознания», категориальные обобщения, ментально-двигательное моделирование.

В спортивно-педагогической практике часто ошибочно утверждается, что мы «видим факты» – вне теоретических установок это процесс невозможен. Широко распространенное суждение о том, что теория спортивной техники непосредственно «вырастает из фактов» – не является верным. Только благодаря тем или иным теоретическим предположкам, вероятностным гипотезам мы получаем необходимую ориентацию на факты и явления, определяем «суть вещей». Весьма важна эвристическая роль гипотезы в «концептуализации фактов», что достигается уже в самом процессе их «добывания» и «интерпретации», а не после (как это часто предполагается в практико-ориентированном обучении). Уже на первых этапах обучения осуществляется первичная (пробная) категоризация двигательного действия как объекта перцептивно-когнитивного восприятия (часто в виде гипотезы), которая затем подтверждается (или не подтверждается) после более детального «анализа внутри синтеза» системы движений спортсмена. Необходимо соблюдать «золотое правило» педагогической кинезиологии: обучаемому (особенно ребенку) необходимо сначала дать возможность сориентироваться (ориентация осу-

ществляется как в смыслах действия, так и в его способах), а затем он сам начинает действовать. В частности, следует научиться выделять параметры операционной системы движений, а затем сравнивать их между собой (по критериям сходства и различия). В англоязычной литературе первое действие называется *feature testing* (оценка ряда признаков), второе – *template matching* (сличение по шаблону, по образцу).

Для формирования набора эталонов перцептивного опознавания объекта и «класс-эталонных техник» весьма важны применяемые педагогом-тренером обобщенные объясняющие и технологические схемы (определяющие принцип и основные механизмы действия), методы «комментированного построения» двигательного действия. «Живое знание», как известно, не усваивается в ходе обучения (усваивается та или иная информация), а *строится и производится* – как строится и производится «живой образ» и «живое действие». Овладеть знанием можно только в предметно-орудийной деятельности, пользуясь им как средством. В ходе обучения *усваивается* та или иная информация (целиком психический процесс), *осваивается* способ действия (в значительной мере внешне выраженный, практический вид деятельности), *воспитывается* художественно-эстетический вкус и артпластические способности. Двигательное действие как «естественно-научный объект» в театрализованных технологиях (методы артпластики, артфехтования, имаготерапии) получает индивидуально-эмоциональную и эстетическую окраску [3]. В адаптивных образовательных технологиях необходимо формировать методы, позволяющие преодолевать межпредметную разобщенность, «размывающие» границы различных дисциплинарно-предметных знаний, разрабатывать антропные принципы смысловой организации естественнонаучных и гуманитарных знаний в единое социокультурное образовательное пространство. К сожалению, этот весьма актуальный для адаптивной физической культуры и вместе с тем чрезвычайно сложный вопрос пока еще не получил разработку в специальной литературе.

**Е. Н. Фомичева.** Необходимо разрабатывать систему психолого-педагогического сопровождения и соматопсихического развития школьников, в том числе с ЗПР и девиантным поведением. Процесс оздоровления человека следует рассматривать не как совокупность лечебно-профилактических или коррекционных мер, а как способы телесно-двигательной амплификации – расширения и обогащения сферы телесно-чувственного опыта человека. Культура телесности, здоровье должны стать предметом проектирования и психического управления, а не просто коррекционного воздействия на наличное физическое состояние того или иного человека. Живое, одушевленное, осмысленное, выразительное «движение тела» как раз и выступает способом решения задач адаптивной и развивающей педагогики. Высшими критериями и регулятивами такого движения служат универсальные ценности человеческой культуры – общение, игра, язык, образ, воображение [3]. Так, имагинативное воображение школьника обеспечивает одушевление (и одухотворение) его движений, развитие их осмысленности (смысловой организованности) и артпластической выразительности. Эти моменты как раз и упускаются традиционной методикой «двигательной педагогики». Так, например, системы движений ученика еще не успели претерпеть необходимый процесс образовательного развития, «психосоматомоторной и семантической трансгрессии» (расширения границ телесно-двигательного опыта), а их уже пытаются форсированно автоматизировать посредством методов train – «биологического тренажа».

Необходимо перейти от технологии learn – «хотьбы шаг в шаг вслед за учителем» (основанной на использовании традиционных методов «делай как я», показа, рассказа, объяснения и др.) к построению собственных познавательных-преобразовательных действий – в формате learning to know (учиться знать) и learning to do (учиться делать). В «двигательной педагогике» должны доминировать методы инцентивного учения (от англ. incertion – побуждающего к са-

мообучению) – расспрос педагога, «интерпретация понятия», смысловая организация знаний, интенция на творчество. Тем самым будет осуществлен переход от режима «функционирования ЗУНов» (знаний, умений, навыков) к режиму «развития личности». При этом расширяется «программный коридор» воспроизводства двигательного действия и механизмы перцептивно-моторных регуляций («повторение без повторения», по Н. А. Бернштейну). В результате совершенствуется не столько «биомоторика» («техника движений»), сколько *психомоторные способности* автоматизированного управления механизмами действия (реактивность, оперативность, моторная стабильность, лежащие в основе формирования двигательных навыков). Одновременно развиваются *психосемантические способности* (связанные с рефлексией, формированием взвешенных решений), лежащие в основе двигательных умений. Способности, как известно, не заложены ни в биогенетической природе человека (в отличие от задатков), ни в социуме – они возникают только в деятельности. Известно, что без рефлексии невозможно учиться и учить других. На кафедре реабилитологии [1, 2, 3] осуществлен «рефлексивный синтез» данного понятия: *рефлексия* как компонент структуры деятельности, как механизм самопознания и самопонимания, а также *рефлексивность* как качество личности, как психическое свойство и как качество мыслительной деятельности. Именно поэтому методы инцентивного учения и методы рефлексивно-смысловой организации двигательных действий должны лежать в основе антропных образовательных технологий, позволяющих осмысливать (вербализовывать) телесно-двигательный опыт, хранить его, обобщать и «передавать» другому человеку. Неотрефлексированная человеком спортивно-педагогическая практика бесполезна для его профессионального самосовершенствования.

**А. Е. Сарапкин.** Эстетотерапевтические технологии, разрабатываемые нами в курсе «Театрализо-

ванная студия танцевально-двигательных и арттерапевтических технологий», обеспечивают конструктивные преобразования (дающие облегчающий, лечащий, адаптивно-коррекционный, эстетически развивающий и т. п. эффект) и межличностные взаимодействия: *безоценочное позитивное принятие* другого человека, активное «*эмпатийно-двигательное понимание*» (совместное «художественное переживание» экспрессивно-пластических образов) и *конгруэнтное* (т. е. адекватное, подлинное и искреннее) *самовыражение* в общении с ним (в том числе на языке «семантики движений»). Таким образом, арттерапевтические технологии отражают «метаиндивидуальное существование» человека – «отраженность» его в другой личности, креативно-двигательный «семантический диалог» двух и более суверенных субъектов образовательного процесса. Антропные технологии в социокультурной теории двигательных действий [1, 2]) не только отражают «универсум общения», но и способны конструировать, совершенствовать *кататимно-эмоциональную сферу* личности (экспрессивный отклик в душе – эстетический катарсис), *интеллектуальную сферу* человека (мыслетехнические способности), *телопсихическую сферу* субъекта двигательного действия («ментально-телесное сознание»). Здесь важна *смысловая конгруэнтность* (от congruentis – соответствующий, совпадающий) – совпадение того, что понимается человеком вербально с языком тела («образ тела», «телесное Я») и структурами (механизмами) телосознания (метафоризация сознания, семантическая идеомоторика, имаготерапия). По сути дела телесно-смысловая конгруэнтность – это вторжение «художественно-эстетических переживаний» в понятийно-двигательную сферу; средств «чувствознания» – в сферу смысловой организации действия; эмоций и творческого воображения – в сферу интеллекта.

В реабилитационной биомеханике и кинезотерапии (устраняющих соматопсихические дисфункции) начинают разрабатываться телесно-

пластические методы профилактики, формирования и коррекции осанки и травм опорно-двигательного аппарата (костный туберкулез, рахит, детский церебральный паралич), используются приемы глубокого дыхания в специальных позициях. Разработанные нами теоретические и практические подходы могут быть применимы для формирования и коррекции различных поз не только в координатах (топографической ориентации) тела (лежа, сидя, стоя, в различных висах), но и в координатах телесно-пластических движений в предметной среде деятельности и экстраперсональном пространстве личности. Так, в детском саду воспитатель должен, образно говоря, общаться с детьми «стоя на коленях» (играть вместе с ними на полу). Здесь осуществляется не столько «передача знаний-умений», сколько *«встреча сознаний»*, не коррекция телесно-психических функций и не лечение души, а *«процесс лечения души»*. Здесь приобретают особый статус психотерапия взаимообогащающего общения, телесноориентированная терапия, деятельность-смысловой катарсис и другие антропные технологии, «работающие» на границе психического и духовного.

У педагога-инструктора на каждого инвалида должен быть разработан план-схема (проект, программа) психолого-биомеханической реабилитации по каждому курсу коррекции и адаптации движений и ОДА. Отдельные компоненты системы коррекции креативно-двигательных действий реализуются нами с использованием методов когнитивного контроля (под разным углом «рассекающих» артпластику движений), контроля перцептивно-моторных процессов, способов художественно-эстетических действий и их результатов, эмоционально-лингвистического контроля. При разработке методов эстетотерапии и артпластики весьма важен *эмоциональный интеллект*, проявляющийся в восприятии, контроле, понимании и оценке чувств и эмоций. Ребенок с инвалидностью очень ярко воспринимает эмоционально значимые факторы (жесты, мимику, «контакт глазами», прикосновение к партнеру) и эмоциональ-

но нагруженные результаты как индивидуальной, так и совместной деятельности. Отметим, что ребенок, «ориентированный изнутри» (inner-directed), действует в соответствии со «смысловым гироскопом», лежащим внутри его персониферы. Ребенок, «ориентирующийся на других» (other-directed), как бы имеет внутри своего сознания «смысловой радар», чутко реагирующий на ценности и требования общества.

Таким образом, театрализованная студия танцевально-двигательных и арттерапевтических технологий позволяет расширять «ментально-двигательный опыт» студентов (спортсменов разного ранга), углублять их «телесное самосознание» и «телесный опыт». Важнейшей задачей педагога-технолога в сфере театрализованных программ является научить студентов переводить теоретические и культурологические основы искусства в психологические механизмы художественного творчества (воображение, вдохновение) и методы образовательного развития личности и деятельности человека с инвалидностью.

**С. В. Дмитриев.** В завершение нашего диалога следует подчеркнуть, что мы стремились к тому, чтобы обсуждение предметного содержания вопросов «Круглого стола» было организовано на принципах проблемного мышления. По сути дела была сделана попытка ответить на «незаданные вопросы», поскольку они еще не стали предметом пристального анализа в адаптивной педагогике. Известно, что искомое (в данном случае ответы на проблемные вопросы адаптивной педагогики) неизмеримо богаче любой «внешне заданной цели» или «целевого продукта» проведенных исследований. «Ориентирующая цель» никогда не достигается – это не то, что хотят получить (продукт), а тот или иной образ-представление об этом. **Цели не достигаются, а реализуются** – как могут быть реализованы в действиях человека любые ментально-деятельностные модели (планы, проекты, программы), формируемые в сфере его сознания. Достигается по сути дела тот или иной (всегда относительный)

результат. Научная истина, как известно, по мере приближения к ней, удаляется от нас подобно горизонту. «Мой финиш – горизонт» (В. Высоцкий) – так можно сформулировать девиз активно мыслящего педагога-тренера. «Завершающую точку» надлежит ставить лишь под вопросительным знаком. Поэтому если что-то доселе вам ясное и понятное становится все более «проблемно ориентированным», авторы данных материалов могут свою задачу считать выполненной. Мы хотели помочь читателю выработать свое педагогическое кредо, по возможности не навязывая ему свою точку зрения на данную проблемную область знаний. Насколько нам это удалось, судить вам, уважаемые читатели.

## Литература

1. Дмитриев С. В. Стартовое развитие предметных движений ребенка (дискурс-анализ проблемы для специалистов по адаптивной педагогике) // Адаптивная физическая культура, 2006, №2, с. 15–19.
2. Дмитриев С. В. Проектно-двигательное и рефлексивное мышление: концептуальные схемы и методы в спортивной и адаптивной физической культуре // Адаптивная физическая культура, 2007, №2, с. 2–9.
3. Дмитриев С. В. Ментальная сфера сознания, семантика тела, артпластика в спортивной и художественной деятельности // Теория и практика физической культуры, 2007, №11, с. 2–12.

В работе «Круглого стола» принимали участие преподаватели – сотрудники кафедры реабилитологии Нижегородского филиала Сочинского университета туризма и курортного дела:

Дмитриев Станислав Владимирович – доктор педагогических наук, профессор, действительный член Международной академии акмеологических наук, заслуженный работник физической культуры РФ; Каулина Елена Михайловна – зав. кафедрой реабилитологии, кандидат медицинских наук, доцент; Балакин Юрий Петрович – декан факультета физической культуры; Нагиев Владимир Михайлович – зам. декана, кандидат медицинских наук, доцент; Самыличев Александр Сергеевич – кандидат педагогических наук, доцент; Фомичева Елена Николаевна – ст. преподаватель (соискатель ученой степени); Сарапкин Александр Евгеньевич – ст. преподаватель (соискатель ученой степени).



# Методика совместного обучения плаванию учащихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития и нормально развивающихся детей

Мазитова Н. В. кандидат педагогических наук  
Дальневосточный государственный университет, г. Владивосток

**Ключевые слова:** интегрированное образование, совместное обучение плаванию, задержка психического развития, социальное окружение.

**Аннотация.** В статье представлена методика совместного обучения плаванию детей с задержкой психического развития и нормально развивающихся в условиях дополнительного физкультурного образования. Показано ее положительное влияние на плавательную подготовленность и эмоциональное состояние школьников. Приводится сравнительный анализ отношения социального окружения к интегрированному обучению детей в Дальневосточном регионе и Сибири.

## Methods of joint swimming training for primary schoolchildren with mental retardation and normally developing ones

N. Mazitova, Ph. D.  
Federal State Institution 'Far Eastern State University', Vladivostok

**Key words:** integrated education, joint swimming training, mental retardation, social environment

**Abstract.** The article describes methods of joint swimming training for mentally retarded and normally developing children during additional physical training sessions. The article shows their positive influence upon swimming fitness and pupils' emotional state. The author gives results of comparative analysis regarding attitude of children's social environment to the integrated training in the Far-Eastern region of Russia and Siberia.

По мнению Л. М. Щипициной (2001), в сфере специального образования происходят существенные изменения, связанные со следующими основными факторами: новое отношение к детям с ограниченными возможностями здоровья, эффективное решение вопросов их социализации интеграции, расширение контингента детей, которые нуждаются в специальном образовании, специальной помощи и поддержке. В связи с этим Н. Н. Малофеев (2001) предлагает организацию принципиально новых образовательных учреждений — учреждений комбинированного типа. Подобное учреждение может быть как дошкольным, так и школьным, включать в себя дошкольные группы или классы как для нормально развивающихся детей, так и для детей с определенными нарушениями в развитии. В одном таком комплексе могут обучаться и воспитываться нормально слышащие дети и дети с нарушениями слуха; в другом — дети с сохраненным и нарушенным зрением; в третьем — нормально развивающиеся дети и дети с задержкой психического развития и т. д.

В специальных группах, по мнению А. А. Дмитриева (2002), где воспитываются и обучаются только дети с отклонениями в развитии, становится возможным найти каждому ребенку полезную и возможную для него степень интеграции, выбирая модель частичной или временной интеграции.

С целью выяснения мнения социального окружения детей с ЗПР

к интегрированному обучению хотелось бы привести примеры данных, полученных в результате применения социологических опросов. Так, в Дальневосточном регионе такие исследования были выполнены Н. В. Мазитовой (2002) в них приняли участие учащиеся начальных классов общеобразовательных и специальных школ VII вида Хабаровского края, а также родители, дети которых обучаются в данных учебных заведениях, всего в анкетировании приняли участие более 100 человек. В Приморском крае Т. В. Стеблій (2006) было опро-

учителей и школьников.

В табл. 1. показано, что наибольший процент (58,6%) опрошенных школьников начальной школы Хабаровского края готовы принять в свою среду детей с проблемами в развитии. Так же нетрудно заметить, что выпускники старшей средней школы (49,5%) регионов Сибири настроены более позитивно, чем учащиеся основной школы (43,7%). Следует особо отметить, что дети с задержкой психического развития (67,5 %) с большим желанием готовы посещать совместные занятия.

Таблица 1.  
Отношение школьников к интегрированному обучению по данным различных исследований, %

Варианты ответов	Специальная коррекционная школа	Общеобразовательная школа		
	Учащиеся с ЗПР начальной школы	Начальная школа	Основная школа	Старшая школа
«хорошо»	67,5	58,6	43,7	49,5
«отрицательно»	5,0	2,1	11,8	6,1
«безразлично»	12,5	19,1	26,8	29,0
«затрудняюсь ответить»	15,0	20,2	17,7	15,4

шено 134 респондента, в т. ч. дети дошкольных учреждений и их родители. В различных регионах Сибири в 2004 году были выполнены и опубликованы в работе А. А. Дмитриева «Интегрированное обучение детей с особыми образовательными потребностями: «За» и «Против» (2006) аналогичные исследования, общая совокупность респондентов принявших в нем участие составила 1213 человек, в т. ч. родителей дошкольников,

В целом мы видим благоприятную картину для совместного обучения здоровых детей с детьми с ограниченными возможностями здоровья, как в Хабаровском крае, так и в регионах Сибири. Хотя равнодушное отношение к детям с проблемами преобладают у школьников старшей школы (29,0%), а в большей степени отрицательно настроены учащиеся основной школы (11,8%) регионов Сибири. Наибольший процент (20,2%)

учащихся начальной школы Хабаровского края затрудняются ответить на данный вопрос. Видимо, это связано с общей духовной атмосферой в классе, преобладанием того или иного стиля отношений в конкретном детском коллективе. А это, в свою очередь, в немалой степени зависит от обстановки в семьях учащихся, от позиции их родителей.

Интегрированное обучение во многих случаях целесообразнее начинать в детских дошкольных учреждениях. Здесь большое значение имеет мнение родителей здоровых детей. Поэтому был проведен социологический опрос в форме анкетирования, который показывает отношение родителей к возможности использования интегрированного подхода в учебно-воспитательном процессе. Распределение ответов родителей детей без отклонений в развитии на вопрос об отношении к интегрированному образованию выглядит следующим образом (табл. 2).

Отношение родителей к интегрированному образованию по данным различных научных исследований, %

Таблица 2.

Варианты ответов	Хабаровский край		Регионы Сибири		Приморский край	
	Родители детей					
	с нормальным развитием	с ЗПР	с нормальным развитием	с ЗПР	с нормальным развитием	с ЗПР
«хорошо»	56,2	57,8	71,2	80,6	49,4	63,0
«отрицательно»	2,1	11,9	10,4	15,0	39,3	29,6
«безразлично»	22,4	9,6	5,3	–	11,3	7,4
«затрудняюсь ответить»	21,4	20,7	13,1	4,4	*	*

\*в анкете отсутствует соответствующий вопрос

В Хабаровском крае родители детей с ограниченными возможностями здоровья и имеющие детей без отклонений в развитии, практически одинаково хорошо относятся к совместному обучению своих детей. В Приморском крае на 13,6% и в регионах Сибири на 9,4% больше родителей чьи дети имеют проблемы со здоровьем, которые хорошо относятся к интегрированному обучению.

Еще в 2001 году в России была сформулирована «Концепция интегрированного обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья», идеи которой в скором времени нашли подкрепление в некоторых положениях «Концепции модернизации российского образования...»: стали открываться учреждения нового ком-

бинированного вида, увеличился приток детей с нарушениями в развитии в массовые общеобразовательные учреждения. Но поскольку к этому времени внимание отечественных ученых в основном было сосредоточено на изучении подходов к интегрированному образованию (общественного мнения по этому вопросу, взвешивания положительных и отрицательных сторон и т. п.), то педагогическая практика осталась без соответствующего научного сопровождения один на один с начавшей стихийной интеграцией (О. А. Барабаш, 2008).

Слабое научное подкрепление процессов интеграции, по мнению О. А. Барабаш (2008), продолжает оставаться проблемой настоятельно требующей своего быстрого разрешения, как в области адаптивной физической культуры, так и в области частных методик общей теории физической культуры, поскольку интеграция затрагивает не только детей с нарушениями в развитии, но и здоровых.

Мы предлагаем ознакомиться с методикой интегрированного обучения плаванию детей с задержкой психического развития и нормально развивающихся детей, которая прошла экспериментальное апробирование в период с 2002 по 2006 г. в Дальневосточном регионе. В ней принимали участие дети младшего школьного возраста МОУ СОШ №3 г. Советская Гавань Хабаровского края общеобразовательных классов и классов для детей с ЗПР.

Для формирования смешанных групп отбираются по основным показателям, характеризующим их физическое развитие и физическую подготовленность, нормально-развивающиеся и дети с ЗПР. Дети не должны иметь неврологическую двигательную симптоматику (парезы, гиперки-

незы, атетозы). Количество занимающихся в такой группе 10–13 человек. Из них две трети – это нормально развивающиеся дети.

Занятия плаванием в смешанных группах должны проводиться в форме урока. Курс начального обучения плаванию рассчитан на 48 часов, в том числе 36 часов отводится на обучение и совершенствование, а 12 часов – на прием контрольных и текущих нормативов. Учащиеся обучаются двум способам плавания: кроль на груди и кроль на спине. Обучение проходит параллельно. Занятия в воде делятся на три части: вводную, основную и заключительную. Каждое новое упражнение учащиеся выполняют на суше, затем в воде с опорой на месте, в воде в движении, в воде без опоры.

Цель обучения плаванию в условиях смешанной группы заключается в обучении технике плавания кролем на груди и кролем на спине и приобретении плавательного навыка в кратчайшие сроки. В процессе занятий плаванием обязательно используется индивидуальный подход, применяя его в групповой форме занятий. Например, неправильное либо искаженное выполнение того или иного упражнения исправляется не только преподавателем, но и другими учащимися. В таких случаях существенно помогают учащиеся, которые быстрее усваивают упражнения. Таким образом удается сочетать индивидуальные формы работы с групповыми. В процессе занятий широко применяется постоянный анализ того, что сделал ученик, с исправлением и дополнением товарищей.

В связи с тем, что на занятии находятся две разные группы детей, сущность процесса не сводится лишь к выработке умений и навыков, а должна иметь разумное сочетание педагогического управления с собственной инициативностью и самостоятельностью учащихся. Большие перспективы для реализации дидактического принципа индивидуализации, по сравнению с методом строго регламентированного упражнения, имеет игровой метод. Объясняется это следующим. Анализируя проблему сенсорной культуры, Л. С. Выготский (1993) указывает на то, что упражнения для развития органов чувств дол-

жны быть «растворены» в игре.

Для детей с психическими нарушениями сюжетно-ролевая основа игры представляет широкие возможности проявления самостоятельности, инициативности, находчивости и других, непосредственно связанных с ними личностных качеств. По мнению Н. В. Астафьева (1997), в младшем школьном возрасте следует использовать преимущественно игровой метод.

Методика содержит теоретический, практический и контрольный разделы.

□ Теоретический раздел включает беседы о роли и значении плавания как вида физических упражнений, о правилах поведения на занятиях и гигиене плавания, об оздоровительной и прикладной роли плавания и т. д.

□ Практический раздел направлен на максимальное всестороннее развитие у ребенка функциональных и двигательных способностей, развитие его потенциальных возможностей, формирование и дальнейшее совершенствование прикладного и спортивного плавания.

□ Контрольный раздел предусматривает обязательный учет (этапный, текущий, оперативный) динамики показателей плавательной подготовленности занимающихся. Достигнутые практические результаты улучшения плавательной подготовленности фиксируются при проведении контрольных испытаний и на контрольных уроках.

Весь материал реализуется в системе дополнительного образования детей педагогами дополнительного образования в ходе специализированных занятий.

Основное содержание занятий должны составлять специально подобранные упражнения, как на суше, так и на воде. Содержание методики включает:

– разноуровневое поурочно-тематическое планирование учебного материала по плаванию для учащихся с ЗПП и детей без отклонений в развитии;

– увеличение раздела включающего игры и развлечения на воде с элементами обучения технике плавания и элементами прикладного плавания

(ныряние, транспортировка предметов и «утопающих», прыжки с бортика), игры с элементами водного поло и т. д.;

– непосредственный контакт и неформальное общение между детьми разных систем обучения.

Разнообразные подводящие упражнения для изучения техники выполнения основных движений должны проводиться в облегченных условиях, то есть с применением различных поддерживающих средств. Это резиновые надувные наплечники, пенопластовые в виде жилеток и поясов хомуты, плавательные доски и другие вспомогательные средства.

Для учащихся с ЗПП рекомендуется постоянно и систематично изучать подготовительные упражнения для освоения с водой. Для нормально развивающихся детей рекомендуется уделять меньше внимания на подготовительные упражнения для освоения с водой, а использовать учебное время на выполнение упражнений, направленных на освоение и совершенствование техники спортивных и прикладных способов плавания.

При обучении плаванию данной категории лиц необходимо учитывать психоэмоциональное состояние обучаемых, так как от этого зависит эффективность всего занятия. В процессе обучения создаются условия для формирования на уроке атмосферы доверительного общения, вариативности учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей обучаемых.

Контроль в процессе обучения плаванию детей с ЗПП будет состоять из следующих разделов:

– освоение упражнений с водой и плавательная подготовленность,

– эмоциональное состояние школьников (методика Ю. Л. Киселева).

Нами было выявлено, что на процесс обучения плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях локальной педагогической интеграции с нормально развивающимися детьми влияют следующие условия:

– положительное отношение социального окружения, в которое ребенок интегрируется;

– уровни физического развития и физической подготовленности детей нормально развивающихся и с откло-

нениями в развитии не должны иметь больших различий в группе, и чем ближе по этим показателям дети, тем лучше и быстрее они осваивают плавательный навык.

В результате применения разработанной нами методики совместного обучения плаванию отчетливо прослеживается положительная динамика отношения социального окружения детей с ЗПП и нормально развивающихся детей в процессе совместного обучения плаванию. Так, изменилось количество позитивно относящихся к совместным занятиям здоровых детей на 48,1% и их родителей на 39,8%. В то же время значительно снизилось их негативное отношение (с 23,9% до 9,8% у детей и с 24,8% до 10,6% у родителей).

Наблюдение за уровнем плавательной подготовленности детей выявило достоверное улучшение у детей с ЗПП, занимающихся в смешанных группах, всех изучаемых показателей. По разделу «статического» плавания наибольший прирост был зафиксирован в тестах: «погружение в воду и открывание глаз» и «звездочка» на груди. В «динамическом» плавании – в тестах: «движение ног с доской на спине» – 67 м, «движение ног в безопорном положении на груди» – 39,5 м, «движение ног в безопорном положении на спине» – 49 м, «плавание в полной координации на груди» – 52 м, «плавание в полной координации на спине» – 36,6 м показали статистически достоверное ( $p > 0,05$ ) улучшение. Надо учесть, что первоначально дети не умели плавать. Повторяя выполнение упражнений за нормально развивающимися детьми, происходит формирование стойких двигательных стереотипов у детей с задержкой психического развития.

Улучшилось эмоциональное состояние школьников. На 25,8% возросло количество детей, отметивших после занятий плаванием улучшение самочувствия, на 20,4% увеличилось количество детей, заканчивающих занятия с хорошим настроением, и на 36,2% увеличилось количество детей, желающих продолжить занятия плаванием.

## Тренинговые технологии при подготовке специалистов по адаптивной физической культуре

Грецов А. Г., кандидат психологических наук, доцент  
РГПУ им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург

*Ключевые слова:* тренинг, тренинговые технологии, специалист по АФК.

*Аннотация.* Тренинг рассматривается как способ развития коммуникативных качеств и навыков саморегуляции будущих специалистов по АФК, повышения эффективности обучения, методической подготовки. Анализируются ракурсы применения тренинга в области АФК: социализация инвалидов, обучение конструктивной жизни с хроническими заболеваниями, профилактика зависимостей.

## Training technologies for future APA specialists

A. Gretsov, Ph. D., Assistant Professor  
Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg

*Key words:* training, training technologies, APA specialist

*Abstract.* Training is considered as a method for development of communicative abilities and self-regulation skills in future APA specialists; increase of educational efficiency and methodological knowledge. The author analyses ways of the training application in the APA sphere: socialization of disabled people, teaching chronic patients constructive life style, prevention of dependences.

Тренинг как технология активно-социально-психологического обучения, основанная на моделировании элементов жизненного и профессионального опыта в специально организованном межличностном взаимодействии, находит применение при решении широкого круга психологических и педагогических задач. Основные тренинговые методы – это игры, основанные на межличностной коммуникации, а также групповые дискуссии. Преимущества таких технологий – возможность не просто узнать что-то об изучаемой реальности, а активно соприкоснуться с ней, получив опыт и условия для его осознания.

Можно выделить четыре основных ракурса применения тренинговых технологий при подготовке специалистов по АФК.

1. Тренинг – это, прежде всего, способ **развития коммуникативных навыков**. Поэтому он наиболее востребован там, где такие навыки являются важной частью подготовки специалиста, в частности при изучении будущими тренерами, учителями и специалистами по АФК психолого-педагогических дисциплин. Это актуально и при проведении курсов повышения квалификации для работников, которые осваивают нюансы педагогической и тренерской деятельности с необычным для них контингентом (например, людьми с ограниченными физическими возможностями), или новая деятельность существенно отличается по методам и содержанию от привычной для них (например, тренеры ДЮСШ осваивают технологии профилактики нар-

козависимости у подростков-спортсменов).

2. Тренинг позволяет эффективно развивать навыки **саморегуляции и преодоления стрессов**. Работа с инвалидами сопровождается высоким уровнем нервно-психической напряженности, а для специалиста, действующего в этой сфере, важен безупречный самоконтроль. С одной стороны, неуместные проявления эмоций могут свести на нет эффективность педагогической работы, разрушив контакт с подопечными, с другой – повышенный уровень стрессов создает риск профессионального выгорания для самого специалиста. Кроме того, тренерам, в том числе и работающим в сфере паралимпийского спорта, важно уметь развить такие навыки у своих подопечных, что подразумевает хорошее владение ими и самим специалистом.

3. Тренинг в том или ином виде используется во многих современных педагогических технологиях, поскольку в ряде случаев позволяет **повысить эффективность решения обучающих задач**. Главное его преимущество – это возможность для будущего специалиста напрямую соприкоснуться с элементами профессиональной деятельности и осмыслить полученный при этом опыт еще до того, как он непосредственно приступит к ней. Кроме того, элементы тренинга позволяют «оживить», сделать более увлекательным для студентов изучение практически любого материала благодаря расширению коммуникации между ними, внесению в педагогический процесс игровых моментов.

4. Участие будущих специалистов в методических тренингах – наиболее эффективный **путь их подготовки к использованию тренингов** в собственной профессиональной деятельности. По нашему опыту, при работе со студентами старших курсов и молодыми специалистами, проходящими повышение квалификации, вполне возможно решать собственнотренинговые задачи (например, развитие важных для педагога коммуникативных навыков) параллельно с обучением основам методики проведения тренинга. В такой тренинг добавляется несколько информационных блоков-презентаций (сущность и классификация тренингов, проведение групповых дискуссий и ролевых игр, логика конструирования тренингов и т. п.). Схема проведения тренинговых упражнений остается обычной, но к их обсуждению обязательно добавляется методический разбор: механизмы действия данного упражнения, его место в общей структуре тренинга, нюансы проведения и обсуждения. Во второй половине курса обучающимся предоставляется возможность самостоятельно провести фрагменты тренинга, получив обратную связь от группы и от преподавателя. Конечно, высокопрофессиональным ведущим и автором новых тренингов такой курс не сделает, но к самостоятельной реализации несложных и подробно описанных программ вполне подготовит. Тренеру и специалисту по АФК этого обычно вполне достаточно, в более сложных же случаях (например, психологическая подготовка

сборной команды к ответственным выступлениям) все равно необходимо обращаться к профессиональному психологу.

Отметим, что в **профессиональной деятельности специалиста по АФК тренинги могут найти самое широкое применение.** Ведь у людей с ограниченными возможностями, как правило, остро стоит проблема социальной адаптации, а средства физической культуры и спорта сами по себе, без социально-психологической составляющей, не позволяют достаточно эффективно решить ее. С такими людьми целесообразно проводить тренинги, позволяющие более успешно социализироваться: направленные на развитие коммуникации, личностный рост, преодоление стрессов и т. д. Если они занимаются паралимпийским спортом, то ими востребованы тренинги той же тематики, что и в обычном спорте высших достижений (сплочение команды, психологическая «настройка» на соревнования и т. д.). Еще одно важное и, несомненно, перспективное направление – специализированные тренинги (проводимые, как правило, при участии врача), в рамках которых людей обучают способам конструктивной жизни с имеющимися у них хроническими заболеваниями и/или инвалидностью. Так, нами совместно со специалистами из Московской медицинской академии имени И. М. Сеченова разработан и реализуется на базе детского пульмонологического санатория «Колчаново» такой тренинг для подростков с астмой.

Тренинги позволяют эффективно решать такую чрезвычайно актуальную в нашей стране задачу, как профилактика приобщения молодежи к злоупотреблению психоактивными веществами. Хотя эта задача, если речь идет о первичной профилактике, напрямую и не подразумевает ра-

боту с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья (она направлена на обычных подростков, зависимость у которых еще не сформирована), по сути, она относится к сфере АФК. Ведь речь идет об использовании средств прикладной психологии в единстве со средствами физической культуры для профилактики и коррекции социально-психологической дезадаптации (которая и вызывает отклоняющееся поведение), формирования ценностно-мотивационной сферы и пропаганды идей здорового образа жизни. Подчеркнем, что профилактический тренинг позволяет использовать эти средства именно в гармоничном единстве, что существенно повышает их эффективность. Речь идет не об очередном рассказе о вреде и опасности таких веществ (имеется множество данных о недостаточной эффективности подобной профилактики), а о помощи в процессе социализации, выработке таких качеств, которые позволяют решать проблемы и удовлетворять жизненные потребности, не прибегая к психоактивным веществам. Актуально обучать будущих специалистов по АФК (да и не только их) этим современным технологиям, а наиболее эффективно сделать это можно именно в форме методического тренинга.

Как конкретно тренинги могут быть вписаны в программы подготовки специалистов по АФК? С одной стороны, частично в тренинговой форме целесообразно проведение ряда дисциплин, в рамках которых вырабатываются навыки профессионального взаимодействия (так, у нас есть успешный опыт проведения таких занятий по дисциплине «Психология здоровья и болезни»). Конечно, тренинг не заменяет традиционные лекции и семинары, однако позволяет расширить их, свя-

зать теоретические знания с практикой, сделать занятия более динамичными и интересными, повысив тем самым учебную мотивацию. С другой стороны, желательнее, чтобы будущие специалисты по АФК и сами проходили тренинги – с одной стороны, это позволит усовершенствовать их навыки коммуникации и саморегуляции, с другой – даст базовую подготовку к использованию тренингов в собственной профессиональной деятельности. Тренинги целесообразно использовать также с целью знакомства первокурсников, сплочения групп и создания благоприятного психологического климата в студенческих коллективах – это может быть не отдельный учебный курс, а серия воспитательных мероприятий, «кураторских часов» и т. п. Наконец, тренинг – эффективная форма повышения квалификации уже работающих специалистов (такая программа реализована, в частности, в г. Архангельске – подробнее см. АФК №1, 2008). Перспективной представляется разработка и внедрение магистерской программы, в рамках которой осуществлялась бы подготовка профессионалов к применению тренинговых технологий в сфере АФК.

### Литература

1. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. – СПб., Социально-психологический центр, 1996.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. – М., изд-во «Ось-89», 2000.
3. Грецов А. Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи (в спорте, образовании, клубной работе). Под ред. Евсеева С. П. – СПб., СПбНИИФК, 2007.
4. Грецов А. Г. Психологические тренинги с подростками. – СПб., Питер, 2008.
5. Федорова Т. В. Игры, упражнения и психологические тренинги для студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура». Под ред. Евсеева С. П. – СПб., СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.
6. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. – М., Генезис, 2003.
7. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. – М., Физкультура и спорт, 1988.

### новые публикации

В конце июня 2008 года под общей редакцией доцента кафедры физической культуры и спорта РГПУ им. А. И. Герцена Владимира Павловича Овчинникова вышло в свет электронное учебное пособие «Основы баскетбола». Авторы пособия: доктор педагогических наук, Заслуженный тренер России, профессор Портных Юрий Иванович, доктор педагогических наук, президент фонда Кондрашина – Белова, члена исполкома Российской федерации баскетбола Оноков Игорь Владимирович, доктор медицинских наук, академик Российской академии естественных наук, президент федерации питербаскета Санкт-Петербурга профессор Несмеянов Анатолий Александрович.

В учебном пособии рассматриваются вопросы теории и методики преподавания баскетбола, и впервые дается достаточно полная информация о новой игре с мячом питербаскете со всеми ее особенностями.

Пособие предназначено для студентов, преподавателей физической культуры высших и средних профессиональных учебных заведений и общеобразовательных школ, детско-юношеских спортивных школ и школ Олимпийского резерва.



## Воспитание физических качеств у учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности

Новицкий П. И., кандидат педагогических наук, доцент  
Белорусский государственный университет физической культуры

*Ключевые слова:* интеллектуальная недостаточность умеренной и тяжелой степени, развитие, физические качества.

*Аннотация.* Воспитание физических качеств детей с тяжелой степенью умственной отсталости задача сложная, но решаемая. Рассматривается специальная методика развития физических качеств путем избирательного воздействия на мышцы. Даны примеры конкретного содержания уроков по физической культуре.

## Development of physical abilities in schoolchildren with moderate and severe mental retardation

P. Novitsky, Ph. D., Assistant Professor  
Belarus State University of Physical Culture

*Key words:* moderate and severe mental retardation, development, physical abilities

*Abstract.* Development of physical abilities in children with moderate and severe mental retardation is an intricate problem, but possible to be solved. The article describes special method for development of physical abilities by means of selective influence upon muscles. The author gives examples of his PT lessons.

В современной системе специального образования адаптивная физическая культура выступает составной частью коррекционно-развивающего процесса. Активно расширяющееся использование многообразных средств и форм адаптивной физической культуры как инновационной образовательной области, направленной на «...максимально возможное развитие жизнеспособности людей, имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой или оставшихся в процессе жизни телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимых субъектов общества» [1], обусловлено действительно неординарными потенциальными возможностями АФК в решении стратегических задач специального образования. Физические упражнения, положительно влияя на физическое состояние и здоровье организма в целом, расширяют и совершенствуют физические возможности, способствуют формированию у детей с особенностями психофизического развития движений и двигательных действий, востребованных во всех сферах настоящей и будущей жизнедеятельности: в самообслуживании, быту, труде, досуге и др. Коллективные подвижные и спортивные игры, многочисленные специально организованные двигательные задания и формы физического воспитания ускоряют положительную динамику

развития и коррекцию социально необходимых психических свойств и качеств формирующейся личности.

Среди детей с нарушениями развития наиболее многочисленной категорией являются лица с интеллектуальной недостаточностью (умственной отсталостью). Из них одной из наиболее сложных групп (по структуре нарушений познавательной деятельности, обучению и воспитанию) являются дети с тяжелой умственной отсталостью. Обучение детей с тяжелой умственной отсталостью сопряжено с большими сложностями и кажется неразрешимой задачей. Длительное время в системе образования они относились к категории «необучаемых». Вопрос «Нужно ли обучать всех детей?» до настоящего времени имеет место в нашем обществе и, к сожалению, еще и еще раз нуждается в разъяснениях и утвердительных призывах ведущих специалистов-дефектологов: «Да, обучать нужно всех». Еще в трудах первых исследователей данного вопроса Ж. Итара, Э. Сегена, М. Монтессори, Е. И. Грачевой, В. П. Кащенко и других доказывается реальная возможность и необходимость практического разрешения проблемы социализации тяжело умственно отсталых детей в процессе обучения и воспитания. Лица с тяжелой умственной отсталостью являются инвалидами детства; имея грубые нарушения познавательной деятельности, речи и эмоциональной сферы, они не способны к самостоятельной жизни и требуют постоянного надзора и опеки. Однако опыт работы с ними по-

казал, что их потенциальные возможности довольно значительны. Они овладевают социальными формами поведения и несложными видами труда, способны усваивать грамоту, счетные операции, у них формируются и развиваются различные формы коммуникации [2]. Сегодня в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида создаются и функционируют так называемые «классы, группы, группы продленного дня для детей с глубокой умственной отсталостью», куда принимаются умственно отсталые дети, «не имеющие медицинских противопоказаний, ...владеющие элементарными навыками самообслуживания». Во многих регионах России, эти классы в специальных (коррекционных) школах VIII вида получили название – «Особый ребенок» (хотя единого названия эти классы не имеют).

Как уже отмечалось, имеющиеся у детей с тяжелой умственной отсталостью отклонения в психомоторном развитии, зачастую настолько существенны, что в ходе педагогических мероприятий может предполагаться не устранение имеющихся дефектов, а главным образом их коррекция или сглаживание. Действующий в практике образовательного процесса этих детей подход чаще сводится не столько к конечному результату, связанному с улучшением этого состояния, сколько к формированию знаний, умений и привычек, которые закладываются в ходе этого процесса. Возможно поэтому, в практике физического воспитания данной категории детей практически не уделя-

ется внимание задачам по всестороннему развитию физических качеств, посредством целенаправленного планирования и решения на уроках задач физической подготовки. Исключение составляют координационные способности, на значение которых в методических рекомендациях обращается постоянное внимание.

Действительно, воспитание физических качеств традиционными повторительными методами физического упражнения в работе с тяжело умственно отсталым ребенком крайне затруднительно. Решение этих задач ограничивают и различные вторичные нарушения и заболевания у многих из этих детей. Но все это не может быть причиной отказа от целенаправленного комплексного развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости). Общеизвестно значение физических качеств для разноплановой двигательной деятельности человека, связь их развития с укреплением и совершенствованием основных функциональных систем организма (нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшением состояния здоровья в целом. Эта, искусственно закрепившаяся (устоявшаяся) в практике, чисто методическая проблема, должна непременно находить свое решение через инновационные подходы в организации и методике физического воспитания такого контингента детей.

Так, например, одним из эффективных подходов к решению задач развития физических качеств у умственно отсталых детей является применение в поурочном планировании процесса физического воспитания уроков преимущественно избирательного воздействия на мышечную систему основных звеньев двигательного аппарата занимающихся (рис.).

На таких уроках, преимущественный объем двигательных заданий (составляющий до 60% от общего времени урока) оказывающих направленную мышечную нагрузку на мышцы верхних или нижних конечностей, позволяет достигать на каждом занятии существенный тренировочный эффект, положительно отражающийся на динамике и абсолютном уровне развития всех основных физических

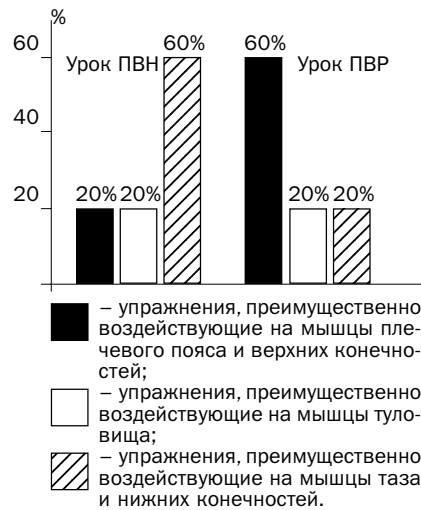


Рис. Схема чередования в учебной неделе уроков с преимущественным воздействием на мышцы верхних (ПВР) и нижних (ПВН) конечностей.

качеств у занимающихся.

Чтобы конкретно представить содержание таких уроков, рассмотрим два примера:

**Пример 1:** состав учебных заданий основной части урока ПВН.

1. Ходьба за учителем с изменением направления: по ориентирам, между ориентирами; с увеличением безостановочного движения до 50–100 м.
2. Обычный бег с активной разноименной работой рук, ног.
3. Спрыгивание с высоты 10–20 см (на мягкое покрытие).
4. Доставка предметов (шаров) на гимнастической стенке, поднявшись на 1–2 рейки.
5. Ползание по гимнастическим матам: лёжа, на коленях, в приседе.
6. Удары ногой по мячу в направлении цели.
7. Подвижная игра «Посадка картофеля».

**Пример 2:** распределение учебных заданий в основной части урока ПВР.

1. Ходьба за учителем с изменением скорости и направления движения: по ориентирам, между ориентирами; с увеличением безостановочного движения до 50–100 м.
2. Упражнения с флажками.
3. Игровые задания «Кто выше бросит шар».
4. Ползание по гимнастическим матам: лёжа, на коленях, в приседе.
5. Стоя на месте, поочередным движением рук перетаскивание к себе за веревку набивного мяча, коробку с грузом.

6. Бросок мяча двумя руками в кегли (на расстоянии 2–3 м).

Легко заметить, что по характеру предполагаемых физических нагрузок оба урока имеют комплексную направленность: основной учебный материал представляют собой разнонаправленные средства, развивающие силу, быстроту, скоростно-силовые способности, выносливость и др. Однако не трудно заметить и неравноценную, своего рода «занятость» основных мышечных групп при выполнении движений, запланированных на этих уроках. В связи с этим отметим следующее.

В любом занятии физические упражнения могут избирательно более или менее длительно воздействовать на мышечную систему занимающихся. Несмотря на сопутствующую функциональную активность других мышечных групп, в мышцах, обеспечивающих основной рабочий эффект, при прочих равных условиях произойдут более глубокие сдвиги и перестройки адаптационного характера. Поэтому в первом примере более активные адаптационные процессы будут разворачиваться по отношению к той двигательной функциональной системе, в эффекторную часть которой входят мышцы таза и нижних конечностей (нижний сегмент тела), во втором – мышцы верхнего сегмента тела.

Задачи обучения двигательным действиям неразрывны с воспитанием физических качеств и взаимосвязаны. Без необходимого минимума физических качеств невозможно осваивать, тем более правильно выполнять двигательные навыки. Но и без набора освоенных основных двигательных навыков решение задач по совершенствованию физических качеств не может быть успешным. Закономерности лежащие в основе формирования двигательных умений и навыков отчасти совпадают с закономерностями развития двигательных качеств. Многократное повторение изучаемого двигательного действия в той или иной мере содействует развитию физических качеств, в свою очередь качественно отражающихся в воспроизведении требуемых характеристик движения (пространственно-временных, динами-

ческих и др.). В то же время многократные повторения упражнения во время воспитания какого-либо физического качества способствуют закреплению необходимых условно-рефлекторных связей, и на определенном этапе превращают упражнение в навык.

Задачи воспитания физических качеств у учащихся с тяжелой умственной отсталостью должны систематически планироваться для каждого урока. Процесс физической подготовки предполагает комплексное воспитание всех основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости. Наряду с применением специальных комплексов упражнений, эти задачи могут решаться в ходе обучения двигательным навыкам и выполнения учебных заданий. Основными средствами воспитания физических качеств выступает материал базового и вариативного компонентов учебной программы, а также многочисленные подвижные игры и игровые упражнения, специально разработанные или представленные в литературе для детей с умственной отсталостью дошкольного и школьного возраста. Предлагая на уроке разнонаправленные задания (силового, скоростного характера и др.) нужно помнить об оптимальной очередности их последовательного использования: вначале планируются упражнения сложно координационные, скоростные, силовые, последними – задания для развития выносливости. Обязательным условием применения заданий, преследующих преодоление физических нагрузок с увеличенной мощностью, должна быть предшествующая подготовка (разминка) двигательных звеньев, выполняющих основную работу в планируемом упражнении.

В каждом случае рациональное дозирование физических нагрузок применяемых упражнений предполагает оперативное изменение или упрощение их по содержанию и условиям выполнения в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся, реакциями их организма, а также поведения и отношения детей к предлагаемым упражнениям. Оперативно и достаточно объективно управлять индивидуаль-

но переносимой занимающимися психофизической нагрузкой, позволяют общепринятые способы контроля: наблюдение за увеличением частоты сердечных сокращений, дыхания, а также за внешними признаками утомления занимающегося. В частности можно воспользоваться следующими рекомендациями. По реакции дыхательной и сердечно-сосудистой систем, допустимая степень утомления предполагает легкое учащение дыхания (на 5–8 в минуту) и повышение частоты сердечных сокращений на 15–20% от возрастной нормы; на нарастающее утомление, требующее снижения физической нагрузки, указывают увеличение частоты дыхания на 10–15 раз в минуту и частоты сердечных сокращений на 30–50% от возрастной нормы, их аритмичность [3].

Кроме того, во всех случаях состояние, самочувствие и желания, субъективно выражаемые занимающимся во время занятия, будут определяющими: продолжать, изменить или закончить выполнение заданий. С этой целью детей постоянно учат уметь выражать свое отношение к выполняемой или предлагаемой двигательной деятельности (обращаться с просьбой к учителю продолжить или повторить упражнение, выразить отказ, несогласие), своевременно предупреждать о своем самочувствии и о возникновении неприятных или болезненных ощущений, уметь сказать или показать жестами место их локализации. При выполнении коллективных заданий, например, подвижной игры, наиболее уставшего ученика учитель всегда должен выводить из игры досрочно, а игровая деятельность остальных может продолжаться. Наконец, безусловным правилом рациональной организации педагогического процесса является строгое соблюдение основных принципов адаптивной физической культуры [1] и коррекционно-педагогического процесса в целом [2, 4, 5].

### Заключение

1. Целенаправленное систематическое решение задач по развитию физических качеств у учащихся с тяжелой умственной отсталостью является необходимым условием дости-

жения основной цели адаптивной физической культуры – укрепления здоровья и повышения качества жизни данного контингента.

2. В процессе физического воспитания учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности физическая нагрузка применяемых на уроках упражнений должна постоянно носить комплексный характер. В течение учебного года на занятиях физической культурой ученик должен систематически, без неоправданных перерывов проявлять себя во всех видах физических нагрузок: силовых, скоростных, скоростно-силовых, с проявлением выносливости, амплитуды движений и т. д. При этом объем, и интенсивность нагрузки определяются строго индивидуально с учетом психомоторных возможностей детей и особенностей адаптивных реакций организма.

3. Для достижения наибольшего тренировочного эффекта физических упражнений целесообразно план уроков физической культуры строить по принципу преимущественно-избирательного воздействия их содержания на заранее определенные звенья двигательного аппарата.

4. Всестороннего, гармоничного развития мышечной системы и физического состояния детей в целом можно достигнуть лишь при постоянном (в течение всего учебного года) тренировочном воздействии физическими упражнениями на мышечные группы всех основных звеньев двигательного аппарата: рук, ног, туловища.

### Литература

1. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие/ С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
2. Маллер А. Р. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью/ А. Р. Маллер, Г. В. Цикото: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 208 с.
3. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет/ В. Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994.
4. Назарова Н. М. Специальная педагогика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Н. М. Назарова, Л. И. Аксенова, Б. А. Архипов и др. /Под. Ред. Л. И. Назаровой. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 400 с.
5. Варенова Т. В. Теория и практика коррекционной педагогики: учебное пособие/Т. В. Варенова. - Мн.: ООО Асар, 2003. – 288 с.



# Методологические основы педагогического обследования в соревновательной деятельности в паралимпийском спорте

Шелков О. М., кандидат педагогических наук, доцент

Баряев А. А., кандидат педагогических наук

СПбНИИ физической культуры

*Ключевые слова:* спортсмены-паралимпийцы, соревновательная деятельность, методы оценки, критерии эффективности.

*Аннотация.* В статье раскрыты особенности и методы оценки соревновательной деятельности спортсменов-паралимпийцев, приведены общие подходы к классификации видов спорта и основные критерии их эффективности.

## Methodological bases of pedagogical investigation in paralympic competitive activities

O. Shelkov, Ph.D., Assistant Professor,

A. Baryayev, Ph.D., Federal State Institution 'Saint Petersburg Research Institute of Physical Culture'

*Key words:* paralympic athletes, competitive activities, evaluation methods, criteria of efficiency

*Abstract.* The article shows characteristics and evaluation methods for competitive activities of paralympic athletes; the authors describe general approaches to classification of different kinds of sports and main criteria of their efficiency.

В последние годы, как показывает анализ научно-методической литературы, оценке соревновательной деятельности (ОСД) уделяется самое пристальное внимание. Являясь важнейшим интегрирующим показателем всего процесса подготовки спортсменов, соревновательная деятельность (СД) стала выделяться в самостоятельную область изучения. Достижение рекордных результатов в соревновательных условиях определяется как цель подготовки спортсменов, однако сам спортивный результат рассматривается специалистами как сумма отдельных его составляющих. Выявление наиболее значимых параметров СД с учетом классификационных признаков, определение количественных значений и взаимосвязей этих параметров между собой, объяснение этих зависимостей, их связи с определенными аспектами подготовки спортсменов – вот далеко не полный перечень вопросов ОСД спортсменов-паралимпийцев высокой квалификации.

С позиций теории деятельности под СД понимается процесс, проходящий непосредственно на соревнованиях и направленный на достижение высшего спортивного результата или победы в них.

О значимости проведения ОСД говорят следующие факты. Во-первых, соревнование всегда выступает как кульминационный момент деятельности спортсмена. Именно в соревнованиях наиболее ярко проявляются все положительные и отрицательные стороны его подготовленности. Во-вторых, прежде чем готовить

спортсмена к достижению конкретного результата, необходимо знать условия протекания борьбы, требования к отдельным функциям спортсмена, а затем уже подбирать средства и методы подготовки. Это положение подтверждается тем, что в последнее время в подготовке высококвалифицированных спортсменов все чаще применяется метод моделирования СД в условиях тренировки. Более того, отдельные соревнования рассматриваются как средства тренировки. В-третьих, соревнования в отличие от тренировки дают возможность рассмотреть все стороны подготовленности спортсмена как единое целое, а для управления процессом достижения высшего спортивного результата необходимо иметь представление об интегральном характере соревновательного противоборства.

Одним из главных методов ОСД в спорте является метод педагогического наблюдения. Метод наблюдения кратко можно охарактеризовать как систематизированное восприятие качественных и количественных характеристик изучаемых явлений, осуществляемое визуально и с помощью аппаратуры.

Основной задачей ОСД является сбор фактических данных об особенностях СД в видах или группах видов спорта. Естественно, получаемые данные должны быть объективными и достоверными. Эти требования достигаются, если:

- целевая установка обследования четко сформулирована;
- фиксация наблюдаемых явле-

ний и действий производится систематически и последовательно;

- применяется метрологически точная аппаратура и адекватные методы анализа;

- оценка зарегистрированных данных производится комплексно, с учетом всех взаимосвязей и явлений.

Как правило, обследования СД проводятся в естественных условиях тренировок и соревнований, так как именно на них можно определить количественные величины различных кинематических и динамических характеристик перемещений и взаимодействий спортсмена и снаряда.

Существуют различные подразделения ОСД, среди которых можно выделить следующие:

1. по объектам и формам организации СД различают: индивидуальные, групповые, командные обследования;
2. по продолжительности – кратковременные и длительные;
3. по способу регистрации результатов обследования бывают: визуальные, приборные и самонаблюдения;
4. по форме и способу записи результатов различают: цифровую, индексную, графическую, фотовидеоосъемочную, звуковую, комбинированную.

Результаты наблюдений за СД могут быть также представлены в виде протоколов, развернутых карт учета, стенограмм и т. д. Протокольная запись позволяет воссоздать все, что удалось увидеть. Если наблюдения за СД длительные, целесообразна дневниковая запись. В записях необходимо отобразить точное время работы,

место проведения наблюдения, характеристику обследуемых и другие детали наблюдаемого процесса.

**Педагогические наблюдения** за СД спортсменов в паралимпийских и сурдлимпийских видах спорта имеют **примерный порядок проведения**, который позволяет объективизировать этот процесс и снизить трудозатраты исследователя:

1. **подготовка** к наблюдению включает в себя составление планов наблюдения, выбор объекта, выбор и подготовку технических средств наблюдения, составление шифров записей, выбор места, определение количества и продолжительности наблюдений;

2. **регистрация** данных обследования. Результаты фиксируются четко, ведется контроль над работой аппаратуры.

3. **обработка** материалов обследования предполагает: проверку достоверности наблюдений, восстановление выпавших статистических данных, составление таблиц, графиков и статистическую обработку материалов;

4. **анализ** и систематизация полученного материала основываются на объяснении данных обследования, обобщения информации, выводах, предположениях и планировании последующих исследований.

Как правило, все методы оценки эффективности СД основываются на математических методах исследования целенаправленной деятельности человека. Проблема педагогического анализа и объективной оценки СД спортсменов особую актуальность приобретает в тех видах спорта, в которых отсутствуют точно измеримые количественные характеристики соревновательного результата. К таким видам спорта относятся спортивные игры, единоборства и виды спорта, связанные с художественной выразительностью. Большой интерес представляют методики, оценивающие не только результативность и качество выполнения приемов, но и соревновательную ценность (значимость) каждого элемента, действия. Для этого, прежде всего, необходимо решить вопросы структурного построения системы критериев.

В спортивной метрологии структура показателей технико-тактичес-

кого мастерства включает в себя:

– комплексные показатели, отражающие обобщенный уровень подготовленности, необходимый для максимального использования технико-тактических возможностей в СД;

– дифференциальные (групповые), относящиеся к какому-либо одному виду деятельности;

– единичные показатели, раскрывающие отдельные стороны каждого соревновательного элемента.

СД может быть оценена полно только при учете всего комплекса дифференциальных и единичных показателей. Для этого в конкретном виде спорта определяется единая система информативных показателей, представляющая собой обычно трехуровневую, иерархическую структуру.

В современных условиях особое значение приобретает рационализация средств и методов совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. При этом научная и практическая значимость методик определяется в первую очередь тем, насколько точно они отражают сложные и закономерные процессы соревновательной деятельности. С помощью методов стенографирования и видеозаписи на соревнованиях различного уровня может быть определен состав индивидуальных технических действий спортсменов высокой квалификации.

Аппаратно-программный комплекс «Видеоанализ движений» предназначен для количественной и качественной оценки биомеханических характеристик двигательных функций спортсменов. Технология компьютерного анализа видеоряда является современным стандартом спортивной биомеханики, поскольку позволяет с высокой точностью диагностировать различные виды особенностей функции опорно-двигательного аппарата, а также осуществлять целенаправленную коррекцию и оптимизацию двигательного стереотипа в процессе технической подготовки спортсмена.

Безусловным преимуществом метода видеоанализа, в сравнении с другими, контактными системами захвата движений является отсутствие на теле спортсмена каких-либо устройств, ограничивающих его сво-

бодное перемещение. Это обстоятельство исключает возможность искажения сформированной техники движения.

Программное обеспечение комплекса позволяет строить усредненные профили и рассчитывать стандартное отклонение кинематических характеристик локомоций, производить статистическую обработку и сравнительный анализ хранящихся в базе данных результатов исследования нескольких испытуемых или одного испытуемого в разные периоды времени. Анализ усредненных кинематических профилей более корректен, так как менее подвержен случайным ошибкам.

Использование системы захвата движений позволяет получать объективные и точные количественные данные, а также наглядно отображать результаты исследования в максимально удобной форме.

Разработка и применение методов анализа и оценки СД требует четкого определения границ общего и особенного в СД отдельных видов спорта или их группах. Для этого необходима такая классификация видов спорта, в основу которой положены критерии, являющиеся принципиальными именно для решения проблем оценки СД в спорте. СД связана, прежде всего с рациональной кинематической организацией движений спортсмена. Поэтому наиболее целесообразным критерием классификации является структура и содержание действий спортсмена, которые предопределяют преимущественную роль тех или иных функциональных систем организма в обеспечении соревновательного результата.

Согласно последним классификациям, основывающимся на таком подходе, наиболее часто встречается деление на пять групп видов спорта: 1) виды спорта со скоростно-силовой направленностью; 2) виды спорта с циклическим характером двигательной деятельности; 3) спортивные игры; 4) единоборства; 5) сложнокоординационные и виды спорта, связанные с художественной выразительностью.

*Виды спорта с преимущественной скоростно-силовой направленностью*  
Характерной особенностью этих

видов спорта является умение спортсмена проявить мощное концентрированное рабочее усилие в решающей фазе спортивного действия. Наиболее важным фактором, определяющим параметры и методы оценки в данных видах спорта, является биодинамическая структура движений, а также рациональная организация подготовительных фаз движений.

*Виды спорта с циклическим характером двигательной деятельности*

Виды спорта, принадлежащие к группе циклических, характеризуются многократным (длительным) повторением стереотипных рабочих циклов движений, относительно просто организованных и не требующих предельных мышечных напряжений. Кроме педагогических показателей и методов оценки СД, здесь большое значение имеют и показатели метаболических процессов в организме спортсмена во время соревнований, экономичность расходования энергетических субстратов.

*Спортивные игры и единоборства*

Структура СД спортивных игр и единоборств характеризуется широкой вариативностью, вызываемой необходимостью гибкого приспособления всего технического арсенала спортсмена к постоянно меняющейся соревновательной ситуации. В спортивных играх и единоборствах особенно ярко проявляются такие особенности СД, как: восприятие информации в условиях маскировки и ложности действий противника; обработка информации и принятие решений при лимите пространства и времени; воплощение принятых решений в условиях активного противоборства с соперником и не всегда благоприятными условиями внешней среды. Данная группа видов спорта характеризуется ограниченным спектром методов оценки.

*Сложнокоординационные виды и виды спорта, связанные с художественной выразительностью*

Стабильность результата действий – важнейшая черта этой группы видов спорта. Для нее характерна СД с двигательными действиями, строго регламентированными как по составу, так и по условиям выполнения. Следует помнить, что даже

в двигательной структуре подобного типа не бывает совершенно стандартных соревновательных ситуаций, повторений. К основным методам оценки относятся расчетный и экспертный методы.

В результате длительных исследований разработаны структурные схемы в основных пяти группах видов спорта. Наиболее актуальными направлениями исследования модельных характеристик являются:

- методика построения количественных оценок модельных характеристик;
- прогнозирование модельных характеристик;
- комплексная оценка соревновательной деятельности;
- разработка индивидуальных модельных характеристик;
- использование модельных характеристик в планировании и коррекции программ тренировочного процесса.

В самом общем виде основные направления разработки количественных оценок модельных характеристик отображены в таблице 1.

моделирования соревновательной деятельности в следующих видах паралимпийского спорта: плавание, дзюдо, пауэрлифтинг, легкая атлетика, лыжные гонки.

Вопрос выбора количественных оценок модельных характеристик тесно связан с методикой их прогнозирования на определенные крупнейшие международные соревнования (Паралимпийские и Сурдлимпийские игры, чемпионаты мира).

Под прогнозированием модельных характеристик сильнейших спортсменов мы понимаем формирование вероятностного суждения о состоянии. Задачами прогнозирования модельных характеристик являются:

- установление цели подготовки спортсмена к крупнейшим соревнованиям;
- определение оптимальных путей и средств достижения цели;
- определение необходимых ресурсов.

Объектом прогнозирования является состояние спортсмена, обеспечивающее достижение запланированного результата.

Таблица 1.

Определение количественных оценок модельных характеристик

<b>Способы исследования:</b> длительные (лонгитудинальные); одновременные (срезовые).
<b>Методы:</b> математические экстраполяции; экспертные оценки; должные нормы; показатели на стендах.
<b>Количественные оценки:</b> допустимые диапазоны; усредненные показатели; минимально-необходимые показатели; максимально-достаточные показатели; максимальные показатели.

Как видно из таблицы 1, в числе основных методов разработки количественных оценок модельных характеристик рассматривается также их исследование на специализированных диагностических стендах. Такие стены созданы в Санкт-Петербургском научно-исследовательском институте физической культуры под руководством проф. С. П. Евсеева. В итоге выполнения на указанных стендах работы, соответствующей планируемому спортивным результатам, появляется возможность оценки большинства сторон соревновательной деятельности и специальной подготовленности. В связи с этим, использование специализированных стендов является наиболее перспективным. Уже в настоящее время сложились благоприятные условия для

Различают два вида прогнозирования: поисковое и нормативное. В основе прогноза модельных характеристик лежит прогноз спортивных достижений.

Одним из методов разработки количественных оценок модельных характеристик может быть построение норм, т. е. граничных величин результатов, служащих основой для отнесения спортсмена к той или иной квалификационной группе. При этом наибольший интерес представляют должные нормы, характеризующие уровень комплекса показателей спортсмена, необходимый для выполнения поставленной задачи. К сожалению, данные об использовании должных норм в паралимпийском и сурдлимпийском спорте практически отсутствуют.

# Применение нового устройства-тренажёра «Комбинированные брусья» для обучения ДЦП-детей ходьбе на ногах

Быковская Е. Ю., Жуковский Ю. Г.

Институт эволюционной физиологии и биохимии РАН им. И. М. Сеченова, Санкт-Петербург

*Ключевые слова:* тренажёр «Комбинированные брусья», онтогенетическая гимнастика, церебральный паралич.

*Аннотация.* Новое устройство-тренажёр «комбинированные брусья» (Патент RU 2264202 от 20. 11. 2005), для обучения ДЦП-детей ходьбе на ногах, позволяет, по сравнению с обычными гимнастическими брусьями, расширить тренировочные функциональные возможности, повысить в 1. 5 раза скорость обучения, повысить результативность, безопасность и комфортность обучения, и при этом уменьшить его трудоёмкость и сложность.

## Application of the new training equipment Combination Parallel Bars for teaching CP-children walk on feet

E. Bykovskaya, Yu. Zhukovsky

Sechenov Institute of Evolutionary Physiology and Biochemistry RAS, Saint Petersburg

*Key words:* training equipment Combination Parallel Bars, ontogenetic gymnastics, cerebral palsy

*Abstract.* In compare with ordinary gymnastic bars, the new training equipment Combination Parallel Bars (Patent RU 2264202 of 11.20.05) for teaching CP-children walk on feet allows to expand training possibilities; 1.5 times decrease time of teaching; raise efficiency, safety and comfort of training, and at the same time reduce its work content and complexity.

Жизнь ставит перед ДЦП-ребёнком те же задачи, что и перед здоровыми детьми. Но выполнить эти задачи больному ребёнку или намного сложнее, чем здоровым детям, или даже невозможно. У многих ДЦП-детей, помимо нарушений функций внутренних органов, оказываются не сформированными или недостаточно развитыми способности чувствовать, мыслить, творить, совершать движения и передвигаться (ползать на животе, на спине, на боку, на четвереньках; ходить на ногах). Поэтому всестороннему развитию ДЦП-детей надо обязательно помогать. В процессе обучения ДЦП-детей способам самостоятельного передвижения наиболее трудным является формирование навыков ходьбы на ногах.

При недостаточном развитии подвижности ног или полном отсутствии подвижности ног необходимо не только её развивать, но и интенсивно формировать навыки прямохождения. В свою очередь, для обеспечения прямохождения необходимо развивать процессы вертикализации головы и туловища тела ребёнка.

Развитие вертикализации последовательно включает следующие этапы:

1 – подъем и удержание головы, в положении, когда линия рта параллельна полу;

2 – сохранение опоры и равновесия в положении сидя;

3 – сохранение опоры и равновесия в положении стоя;

4 – передвижение с дополнительными средствами поддержки или опоры;

5 – передвижение без дополнительных средств опоры, т. е. самостоятельно.

Третий, четвертый и пятый этапы вертикализации целесообразно развивать с использованием параллельных брусьев.

Известны детские параллельные гимнастические брусья [4] для коррекции последствий детского церебрального паралича путем формирования двигательных навыков ходьбы у ребёнка, с опорой на плечевые части обеих рук (подмышки), или на предплечья, или на кисти обеих рук. Такие брусья используются тренерами-педагогами на начальных этапах обучения ходьбе тех детей, которые не способны самостоятельно ходить.

Использование параллельных брусьев позволяет ребёнку:

– стоять в низких (опущенных) брусьях, опираясь сначала на две, а затем на одну руку (или на кисти рук, или на предплечья, или на подмышки);

– стоять в высоких (поднятых) брусьях, держась поднятыми руками за жерди брусьев;

– стоять в брусьях или поперёк, или вдоль них;

– стоя распределять вес равно-

мерно на верхние и нижние конечности;

– стоя держать спину ровно, не наклоняясь вперед или в стороны;

– стоя формировать реакции равновесия, включая балансирование тазом;

– развивать координацию, в том числе согласованные перемещения рук и ног при ходьбе;

– развивать умение ходить разными способами (вперёд, назад, боком, с поворотами и др.

В связи с особенностями диагнозов, обучение ДЦП-детей хождению должно проводиться по индивидуальным программам.

На начальном этапе обучения, для формирования у ДЦП-ребёнка правильного физиологического стереотипа ходьбы, необходимо фиксировать в физиологически правильном разогнутом положении коленные, голеностопные и локтевые суставы, а также шею и туловище, специальными ортопедическими приспособлениями:

– тьюрами, фиксирующими локтевые или коленные суставы;

– замковыми аппаратами (с фиксированной стопой) для ног;

– корсетом или корректором осанки для туловища;

– фиксирующим воротником для шеи.

Во время занятий ДЦП-ребёнка в параллельных брусьях, боязнь па-

дения является дополнительной причиной развития его быстрого утомления. Это приводит к вынужденным остановкам ДЦП-ребёнка для отдыха. Недостатком обычных параллель-

Предлагаемое устройство представлено на рис. 1, где:

- 1 – параллельные жерди;
- 2 – сиденье для отдыха пациента;
- 3 – колёса.

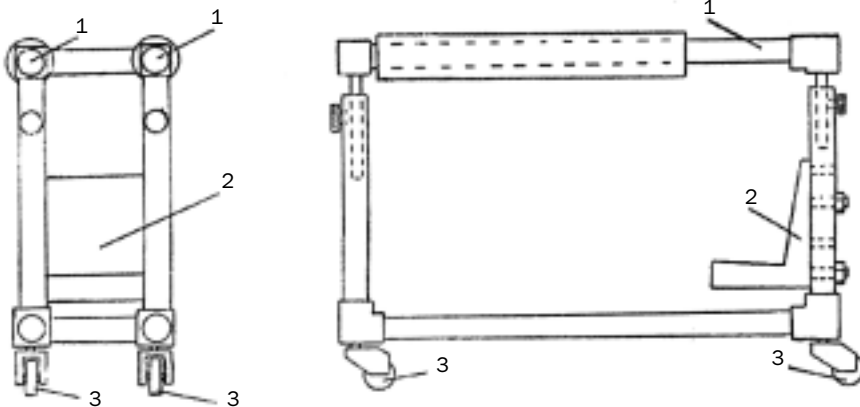


Рис. 1. Устройство-тренажёр «Комбинированные брусья».

ных брусьев является сложность перевода ребёнка от упражнений на брусьях к сиденью для отдыха. Самостоятельно пройти от брусьев к сиденью для отдыха ДЦП-ребёнок не может и поэтому для него приходится оказывать физическую помощь со стороны двух тренеров-педагогов (по его сопровождению или переносу на руках). Оказание такой помощи осложняется тем, что при этом тренеры-педагоги должны подлезать под жерди брусьев и работать в согнутом состоянии, что иногда приводит к их падению на пол с ребёнком-пациентом. При этом значительно снижается моторная плотность урока, которая определяется суммой времени, затраченной тренером-педагогом и обучаемым ребёнком на выполнение педагогических задач. Это приводит к снижению эффективности воздействия физических упражнений на организм обучаемого ребёнка.

Для повышения эффективности, результативности, безопасности и комфортности обучения, а также для уменьшения его трудоёмкости и сложности, мы предложили использовать новое устройство-тренажёр «Комбинированные брусья» (Быковская и Жуковский, Патент RU 2264202 от 20. 11. 2005) [2], в котором на основе параллельных брусьев, дополнительно закреплено кресло, предназначенное для отдыха пациента в перерывах между циклами физкультурных упражнений на брусьях.

Устройство используют следующим способом.

Пациент начинает выполнять на параллельных брусьях заданные упражнения в ходьбе, с поддержкой за жерди брусьев 1, при необходимости отдыха пациент самостоятельно перемещается внутри брусьев к креслу-сиденью 2, садится в него и пристёгивается к нему страховочным ремнём (на рис. не показан); после отдыха пациент освобождается от страховочного ремня, и, опираясь руками на жерди брусьев 1, встаёт с кресла-сиденья на ноги и продолжает выполнять задание урока.

### Методика

Экспериментальное исследование по выяснению сравнительной эффективности применения нового устройства-тренажёра «Комбинированные

на ногах, но умеющих самостоятельно стоять в таторах, с опорой спиной о стену. Выбранных детей распределили «вслепую» по 6 человек в две группы: в экспериментальную группу № 1 (где использовали новое устройство «Комбинированные брусья») и в контрольную группу № 2 (где использовали обычные гимнастические брусья, т. е. устройство-аналог). Занятия на брусьях проводили по 20 минут ежедневно, с использованием соответствующих упражнений по развитию навыков ходьбы из курса онтогенетической гимнастики [1]. Начальный курс занятий, с регистрацией основных результатов, составлял 10 дней, а полный курс составлял 60 дней.

### Результаты исследования и их обсуждение

Для сравнительной оценки безопасности использования комбинированных и обычных брусьев, регистрировали у каждого ребёнка, в экспериментальной группе № 1 и в контрольной группе № 2, соответственно, количество совершённых им сбоев (потерь равновесия, спотыканий, падений и ударов о жерди брусьев) за 10 начальных занятий. В каждой группе количество сбоев суммировали для 6-ти человек и затем рассчитывали среднее количество сбоев для одного пациента за 10 занятий. Затем известным способом [3] рассчитывали доверительный интервал каждой средней величины, для оценки достоверности различия средних величин между двумя группами.

Результаты измерений представлены в табл. 1.

Таблица 1.

Количество сбоев у ДЦП-детей, при обучении ходьбе, в экспериментальной группе №1 (где использовались комбинированные брусья) и в контрольной группе №2 (где использовались обычные брусья)

Группа детей	Количество сбоев у детей за 10 уроков						Сумма сбоев для шести детей	Среднее число сбоев для одного ребёнка
	1	2	3	4	5	6		
№ 1	2	5	4	2	3	6	22	3,67 ± 1,63
№2	6	14	8	7	12	7	54	9,00 ± 3,22

брусья» и обычных гимнастических брусьев, предназначенных для обучения детей ходьбе, проводили с ДЦП-детьми в возрасте от 25-ти до 36-ти месяцев. Для исследования выбрали 12 ДЦП-детей, не умеющих ходить

Из данных табл. 1 следует, что в группе № 1 (где использовали новое устройство — комбинированные брусья) количество сбоев у обучающихся детей было в среднем в 2 раза меньше, чем в контрольной группе

№ 2 (где использовали обычные гимнастические брусья):  $9,00 : 3,67 = 2,45$ . Выявленное различие статистически достоверно, так как доверительные интервалы средних величин не перекрывают друг друга: 2,04–5,30 и 5,78–12,22, соответственно. Выявленный недостаток обычных брусьев обусловлен тем, что при их использовании ДЦП-ребёнку, при следованиях из брусьев к месту отдыха и обратно, приходится находиться не в состоянии покоя (как на сиденье в комбинированных брусьях), а участвовать в достаточно сложных для него двигательных перемещениях; это приводит к увеличению числа сбоев.

Для сравнительной оценки удобства использования тренером-педагогом комбинированных и обычных брусьев регистрировали для каждого ребёнка в группе № 1 и в группе № 2 количество сбоев, совершённых его тренерами-педагогами при проведении уроков: потери равновесия и спотыкания тренера-педагога, случайные удары о жерди или стойки брусьев, допущенные отклонения от правильной траектории перемещения ребёнка на пути от брусьев к креслу отдыха и обратно, нарушение согласованности движений между тренерами-педагогами (при их совместном перемещении ребёнка), вынужденные остановки тренера-педагога для смены или прекращения захватов при перемещении ребёнка, а также для сохранения собственного равновесия. Результаты измерений представлены в табл. 2.

Из данных табл. 2 следует, что в группе № 1 (где использовали новое устройство — комбинированные брусья) количество сбоев у тренеров-педагогов было статистически достоверно в 7 раз меньше, чем в контрольной группе № 2 (где использовали известное устройство — обычные брусья):  $14,16 : 2,00 = 7,08$ . Столь высокая разница объясняется тем, что при использовании комбинированных брусьев физическая загруженность тренера-педагога значительно меньше: необходима лишь страховка обучаемого ребёнка. Тогда как при использовании обычных брусьев тренеры-педагоги вынуждены, кроме того, выполнять значитель-

Таблица 2.  
Количество сбоев у тренеров-педагогов при обучении ДЦП-детей ходьбе, в экспериментальной группе №1 (где использовались комбинированные брусья) и в контрольной группе №2 (где использовались обычные брусья)

Группа детей	Количество сбоев у тренеров за 10 уроков						Сумма сбоев для шести детей	Среднее число сбоев для одного ребёнка
	1	2	3	4	5	6		
№ 1	1	4	1	1	3	2	12	$2,00 \pm 1,26$
№2	19	15	14	9	18	10	85	$14,16 \pm 4,07$

Таблица 3.  
Средний срок необходимый для обучения ДЦП-ребенка ходьбе на ногах с использованием комбинированных брусьев (экспериментальная группа № 1) и обычных брусьев (контрольная группа № 2)

Группа детей	Кол-во уроков, необходимых для обучения ребенка ходьбе						Сумма сбоев для шести детей	Среднее число сбоев для одного ребёнка
	1	2	3	4	5	6		
№ 1	18	22	16	24	19	22	121	$20,17 \pm 2,99$
№2	38	19	42	32	27	39	197	$32,83 \pm 8,65$

Таблица 4.  
Скорость ходьбы ДЦП-детей, обученных ходьбе в экспериментальной группе № 1 (где использовались комбинированные брусья) и в контрольной группе № 2 (где использовались обычные брусья)

Группа детей	Время, сек, за которое ребенок прошел 2 м						Сумма сбоев для шести детей	Среднее время для одного ребёнка
	1	2	3	4	5	6		
№ 1	12	7	14	10	15	12	70	$11,67 \pm 2,88$
№2	19	16	18	25	18	22	118	$19,67 \pm 3,27$

ную физическую нагрузку для перемещения ребёнка из брусьев к месту отдыха и обратно, причём с обеспечением необходимой согласованности в своих движениях.

Кроме того, проведенное исследование показало, что новое устройство — комбинированные брусья, по сравнению с обычными гимнастическими брусьями, позволяет за более короткие сроки обучить ДЦП-детей ходьбе на ногах (табл. 3).

Из данных табл. 3 следует, что средний срок необходимый для обучения ходьбе на ногах составляет:  $20,17 \pm 2,99$  дней занятий — при использовании комбинированных брусьев (экспериментальная группа № 1), и  $32,83 \pm 8,65$  дней занятий — при использовании обычных брусьев (контрольная группа № 2). Следовательно, новое устройство позволяет сократить срок обучения ДЦП-ребёнка ползанию примерно в полтора раза ( $32,83 : 20,17 = 1,63$ ). Различия средних величин статистически достоверно, так как области их доверительных интервалов не перекрываются: 17,18–23,16 и 24,18–41,48, соответственно. Иными слова-

ми, комбинированные брусья позволяют достоверно повысить скорость обучения по сравнению с использованием обычных брусьев.

После завершения 60-дневного курса занятий-тренировок, для сравнительной оценки результативности обучения на комбинированных и обычных брусьях, регистрировали для каждого ребёнка в группе № 1 и в группе № 2, соответственно, скорость ходьбы. Измеряли время, сек, за которое ребёнок проходил (в таторах) дистанцию в два метра. Результаты измерений представлены в табл. 4.

Из данных табл. 4 следует, что в группе № 1 (где для обучения детей ходьбе использовали новое устройство — комбинированные брусья), по сравнению с контрольной группой № 2 (где использовали известное устройство — обычные брусья), дети научились ходить (в таторах) с достоверно более высокой средней скоростью, примерно в полтора раза:  $19,67 : 11,67 = 1,69$ . Иными словами, по результативности обучения комбинированные брусья превосходят обычные гимнастические брусья. Кроме того, комбиниро-

ванные брусья более просты в использовании.

Необходимо также отметить, что комбинированные брусья, по сравнению с обычными брусьями, позволяют проводить обучение ДЦП-ребенка ходьбе на ногах в более комфортных для него условиях. При возможности выбора из этих двух устройств дети всегда (во всех случаях, т. е. в 100%) отдавали предпочтение комбинированным брусьям, в котором они чувствуют себя более комфортно и более безопасно (более спокойно), так как в этом случае нет необходимости в небезопасных и неудобных перемещениях ребенка от брусьев к месту отдыха и обратно.

Кроме того, комбинированные брусья обеспечивают более широкие функциональные возможности. Они дополнительно позволяют обучать и тренировать ребенка: вставать различными способами со встроенного стула на ноги и обратно (садиться на стул), с опорой на жерди брусьев; с опорой руками на стул, лицом к стулу, опускаться на колени на настил и подниматься обратно; с опорой руками на стул, лицом к стулу, забираться на него, вставать на колени и спускаться обратно, и др.

В отличие от обычных брусьев, предлагаемые комбинированные

брусья позволяют намного облегчить переход пациента от упражнений на брусьях к сиденью (креслу) для отдыха, сохранить больше сил пациента на тренировочные упражнения в ходьбе, повысить эффективность, результативность, безопасность и комфортность обучения, а также уменьшить его трудоёмкость и сложность. Для проведения обучения ДЦП-ребенка ходьбе, с использованием предлагаемых комбинированных брусьев необходим лишь один тренер-терапевт, а не более, как при обычных брусьях. Иными словами, использование нового устройства вместо известного устройства-аналога позволяет уменьшить трудоёмкость обучения не менее чем в 2 раза только лишь за счёт уменьшения числа тренеров-педагогов. С учётом же сокращения срока обучения (в полтора раза) выигрыш в трудоёмкости превышает 3,5 раза. При этом безопасность для пациента не уменьшается, а возрастает (при выполнении простой страховки со стороны терапевта-тренера, т. е. без неоднократных перемещений пациента из брусьев и обратно, исключены случаи падения и ударов пациента об пол или о брусья). Пациент может чередовать упражнения на комбинированных брусьях и отдых в кресле-сиде-

нье самостоятельно, без помощи тренера-терапевта, который ограничивается лишь наблюдением и страховкой.

## Заключение

Исследование показало, что разработанное нами устройство-тренажёр «Комбинированные брусья» (Патент RU 2264202 от 20. 11. 2005), для обучения ДЦП-детей ходьбе на ногах, позволяет, по сравнению с устройством-аналогом (обычными гимнастическими брусьями), расширить тренировочные функциональные возможности, повысить в 2 раза скорость обучения, повысить результативность, безопасность и комфортность обучения, и при этом уменьшить его трудоёмкость и сложность.

## Литература

1. Быковская Е. Ю., Быковский Т. В., Жуковская В. А., Жуковский Ю. Г. Онтогенетическая гимнастика (учебник для физиотерапевтов). / Орёл: Издательство «А. В.». 2006. 144 с.
2. Быковская Е. Ю., Жуковский Ю. Г. Патент RU 2264202 от 20. 11. 2005 (Бюл. № 9) на изобретение «Комбинированное устройство для физиотерапии детского церебрального паралича». По заявке № 2004105017 от 24. 02. 2004. МПК-7А61Н3/00.
3. Кассандрова О. Н., Лебедев В. В. Обработка результатов наблюдений. / М: Наука. 1970. 104 с.
4. Каталог фирмы «Века Hospitec», 2003; www.beka.ru

25–28 ноября 2008 года

события, факты

## Тринадцатый Российский национальный конгресс «Человек и его здоровье»

(ортопедия, травматология, протезирование, реабилитация)

Санкт-Петербург, Информационно-выставочный центр (площадь Победы, 2)

Конгресс посвящается памяти выдающихся ученых – Германа Александровича Альбрехта и Генриха Ивановича Турнера.



В 2008 году отмечается 150-летие со дня рождения проф. Г. И. Турнера и 130-летие со дня рождения проф. Г. А. Альбрехта, являющихся, наряду с проф. Р. Р. Вреденом, основоположниками отечественных травматологии, ортопедии и протезирования. Молодые специалисты должны знать и помнить имена своих предшественников для сохранения и продолжения лучших традиций отечественной и мировой медицины.

В рамках конгресса пройдут юбилейные конференции по основным вопросам травматологии, ортопедии, протезирования и реабилитации инвалидов.

**В один из дней работы конгресса, 28 ноября, состоится научно-практическая конференция «Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов».**

Впервые Международная выставка «Человек и его здоровье» пройдет при поддержке Федерального Министерства экономики и технологий Германии. При участии немецкой компании LMI GmbH (Лейпцигер Messe Интернешнл ГмбХ). Разделы: травматология, хирургия, пластическая хирургия, эндопротезы, протезы, ортезы, ортопедическая обувь, технические средства реабилитации, уход за пожилыми людьми и людьми с ограниченными возможностями здоровья, курортное и восстановительное лечение, коляски, лифты, подъемники, автотранспорт, одежда для людей с ограниченными возможностями здоровья, спорт и образовательные программы для людей с ограниченными возможностями здоровья, мастерские и услуги, информационные технологии для лиц с ограниченной моторикой, слепых, лиц с проблемами речи и слуха, приборы для физиотерапии, лекарственные препараты.

Опыт делегатов конгресса и его итоги имеют большое значение для успешной реализации приоритетного национального проекта «Здоровье». Именно от состояния здоровья каждого человека и общества в целом зависит будущее страны и экономическое, и научно-техническое, и культурное.

Организационный комитет приглашает вас принять участие в работе конгресса «Человек и его здоровье».



## Влияние условий функциональной интеграции на отношение к интегрированному образованию социального окружения детей 5-6 лет

Стеблій Т. В., ГОУ ВПО «Дальневосточный государственный университет», г. Владивосток

*Ключевые слова:* функциональная интеграция, дети, интегрированное образование, условия.

*Аннотация.* В статье представлены результаты изучения отношения социального окружения детей 5-6 лет к процессу физического воспитания в условиях функциональной интеграции. Полученные данные свидетельствуют о том, что под воздействием организованных форм работы инструктора по физической культуре с воспитателями и родителями наблюдаются позитивные изменения в их отношении к совместному обучению и воспитанию детей.

## Influence of functional integration conditions upon attitude of 5-6-year-old children's social environment to integrated education

T. Steblyi, Federal State Institution 'Far Eastern State University', Vladivostok

*Key words:* functional integration, children, integrated education, conditions

*Abstract.* The article presents investigation results regarding attitude of 5-6-year-old children's social environment to the process of physical training under conditions of functional integration. The obtained results point to the fact that organized forms of PT instructor's work with teachers and parents influence positively their attitude to joint training and education of children.

В концепции интегрированного обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (со специальными образовательными потребностями) (2001), говорится о том, что внедрение интегрированного обучения в повседневную практику требует адекватного отношения общества к лицам с ограниченными возможностями здоровья. А. Н. Коноплева (2005) указывает, что особую актуальность имеют исследования общественного мнения о проблемах образования, представлений школьников, их родителей, учителей о достоинствах и недостатках образования детей с ограниченными возможностями в условиях специальных образовательных учреждений и совместного обучения с обычными детьми.

Исходя из того, что социальное окружение оказывает влияние на качество социализации и интеграции ребенка в обществе, своевременное исправление имеющихся нарушений, его психическое и физическое развитие, одной из задач данного исследования стало изучение внешних условий, способствующих использованию функциональной интеграции детей 5–6 лет в рамках образовательной области физической культуры.

В результате социологического опроса, проведенного нами в форме анкетирования, были получены данные, которые показывают отношение воспитателей и родителей детей 5–6 лет к возможности использования функциональной интеграции в процессе физического воспитания. Все-

го в анкетном опросе приняли участие 134 респондента, из которых 12% – воспитатели, 21% – родители детей с задержкой психического развития и 67% – родители нормально развивающихся детей.

При детальном анализе полученных материалов мы констатировали, что из общего числа опрошенных воспитателей, информацией о педагогической помощи, необходимой детям с задержкой психического развития владеют только 33% респондентов. На вопрос о том, как на взгляд респондентов нужно относиться к детям с задержкой психического развития в процессе обучения и воспитания, 72,2% респондентов ответили, что требования к таким детям должны быть снижены, 5,6% считают, что требования не должны отличаться от требований нормально развивающихся детей, 22,2% респондентов затрудняются с ответом. Информацией об интегрированном образовании владеют 33,3% респондентов, из них 16,7% имеют сведения из специальной литературы, остальные из других источников. На вопрос о желании работать в смешанной группе положительно ответили только 22,2% воспитателей, отрицательно ответили 61,1%, остальные респонденты с ответом затруднились. С тем, что дети с задержкой психического развития должны обучаться и воспитываться в специальных дошкольных учреждениях, согласны 55,5% респондентов. 27,8% считают, что данная категория детей может

обучаться и воспитываться только в коррекционных группах комбинированного учреждения, 11,1% уверены, что дети с задержкой психического развития могут обучаться и воспитываться в обычной группе, не получая при этом коррекционно-педагогической помощи, и только 5,5% считают приемлемым для обучения и воспитания данной категории детей условия смешанной группы.

Распределение ответов родителей детей без отклонений в развитии на поставленные вопросы выглядит следующим образом. У 33,7% респондентов среди их близких и знакомых есть дети с задержкой психического развития, на вопрос о наличии детей с задержкой психического развития в группах их детей положительно ответили 18%, отрицательно 59,6%, остальные ответить на данный вопрос затруднились. Физическое воспитание приоритетным направлением считают 44,4% респондентов.

Анализируя ответы родителей детей с задержкой психического развития, мы определили, что 82% хорошо информированы о том, каким должен быть учебно-воспитательный процесс их детей, 15,8% информированы, но специально данным вопросом не интересуются и 2,2% вообще не информированы о данном вопросе. Большинство респондентов 77,5% считают своего ребенка способным к интеграции в группу нормально развивающихся детей, 12,4% считают своего ребенка не способным к интеграции и 10,1% респондентов



затрудняются ответить. Физическое воспитание считают приоритетным направлением 71,9% респондентов, что на 33,5% больше положительных ответов на данный вопрос родителей детей без отклонений в развитии.

На наш взгляд, это связано с недостаточным представлением родителей как об интегрированном воспитании и обучении в целом, так и об использовании интегрированного подхода в учебно-воспитательном процессе детей с задержкой психического развития дошкольного возраста в частности. Мы считаем, что в данной ситуации использование полной интеграции недопустимо.

С целью исследования динамики изменения отношения респондентов к использованию интегрированного подхода в учебно-воспитательном процессе детей с задержкой психического развития ответы на поставленные вопросы рассматривались до и после эксперимента (рис.).

тые занятия в смешанных группах, проведение совместных с родителями совместных праздников и развлечений. С помощью таких форм повышалась информированность родителей и воспитателей об особенностях развития детей с задержкой психического развития старшего дошкольного возраста, об образовании детей данного контингента, вообще об интегрированном образовании и возможности использования функциональной интеграции в процессе физического воспитания.

Под воздействием перечисленных выше организованных форм работы инструктора по физической культуре с воспитателями и родителями, после эксперимента мнение респондентов значительно изменилось, увеличилось число положительно относящихся к интегрированному образованию респондентов. Таким образом, положительно к организации процесса интеграции отнеслись 63,0% ро-

увеличилось на 27,8%, родителей детей с задержкой психического развития – на 33,4%, родителей нормально развивающихся детей – на 34,8%. Число отрицательных мнений значительно сократилось у родителей детей с задержкой психического развития на 26%, у родителей нормально развивающихся детей – на 20,3%. Необходимо отметить, что количество респондентов, относящихся к данному вопросу равнодушно, также значительно сократилось.

На основании анкетирования можно сказать, что наблюдается тенденция к увеличению положительного отношения воспитателей и родителей к возможности использования функциональной интеграции в учебно-воспитательном процессе детей старшего дошкольного возраста, что не может не говорить об эффективности организации процесса физического воспитания в условиях смешанной группы.

На наш взгляд, приведенные выше результаты исследования отношения социального окружения детей 5–6 лет к процессу физического воспитания в условиях функциональной интеграции, являются подтверждением того, что организовывать образовательный процесс детей с отклонениями в развитии совместно с их нормально развивающимися сверстниками необходимо. Однако, несмотря на то, что после педагогического эксперимента наблюдалась положительная тенденция изменения мнения социального окружения детей исследуемого контингента, в данных условиях возможно использование только такой организационной формы интегрированного образования, как функциональная интеграция.

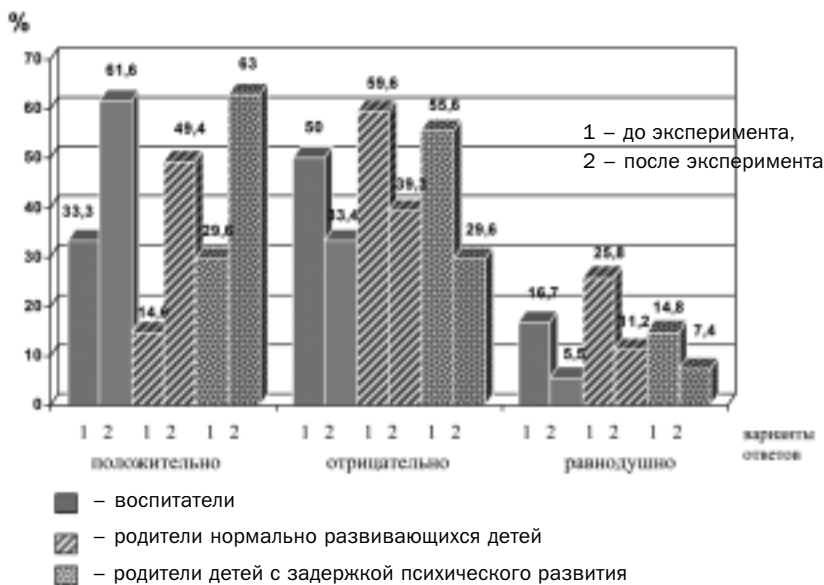


Рис. Отношение родителей и воспитателей к возможности использования интегрированного подхода в физическом воспитании детей с задержкой психического развития.

С целью изменения отношения социального окружения к интегрированному образованию в целом и использованию функциональной интеграции в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в частности нами были включены такие организационные формы работы с воспитателями и родителями, как родительские собрания, беседы и консультации, оформление тематических стендов, откры-

тий детей с задержкой психического развития, 49,4% родителей нормально развивающихся детей и 61,1% воспитателей. Отрицательное отношение наблюдается у 29,6% родителей детей с задержкой психического развития, 39,3% родителей нормально развивающихся детей и 33,4% воспитателей.

Таким образом, количество воспитателей, положительно относящихся к формированию смешанных групп,

Литература

1. Концепция интегрированного обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (со специальными образовательными потребностями): Материалы Международ. н-пр. конф.: Актуальные проблемы интегрированного обучения. – М.: Изд. «Права человека», 2001. – С. 8–13.
2. Коноплева А. Н. Проблемы и перспективы образовательной интеграции и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями / Образовательная интеграция и социальная адаптация лиц с ограниченными возможностями: пособие для учителей, психологов и родителей детей с ограниченными возможностями / под ред. Т. Л. Лещинской. – Мн.: НИО, 2005. – С. 7–26.

# Проектирование содержания профессионального образования педагога по физической культуре и спорту на основе дифференцированного подхода

Якунин В. Е., доктор медицинских наук, профессор  
Хныгина М. В., аспирант  
Тольяттинский государственный университет

**Ключевые слова:** мотивация профессиональной деятельности, эффективность педагогической деятельности, студент.

**Аннотация.** Целью работы явилось исследование путей повышения профессиональной компетентности студентов на основе дифференцированного подхода.

## Differentiated approach to the planning process for professional education of PT teachers

V. Yakunin, Ph. D., Professor  
M. Khnygina, postgraduate student  
Toliaty State University

**Key words:** motivation for professional activity, efficiency of pedagogical activity, student.

**Abstract.** The investigation targeted at methods of improvement of students' professional competence acquisition basing upon differentiated approach.

### Введение

Проблема профессиональной готовности будущих педагогических кадров – одна из центральных в теории, науке и практике педагогики, в одной из ведущих её отраслей – теории и методике физического воспитания.

Исследователи и практические работники, дающие сегодня разные оценки педагогической системе образования, приходят к обоснованным выводам о кризисном состоянии подготовки педагогов. Симптомы этого кризиса проявляются в том, что уровень подготовленности выпускников высших учебных заведений не соответствует процессам, которые совершаются в нашей стране, и мировым стандартам. Профессиональная подготовка не ориентирована на качественные показатели, новые принципы и технологии обучения, наблюдается разрыв между общекультурным и профессиональным компонентами в обучении, что не обеспечивает формирования профессионализма, компетентности педагога по физической культуре и спорту, его готовности к педагогическому творчеству и сотрудничеству с учениками. Не выявляются и не формируются профессионально значимые качества, не преодолевается отчуждённость от потребностей общества [1, 3, 4].

### Цель

Целью нашей работы является оптимизация учебного процесса студентов путём использования дифферен-

цированного подхода в воспитании скоростных способностей.

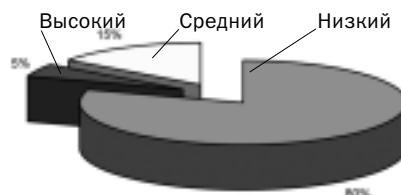


Рис. 1. Распределение по уровням развития скоростных качеств.

Исходя из цели исследования, были поставлены следующие задачи:

1. Определить уровень развития скоростных качеств у студентов.
2. Определить основные компоненты и уровни мотивации.
3. Выявить взаимосвязь способностей личности с мотивацией профессиональной деятельности.

### Организация

#### и методы исследования

Исследование проводилось в Тольяттинском государственном университете на кафедре физической культуры и спорта 2006–2007 учебном году. В нём приняли участие 216 студентов ТГУ, обучающихся на факультете.

Использовались следующие методы: педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование, математико-статистическая обработка результатов.

Тестирование представляло собой комплексную методику, состоящую из четырёх блоков. Первый блок – оценка личностных качеств – вклю-

чал: тесты Айзенка, Кеттелла, карта К. К. Платонова, «Анкету». Второй блок – определение конструктивных и познавательных способностей – оценивался по методике Амтхауэра, третий блок – коммуникативные и организаторские способности – по тестам А. Мехрабиена, Н. Энштейна и К. Томаса. В четвёртом блоке оценивались скоростные качества – тестами легкой атлетики.

### Результаты исследования и их обсуждение

Исследования, проведённые рядом авторов [1, 2, 3], показали, что существуют способности к педагогической деятельности, которые представляют собой взаимопереплетение общих и специальных способностей.

Общие способности проявляются в личностных свойствах человека: темпераменте, характере, направленности. Они помогают будущему преподавателю в развитии его творческого потенциала, личностном росте и компенсации тех свойств, которые мешают в педагогической деятельности.

Специальные способности:

- конструктивные;
- коммуникативно-организаторские;
- скоростные.

Применение 16-факторного личностного опросника и карты личности К. К. Платонова позволило выявить существенные индивидуально-психологические особенности личности студентов. Анализ уровня развития скоростных способностей рис. 1. показал, что только 5% име-

ют высокий уровень, 15% средний и 80% низкий уровень развития скоростных способностей. В профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту важную роль играют конструктивные и познавательные способности. Мы их оценивали по методике Амтхаура, которая представляет собой тест на интеллект. Коммуникативные и организаторские способности, способность к эмпатии сопровождается

ванный подход, мы позволили студентам найти слабости их двигательной подготовки, которые могли быть связаны с наследственно-генетическим фактором, социальным фактором, субъектным фактором и мы обращаем внимание студентов на это и подводим их к мысли, убеждению, что в развитии скоростно-силовых качеств существенное место должно отводиться субъектному и средовому фактору.

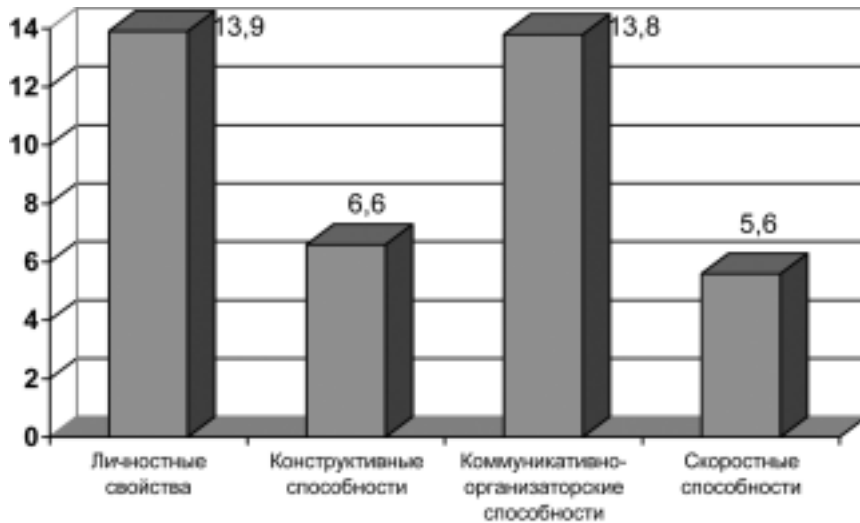


Рис. 2. Показатели прироста результатов по каждому блоку.

личный рост и становится одним из ведущих признаков в деятельности специалиста по физической культуре и спорту. На рис. 2 представлены показатели прироста результатов по каждому блоку: значительные изменения произошли в первом блоке – на 13,9%, коммуникативно-организаторские способности – 13,8%. Существенные изменения произошли в развитии скоростных способностей, т. к. используя дифференциро-

### Выводы

Важно обращать внимание на методики и технологии развития скоростно-силовых качеств (внедрение тренажеров в процессе обучения, количество тренировочных занятий в неделю, мощность тренировочной нагрузки и др.)

Субъектный фактор определяется направленностью, интересом, отношением к учебно-воспитательному процессу со стороны студента (иными сло-

вами, насколько значима и сильна, устойчива, внутренняя активность (субъективная активность) на достижение положительного результата.

Выявив слабости в этих трёх факторах, мы использовали дифференцированный подход:

1. В одних случаях усилие тренировочного процесса и его направленность на формирование мотивации к достижению результата;
2. В других случаях используются новые приемы и методы развития скоростно-силовых качеств и, прежде всего (тренажеров);
3. Учитывая наследственно-генетический фактор практически не изменяющийся, мы обращаем внимание студентов на это и подводим их к мысли, убеждению, что в развитии скоростно-силовых качеств существенное место должно отводиться субъектному и средовому фактору.

Таким образом, можно сделать вывод о существовании взаимосвязи между отдельными способностями личности и уровнем мотивации профессиональной деятельности.

### Литература

1. Корецкий В. М. Профессионально-педагогическая подготовка студентов физкультурных вузов в системе дисциплин «специализация»: Докт. дис. М., 1989. С. 9–11.
2. Попова Н. В. Управленческая деятельность преподавателя физического воспитания вуза и формирование готовности к её выполнению у студентов ИФК: Автореф. канд. дис. Л., 1990. С. 3–5.
3. Решетень И. Н. Проблема моделей деятельности личности и подготовки специалиста по физической культуре // И. Н. Решетень, В. П. Каргаполов // Теория и практика физ. культуры. 1982. №11. С. 3–8.
4. Якунин В. А. Контрасты современной педагогики // Проблемы повышения профессионализма и продуктивности педагогической деятельности. Усть-Каменогорск, 1990, С. 131–133.

Мосунов Д. Ф., Назаренко Ю. А. **Паралимпийское плавание спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие.** – СПб. ООИ «Плавин», 2008. – 83 с. ISBN 978-5-901440-37-7

Учебно-методическое пособие разработано в соответствии с программой по специализации «Гидрореабилитация» в рамках специальности 032 102 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура). Представлены основные требования функциональной классификации спортсменов-пловцов паралимпийского плавания. Позволяет тренеру и спортсмену выполнить самостоятельно первичную классификацию, в которой возможна многолетняя подготовка пловца с отклонением в состоянии опорно-двигательного аппарата.

Предназначено для преподавателей, аспирантов, студентов факультетов адаптивной физической культуры высших и средних учебных заведений, а также для тренеров, специалистов, работающих или начинающих работать в области оздоровительного и паралимпийского плавания.

Рекомендуется родителям, имеющим детей с отклонением в состоянии здоровья, интерес которых направлен на всестороннее развитие физических, интеллектуальных, психических и общественных возможностей ребенка, выступления на соревнованиях.

Грецов А. Г., Попова Е. Г., Бедарева Т. А. **Научись преодолевать конфликты.** / Информационно-методические материалы для подростков. Под общей редакцией проф. Евсеева, С. П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008. – 80 с.

### новые публикации

Книга посвящена тому, как научиться психологически грамотно разрешать конфликтные ситуации, отставить свои интересы без излишней агрессии или застенчивости, вести себя уверенно, не поддаваться на провокации.

Издание адресовано подросткам, будет интересно также родителям и специалистам, использующим средства физической культуры и спорта в работе по профилактике наркомании и формированию базовых потребностей детей, подростков и молодежи.

Книга печатается в рамках реализации Федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2005-2008 годы»

## Арт-терапия как один из новых методов психологической коррекции

Королева К. И., аспирант  
СПбНИИ физической культуры

*Ключевые слова:* арт-терапия, спорт, психологическая коррекция, метод.

*Аннотация.* В статье исследуется эмоциональное влияние изобразительного искусства в психологической работе со спортсменами-паралимпийцами, доказывается, что арт-терапия – это одно из средств психического восстановления спортсменов.

## Art therapy as one of the new methods for psychological correction

K. Koroleva, postgraduate student  
Federal State Institution 'Saint Petersburg Research Institute of Physical Culture'

*Key words:* art therapy, sports, psychological correction, method

*Abstract.* The article describes emotional influence of fine arts in the process of psychological support for paralympic athletes; the author shows art therapy to be the means of mental recovery for athletes.

**Актуальность** обуславливается главным образом тем, что в настоящее время в спорте высших достижений известно огромное количество примеров, когда успех или неудача спортсмена были обусловлены исключительно психологическими факторами. Спорт требует самоотдачи, максимального проявления физических и духовных сил, он отражается на физиологии, психике спортсмена, поэтому спортсменам, которые непременно хотят добиться успеха, требуется психологическое восстановление. Условия, в которых протекает борьба за победу в современном адаптивном спорте, ставшем повсеместно профессиональным, настолько многообразны и сложны, что до-

бываться высоких и стабильных результатов способна только всесторонне подготовленная личность. Психологические средства и методы восстановления в последнее время получают все большее распространение. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма. Вместе с тем можно сформировать у спортсменов четкие установки на достижение больших тренировочных и соревновательных нагрузок, которые

неизбежны во время ответственных соревнований.

Общепринятым стало мнение, согласно которому именно от психической подготовки зависит, в конечном счете, успех выступления на соревнованиях. Плохая психическая подготовленность мешает выявлению тех качеств, которые достигнуты в процессе физической, тактической и технической подготовки. И, наоборот, хороший психический настрой прибавляет силы спортсменам. Таким образом, роль психической подготовки в современных соревнованиях, для которых характерны очень высокие физические и нервно-психические нагрузки, становится чрезвычайно важной. Целью последней является обретение такого психического состояния, при котором весь накопленный опыт мог бы реализоваться на соревнованиях самым наилучшим образом.

В последние годы взоры многих современных исследователей (А. Н. Захаров, А. И. Копытин, Л. Д. Лебедева, И. И. Мамайчук, В. Окландер, О. В. Хухлаева) все больше обращаются в сторону различных видов искусства в поиске адаптогенных, профилактических, лечебных, коррекционных средств. Арт-терапия в наши дни становится все более популярной и широко используется в медицине, особенно при коррекции эмоционально-поведенческих нарушений. В последние два-три десятилетия арт-терапия, синтезировав в себе достижения большинства терапевтических подходов, начинает оформляться в самостоятельный метод с собственной методологией и разно-



Эжен Делакруа. Свобода ведущая народ.

образным инструментарием. В наши дни это направление в терапии приобретает все больший вес и все большую значимость. Арт-терапия начинает занимать в комплексе средств, направленных на восстановление здоровья, как обычного человека, так и спортсмена, место достойное ее значимости.

**Цель:** оценить возможность использования арт-терапии в качестве метода психологической коррекции.

**Гипотеза:** Значительное эмоциональное влияние изобразительного искусства на человека позволяет говорить о его использовании в психологической работе со спортсменами, нуждающимися в психологической помощи и поддержке.

**Задачи:**

- проанализировать существующие публикации по арт-терапии;
- изучить мнение спортсменов о применении арт-терапии в комплексе восстановительных средств;
- проверить эффективность применения арт-терапии для различных недельных микроциклов тренировочного процесса;
- на основе полученных данных сделать выводы о целесообразности использования арт-терапии в качестве нового метода психологической коррекции.

**Методы исследования:** выбор подходов и методов исследования осуществлялся на основе современных принципов проведения исследований в области адаптивного спорта, которые применялись в соответствии с целью и задачами исследования. Были использованы теоретический анализ и обобщение литературных данных, анкетирование, метод опроса (беседа), статистические методы обработки данных.

**Организация исследования:** исследование проводилось в июле 2007 года во время учебно-тренировочных сборов Паралимпийской сборной команды России по футболу лиц с заболеванием церебральным параличом.

**Результаты исследования:**

Вопрос об использовании арт-терапии во время проведения Паралимпийских игр – очень актуален. Опрос членов Паралимпийской сборной России по футболу показал, что 74%



Архип Куинджи. Березовая роща.

футболистов ответили утвердительно на вопрос: «Согласны ли вы заниматься арт-терапией во время учебно-тренировочных сборов?».

Представляют интерес картины, выбранные футболистами во время занятий арт-терапией: пейзажи Гаспара Давида Фридриха, А. И. Куинджи, И. И. Левитана, Клода Моне, Камилля Коро; сюрреалистические картины Сальвадора Дали; французский романтизм Теодора Жерико, Эжена Делакруа; лирические пейзажи Клода Лоррена, английский импрессионизм Альфреда Сислея, французский пуантилизм Жоржа Сёра.

Исходя из вышесказанного, можно с уверенностью утверждать, что большинству футболистов нравятся лирические пейзажи, проникнутые спокойствием, гармонией и красотой.

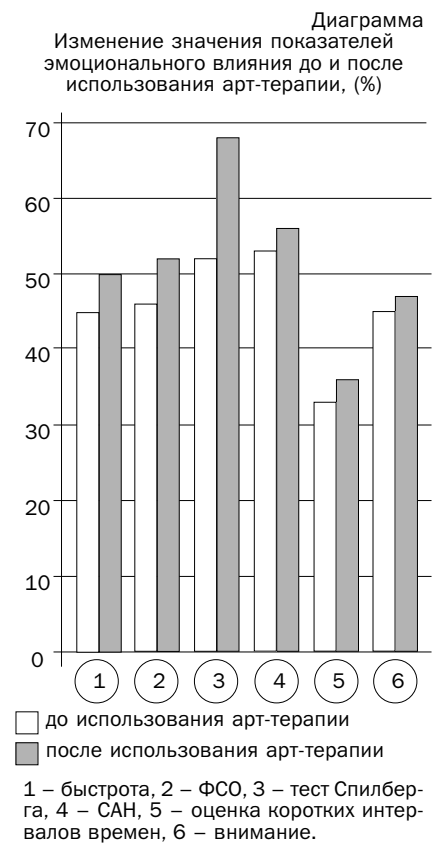
Исследование проводилось в течение двух месяцев. Тестирование проводилось в начале эксперимента и в конце его.

Исходя из следующей статистики, можно сделать вывод, что показатели футболистов, такие как быстрота, внимание, фиксация самооценок спортсменами собственного эмоционального состояния, показатели теста Спилберга, теста САН, после применения арт-терапии выше, чем показатели футболистов до применения арт-терапии. На основе проведенного исследования можно сделать следующее **заключение.**

Терапия изобразительным искусством неявно существовала всегда. То отдохновение, которое получают люди от посещения различных «культурных мероприятий», по сути, и есть

прямой лечебный эффект. Косвенный же эффект может быть гораздо мощнее, и может нести гораздо более серьезные оздоровительные подвижки в организме человека. Можно привести бесконечно много примеров влияния живописи на психологическое состояние спортсмена.

С древнейших времен известны сведения об исцеляющем воздействии искусства на человека. Арт-терапия является частной формой терапии творчеством и связана, главным образом, с живописью, графикой, скульптурой, фотографией



ей, а также различными их комбинациями с другими формами творческой деятельности. В отечественной литературе западному понятию арт-терапии эквивалентом служит понятие «изотерапия». Главной и основной целью арт-терапии является достижение положительных изменений в психологической сфере личности. Арт-терапия ориентирована на различные группы населения, как и психотерапия в целом. Соответственно, она решает различные задачи и использует большое многообразие методов и форм.

Психотерапевтический эффект может быть достигнут с помощью получения приятных впечатлений от искусства. Более того, плохие эмоции под влиянием искусства могут трансформироваться в приятные. Немаловажным является положительное влияние арт-терапии на процесс социальной адаптации спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья, расширение их кругозора, воображения, повышение уверенности в себе.

Преимуществом арт-методик является снижение психологических защит, поскольку человек во время арт-тестирования ориентируется инструкцией исключительно на эстетические критерии. Целостный процесс восприятия художественного произведения выступает в сознании то в слитном, то в расчлененном виде и предполагает обращение то к целому, то к его частям и деталям. Это связано с латерализацией человеческого мозга. Как известно, у правой мыслительный процесс протекает в левом полушарии, а за ощущения отвечает правое.

Таким образом, эффект художественного воздействия и результат эстетического восприятия находятся в прямой зависимости от «немимических» элементов произведения, иначе говоря, его изобразительного языка, к элементам которого относятся линия, ритм, цвет и т. д. Причем содержание произведений может в разной степени соответствовать личности зрителя, его психологическому состоянию в момент общения с произведением. Следует учитывать, что изобразительный язык может быть весьма конкретным. Исследуя конкретные возможности кодирования информации в искусстве, ученые, занимающиеся вопросами семиотики и искусствознания (П. Танненбаум, Ч. Осгут, Дж. Суси) пришли к выводу о том, что зритель способен декодировать и получать от художественного произведения вполне определенную информацию, содержащуюся в живописи.

Обращаясь к одной и той же картине, футболисты, особенно чувствительные к цвету, активизируют свое внимание именно на этот элемент, другие выделяют композицию, ритм, а третьи сосредотачивают свое внимание на линии или свете.

Установлено, что краски и форма воспринимаются главным образом сферой эмоций. Воспринятые зрителем, они передают ему переживание художника. Существует мнение, что художественные переживания можно расценивать как протекающие неосознанно, до того момента пока зритель путем рациональных мыслительных процессов не поднимет их на уровень

сознания. Зритель через картину как бы повторяет ощущения глаз, руки художника, находящегося в перцептивно-моторном контакте с создаваемыми формами. Зритель отражает нейрофизиологический статус художника в процессе его работы над про-

изведением. То есть речь идет о видении процесса художественного восприятия как соотнесения визуально инициируемых нейрофизиологических процессов, создаваемых с помощью цвета, линии, композиции с телесной организацией субъекта.

Форма художественного произведения отражает отношение художника к действительности, обогащает зрителя чувствами и мироощущением автора. Картина – это своеобразный конденсатор переживаний, испытываемых автором в момент творчества. Леонардо да Винчи говорил, что «каждая часть, хорошая или плохая, какая есть в тебе, обнаружится отчасти в твоих фигурах». А Юнг придерживался мнения, что образы, создаваемые художником – это зеркало его бессознательного.

Использование арт-терапии весьма перспективно потому, что живопись может помочь справиться с перенапряжением и связанными с ним отрицательными последствиями. Живопись способна моделировать эмоциональное состояние. Хорошие впечатления и положительные эмоции, несомненно, положительно влияют на спортивные результаты. При отборе картин лучше выбирать лирические пейзажи, проникнутые спокойствием, гармонией и красотой и избегать драматических полотен.

Опираясь на все вышесказанное, можно сделать **выводы** о том, что терапия искусством может служить способом освобождения спортсмена от конфликтов и сильных переживаний, дополнительным средством, снимающим неблагоприятные психические состояния, такие как тревожность и страх, которые очень часто сопутствуют важным соревнованиям.

Таким образом, арт-терапия – один из методов психологической работы, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, эмоциональном и личностном развитии человека, раскрытия творческого потенциала, возможность преодолеть ограничения, вызванные болезнью, способствовать интеграции спортсмена-паралимпийца в общество. Арт-терапия может служить одним из средств психического восстановления спортсменов.



Сальвадор Дали. Сон.

# Анализ речевого развития старших дошкольников с речевой патологией, в ходе эксперимента с использованием средств оздоровительной аэробики на мячах

Горбунова О. В.  
ГОУ ВПО «Дальневосточный государственный университет», г. Владивосток

*Ключевые слова:* речевое развитие, оздоровительная аэробика на мячах, речевая патология, общее недоразвитие речи, координационные способности.

*Аннотация.* В статье рассматриваются изменения уровня сформированности речи и её составляющих, в ходе проведенного исследования, касающегося определения эффективности разработанной методики, направленной на развитие координационных способностей, средствами оздоровительной аэробики на мячах детей 5-6 лет с общим недоразвитием речи, которая оказывает заметное влияние на физическое, двигательное и речевое развитие детей с диагнозом ОНР.

## Analysis of speech development in preschoolers with speech pathology during experimental application of fitness aerobic training with fitness balls

O. Gorbunova  
Federal State Institution 'Far Eastern State University', Vladivostok

*Key words:* speech development, fitness aerobic training with balls, speech pathology, general speech deficiency, coordination abilities

*Abstract.* This article describes changes in the level of speech development and its components during experimental application of fitness aerobic training with balls for 5-6-year-old children with general speech deficiency. The suggested method showed its efficiency positively influencing physical, motor and speech development of the children.

В течение последних лет наблюдается ухудшение здоровья детей, снижение уровня их физического развития, нервно-психического и физического состояний. На этом фоне появилась стойкая тенденция увеличения количества детей, имеющих различные речевые нарушения. (Е. М. Мастюкова, 1992; Т. Б. Филичева, Г. В. Чиркина, 1991; И. Ю. Горская, Сунгулова Л. А., Филатова Н. П. 2000).

В связи с этим возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у дошкольников устойчивый интерес, потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, мотивацию к здоровому образу жизни (О. Н. Коган, 2000), т. к. дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека, в формировании физического здоровья и навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Нет необходимости доказывать, что чем меньше возраст ребенка, тем эффективнее и быстрее осуществляется устранение двигательных нарушений и недостатков физического развития (Р. Д. Бабенкова, 1980). От успешного решения задач физического воспитания в этот период во многом зависит развитие личности ребенка с нарушениями в развитии.

На наш взгляд, одним из путей решения данного вопроса является рациональное применение нетрадиционных средств физической активности, в частности оздоровительной аэробики на мячах, которая вносит новизну и разнообразие в двигательную деятельность детей на основе сочетания физических упражнений с музыкальным сопровождением (Т. С. Лисицкая, 1987 и др.).

В ходе проведения научного исследования нами было выдвинуто предположение о том, что использование в физическом воспитании дошкольников, имеющих общее недоразвитие речи (ОНР), средств оздоровительной аэробики на мячах, значительно улучшит показатели уровня развития координационных способностей и тем самым поспособствует устранению отклонений в развитии речи.

Для экспериментального подтверждения рабочей гипотезы исследования был организован и проведен педагогический эксперимент, в период с сентября 2004 по май 2005 г., с участием детей с общим недоразвитием речи в количестве 90 человек. Были сформированы 3 группы детей по 10 человек в каждом возрасте (пяти и шести лет).

Физкультурные занятия в экспериментальных группах (Э1), старшей и подготовительной, проводились по

разработанной нами методике оздоровительной аэробики на мячах, в экспериментальных группах (Э2) – по сюжетно-ролевой ритмической гимнастике. В контрольных группах (К) проводились традиционные физкультурные занятия.

В данной статье представлен фрагмент проведенного исследования, который касается непосредственно содержания разработанной методики. Последовательно рассмотрим ее составляющие элементы.

Содержание методики обеспечивает решение следующих задач:

- укреплять здоровье и повысить уровень развития координационных способностей дошкольников с речевой патологией;

- эффективно развивать общую моторику, выразительность движений, двигательное воображение;

- способствовать эмоциональному, творческому развитию ребенка;

- способствовать развитию правильного произношения;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения со словом и музыкой.

Разработанная нами методика оздоровительной аэробики на мячах представляет собой интегрированную систему воздействия средств аэробики, подвижных игр и логопе-

дической ритмики, где средства аэробики, а это различные движения, направлены непосредственно на двигательное развитие детей с ОНР. Так как дети с речевыми нарушениями нуждаются в коррекции даже не резко выраженных двигательных отклонений. Наряду с формированием координационных способностей происходит развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости.

Основными компонентами методики являются: «Упражнение», «Игра», «Слово» с музыкальным сопровождением. Они представляют собой не просто механическую сумму существующих отдельных составляющих, а качественно новую систему, обладающую более высокими возможностями воздействия на двигательное и речевое развитие детей с нарушениями речи.

Рассмотрим содержание каждой составляющей.

Основой для овладения ребенком двигательными действиями являются движения, обеспечивающие эффективное формирование умений и навыков, развитие опорно-двигательного аппарата, физических качеств и функций организма.

### Компонент «Упражнение»

Состоит из общеразвивающих упражнений и основных двигательных действий, составляющих основное содержание образовательной программы; упражнения на развитие физических качеств и упражнения по аэробике, включающие в себя средства музыкально-ритмического воспитания:

#### I. Общеразвивающие упражнения.

Все ОРУ выполняются из положения стоя, с мячом в руках или сидя на мяче. Перед тем как выполнять движения в положении сидя нужно обучить детей правильно сидеть на мяче, а затем обучить базовому качанию (пружинящие движения, отталкиваясь ногами от пола).

#### II. Основные виды движений.

Ходьба в различных направлениях (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, по диагонали); бег (с различными направлениями); прыжки и т. д.

III. Упражнения, направленные на развитие физических качеств – силовых, скоростных способностей, выносливости, гибкости.

Для развития выносливости применяются подскоки на мяче различной интенсивности, выполняемые в комплексе, отдельно с движениями рук, ног, и комбинированные упражнения. Величина физической нагрузки, задаваемой во время занятия, оценивается с помощью пульсометрии, и составляет 120–130 ударов в минуту в основной части занятия и 140–150 ударов в минуту на «пике» нагрузки, во время прыжковых серий. Увеличение нагрузки (свыше 150 ударов в минуту) используется крайне редко. Для развития силы различных мышечных групп применяются упражнения с использованием собственного веса, гимнастического мяча. Развитию скоростных качеств у детей-логопатов способствуют простые и хорошо освоенные упражнения, которые можно выполнять с максимальной и околомаксимальной скоростью. Дозировка продолжительности выполнения упражнения составит 15–20 секунд. Чтобы избежать чрезмерного напряжения, количество серий, применяемых для развития данного качества, не более двух. Для развития гибкости применяются упражнения, способствующие растяжке мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, ног, увеличению эластичности связок тазобедренного и коленного суставов. Упражнения выполнялись пружинящими движениями по 6–8 раз и путем удержания статических поз (время удержания 3–5 секунд).

Особое внимание уделяется развитию координационных способностей. Необходимыми условиями для развития координации являются постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа. Поскольку темп задается музыкальным сопровождением, то на начальном этапе ознакомления с комплексом, упражнение выполняется на 8 счетов, в дальнейшем, по мере становления двигательного навыка, на 4 счета. Таким образом, изменяя темп, увеличивается дозировка, и, соответственно, нагрузка. Наряду с исполь-

зованием упражнений для развития общих координационных способностей применяются специальные упражнения и методы для коррекции менее сформированных у детей этой группы проявлений координации движений. К таким упражнениям относятся: упражнения для развития мелкомоторной координации, способности к согласованию движений, чувства ритма, удерживать равновесие, психомоторных реакций.

#### IV. Упражнения по аэробике.

Используются различные виды шагов в согласовании с музыкой (в различных направлениях, повороты), упражнения основной гимнастики, элементы художественной гимнастики и акробатики, выполняемые в музыкальном сопровождении («ласточка», волнообразные движения руками и туловищем, стойка на лопатках, «мост», «рыбка» и т. д.). Элементы различных танцев – классического, современного, народного, и средства хореографии, которые придают оригинальность комплексам аэробики. Упражнения по оздоровительной аэробике подбираются таким образом, чтобы создавались условия для развития координационных способностей.

### Компонент «Игра»

Использование этого компонента было необходимо, поскольку основное влияние на психическое развитие оказывает именно игровая деятельность. Два основных психических новообразования, возникающих в игре, — ориентация на позицию другого человека (содействует воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности) и творческое воображение. В процессе их совершенствования у ребенка формируются способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов, осмысленная моторика, умение войти в образ, эмоционально переживать целостное движение и, наоборот, выражать через него эмоциональное переживание.

### Компонент «Слово»

Данный компонент включает средства логопедической ритмики, направленные на преодоление речевых нарушений. Для этого используются специальные упражнения, направ-



ленные на развитие артикуляционно-го аппарата и дыхательной функции, которые способствуют созданию функциональной базы для становления речи ребенка. К ним относятся упражнения артикуляционной, дыхательной гимнастики.

Опираясь на данные научно-методической литературы (Филичева Т. Б., Туманова Т. В., 2000), упражнения артикуляционной гимнастики подбирались таким образом, чтобы в занятии были использованы уже изученные задания и воздействующие на развитие артикуляции губ, языка и нижней челюсти, то есть в занятии используется не менее 2–3 упражнений с небольшим интервалом времени. Упражнения артикуляционной гимнастики также, как и упражнения на координацию движений рук, выполняются под музыку в согласовании с другими несложными по координации двигательными заданиями, сидя на мяче.

Наряду с этим у детей с речевыми нарушениями наблюдается несовершенство речевого дыхания. Дети в основном произносят фразы при ключичном типе дыхания, при котором воздухом заполняются преимущественно узкие верхушки легких, поэтому воздуха не хватает на длинную фразу (Филичева Т. Б., Чиркина Г. В., Чевелева Н. А., 1989). Это несовершенство у данной категории детей, характеризуется очень слабым вдохом и выдохом.

Для того чтобы иметь возможность свободно говорить фразами в процессе речевого высказывания, необходимо тренировать диафрагму; заставлять ее активно участвовать в голосообразовании, создать так называемую опору. Для этого мы обучаем детей дышать предельно глубоко, чтобы легкие заполнялись воздухом до самых нижних, широких оснований.

Для определения эффективности разработанной методики по оздоровительной аэробике на мячах, в начале и в конце эксперимента были протестированы дети 5-ти и 6-ти лет с общим недоразвитием речи контрольных и экспериментальных групп. Мы оценивали уровень сформированности речи и её составляющих: звукопроизношение; словарный запас; фонематичес-

кий слух; связная (фразовая) речь.

Поскольку целью исследования является совершенствование координационных способностей у детей 5–6 лет с общим недоразвитием речи средствами оздоровительной аэробики на мячах, а их проявления тесно связаны с развитием речи ребенка, особенности их формирования интересовали нас в первую очередь.

На первом этапе исследования все дети 5-ти лет имели низкий уровень развития речи. После эксперимента нами были получены данные логопедического обследования дошкольников, позволяющие сделать вывод об эффективности разработанной методики физического воспитания.

В течение года уровень речевого развития изменился как в экспериментальных, так и контрольных группах детей 5-ти лет. При этом в контрольной группе 65% детей достигли среднего уровня, а 35% остались по-прежнему с низким уровнем речевого развития. В группе Э2 у 12% дошкольников уровень развития речи остался низким, а у 67% повысился до среднего и у 21% — до высокого. Наиболее существенные изменения произошли в группе Э1, в группе детей, занимающихся оздоровительной аэробикой на мячах, где у 73% из них уровень речевого развития достиг средних, а у 27% — высоких значений.

В экспериментальных группах детей 6-ти лет в ходе эксперимента произошли более позитивные изменения. Если до эксперимента в этих группах примерно равное число имело низкий, средний и высокий уровни речевого развития, то при повторном обследовании детей с низким уровнем развития речи не выявлено, при этом 24% дошкольников группы Э2 и 36% группы Э1 достигли высокого уровня речевого развития.

Таким образом, наиболее существенные изменения произошли в экспериментальных группах, особенно у детей группы Э1, где физкультурные занятия проводились по разработанной нами методике. Так же следует отметить, что музыкально-двигательные занятия оказывают положительное влияние на двигательное развитие детей, которое в свою очередь тесно связано с речью.

Для того чтобы ребенок мог правильно произносить звуки в речи у него должен быть достаточно сформирован фонематический слух. Как было выявлено при первичном обследовании, он нарушен у дошкольников 5-ти лет во всех трех группах.

После эксперимента лучшие результаты показали дети экспериментальных групп. При этом в группе Э1 у 46% детей фонематический слух приближается к норме и у 54% на момент обследования он был сформирован; в группе Э2 у 28% детей фонематический слух сформирован и у 72% — приближается к норме. В группе К у 26% дошкольников к окончанию эксперимента фонематический слух оказался по-прежнему нарушен, у 43% сформирован и у 31% он приближается к норме.

В течение года эксперимента значительные изменения произошли во всех группах детей 6-ти лет, но более существенные в группе Э1, так как на момент окончания эксперимента у всех детей был сформирован фонематический слух, а вот в группе К у 18% и в группе Э2 у 9% детей он все еще приближался к норме.

Таким образом, занятия оздоровительной аэробикой на мячах, с ее музыкальным оформлением благотворно влияют на развитие фонематического слуха дошкольников с общим недоразвитием речи, так как музыкальное оформление занятия заставляет ребенка вслушиваться в текст песен. Тем самым, улучшая не только фонематическое восприятие, но и звукопроизношение, анализ которого позволил выявить значительное улучшение звукопроизношения у детей старшей группы Э1, занимающейся по экспериментальной методике. Если до эксперимента 19% дошкольников имело более десяти нарушенных звуков, 64% — 5 и более и 17% — менее 5 нарушенных звуков, то после эксперимента 65% детей произносили правильно все фонемы родного языка и только 35% имели менее 5 нарушенных звуков. В группе Э2 также отмечены положительные изменения в результатах по сравнению с контрольной группой. При этом практически в равных результатах до, после эксперимента резуль-

таты группы Э2 значительно улучшились, а именно 48% детей имеют 5 и более, 20% менее 5 нарушенных звуков и 32% произносят все фонемы правильно. А вот в группе К только 15% дошкольников имеют норму в звукопроизношении, а 28% детей имеют менее 5, 37% – 5 и более и 19% более 10 нарушенных звуков.

Состояние звукопроизношения в подготовительных группах до и после эксперимента было следующее: в группе К – 9% детей имели более 5, 67% – менее 5 нарушений звуков и 24% его норму. Аналогичная картина и в группе Э1, а вот в группе Э2 – 9% детей имели более 5, 66% менее 5 нарушенных звуков и 25% нормальное звукопроизношение. При повторном тестировании в экспериментальных группах 100% дошкольников правильно произносили все фонемы родного языка, тогда как в контрольной группе 10% детей так и не смогли освоить правильное звукопроизношение.

Таким образом, более успешному освоению звуковой стороны русского языка способствовало введение в занятие элементов артикуляционной и дыхательной гимнастики, а также то, что у детей группы Э1 на момент повторного тестирования в конце экспериментального года значительно улучшился фонематический слух, так как без полноценного восприятия фонем, без четкого их раз-

личия невозможно и их правильное произношение.

В результате анализа речевого развития было выявлено, что у детей 5-ти лет на начало экспериментального года словарный запас находился ниже нормы. После эксперимента во всех группах произошли позитивные изменения. При этом в экспериментальных группах у детей словарный запас соответствует возрастным требованиям: у дошкольников группы Э1 – 35% и у 22% группы Э2, тогда как у 34% дошкольников группы К словарный запас остался бедным, при этом дети употребляют простые односложные и избегают произносить многосложные слова.

В подготовительных группах до эксперимента лучшие результаты показали дети контрольной и второй экспериментальной групп. При повторном тестировании словарный запас у детей экспериментальных групп соответствовал возрастной норме, лишь в контрольной группе у 9% детей он все еще приближается к этому уровню.

Таким образом, занятия, построенные на основе подвижных и имитационных игр с музыкальным сопровождением, богатых большим арсеналом разнообразных слов, словосочетаний, способствуют значительному пополнению словарного запаса детей с речевыми нарушениями.

Одним из наиболее важных ком-

понентов речевого развития является связная речь, которая как было установлено в ходе начального тестирования, нарушена у 100% детей 5-ти лет во всех трех группах. После эксперимента по-прежнему нарушена фразовая речь у 38% испытуемых группы К, у 10% группы Э1 и у 12% группы Э2; приближается к норме у 32% дошкольников группы К, у 55% группы Э1 и у 68% группы Э2 и соответствует возрастной норме у 30% детей группы К, у 35% группы Э1 и у 20% группы Э2.

Анализ развития фразовой речи у детей 6-ти лет позволил выявить, что после эксперимента лучшие результаты показали дошкольники первой экспериментальной группы: у 90% из них фразовая речь полностью сформирована и лишь у 10% она приближается к норме. Чуть ниже результаты во второй экспериментальной и контрольной группах: у 16% детей группы Э2 и у 15% группы К фразовая речь приближается к норме, а у 84% дошкольников группы Э2 и у 85% группы К она соответствует возрастной норме.

Итог проведенного исследования: полученные данные позволяют утверждать, что целенаправленная работа по коррекции отклонений в развитии средствами оздоровительной аэробики на мячах, оказывает заметное влияние на речевое развитие детей с диагнозом ОНР.

## события, факты

### Мячу все возрасты покорны

**Смирнов М. Б., мастер спорта международного класса, менеджер и игрок команды «Ветераны-70», Санкт-Петербург**

«Федерация баскетбола Санкт-Петербурга гордится, что у нас в городе есть баскетбольная команда «Ветераны-70» (самому младшему игроку – 70 лет), которая уже 10 лет представляет наш город на международных соревнованиях», – такими словами первый вице-президент городской Федерации баскетбола, заслуженный мастер спорта, трижды Чемпионка Мира Нина Познанская приветствовала очередное победное возвращение команды «Ветераны-70» с 5-го Чемпионата Европы по

максибаскетболу 2008 г.

Основу команды составляют питерские ученые и инженеры, которые еще со студенческих лет играли в командах мастеров высшей лиги на чемпионатах Советского Союза. Эту дружбу и дух соперничества они сохраняют вот уже более полувека.

А когда была создана Международная Федерация ветеранского баскетбола (FIMBA), они заявили свою команду на международные соревнования, почти ежегодно разыгрывая чемпионаты Европы, Мира и Олим-

пиады «Мастера игры». И на всех турнирах «Ветераны-70» добивались медалей, став четырежды чемпионами Европы, вице-чемпионами мира и бронзовыми призерами 6-х Олимпийских игр ветеранов в Канаде в 2005 году.

Недаром говорят, что баскетбол – игра интеллектуалов. В команде «Ветераны-70» играют два доктора наук, четверо кандидатов технических наук, лауреаты государственных премий, инженеры и врачи высокой квалификации. Все они сохраняют не

только научный потенциал, но и игровой, подтверждая прекрасную мысль, что спорт – это огромная и очень важная часть жизни.

Возглавлял команду долгие годы мастер спорта международного класса, играющий тренер Витольд Войтецкий, являвшийся генеральным директором одного из крупнейших научных центров Санкт-Петербурга. Он – доктор технических наук, академик 2-х российских академий.

Капитан команды – заслуженный мастер спорта, также доктор наук, профессор Олег Кутузов, победитель Чемпионата Мира 1959 года, не получивший тогда золотой медали исключительно по политическим мотивам.

Со своими товарищами по команде и ровесниками Марком Смирновым и Владимиром Шамисом Олег Кутузов знаком более 55 лет.

Ведь в августе теперь уже далеко 1953 года все они участвовали в финале Юношеского Первенства СССР в городе Днепропетровске. Одни, правда, в составе сборной г. Ленинграда, а В. Шамис (ныне комиссар ФИБА, председатель судейского комитета России) – в составе сборной Молдавии. И с тех пор они остаются партнерами по площадке и друзьями по жизни. Именно эта дружба и взаимопонимание позволяет нашей команде практически одного города бороться на равных против сборных команд Америки, Бразилии, Германии, Финляндии и других стран уже на протяжении 10 лет.

Ну а моральным стимулом к участию во всех этих замечательных соревнованиях для нас является встреча со своими друзьями 50-летней давности, выступающими за сборные своих стран – наших соперников. Ведь соперниками мы остаемся только на площадке, а в жизни «...баскетбол показывает, что в спорте есть все лучшее: дружба, сотрудничество, командное взаимодействие, невзирая на национальные границы и в сочетании с чистой любовью к игре». Так определил значение баскетбола экс-президент Финляндии Марти Ахтисаари. Это еще раз подтверждает, что возраст – лишь состояние души.

Все эти чемпионаты, в которых нам довелось участвовать, останут-

ся в нашей памяти как большие интернациональные праздники ветеранского спорта, с прекрасно организованной спортивной, культурной программами, позволившие нам, благодаря баскетболу, познакомиться со многими городами мира, узнать новое об их истории, развитии и национальной гордости.

Ну а на последнем пятом Чемпионате Европы, который состоялся в июле-августе 2008 г. в итальянском Пезаро наша команда в 4-й раз победила.

В двухкруговом турнире участвовали также команды Финляндии и США (вне конкурса). В трудной и бескомпромиссной борьбе, победив сборную Финляндии с общей разницей мячей «+19» и проиграв, надеюсь, пока, сборной США, наша команда стала Чемпионом Европы. На фотографии вы видите счастливых победителей Чемпионата: первый ряд слева направо – Дийков Л. (лауреат Государственной премии), Шамис В. (мастер спорта международного класса, комиссар ФИБА), Крупский Ю. (бизнесмен, директор фирмы, работающей в сфере, связанной с медтехникой), Смирнов М. (заведующий лабораторией НИИ, мастер спорта международного класса, менеджер ко-

манды), Кличко В. (мастер спорта, кандидат технических наук); второй ряд слева направо – Демиденко Л. (начальник исследовательской лаборатории), Петухов Ю. (врач-хирург высшей категории), Певзнер Р. (руководитель делегации, один из спонсоров команды, директор строительной организации), Гудков Э. (кандидат технических наук, заведующий лабораторией), Регент С. (инженер-исследователь).

Хочется поблагодарить Президента ФИМБА Эдуардо Родригеса Ламаса из Аргентины, вице-президента Юху Веттонена из Финляндии за замечательную организацию этого праздника спорта.

Ну, и, безусловно, наше участие в этих соревнованиях было бы невозможно без спонсорской поддержки предприятий судостроительной промышленности Санкт-Петербурга, других городских организаций, комитета по физической культуре и спорту, федерации баскетбола, а также Нобелевского лауреата академика Жореса Алферова, который предоставляет нам в течение многих лет прекрасный спортивный зал в своем научно-образовательном Центре.



## 60+: успех или неудача?

Соболев Д., капитан команды по баскетболу «Невские ветераны», Санкт-Петербург

Ушел в историю очередной праздник ветеранов баскетбола – 5-ый чемпионат Европы по максибаскетболу. Проходил он в городе Пезаро (Италия) с 25. 07. по 02. 08. 2008 года. В Пезаро собрались более ста мужских (8 дивизионов) и женских (6 дивизионов) команд в возрастных категориях от 30 до 70 лет.



Соревнования были хорошо организованы, проводились в прекрасных полноразмерных залах, жаль только без кондиционеров. У России была самая представительная делегация, более 20 команд. Россия завоевала и больше всего медалей – одиннадцать, самого разного достоинства. Внесли свою лепту и баскетболисты из Санкт-Петербурга. Команда «Невские ветераны» выступала в дивизионе 60+ и заняла почетное третье место, проиграв только будущим чемпионам Европы, команде из Казани с ее лидером Алжаном Жармухамедовым. Приятно удивило суждение: очень профессиональное и совершенно не предвзятое, хотя мы слышали и другие мнения. Правда, в нашем дивизионе не было команд из Италии. Организаторы разбили участников нашего дивизиона на две группы по три команды в каждой. В нашей подгруппе кроме Казани была и команда Эстонии.

По ходу турнира, после того как стало ясно, что в финале, почти наверняка, сойдутся две российские команды, организаторы поменяли между собой участников стыковых игр, занявших 2 и 3 места в разных подгруппах. Нашей команде вместо Латвии, надо было бороться за выход в полуфинал с командой из Екатеринбурга, а в полуфинале предсто-

яло опять встречаться с Казанью. К сожалению, эту игру мы проиграли и были вынуждены бороться за третье место с командой Латвии. Последняя игра оказалась самой сложной. Мы буквально на зубах вырвали победу – 72:71, за двенадцать секунд до финального свистка забросив мяч в корзину соперника, который в свою очередь не успел сделать прицельного броска по нашей корзине.

Как оценить результат турнира, как успех или как неудачу? Ведь на предыдущем чемпионате в Германии наша команда заняла второе место, завоевав серебряные медали. Конечно, оценить уровень игры, подбор игроков их функциональное состояние, уровень соперников тогда и теперь очень сложно. Необходимо учитывать, что игроки, принимавшие участие в четвертом чемпионате, повзрослели еще на два года, а это очень много в дивизионе 60 лет и старше.

В вопросах подготовки игроков такого возраста вообще сплошные белые пятна. Как тренироваться, сколько раз, с какой интенсивностью и продолжительностью? Как распределить время в тренировочном процессе? Каких спарринг-партнеров лучше приглашать на контрольные

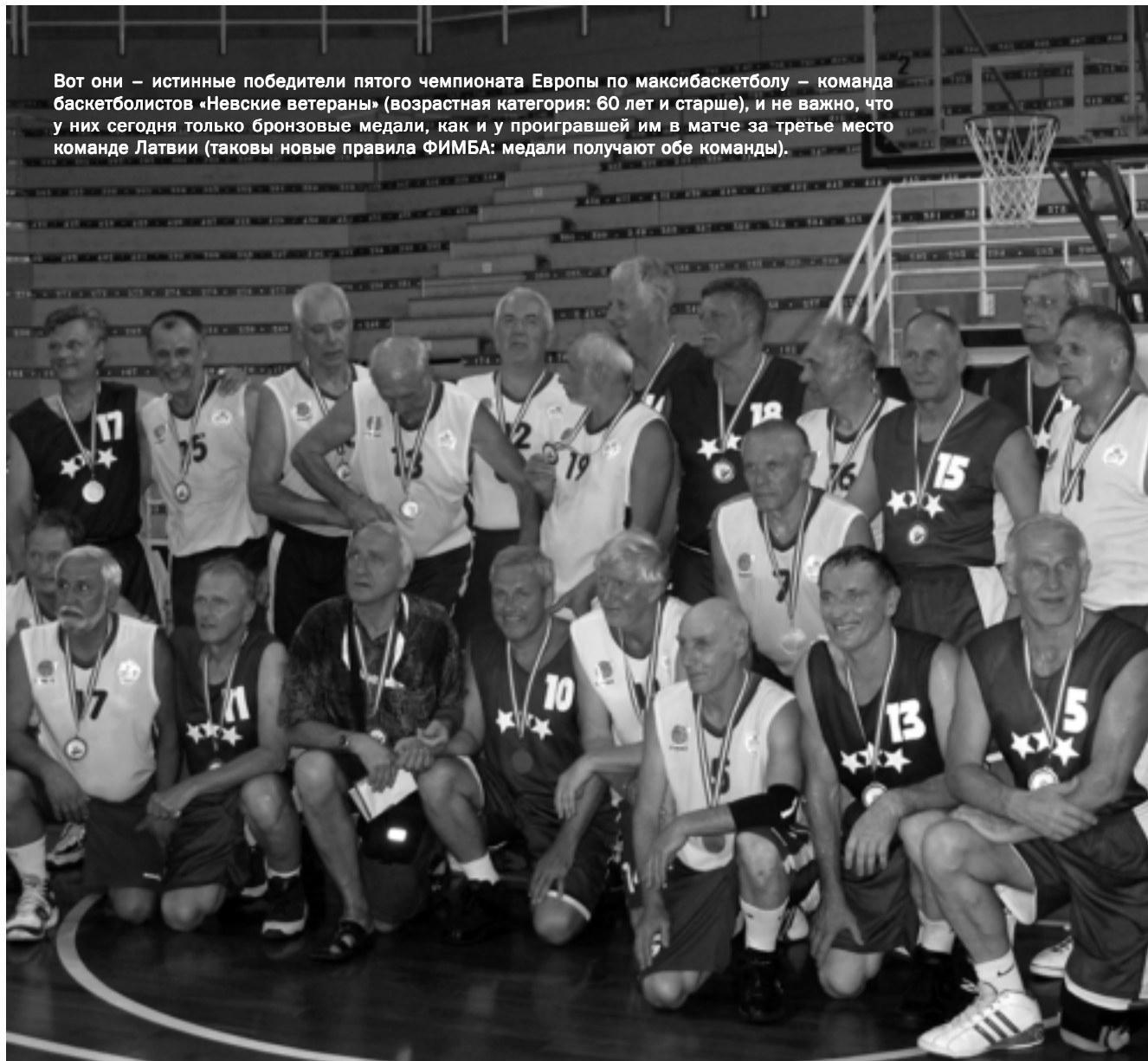
игры? Принимать ли участие в городских соревнованиях с более молодыми командами? Как лучше подготовить себя к игре во время разминки и т. д. и т. п. Все эти вопросы в настоящий момент не имеют определенных ответов просто потому, что ветеранский спорт высокого уровня практически не культивируется у нас в стране на официальном уровне. Каждая команда, каждый коллектив «варится в собственном соку». Хотя ветеранский спорт во всем мире набирает силу, растет его популярность и привлекательность. Страны Балтии, например, давно уже организовались в этом смысле. Они регулярно проводят чемпионаты своих стран среди ветеранов по возрастным категориям, соответствующим положениям ФИМБА (международная федерация по максибаскетболу). Эти страны имеют базы данных всех игроков по возрастным группам и постоянно их обновляют. Любой желающий может выбрать спортивный зал для регулярных занятий баскетболом в соответствии с уровнем своего мастерства и возможностями.

В предстоящем году нас ждут два очень важных турнира: это Олимпийские игры в Австралии и Чемпионат мира баскетболу среди ветера-



«Невским ветеранам» в матче с командой Казани противостоял сам Алжан Жармухамедов – Заслуженный мастер спорта, девятикратный чемпион СССР, трехкратный чемпион Европы, Олимпийский чемпион (он играл под номером 14)

Вот они – истинные победители пятого чемпионата Европы по максибаскетболу – команда баскетболистов «Невские ветераны» (возрастная категория: 60 лет и старше), и не важно, что у них сегодня только бронзовые медали, как и у проигравшей им в матче за третье место команде Латвии (таковы новые правила ФИМБА: медали получают обе команды).



нов в Праге. Хочется верить, что наши официальные органы повернутся лицом к этой очень важной со-

ставляющей образа России на международном уровне и в жизни современного человека, показывающей

истинное отношение государства к своим гражданам.

## Новые дали

**Ерохина М. С., Специальный Олимпийский комитет Санкт-Петербурга**

С 6 по 9 мая 2008 года в Санкт-Петербурге впервые за 15 лет прошёл чемпионат страны по плаванию среди людей с другим восприятием мира, слабовидящих. Вот такое приятное возвращение на невские берега. В современном ГУ «Центр плавания» соревновались 67 пловцов, в том числе 15 петербуржцев, подопечных Владислава Кустова. Лет восемь назад в российских соревнованиях участвовало менее 20 человек, а сейчас в три раза больше, потому

что у людей появилась реальная возможность тренироваться.

Организаторами чемпионата при поддержке Правительства Санкт-Петербурга выступили: Федеральное Агентство по физической культуре и спорту, Федерация спорта слепых ВОС, Федерация Физической культуры и спорта инвалидов Санкт-Петербурга.

Сначала проведение чемпионата планировалось в Уфе, потом проявился интерес Йошкар-Йола, но победил

Петербург. Ведь именно в городе на Неве берёт своё начало спорт слабовидящих России. В 1886 г. в Питер пригласили П. Ф. Лесгафта, который начал проводить уроки физкультуры для слабовидящих. Пётр Францевич наполнил мяч горохом и получился звуковой футбольный мяч, голбол. И именно спортсмены Всероссийского общества слепых (ВОС) впервые в истории страны в 1988 г. принимали участие в паралимпийских играх в Сеуле. Даже больше, сборную



Советского Союза составляли только спортсмены ВОС. Сейчас в ВОС развиваются 18 видов спорта. Готовятся к Ванкуверу горнолыжники, есть шансы на игры у биатлонистов, возрождается велотандем. Да и на Сочи-2014 большие планы. Между прочим, премию президента в размере 500 долларов получают 61 спортсмен и тренер ВОС.

В Петербурге пловцы выступали в трёх категориях. В первой – те атлеты, которые почти не различают свет. Но внешне это не заметно. Ведь спортсмены, имея прекрасную память легко ориентируются в пространстве. В двух других категориях соревновались пловцы, которые пользуются очками.

Петербург – город, где сбываются мечты. Александр Неволин-Светов из г. Шахты Ростовской обл. установил три рекорда России и два рекорда мира в плавании на спине на дистанции 50 и 100 м. В активе 20-летнего пловца мировые рекорды в Бразилии в 2007 г. и Дании в 2008 г. Тренер Саша – Юлия Кобелева уверена

в успехе талантливого парня.

Константин Тычков из Новосибирска в баттерфляе на 50 м тоже улучшил свой рекорд мира, так сказать, превзошёл сам себя. Тренирует Костю С. Коган.

Заместитель генерального директора ГУ «Центр плавания», Заслуженный тренер РФ Александр Мионов говорит:

– В дни чемпионата впервые в Центре были установлены мировые рекорды в плавании. В массовом спорте здесь рекордсмены пока не определялись.

Волгоградец Александр Чекуров в Петербург приехал с супругой Светланой и шестимесячной дочерью Настенькой, а остальные дети: Тимофей, Коля и Леонид остались дома с бабушками и дедушками. Женаты Чекуровы уже 14 лет, а 13 лет назад у Александра в результате травмы пострадало зрение. И сильный человек нашёл свой путь в спорте. В Петербурге А. Чекуров завоевал несколько золотых медалей. Впереди Пекин.

Вера Филипчук, тренер из Тюмени приехала с племянницей Юлией Шохиревой. Собственно, ради племянницы она и пошла в спорт. Благодаря плаванию, у Юли улучшилось зрение, она отлично плавает и пишет красивые стихи. Да и Вячеслав Буков из Самары, взяв отпуск, приехал с 15-летним сыном Андреем. Парень начал заниматься плаванием, чтобы укрепить спину, а теперь у него мечты целеустремлённого, волевого спортсмена. Пока же на груди Андрея «серебро» и «бронза».

Людмила Ростамашвили заведующая кафедрой АФК Санкт-Петербургского Института специальной педагогики и психологии говорит, что такие чемпионаты повышают имидж адаптивного спорта. Кроме того, бесценен обмен опытом.

Например, Рустем Ишмуратов, тренер из Уфы, приобрёл в городе научно-методическую литературу по спорту. Что ж, как говорится, мудр тот, чьи знания полезны. Петербурженка Вера Захарова все дни соревнований приходила болеть за дочь, Алину, которая занимается плаванием второй год. И в своём любимом виде на спине Алиночка заняла пер-

вое место. Норму мастера спорта по плаванию выполнил в родном бассейне перспективный спортсмен из Петербурга Саша Голинтовский.

Кстати, на паралимпийских играх в Афинах-2004 петербуржцев вообще не было. А в эпоху СССР и СНГ между собой конкурировали Москва и Петербург. Москва позиций не сдала, только сейчас она соперничает с Уфой. В Башкортостане плавание на высоте, притом, что «бассейны не очень».

Тренер сборной Москвы Павел Владимирович Нартов, в сложные 90-е годы сохранил команду, работая в спорткомплексе... бесплатно. Зато, спортсмены тренировались, как и положено по 12-18 часов в неделю. Ведь если «мало воды», то это не спорт, а оздоровительное плавание. Например, сейчас в команде Павла Владимировича два поколения, в чемпионате участвовали мама с дочкой – Вика и Маша Соломатины. Между прочим, юная Маша творческая личность, она прекрасно рисует и побеждает на самых престижных конкурсах страны по рисованию. Сейчас Заслуженному тренеру России Павлу Владимировичу помогает готовить команду сын, мастер спорта, чемпион России в эстафетном плавании – Владимир. Но вот о том, как выступают в Китае подопечные, Павел Нартов загадочно улыбнулся: «Загат не бывает богат».

Лидия Абрамова, президент Федерации спорта слепых Всероссийского общества слепых, сказала:

– В нашей системе есть правило: если спортсмены выезжают на международные соревнования, то главное не участие, а победа. Только победа.

В ходе чемпионата 10 путёвок по плаванию на XIII Паралимпийские игры в Китай выиграли атлеты Ростовской обл., Москвы, Уфы, Волгограда, Ижевска.

Президент федерации физической культуры и спорта инвалидов Санкт-Петербурга Сергей Гутников говорит:

– Древнегреческий странствующий слепой поэт Гомер считал, что приятны завершённые труды, тогда открываются новые дали. Через год Петербург вновь примет пловцов со всей России.

## Здоровье и спорт – категории многофакторные

### НОВАЯ ПАРАДИГМА НАЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Портных Ю. И., доктор педагогических наук, профессор

Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени П. Ф. Лесгафта

Акопов А. Ю., психоаналитик и психотерапевт

профессор-консультант ООО «Мегаполис Медэкспресс»

Несмеянов А. А., доктор медицинских наук, профессор, академик РАЕН, научный сотрудник Военно-медицинской академии



Научно-технический прогресс современной цивилизации очевиден и многообещающ. Однако, наряду с многочисленными положительными явлениями (например, сокращение доли физического труда) он стал причиной гиподинамии и гипокинезии, а также увеличения умственных и психических нагрузок. А это в свою очередь оказывает отрицательное влияние на системы кровообращения и дыхания, обмен веществ, работу опорно-двигательного аппарата, на системы нервной и гуморальной регуляции. Отсюда снижение реактивности организма, развитие стресса и рост числа психосоматических заболеваний. Высокий, длительный эмоциональный стресс характерен для множества современных профессий (летчик, водитель, оператор, менеджер и т. п.). Поэтому научный интерес к проблеме стресса непрерывно нарастает. Ведется интенсивный поиск средств психофизиологической защиты и психофизиологического обеспечения стрессоустойчивости человека в повседневных и экстремальных условиях. (В. Я. Анчел, В. Н. Цыган, 1999 г.). Причем особые надежды возлагаются на системное использование средств физической культуры и в том числе различных видов адаптивного спорта. Один

ответственными за формирование стрессового состояния и обеспечивающими сопротивляемость и выживаемость организма. Это тип защитной реакции, характеризующий общий адаптационный синдром, защищающий организм от негативного влияния многочисленных повреждающих факторов (Т. Кокс, 1981).

Человек испытывает стресс тогда, когда предполагаемые требования обстановки становятся более высокими, чем предполагаемая способность удовлетворять эти требования (М. Кордуэлл, 2000). Спортивное соревнование всегда содержит в себе фрустрирующую неопределенность и необходимость сверхмобилизации, и потому всегда будет мощным стресс-фактором. В этом заключено коренное отличие спорта от других видов физических упражнений. Когда не ставится цель выполнить упражнение лучше других, деятельность функциональных систем организма разворачивается в пределах обеспечения удовлетворения необходимых при данном виде мышечной деятельности запросов. Физиологическая норма активизирует деятельность всего организма, обеспечивается возникновение оздоровительного эффекта и психической релаксации. В то же время упражнения соревно-

вательного характера требуют напряжения, довольно часто превышающего реальные возможности, что ведет к перенапряжениям и в особенности ослабленного организма. Вот почему слишком частое использование таких упражнений и к тому же без соответствующей предварительной подготовки легко приводит к возникновению чрезмерной стрессовой реакции, или дистрессу и возникающих по этой причине предпатологических и патологических состояний организма. В этих ситуациях главным условием обеспечения необходимой резистентности к влиянию стресс-факторов становится систематическая и правильно организованная спортивная тренировка, существенно отличающаяся от повседневных занятий обычными физическими упражнениями. Назначение спортивной тренировки – приучить организм к влиянию предельных напряжений и в том числе психического характера. Только в этом случае будет обеспечена специализированная адаптация и сформированы механизмы, совершенствующие функциональную деятельность организма в экстремальных условиях тренировки и соревнования. Использование соревновательного метода без предварительной и достаточной специальной тренировки абсолютно исключено и особенно в сфере психической реабилитации. Именно в этом кроется принципиальное отличие спорта и физической культуры. Понятия эти близки, но, несомненно, не идентичны друг другу. Они имеют одну природу, возникшую из потребности человека в движении, но разные способы ее удовлетворения. Состязательный способ, породивший современный спорт, выде-

*Прекрасно древнее, но не старое.*

*Шатобриан*

*Стресс – это аромат и вкус жизни и избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Мы не должны, да и не в состоянии избежать стресса. Полная свобода от стресса означала бы смерть.*

*Г. Селье*

лился из системы средств физической культуры и занял обособленное место, поскольку помимо своего чисто культурного значения, он приобрел и огромное социальное (и даже политическое) значение. В сфере физической культуры остаются физическое воспитание, рекреация и реабилитация. Это, однако, не означает полной автономии спорта. В той или иной форме он находит себе применение и при решении задач характерных для каждой из этих подсистем в отдельности. Включение соревновательных упражнений оправдано не только необходимостью использования нагрузок «пикового» характера, но и как метод повышения заинтересованности самих занимающихся процессом двигательного совершенствования.

Не рискуя ошибиться, можно со всей уверенностью утверждать, что вместе с усложнениями жизненных условий, увеличением доли экстремальности роль спорта в жизни каждого человека будет возрастать. Ибо только спорт формирует физиологические механизмы противостояния негативному влиянию стресса и обеспечивает психологическую защиту от его отрицательных последствий.

И все же, несмотря на всю многообразную ценность спорта, нельзя упускать из вида и его отрицательные стороны. Бурный рост спортивных достижений все более приближающихся к пределам человеческих возможностей делает его элитарным, доступным только для людей с выдающимися физическими возможностями. В этой связи интересно, что сегодня все чаще идет речь об использовании генной инженерии для создания спортсменов с заранее программируемыми способностями. А пока что недостатки в развитии отдельных физических качеств участники крупнейших соревнований пытаются компенсировать с помощью фармакологических средств без оглядки на отрицательные последствия для своего здоровья. К тому же исключительные по своему объему (шесть и более часов в день), сверхинтенсивные соревновательные и тренировочные нагрузки, участия в стартах без достаточного восстановления и подготовки стали обыден-

ными явлениями в спорте высших достижений. При этом происходит быстрое истощение функциональных резервов в организме, возникает так называемый синдром эмоционального выгорания, что влечет за собой появление множества травм и осложнений в состоянии здоровья спортсменов.

В этом проявляется антигуманная сущность многих коммерческих видов спорта и в результате создается некий барьер отчуждений, возникающий между спортом спортсменов-профессионалов и обычным среднестатистическим молодым человеком, казалось бы, стремящимся утвердиться в нем. В результате спорт оказывается перед необходимостью своей гуманизации, делающей его более доступным и привлекательным. И в этой связи исключительно важной представляется возможность нахождения путей для упрощения содержания соревновательных упражнений и все большего их разнообразия. Это поможет расширить сферу их применения и в том числе для физической и психической реабилитации лиц с ограниченными возможностями. В этом отношении спортивные игры представляют собой наиболее подходящую модель для реализации этого подхода. Специальные исследования (В. П. Жиленкова, 2002) показывают, что этот вид соревновательной деятельности пользуется большой популярностью у людей, не обладающих всеми возможностями для занятий спортом. Примерно половину программы паралимпийских игр составляют разнообразные спортивные игры. Кроме того, дополнительно проводятся крупнейшие соревнования по другим, не включенным в эту программу играм.

Авторы данной статьи как люди, имеющие непосредственное отношение к баскетболу, конечно не могли не упомянуть и питейбаскет (радикальный баскетбол) – спортивную игру, делающую баскетбол совершенно доступным для многих категорий людей с ограниченными возможностями здоровья. Можно найти и другие примеры. Важно, что спортивные игры в отличие от большинства других видов спорта не ставят перед участниками задачу обя-

зательного достижения максимума своих возможностей, поскольку степень такого напряжения зависит от реального соотношения сил участников и к тому же оно в исключительном широком диапазоне варьируется непосредственно по ходу игрового поединка и в зависимости от возникшей ситуации. Принципиально важно, что спортивные игры в своем абсолютном большинстве представляют собой коллективный вид деятельности, что дает возможность для рационального распределения соревновательной нагрузки на плечи каждого из участников. Дозировка нагрузки и напряженности игрового соревнования в исключительно высокой степени подвержена регулировке вводимыми, в каждом конкретном случае, правилами игры. Исключительное многообразие игр, специфика их содержания, разнообразие средств регулирования хода соревновательной борьбы и, самое важное, глубина эмоционального удовлетворения от участия в игровом соревновании независимо от его результата – все это выдвигает игры в первые ряды средств полноценной реабилитации для лиц с самым широким спектром перенесенных заболеваний и в особенности как важнейшего средства психической реабилитации и адаптации к влиянию всевозможного спектра стрессовых реакций.

Не случайно игровой терапии и реабилитации предается так много внимания в некоторых зарубежных странах (Англии, США). Это объясняется тем, что в качестве критерия психического здоровья однозначно применяется формула: «Здоров тот, кто умеет мыслить, работать и играть» (Г. А. Лэндрет, 1998).

В Англии, например, этот вид реабилитации насчитывает вековую историю. Последняя специальная программа была принята в 1998 году. В ней большое внимание уделяется работе по реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья. Специальные игровые центры располагают игровыми площадками и помещениями, наполненными разнообразным игровым инвентарем. Создаются также площадки для детей с ограниченными возможностями и различной степенью инвалид-



ности. Специально подготовленные работники проводят занятия непосредственно в больницах. Местные власти ведут учет проживающих в их округах детей с особенностями развития, чтобы привлечь их к занятиям в игровых центрах. Все это составляет часть национальной стратегии заботы о детях.

В России сегодня из 36 миллионов детей 1,6 миллиона относятся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья и нуждаются в особом внимании. В ряде областей страны (Самарская, Омская и др.) разработаны программы комплексной реабилитации детей с отклонениями в развитии, направленные на обеспечение специальной педагогической, психологической и медицинской реабилитации. С этой целью при самарской областной спортивной детско-юношеской школе олимпийского резерва открыто спортивное отделение по работе с детьми с ограниченными возможностями, организовано спортивно-массовое движение детей инвалидов. В Омске уже много лет работает спортивная школа, созданная специально для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Следует сказать, что в последнее время наметились позитивные перемены и на государственном уровне. Так, в конце 2006 года принято Постановление Правительства Российской Федерации, утвердившее Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ № 752 от 07. 12. 2006 г.), где отдельной строкой упомянуты «детско-юношеские спортивно адаптивные школы», что, безусловно, положительно скажется на развитии адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в России.

С помощью физических упражнений дети с заболеваниями опорно-двигательного аппарата значительно расширяют свою двигательную сферу; дети с отклонениями в развитии интеллекта осваивают сложные двигательные программы различных видов спорта; не видящие дети начинают уверенно двигаться. Но сводить дело только к физической и медицинской реабилитации было бы неправильно. Доступные занятия физичес-

кой культурой и спортом для людей с отклонениями в состоянии здоровья становятся важным условием их полноценной жизни. Адекватное физическое воспитание создает начальную базу для развития двигательных способностей. Но только адаптивный спорт дает возможность полностью раскрыть эти способности, наполнить жизнь чувством радости и равных возможностей в реализации своей мечты (В. Березина, Д. Шилов, 2000). Чтобы решить эту проблему необходимо, прежде всего, новое мышление, осознание обществом значимости двигательной активности для лиц с ограниченными возможностями (Л. В. Шапкина, 2003). Только в этом случае удастся воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Во все времена и века именно здоровье ценилось превыше всего. И сейчас оно считается основным богатством, абсолютной ценностью. Не случайно «валюта» в латинском языке имеет со словом «здоровье» общий корень.

Здоровье, как норма жизнедеятельности человека, понятие скорее философское и неподвластное холодному анализу, рассматривать его следует в системе отношений, то есть с функциональных позиций.

По данным ВОЗ здоровье человека в большей степени зависит от образа его жизни и в меньшей степени от наследственности, природной среды обитания и усилий медицины. Отсюда и назидательная сентенция: «Здоровье есть функция образа жизни».

В начале 60-х годов прошлого столетия человечество стало ясно осознавать важность встающих перед ним проблем и хрупкость самого существования жизни на Земле. Сегодня скорость увеличения негативного воздействия средовых факторов и интенсивность их влияния уже выходит за пределы приспособляемости экосистем и создает прямую угрозу не только здоровью, но и жизни населения. К этому надо добавить упомянутый ранее пресс неимоверного количества факторов риска, чтобы картина положения человека стала бы еще более впечатляющей. Все это в

полной мере относится и к России. Оптимизм по поводу того, что проблемы стоящие на пути оздоровления россиян могут быть преодолены подпитывается тем, что у нас есть замечательные традиции, устойчивые мировоззренческие ориентиры, сложившиеся из взглядов М. Я. Мудрого, Н. И. Пирогова, С. П. Боткина, А. К. Лимберга, П. Ф. Лесгафта, И. И. Мечникова, И. П. Павлова и др. И, конечно, наличием достаточно эффективно работающей, сохранившейся от времен социализма, структуры лечебно-профилактических учреждений. Физкультура и спорт всегда занимали важное место в жизни людей, так же, как и находили место в системе народного образования и здравоохранения.

Постепенно, по мере развития спорта, результаты в нем достигли таких величин, что для успеха (а в спорте это всегда только победа) человеку требуется уже насиловать свою собственную природу. А физкультура по вполне понятным причинам теряет свою массовость, а потому и значение. Теперь, на новом витке капитализации России спорт и у россиян стал жить скорее коммерческими соображениями, в коих мало места заботам о здоровье или профилактике травматизма, например. К тому же спорт все ближе примыкает к политике с ее идеей национального самоутверждения. А это, естественно, отрывает спорт от родственной «Золушки» – физкультуры. Если последняя, как базовая среда все еще сохраняет для спорта значение, то сам спорт, приближаясь по духу все больше к политике, фактически обескровливает физкультуру, прежде всего за счет перераспределения финансового обеспечения. Коммерческие спортивные и такие же агрессивные неспортивные, политические, развлекательные организации и даже «частники» изымают залы, площадки, перепрофилируют стадионы, беззастенчиво отторгают рекреационные зоны у водоемов, ограничивая тем самым возможности людям, нуждающимся в занятиях физической культурой и реабилитации. Увеличивается число молодых людей работающих «на износ» с раннего детства в небольших специализированных группах «избранных», но уменьшается массо-

вость приобщения к нормальным, планомерным и постоянным, сохраняющим или восстанавливающим здоровье занятиям физической культурой. И те усилия по строительству новых спортивных сооружений, совершенствованию городской инфраструктуры с учетом потребностей всех слоев населения, которые в последнее время предпринимаются спортивными функционерами разных уровней – от федерального до муниципального, выглядят весьма скромно. По-прежнему для простого гражданина занятие физической культурой на современном уровне малодоступно и дорого.

Результат налицо. Состояние здоровья всех слоев и возрастов населения страны вызывает уже не просто чувство тревоги. Парадокс, высокие Олимпийские достижения россиян и некого направить в армию из-за ограничений по физическому состоянию и здоровью приписного состава. Масса больных, требующих психологической реабилитации, которым негде и некому ее проводить. Ведь специалистам этого профиля предлагаются такие смехотворные оклады, на которые соглашаются лишь истинные подвижники или люди только начинающие свою профессиональную деятельность.

Выправление этой ситуации возможно, но лишь усилиями с составлением долгосрочных программ и при убежденности ответственных лиц в необходимости решения этой государственной задачи.

В качестве научного обоснования для привлечения внимания специалистов и общественности к возрождению физической культуры хочется напомнить результаты исследований динамики стресса и релаксации в развитии патологических состояний, определяющих трехступенную модель повреждающего действия физического стресса и его механизма: стресса активной нормы и релаксации (Г. А. Вселюбский, В. И. Гуревич, 1984). Место стресса в энерге-

тическом гомеостазе человека, занимает спорт и супертяжелый физический труд, активную норму – физическая культура, а также постоянный, достаточно напряженный, но без перегрузок, физический труд, а релаксация – обычная бытовая физическая деятельность и бездеятельность. Активная норма – это условие деятельности организма с определенным установленным уровнем параметров, адекватных условиям обитания. Отклонение от активной нормы в сторону повышения, способны привести к исчерпанию базовых резервов организма и ассоциируется с термином «стресс» как изнурительное физическое усилие в двигательном гомеостате у спортсменов. В активной норме удовлетворение жизненно важных психофизических и психосоциальных потребностей уже является триггером для активизации новых потребностей в индивидуальной шкале иерархии потребностей. Длительная фиксация состояния удовлетворения называемая релаксацией всегда неадекватна условиям постоянно изменяющейся внешней и внутренней среды. Мы считаем, что существует механизм генетического закрепления приспособленности организма к активной деятельности в изменяющихся условиях среды. Особенности онтогенеза определяют параметры сформировавшихся к зрелому возрасту активных норм. Причем в зрелом возрасте должен сохраняться довольно значительный адаптационный потенциал, обеспечивающий успешное функционирование отдельной особи и популяции в целом при критичных изменениях внешней среды. Способность к адекватной реакции на стресс является селективным признаком. Упрощенные, комфортные условия существования не формируют селективного механизма, функционирующего посредством гибели слабых особей. Релаксация, в отличие от стресса, селективным признаком не является, поэтому отклонение от активной нормы

сопровождается различной приспособляемостью к новым условиям: высокой при отклонениях по направлению к стрессу и ограниченной при противоположном векторе, что и определяет опасность длительной релаксации.

Физическая культура и создает для человека оздоровляющую и продлевающую жизнь «активную норму». Спорт – это доведенная до абсурда физическая культура. Он, повторяем, оказывает уже стрессовое, а при истощении резервов организма и повреждающее действие.

Итак, для здоровья нации необходимо вовлечение людей в активную жизнедеятельность. А это – общеоздоровляющая физкультура, туризм, спортивные игры, реабилитационная лечебная гимнастика для больных.

Может быть, спорт целесообразней оставить на самокупаемости с ценовой государственной поддержкой, имея в виду его важное для самосознания народа значение. И это приближает его к политике. Основные же средства и усилия должны быть направлены на развитие физической культуры и реабилитацию в системе государственного здравоохранения и народного образования. Такой подход в полной мере соответствует исторической декларации ООН на конференции в Рио-де-Жанейро, провозгласившей: «Все люди имеют право на здоровую жизнь в гармонии с природой».

Изложенная концепция взаимоотношений здоровья и спорта, здравоохранения и физической культуры, политики и бизнеса делает очевидным вывод: пришло время на государственном уровне разобраться во взаимоисключающих тенденциях и установить препятствующие здоровому развитию нации факторы. По настоящему, видится необходимость в создании условий для занятий физической культурой, начиная с подросткового периода. Такое начинание не является оригинальным, но должно стать общенациональным, вовлекая в эту идею каждую семью.

### Адаптивная физическая культура

Для писем: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта (для журнала «АФК») ул. Декабристов, 35 Санкт-Петербург, 190121, Россия

Главный редактор — С.П. Евсеев доктор педагогических наук, профессор, директор СПбНИИФКа,

декан факультета «Адаптивной физической культуры», заведующий кафедрой «Теории и методики адаптивной физической культуры»

СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта (учредитель)

Отпечатано в типографии «Галей Принт». Тираж 1000 экз.

## На тандемах по Финляндии

Гостев А. Ю., руководитель специализированного туристического клуба «Масштаб плюс» ЦКСР СПб РО ВОС  
Ерохина М. С., начальник пресс-службы Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга

11 августа 2008 г. ребята в красивой экипировке с флагом России, флагом своего клуба «Масштаб плюс» и флагом ФК «Зенит» вместе со своими двухместными двухколесными велосипедами, где педали крутят и первый и второй пилоты, собрались в самом центре Санкт-Петербурга на площади Ленина у Финляндского вокзала. Здесь был дан старт Первому международному велопробегу на тандемах по маршруту Санкт-Петербург – Хельсинки – Санкт-Петербург с участием людей с другим восприятием мира, слабовидящими.



Андрей Гостев

Участники: Дарьяна Кельсова – Андрей Гостев; Ольга Павлова – Дмитрий Ядыкин; Александр Войткевич – Артем Гончаров; Александр Поликастрицкий – Александр Голинговский, сделав круг по площади, отправились на вокзал...

Да, до Выборга велосипедисты едут на электричке. Велодорожек в Ленинградской области нет. Затем 40 км до границы своим ходом по шоссе, ну, а в Финляндии велодорожки повсеместно.

Маршрут велопробега на четырёх тандемах из Санкт-Петербурга в столицу Финляндской Республики Хельсинки и обратно был задуман именно так, чтобы подчеркнуть главную цель проекта – привлечь внимание общества к проблеме создания велодорожек в России для безопасного и комфортного движения велосипедистов. Кроме того, велопробег способствует интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья и толерантности, развитию Паралимпийского спорта в Санкт-Петербурге.

Надо отметить, что это не первое

подобное мероприятие турклуба «Масштаб плюс». В 2007 году членами клуба реализованы уникальные социальные проекты:

– восхождение на г. Эльбрус человека с ограниченными возможностями;

– велопробег на тандемах по маршруту, соединившему коррекционно-образовательные и реабилитационные учреждения Северо-Западного региона, посвященный 200-летию образования первого в России учебно-воспитательного заведения для незрячих детей.

В 2008 году – «Зимний тандем 2008», в рамках которого, впервые в России осуществлен велопробег на тандемах по «Дороге жизни».

10 июня 2008 г. «Масштаб плюс» принял участие в церемонии открытия Специальных Олимпийских игр России – на тандемах незрячие спортсмены привезли факел с Олимпийским огнем.

Уже 3 года клуб реализует программу по реабилитационному туризму на тандемах для людей с ограниченными возможностями зрения.

Велопробег по Финляндии стал своеобразной вехой в развитии «Масштаб плюс». Участники на тандемах преодолели около 700 километров. Переехав государственную границу, велосипедисты очутились «в райских условиях» – водители автотранспорта вежливы и предупредительны, чистый воздух, светофоры, оборудованные звуковыми сигналами, и, самое главное, – ровные дороги в целом и велодорожки, в частности. Однако путешествие на тандемах по Финляндии требует специальной физической подготовки, так как рельеф местности изобилует подъемами и долгими тягунами. Следует также подготовиться технически, так как тандемы несут тройные нагрузки и нужно быть уверенными в их надежности. И, наконец, необходимо тщательно продумать снаряжение, которое поможет уберечь себя от солнца, ветра, дождя и холода.

Велопробег завершен.

Впереди у спортсменов новые до-

роги, новые достижения. А мечта – стать участниками XIV летних Паралимпийских игр в Англии-2012, стала на один шаг ближе.

Всё еще только начинается.

Счастливого пути!



Старт велопробега у Финляндского вокзала



Александр Войткевич и Артем Гончаров



Дмитрий Ядыкин и Ольга Павлова



Участники велопробега в Лаппеэнсанта



Перво, по дороге в Хельсинки

6-9 мая 2008 года,  
Санкт-Петербург

## Чемпионат России по плаванию среди слабовидящих

Александр Неволин-Светов  
и его тренер Юлия Кобелева

Александр Неволин-Светов из г. Шахты Рос-  
товской обл. установил три рекорда России  
и два рекорда мира в плавании на спине  
на дистанции 50 и 100 м.

Мария Ерохина «Новые дали»,  
стр. 51-52

