



ISSN 1998-149X

АФК № 2 (38), 2009

# Адаптивная физическая культура

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



# УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О награждении государственными наградами  
Российской Федерации

За заслуги в области физической культуры и спорта  
и многолетнюю добросовестную работу наградить:

## **МЕДАЛЬЮ ОРДЕНА «ЗА ЗАСЛУГИ ПЕРЕД ОТЕЧЕСТВОМ» I СТЕПЕНИ**

**ЕВСЕЕВА Сергея Петровича – директора  
федерального государственного учреждения  
«Санкт-Петербургский научно-исследовательский  
институт физической культуры»**

Москва, Кремль  
9 февраля 2009 года  
№ 136



Президент  
Российской Федерации Д.Медведев



По поручению  
Президента Российской Федерации  
Дмитрия Анатольевича  
**МЕДВЕДЕВА**  
на торжественной церемонии  
в актовом зале Смольного  
29 апреля 2009 года  
вручила награду  
Губернатор  
Санкт-Петербурга,  
Валентина Ивановна  
**МАТВИЕНКО**



# Поздравляем!

Редакционная  
коллегия

**Адаптивная физическая культура** Ежеквартальный журнал

**№ 2 (38), 2009**

Зарегистрирован Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций

Регистрационный номер:  
ПИ № 77-3444 от 10 мая 2000 г.

ТERRITORIЯ распространения:  
Российская Федерация,  
страны СНГ

#### **Издатели:**

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры  
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здравья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

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:

НГУ 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 02. 06. 2009

# **Содержание**

## **События, факты**

**Евсеев С. П.**

Основные направления развития науки и образования в области физической культуры и спорта 2

**Редакционная коллегия**

Поздравляем! 2-я стр. обложки и 4

**Несмейнов А. А.**

Нет пророка в своем отечестве 11

Новые публикации

«Астма-школа» в Барнауле 13

**Ерохина М. С.**

С любовью и гордостью 31

**Кораблев С. В.**

Уникальный случай 32

Краевая научная конференция студентов

34

**Кораблев С. В.**

Семинар «Должностная инструкция ответственного за организацию работы Антинаркотической комиссии: модели и профессиональные компетенции» 34

**Гутников С. В.**

Престижные матчи на берегах Невы 40

**Бакуленко И. Н.**

Открытый чемпионат Санкт-Петербурга по бочча 3-я стр. обложки

**Грецов А. Г.**

Международная конференция в Казани 4-я стр. обложки

## **Научные исследования**

**Климова Е. В., Гребенникова И. Н.**

Особенности занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения осанки и дефекты речи 6

**Кожемов А. А., Несмейнов А. А., Черкесова Л. З.**

Совершенствование физических и психических способностей младших школьников в условиях применения модифицированной игры питербаскет 9

**Семашко Л. В.**

Изменения общих характеристик состояния опорно-двигательного аппарата школьников под влиянием оригинальной методики Системы ПФА 14

**Коновалова Н. Г., Леонтьев М. А., Деева И. В.**

Формирование двигательных функций у инвалидов с тетрапарезом с использованием физкультуры на фитболе 20

## **Образование**

**Безбородова О. Ф., Бакуленко И. Н.**

Турнир по шашкам в школе для детей с поражениями опорно-двигательного аппарата 36

## **История**

**Барабаш О. А.**

От кафедры физического воспитания к Институту физической культуры и спорта (10 лет образованию в области физической культуры и спорта в Дальневосточном государственном университете) 23

## **Наш опыт**

**Ладыгина Е. Б., Дубенская Г. И., Лазарев Ю. Н.**

25-летний опыт физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста 28

**Грецов А. Г.**

Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности 38



## Основные направления развития науки и образования в области физической культуры и спорта

**Евсеев С. П., доктор педагогических наук, профессор,  
директор Департамента науки, инновационных технологий и образования  
Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации**

**Ключевые слова:** кризис, спорт, наука, образование, спортивная медицина, управление, комплекс мер, государственное влияние, допинг, план, научно-методическое обеспечение, государственные стандарты, олимпийские виды спорта, адаптивная физическая культура

**Аннотация.** В статье дан краткий анализ состояния дел и представлены основные направления развития науки и образования в области физической культуры и спорта в Российской Федерации на ближайшие 5-6 лет.

### The main development directions of science and education in the sphere of physical culture and sports

Dr. S. P. Evseev, Professor

Department of Science, Innovation Technique and Education, Director Russian Federation Ministry of Sport, Tourism and Youth Policy

**Key words:** crisis, sports, science, education, sports medicine, management, influence of State, stimulants, scientific and methodological support, State standards, Olympic sports, APA

**Abstract.** The article author gives brief analysis of the up-to-date status and the main development directions of science and education in the sphere of physical culture and sports in Russian Federation for the next 5-6 years

Крайне слабое выступление российских спортсменов в видах спорта, входящих в программу зимних Олимпийских игр в 2008 году, серия допинговых скандалов в биатлоне и лыжных гонках, анализ данных работы комплексных научных групп по летним и зимним видам спорта, отсутствие таких групп в более чем половине видов спорта, входящих в олимпийскую программу по зимним видам спорта и др. свидетельствует о том, что в системе спорта высших достижений, в том числе, в науке, образовании, спортивной медицине в нашей стране наблюдается кризис.

Подтверждение данному тезису можно найти, анализируя тематику утвержденных Федеральным агентством по физической культуре и спорту на 2008 год планов НИОКР, диссертационных исследований последних лет, состояние материально-технической базы научных и образовательных учреждений высшего профессионального образования.

Одним из основных факторов, обуславливающих такое положение дел, является снижение роли государственных органов управления данным социальным феноменом, предоставление малоконтролируемой самостоятельности научным и образовательным учреждениям, сочетающееся с символическим финансированием важнейших направлений развития науки и образования, медицинского и антидопингового обеспечения.

В настоящее время в Министерстве спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации разрабатывается комплекс мер по выходу из сложившейся ситуации. Главным вектором разрабатываемых мер является усиление государственного влияния на развитие науки и образования в области физической культуры и спорта в нашей стране.

Утверждены тематические планы научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ научно-исследовательских институтов на 2009–2013 годы (финансирование из средств федерального бюджета за счет текущей деятельности); планы на 2009 год, выполняемые на договорной основе; финансирование тем федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы»; тематические планы работ, выполняемых на конкурсной основе на 2009–2010 годы, нацеленные, прежде всего на зимние виды спорта.

В качестве приоритетных выбраны следующие группы тем:

- средства и методы совершенствования подготовленности спортсменов различной квалификации;
- научно-методическое и методическое обеспечение спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва;
- медицинское обеспечение подготовки спортсменов;
- проблемы допинга в спорте;

- модельные характеристики спортсменов-участников олимпийских и паралимпийских игр 2012 и 2014 годов;
- разработка стратегий и комплексных целевых программ развития видов спорта и др.

Помимо выполнения плановых тем научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ данное направление деятельности предполагает осуществление научно-методического сопровождения процесса подготовки сборных команд России, прежде всего, по олимпийским видам спорта.

В данном направлении работ проведено совершенствование организации научного и научно-методического обеспечения (НМО) подготовки спортивных сборных команд России.

При этом были уточнены и конкретизированы цели, задачи и основное содержание мероприятий НМО.

Цели НМО: обеспечение в полном объеме информацией, необходимой для принятия управленческих решений тренерами, административно-управленческим аппаратом при подготовке спортсменов сборных команд России к успешному выступлению на Чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.

Задачи НМО:

- комплексное научно-методическое обеспечение управления процессом подготовки сборных команд;
- обеспечение тренерского соста-

ва аналитической информацией для принятия управлеченческих решений по организации процесса подготовки;

- внедрение в учебно-тренировочный процесс современных средств и методов с целью создания системы опережающей подготовки.

Основное содержание мероприятий НМО:

- сбор, анализ и представление объективной, необходимой и достаточной информации о состоянии спортсменов тренерами и управлеченческому персоналу;
- анализ процесса подготовки и результатов выступлений сильнейших российских и зарубежных спортсменов;
- регулярный анализ данных спортивной науки и обобщение передового спортивного опыта, выявление новых средств и методов спортивной подготовки;
- разработка и внедрение современных программ тренировки, контроль над их выполнением, подготовка рекомендаций тренерам по коррекции процесса подготовки спортсменов сборных команд.

Кроме этого сформулированы принципы и направления работ по научно-методическому и научному обеспечению (НМО) сборных команд.

Принципы работы НМ и НО:

1. Государственное управление системной организацией работ по НМО и научному обеспечению.
2. Разработка технологий тренировки на бездопинговых подходах повышения результативности.
3. Индивидуальный подход к оценке, контролю и планированию тренировочного процесса каждого члена сборной команды России.
4. Ведение систематической аналитико-экспертной работы по собранным данным НМО.
5. Концентрация исследований на ограниченном количестве направлений.
6. Переоснащение научными аппаратными средствами баз подго-

товки и команд для максимального использования возможностей ИТ-технологий.

Направления работ НМ и НО:

1. Фундаментальная направленность – получение научных результатов, позволяющих разрабатывать недопинговые технологии тренировки, качественно отличающиеся от используемых конкурентами.
2. Методическая направленность – разработка педагогических технологий тренировки на основе передовых достижений работ фундаментальной направленности.
3. Техническая направленность – разработка и внедрение технических средств на основе современных ИТ-технологий, позволяющих интенсифицировать работу НМО.

В настоящее время завершена работа по созданию комплексных научных групп по всем зимним олимпийским видам спорта, которые будут работать с основным и резервным составами сборных команд.

Ослабление научных исследований и научно-методического обеспечения спортивных сборных команд России стало одним из факторов, приведших к использованию допинга в спорте высших достижений, преимущественно в видах спорта, требующих развитие у спортсменов выносливости и силовых качеств.

Поэтому параллельно с активизацией научных исследований и НМО спортивных сборных команд России с 01.08.2009 года вводится комплексный план мероприятий по антидопинговому обеспечению спорта высших достижений, включающий 12 направлений (проектов) деятельности.

К ним относится:

- создание Комиссии по соблюдению Международной Конвенции и требований Кодекса ВАДА на территории РФ;
- сбор и анализ антидопинговых документов международных и общероссийских федераций по видам спорта;
- дальнейшее совершенствование и приведение в соответствие Международной Конвенции

и Кодекса ВАДА законодательства РФ по вопросам антидопингового обеспечения;

- создание современной материально-технической базы для допингового контроля в РФ;
- разработка комплекса мероприятий по пропаганде здорового образа жизни ориентированного на спорт, свободный от допинга, и созданию положительного имиджа борьбы с допингом в спорте;
- антидопинговые научные исследования;
- образовательные программы по допинговому контролю;
- комплекс целевых мероприятий по организации и проведению допингового контроля и антидопингового обеспечения летних и зимних олимпиад 2010–2014 гг.;
- информационно-аналитическое обеспечение антидопинговой политики в РФ;
- антидопинговая политика в паралимпийском спорте;
- использование механизмов олимпийского и паралимпийского движения и ассоциированных общественных инициатив в борьбе с допингом;
- организация взаимодействия с международными антидопинговыми структурами.

Кроме того, для медицинского обеспечения спорта высших достижений планируется организация Центра спортивной медицины сборных команд России Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.

Медицинский центр должен будет осуществлять деятельность по медицинскому обеспечению национальных спортивных сборных команд по различным видам спорта путем:

- организации работы медицинского персонала сборных команд на время проведения спортивных мероприятий (учебно-тренировочных сборов и соревнований);
- обеспечения медицинского контроля, диспансерного наблюдения, лечения и реабилитации спортсменов в соответствии с установленными требованиями;
- осуществления допуска к спортивным мероприятиям;

- проведения анализа отклонений в состоянии здоровья, заболеваемости и спортивного травматизма среди спортсменов сборных команд России и разработки мероприятий по их профилактике и лечению;
- организации и проведения восстановительного лечения спортсменов сборных команд России;
- организации и проведения научных исследований по внедрению новых методов усиления компенсаторных функций организма;
- обобщения опыта работы по различным разделам деятельности спортивной медицины, проведения семинаров, конференций, совещаний по данным вопросам;
- обращения за получением необходимой информации и её анализом для выполнения поставленных задач.

Говоря об образовании в области физической культуры и спорта, необходимо исходить из того, что в 2010 году в нашей стране предусмотрен переход на образовательную деятельность по государственным образова-

тельным стандартам третьего поколения, реализующим двухуровневую систему подготовки бакалавров и магистров.

Наиболее важным направлением развития образования в этой связи является деятельная разработка магистерских программ в области физической культуры и спорта для специалистов и бакалавров других направлений подготовки: по экономике, менеджменту, юриспруденции, журналистике, режиссуре, лечебному делу и др.

Дальнейшее развитие должна получить специальность физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), которая в третьем поколении государственных образовательных стандартов трансформирована в направлении подготовки, в соответствии с которым теперь будут готовиться бакалавры и магистры адаптивной физической культуры.

Дальнейшее развитие образования в области физической культуры и спорта, в том числе и адаптивной физической культуры и адаптивного

спорта, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма обязательно предполагает разработку и последующее утверждение государственных стандартов профессий.

Актуальным является дальнейшее совершенствование содержания образования в области физической культуры и спорта, открытие новых направлений подготовки кадров. Прежде всего, это касается такого важнейшего направления социальной практики, которым является олимпийский (в том числе паралимпийский, сурдлимпийский и специальный олимпийский) и профессиональный спорт, массовый спорт.

Важным аспектом развития содержания образования в области физической культуры и спорта является разработка гособразовательного стандарта профессиональной подготовки спортсмена-инструктора (в системе среднего профессионального образования).

Таковы основные направления развития науки и образования в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

## Поздравляем!

Евсеев Сергей Петрович – выпускник Государственного дважды орденоносного института физической культуры им П. Ф. Лесгафта (1971 г.), доктор педагогических наук (1995 г.), профессор (1993 г.), Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации (1997 г.), проректор по учебной работе СПб Государственной академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта (1981-1998 гг.), декан факультета «Адаптивной физической культуры» (1999-2009 гг.), заведующий кафедрой «Теории и методики адаптивной физической культуры» (с 1995 г. по настоящее время), директор СПбНИИ физической культуры (2003-2009 гг.).

Евсеев С. П. является одним из авторов «Концепции государственной политики Российской Федерации в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта (2000-2004 гг.)». Он инициатор и один из основных разработчиков государственных образовательных стандартов высшего и среднего профессионального образования по но-

вым специальностям: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Эти специальности были введены в соответствующие классификаторы. Сергеем Петровичем подготовлены тарифно-квалификационные характеристики новых должностей для работы с инвалидами в области физической культуры и спорта – «тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре» и «инструктор-методист по адаптивной физической культуре» (утверждены Министерством труда и социального развития РФ в 2000 г.).

Благодаря усилиям С. П. Евсеева в 1995 г. была открыта первая в России кафедра Теории и методики адаптивной физической культуры (теперь их в России более 60), а в 1999 г. Организован первый в системе высшего образования страны факультет адаптивной физической культуры.

Евсеев С. П. активно работает в Специальном Олимпийском комитете СПб с первых дней его основания, является членом президиума и возглавляет Комитет по науке и раз-

витию программ. Им разработана научная концепция деятельности Специального Олимпийского комитета СПб в современных социально-экономических условиях, ориентированная на координацию и интеграцию усилий общественных и государственных учреждений и организаций в деле комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с нарушениями функций интеллекта средствами и методами физической культуры и спорта.

Он является членом программного комитета и председателем секции «Адаптивная физическая культура в медицинской реабилитации и социализации инвалидов» ежегодного российского национального конгресса «Человек и его здоровье».

Евсеев С. П. – главный редактор ежеквартального журнала «Адаптивная физическая культура», который распространяется на территории РФ и стран СНГ.

Им опубликовано более 500 научных и учебно-методических работ, защищено 15 патентов на изобретения (в том числе патент на изобретение «Пло-

щадка для игры в «питербаскетвалид»). Под общей редакцией С. П. Евсеева издан первый в России учебник «Теория и организация адаптивной физической культуры» (в 2002 и 2005 г.), где во втором издании (2005 г.) им написано более 60% изложенного материала. Им в соавторстве разработаны пять утвержденных Министерством образования РФ примерных типовых программ дисциплин, включенных в государственный образовательный стандарт по новой для России специальности 022500 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура); ряд учебных пособий с грифом Госкомспорта России «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» (в соавторстве с О. Э. Аксеновой), «Врачебный контроль в адаптивной физической культуре» (в соавторстве с С. Ф. Курдыбайло и Г. В. Герасимовой) и др. В 2002-2004 гг. под руководством С. П. Евсеева защищено 6 кандидатских и 2 докторские диссертации.

Евсеев С. П. был одним из основных организаторов и разработчиков программы соревнований четырех Всероссийских и двух Международ-

ных универсиад для студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура». После этих универсиад во многих вузах России были введены специализации «Адаптивный спорт», «Адаптивное физическое воспитание», активизирована работа с инвалидами в физкультурно-спортивных клубах и секциях.

По его инициативе сотрудниками СПБНИИФК было впервые проведено комплексное научное обследование сборных команд России по паралимпийским видам спорта, что сыграло положительную роль в успешном выступлении российских спортсменов-инвалидов на XII Паралимпийских играх 2004 г. в Афинах (Греция), XIII Паралимпийских играх 2008 г. в Пекине (КНР) и IX зимних Паралимпийских играх 2006 г. в Турине (Италия), где сборная России заняла 1-е общекомандное место в неофициальном зачете.

28-го июня 2006 года Паралимпийское собрание Паралимпийского комитета России избрало Евсеева С. П. вице-президентом Паралимпийского комитета России.

Работа Евсеева С. П. неоднократно отмечалась Почетными грамотами,

памятными наградами, благодарностями СОК, руководителей города, Международного комитета СОИ, в том числе золотой медалью СОК и специальным олимпийским орденом СОК СПб «Честь и благородство». В 2002 г. Евсеев С. П. был награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени, а в феврале 2009 г. – медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» I степени.

В настоящее время профессор Евсеев возглавляет Департамент науки, инновационных технологий и образования Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, совмещая эту работу с преподавательской в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта и Паралимпийском комитете России, оставаясь главным редактором журнала «Адаптивная физическая культура».

Поздравляя Сергея Петровича с высокой правительственные наградой, медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» I степени, желаем ему дальнейших творческих успехов в его многогранной деятельности на благо России.

Редакционная коллегия.



В актовом зале Смольного 29 апреля 2009 года на церемонии награждения правительственными наградами.  
С. П. Евсеев, В. А. Таймазов, О. Э. Аксенова, О. М. Шелков.

# Особенности занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения осанки и дефекты речи

Климова Е. В., кандидат биологических наук

Гребенникова И. Н. кандидат биологических наук, доцент

Новосибирский государственный педагогический университет

**Ключевые слова:** двигательная активность, нарушение осанки, дефекты речи, коррекционная физическая культура, гармоничное развитие, физиологическая незрелость детей.

**Аннотация.** В данной работе рассматривается применение коррекционных подходов в организации двигательного режима детей с нарушением осанки и речи.

## Characteristics of PE lessons for children with incorrect posture and speaking impairments

E. V. Klimova, PhD

I. N. Grebennikova, PhD, Assistant Professor

Novosibirsk State Pedagogical University

**Key words:** motor activity, incorrect posture, speaking impairments, correction physical education, balanced development, physiological immaturity of children.

**Abstract.** The article shows application of the correction approaches in organization of motor mode for children with incorrect posture and speaking impairments.

### Введение

Исследование возрастных особенностей моторики показывает исключительное значение двигательной активности ребенка для развития и формирования биологической основы, на которой в дальнейшем возникает все богатство нормальных поведенческих реакций человека. Двигательная активность в дошкольном возрасте является важнейшим фактором функциональной активизации обменных процессов в организме ребёнка. Причём, после каждой очередной физической нагрузки происходит не просто восстановление затраченной организмом энергии в связи с его деятельностью, а избыточное восстановление, т. е. фаза суперкомпенсации. Поэтому роль физического воспитания в современном дошкольном образовании становится всё

более значимой и актуальной, поскольку гармоничное развитие ребёнка невозможно без комплексного подхода к формированию основ его здорового образа жизни [1, 2, 3, 4].

К сожалению, существующая система физического воспитания в дошкольном учреждении все еще далека от совершенства и не способствует гармоничному физическому развитию детей [5, 6, 7, 8].

В МДОУ Центр развития ребенка № 395 г. Новосибирска в течение трех лет (2003-2006) формировалась комплексная коррекционная модель подготовки детей к школе на основе коррекции, оптимизации и межфункциональной интеграции их сенсомоторных функций. Вносились корректиды в логопедические занятия, занятия по музыке, лепке и т. д.

В результате проведенной работы было решено внести коррекционные моменты в двигательный режим детского сада, которые бы учитывали все проблемные зоны детей (нарушения осанки и речи, дефицитарность формирования высших психических функций).

### Контингент исследуемых

В исследовании приняли участие мальчики и девочки старшего дошкольного возраста детского дошкольного учреждения (ДОУ) № 504 ЦРР, № 4, № 395 ЦРР г. Новосибирска. Число мальчиков и девочек с нарушением речи и опорно-двигательного аппарата составило 40, (экспери-

ментальная группа), практически здоровых детей 30 (контрольная группа). Всего под наблюдением находилось 70 дошкольников.

### Методы исследования

Показатели внимания и ориентировки в пространстве исследовали с помощью программы нейропсихологического обследования детей дошкольного возраста, разработанной на основе рекомендаций Т. В. Ахутиной (1996) и методики нейропсихологической диагностики Л. С. Цветковой (1998).

Оценка силовой выносливости мышц спины производилась из исходного положения «лежа на животе» на кушетке, при этом верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находится на весу, руки на поясе. Оценка силовой выносливости мышц брюшного пресса производилась из исходного положения «лежа на спине», руки – на поясе, прямые ноги под углом 45° удерживаются на весу. Время удержания определялось по секундомеру (А. А. Потапчук, 2001).

Для тестирования физических качеств дошкольников использовали контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме: бег на 30 м. для определения быстроты, прыжок в длину с места для определения скоростно-силовых качеств, наклон вперед из положения стоя для определения гибкости.



Таблица 1

Примерный комплекс занятий по коррекционной физической культуре в старшей группе	Содержание	Дозировка	Методические указания
Коррекционно-развивающая направленность			
Развитие согласованности движений	1. Построения, повороты на месте	1 мин.	Обратить внимание на точность выполнения поворотов
Улучшения функции дыхания	2. «Бросалка» И. п. – стоя, толковая нога впереди, разноименная рука отведена за голову. Вдох – произвольный. Выдох – произносить активно «Бац!», сопровождая метание предмета одной рукой из-за головы.	2–3 раза	Соблюдать разноименное положение руки и ноги
Формирование навыков внимания	3. «Стоп-игра». Дети стоят в шеренге. По команде взрослого (например, один хлопок) они начинают свободно бегать по залу. Затем звучит вторая команда (два хлопка). Услышав ее, дети занимают свои места в шеренге.	2–3 раза	Обратить внимание на действия по сигналу
Ориентировка в пространстве. Согласованность действий	4. Ходьба в колонне по одному, ходьба вразсыпную, по сигналу остановиться и «сделать фигуру», по сигналу встать в колонну по одному.	3 раза	Соблюдать дистанцию, каждый выполняет свою «фигуру»
Ориентировка в пространстве	5. Бег между предметами.	1–2 мин.	Соблюдать дистанцию, между друг другом
Укрепление мышц спины	6. И. п. – лежа на спине, руки вверху. 1–8 – «велосипед» вперед; 9–10 – расслабится; 1–8 – «велосипед» назад; 9–10 – расслабится.  И. п. – лежа на спине, руки вверху. 1 – поднять правую ногу; 2 – поднять левую ногу; 3 – носки на себя; 4 – и. п.  И. п. – лежа на спине, кисти под шею. 1–2 – согнуть ноги к груди; 3 – выпрямить вперед; 4 – и. п.	2–3 раза 6–8 раз 6–8 раз	Кисти рук лежат на полу. Дыхание произвольное.  Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное.  Плавно опускать ноги в и. п.  Локти от пола не отрывать. При возвращении в и. п. ноги прямые.
Улучшения функции дыхания	7. «Весёлый животик» И. п. – лежа на спине, руки на животе. Втягивать и выпячивать живот.	2–3 раза	Свободное дыхание
Развитие координации движений	8. Ползание на спине: при помощи рук и ног.	3–4 раза	Одновременные и попеременные движения правой и левой конечностями
Укрепление мышц брюшного пресса	9. И. п. – лежа на животе, кисти рук к плечам. 1–4 – пружинящее пригибание; 5–8 – расслабиться.  И. п. – лежа на животе, руки вверху. 1–7 – плавание «брассом»; 8 – и. п.  И. п. – лежа на животе, кисти под подбородок. 1–9 – «ножницы» горизонтальные, одновременно руками и ногами; 10 – и. п.	6–8 раз 3–4 раза 3–4 раза	При выполнении упражнения свести лопатки  Больше тянуться руками вперед. Голову не запрокидывать назад  Носки оттянуты
Развитие межполушарного взаимодействия	10. «Перекрестные движения». Выполняются перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в стороны, назад). Затем сделать то же левой рукой и правой ногой.	3–4 раза	Соблюдать точность выполнения
Согласованность и ритмичность движений, укрепление стопы, развитие выносливости	11. Прыжки через скакалку – на двух, на одной, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад.	3–4 раза	Во время прыжков спина прямая
Динамическая организация двигательного акта	12. Ведение мяча на месте	6–8 раз	Соблюдать правильное положение руки при ударе о мяч
Развития ловкости и ориентировки по цвету, навыков коллективных действий, фантазии и воображения	13. «Цветные палочки». Содержание игры: Играющие стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 метров. Перед ними на площадке разбросано большое количество палочек. По команде водящего дети собирают палочки синего (зеленого, красного и др. цвета) и снова выстраиваются в шеренгу. Побеждает та шеренга, у которой больше собрано палочек и нет ошибок в выборе заданного цвета.	3–4 раза	Соблюдать правила игры
Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела	14. «Дровосек». И. п. – стоя я, железный дровосек твердым стал навек, а я мягкая кукла тряпичная и руками болтать привычная.	2–3 раза	Показать имитацию мягких и твердых движений
Переход от возбужденного состояния к спокойному	15. «Шишки». Представьте себе, что вы медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и силой сжимаете в лапах. Но вот медведица устала и роняет свои лапы вдоль тела – лапки отдыхают.	1–2 мин.	Следить за степенью снятия напряжения

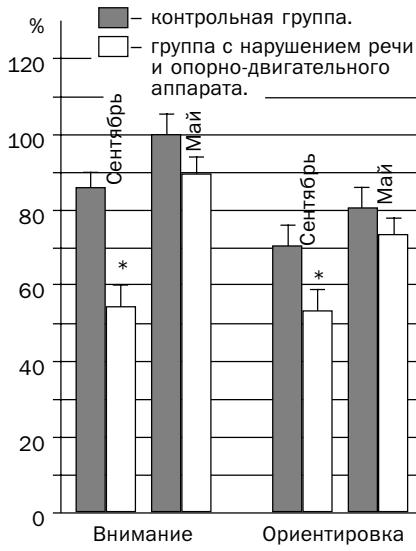


Рис. 1. Уровень развития внимания и пространственной ориентировки у детей старшего дошкольного возраста ( $M \pm m$ )

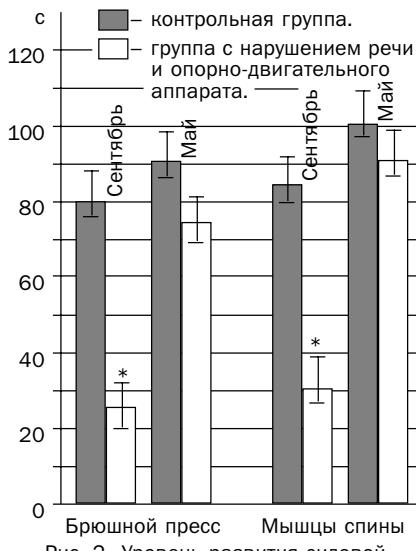


Рис. 2. Уровень развития силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса у детей старшего дошкольного возраста ( $M \pm m$ )

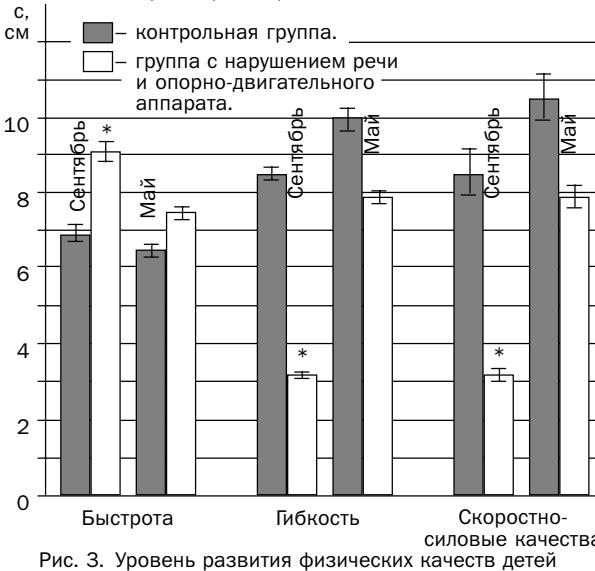


Рис. 3. Уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста ( $M \pm m$ )

## Результаты исследования

Занятия по коррекционной физической культуре проводятся 3 раза в неделю в средней, старшей и подготовительной группе. В комплексе используются упражнения, предложенные А. В. Семенович, А. Л. Сиротюк, И. А. Скворцовыми (Таб. 1).

Все упражнения объединены в следующие группы:

1 группа: вошли дыхательные упражнения, упражнения на регуляцию тонуса, растяжки, координацию движений, развитие межполушарного взаимодействия, развитие чувства ритма;

2 группа: упражнения на развитие пространственного восприятия, развитие ловкости, силы, глазомера;

3 группа: упражнения на развитие коммуникативных навыков, релаксация.

Полученные результаты диагностики детей контрольной и экспериментальной группы в начале года показали следующее. Уровень развития внимания и пространственной ориентировки достоверно ниже у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и речи в сравнении с детьми контрольной группы, в среднем на 22% (рис. 1 сентябрь).

На рисунке 2 (сентябрь) представлены показатели силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, где мы видим достаточно низкие показатели у детей экспериментальной группы, в сравнении не только с контрольной группой, но и с возрастной нормой.

Уровень развития физических качеств у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и речи так же достоверно ниже по сравнению с детьми контрольной группы (рис. 3 сентябрь).

Повторное обследование, проведенное в конце года (май), показало значительный прирост развития внимания, пространственной ориентировки, силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса, физи-



ческих качеств у детей с нарушением речи и опорно-двигательного аппарата.

## Вывод

Таким образом, разработанные нами комплексы коррекционных занятий по физической культуре, при их рациональном использовании служат стимулятором повышения физической активности, удовлетворения естественной потребности ребенка в эмоциях, движении и игре, развития познавательных способностей, физических качеств, а, следовательно, является фактором гармонического развития личности.

## Литература

1. Ахутина Т. В., Игнатьева С. Ю., Максименко М. Ю., Полонская Н. Н., Пылаева Н. М., Яблокова Л. В. Методы нейропсихологического обследования детей 6 – 8 лет // Вестник Московского университета. – Серия 14. – Психология. – 1996. – № 2. – С. 51 – 58.
2. Глазырина, Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л. Д. Глазырина// Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М., 1999. – С. 1-20.
3. Головин, О. В. Нормированная двигательная активность в онтогенезе дошкольника: Монография / О. В. Головин – Новосибирск: Изд. – во НГПУ, 2003. – С. 1-81.
4. Мастюкова Е. М. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений / Е. М. Мастюкова. – М.: АРКТИ, 2002. – С. 1-30.
5. Потапчук А. А. Осанка и физическое развитие детей / А. А. Потапчук, М. Д. Диidor // Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: Речь, 2001. – С. 36-37.
6. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педагогических колледжей / М. А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – С. 1-40.
7. Скворцов, И. А. Развитие нервной системы у детей в норме и патологии / И. А. Скворцов. – М.: МЕДпресс-информ, 2003. – С. 10-40.
8. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев // Школа здоровья. – 1997. – Т. 4, № 1.
9. Цветкова Л. С. Методика нейропсихологической диагностики детей. – М.: «Российское педагогическое агентство», «Когито-центр». – 1998. – С. 1-25.

# Совершенствование физических и психических способностей младших школьников в условиях применения модифицированной игры питербаскет

Кожемов А. А., кандидат педагогических наук, доцент

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х. М. Бербекова, г. Нальчик

Несмейанов А. А., доктор медицинских наук, профессор, академик РАЕН

Военно-медицинская академия

Черкесова Л. З., аспирант

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х. М. Бербекова, г. Нальчик

**Ключевые слова:** питербаскет, игровая среда, психические способности, умственное развитие, физическое развитие

**Аннотация.** Представлены результаты экспериментальных исследований акцентированного воздействия игровой среды (питербаскета) в ходе уроков физической культуры на организм младших школьников. Доказано повышение темпов развития двигательных способностей, и активизация психических процессов младших школьников.

## Enhancement of physical and mental abilities of primary school aged children by means of modified 'Piterbasket' game

A. A. Kozhemov, PhD, Assistant Professor

Dr. A. A. Nesmeyanov, Professor, Academician of the Russian Academy of Sciences

Military Medical Academy

L. Z. Cherkessova, postgraduate student

Kabardino-Balkarian State University named after Berbekov, Nalchik

**Key words:** Piterbasket, game surroundings, mental abilities, intellectual development, physical development.

**Abstract.** The article shows results of experimental research in emphasized impact of game surroundings (Piterbasket) upon primary school aged children during PE lessons. Development of motor abilities and activation of mental ones is proved.

За последние годы в России количество практически здоровых детей, учащихся начальных классов, снизилось с 61 до 46%. С переходом из класса в класс здоровье и физическая подготовка школьников ухудшается. По итогам общероссийского мониторинга состояния физического здоровья, физического развития детей, подростков и молодежи, проведенного в пяти федеральных округах, выявлено, что высокое физическое развитие имеют 9%, среднее – 57% и низкое – 34% младших школьников. Эти факты подтверждают негативные тенденции физического развития учащихся общеобразовательных школ.

Действующие программы по физическому воспитанию не в полной мере отвечают требованиям сегодняшнего дня. Несмотря на то, что игровая деятельность рассматривается как наиболее естественная природообразная деятельность детей, с помощью которой они познают мир, она не находит должного применения на уроках физической культуры в младших классах.

Проанализировав имеющийся арсенал возможностей современных технологий, которые появились в последнее десятилетие, считаем це-

лесообразным, в качестве одного из способов совершенствования методики занятий по физической культуре, рекомендовать, прошедшую экспериментальную проверку, новую игру с мячом питербаскет (радиальный баскетбол). Игра запатентована [6], обладает уникальной вариативностью, простотой и податливостью к целенаправленным изменениям [4].

За основу взята идея игры в баскетбол, но колец не одно, а три и все они расположены на стойке в центре круглой площадки. Высота стойки со щитами, на которых закреплены баскетбольные корзины, регулируется – от 115 до 305 см. Этот треугольник выполняет важнейшую роль: он неизменно расширяет пространство игры и тем самым делает задачу забрасывания мяча в кольцо еще более увлекательной [2, 3].

Предполагалось, что акцентированное применение воздействующей игровой среды (питербаскета) в ходе уроков физической культуры, в режиме оптимальной ответной реакции организма учащихся начальных классов, будет способствовать интегрированному развитию физических и психических способностей [1].

Экспериментальное исследование осуществлялось в течение 2007–2008

учебного года на базе МОУ СШ № 3 г. Нальчика в начальных классах, с использованием метода параллельных групп: выбраны 138 учащихся начальных классов, которые были разделены на экспериментальные и контрольные группы (школьники 1, 2, 3 и 4-х классов). В контрольных группах уроки проводились в соответствии с действующей программой, рекомендованной Министерством образования и науки РФ для применения в работе школьных образовательных учреждений (А. П. Матвеев, Т. П. Петрова, 2002). В экспериментальных группах уроки физической культуры проводились по базовой программе с включением во вторую половину основной части урока подвижной игры – питербаскет.

Особенностью предлагаемой методики является возможность использования подвижной игры питербаскет наряду с выполнением обязательного образовательного минимума без увеличения при этом количества часов, отводимых на занятия физической культурой.

Для проверки гипотезы исследования нами использовались показатели, отражающие изменения уровней физической подготовленности и психических способностей (память, мыш-

ление, внимание, сообразительность).

Данные обследования, полученные в начале эксперимента, показали, что на тот момент ученики экспериментальных и контрольных групп не имели достоверных различий по уровню развития физических и психических качеств.

Анализ показателей физического

развития, при повторном тестировании по завершении эксперимента, выявил достоверно больший прирост результатов в экспериментальных по сравнению с результатами достигнутыми учащимися в контрольных группах практически по всем тестам: прыжок в длину с места, метание мяча в цель, челночный бег 3х10 м ( $p<0,05$ ). При оценке результатов тес-

тирования – прыжок в длину с места во втором классе, моторная память (левая рука) в третьем классе, челночный бег в четвертом классе не выявлена статистическая достоверность ( $p>0,05$ ), хотя и отмечается больший, чем в контрольных классах прирост (рис 1).

При анализе данных тестирования психических способностей: оценка

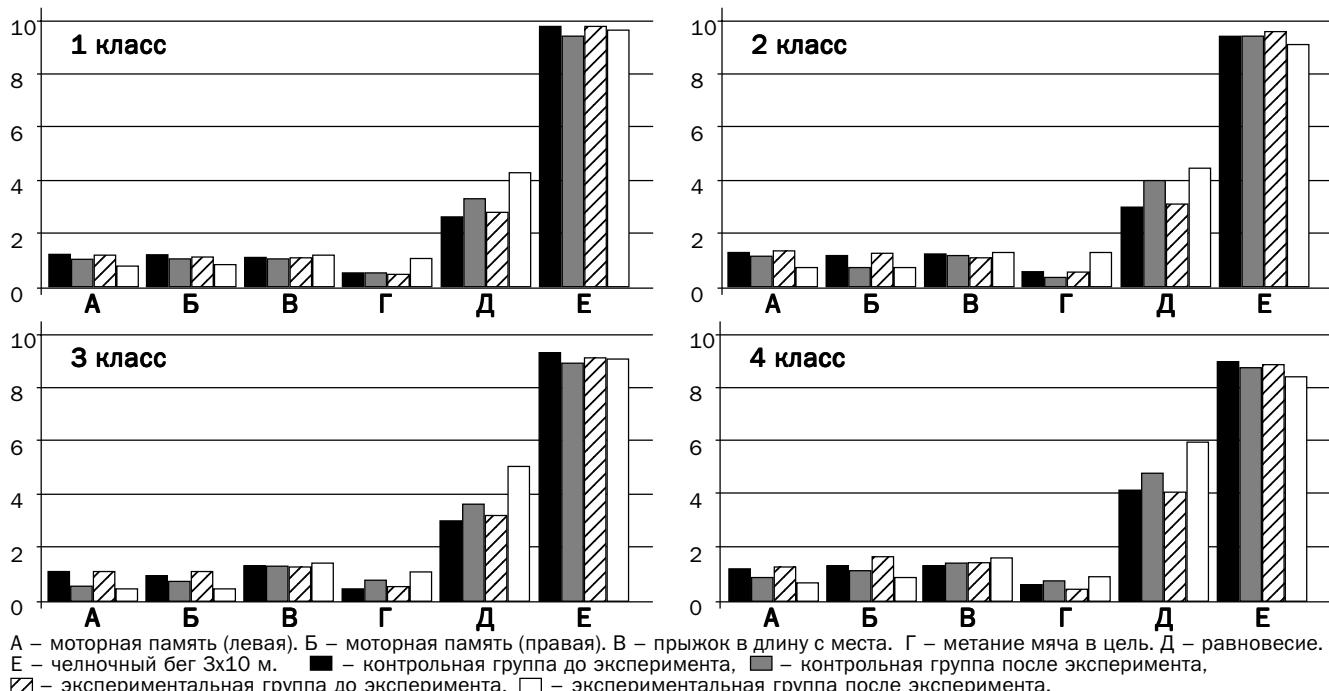


Рис. 1. Динамика физического развития учащихся начальной школы до и после эксперимента.

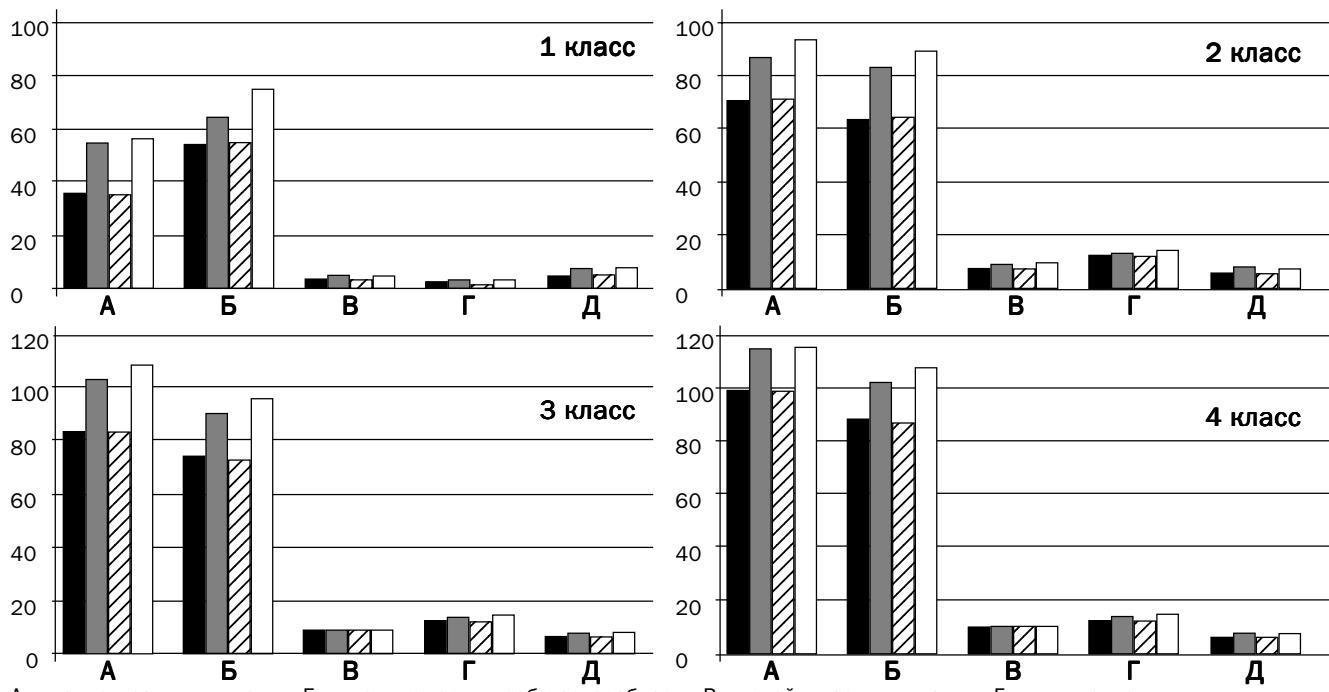


Рис. 2. Динамика умственного развития учащихся начальной школы до и после эксперимента.

уровня внимания, мышления, сообразительности, а также креативности, по итогам повторной диагностики был выявлен статистически достоверный прирост результатов в экспериментальных группах ( $p<0,05$ ) по сравнению с данными входной диагностики (рис. 2), в отличие от показателей в контрольных группах ( $p>0,05$ ).

Полученные данные позволили убедиться в том, что занятия по экспериментальной программе, в основу которой была положена модифицированная игра питербаскет, позволили, не снижая уровня физической подготовленности, добиться повышения темпов развития двигательных способностей, обеспечив активизацию психических процессов младших школьников.

Исследование подтвердило эффек-

тивность занятий физической культурой с учащимися 1–4 классов по экспериментальной методике с использованием модифицированной игры питербаскет.

Таким образом, интегральное воздействие питербаскета во взаимосвязи с базовыми средствами позволяет эффективнее решать задачи физического воспитания учащихся начальных классов общеобразовательных школ, повышая не только физическую, но и психическую составляющую личности ребенка.

Питербаскет, учитывая его универсальный характер и возможность адаптировать к широкому кругу занимающихся, можно рекомендовать для занятий с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальному медицинским группам.

## Литература

1. Всеслобский Г. А. «Питербаскет-валид» (новые перспективы психической реабилитации). //Адаптивная физическая культура. 2003. № 3(14). – С. 38–39.
2. Несмелянов А. А., Несмелянов Д. А., Несмелянов П. А. Питербаскет. – СПб.: Геликон Плюс, 2002.
3. Портных Ю. И. «Питербаскет-валид» – большие возможности. //Адаптивная физическая культура. 2003. № 3(14). – С. 36–38.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 2: Радиальный баскетбол (питербаскет), с. 238–242 / Под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.: ил.
5. Портных Ю. И., Оноков И. В., Несмелянов А. А. Основы баскетбола. [Электронный ресурс] : учебное пособие. / Под общ. ред. В. П. Овчинникова – Электрон. дан. – СПб.: РГГУ им. А. И. Герцена, сор. 2008. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
6. Свидетельство на полезную модель № 28828 по заявке № 2002125274 от 20.09.02 г. Спортивная игра с мячом «Питербаскет» / Несмелянов А. А., Несмелянов П. А., Несмелянов Д. А. Опубл. 20.04.2003, бюлл. № 11.

## Нет пророка в своем отечестве

**Несмелянов А. А., доктор медицинских наук, проф., академик РАЕН  
Военно-медицинская академия**

**Ключевые слова:** питербаскет, презентация, фестиваль спорта, признание, реестр видов спорта.

**Аннотация.** В День города в литовском Каунасе состоялся фестиваль спорта, в рамках которого был проведен турнир по питербаскету. В презентации нового для Литвы вида спорта – питербаскет участвовали представители спортивной общественности Литвы. Итогом турнира и презентации стало включение питербаскета в официальный реестр видов спорта, культивируемых в Литве.



Литовские девушки с удовольствием осваивают питербаскет.

## No man is a prophet in his own country

**Dr. A.A. Nesmeyanov, Professor, Academician of the Russian Academy of Sciences, Military Medical Academy**

**Key words:** Piterbasket, presentation, festival of sports, recognition, list of sports.

**Abstract.** On the City Day in the Lithuanian city of Kaunas there was held a sports festival. Its program included a Piterbasket tournament. Presentation of this new kind of sport in Lithuania attracted representatives of the Lithuanian sports public at large. The outcome of the tournament and the presentation was inclusion of Piterbasket into the official list of sports developed in Lithuania.

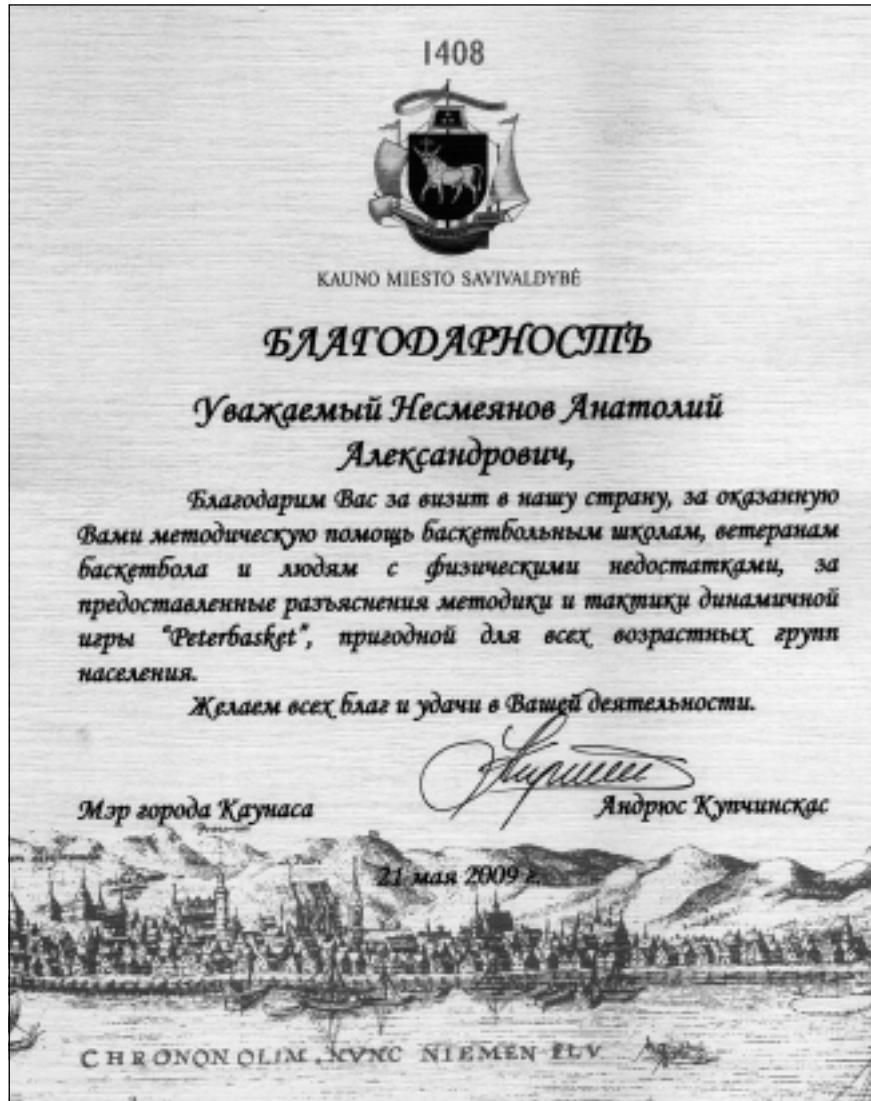
23-го мая в литовском городе Каунасе по случаю празднования Дня города и важных дат в спортивной жизни Литвы:

- 90 лет Литовскому спортивному союзу,
  - 85 лет со дня участия Литвы в Парижской Олимпиаде,
  - 70 лет со дня проведения в Каунасском дворце спорта чемпионата Европы по баскетболу, состоялся спортивный фестиваль.
- Участники: ветераны спорта и спортивные любители со всей Литвы.

В рамках фестиваля впервые в Литве был проведен турнир по питербаскету. Финальные игры среди участников в семи возрастных группах (от 5–6 и до 65–70 лет) состоялись в присутствии полутора – двух тысяч зри-



Юным баскетистам и баскетисткам не надо объяснять достоинства и преимущества питербаскета. Полный восторг!



Право разрезать праздничный торт по случаю торжественной церемонии презентации питербаскета было доверено гостю из Санкт-Петербурга, А. А. Несмейанову (на фото слева), но сверху произведение кулинарного искусства было украшено надписью «Piterbasket», и у автора игры не поднялась рука на свое детище. Тогда с поставленной задачей блестящее справился выдающийся кардиохирург, академик Бредикис...

телей и участников в спортивном центре на площадках с искусственным покрытием Каунасской академии спорта.

Среди организаторов турнира Олимпийский комитет Литвы, Литовская ассоциация учителей физической культуры, Музей спорта Литвы, Литовская академия физической культуры, федерации спорта инвалидов, спортивные клубы ветеранов.

В презентации питербаскета участвовали: г-н Пранас Маяускас (директор музея спорта Литвы, секретарь олимпийского комитета Литвы), доктор медицинских наук, профессор, зарубежный член РАМН Юргис Бредикис, доктор медицинских наук Олегас Суровас, профессор Витаутас-Петрас Контвайнис, руководитель каунасского клуба здоровья Пятрас Свентицкас, Президент олимпийского комитета Литвы г-н Артурас Повилиunas, вице-мэр Каунаса г-н Станисловас Бушкявичус и другие известные персоны г. Каунаса и Литвы, а также делегация федерации питербаскета Санкт-Петербурга.

В завершении презентации нового вида спорта питербаскета было объявлено о внесении его в реестр под № 135 как самостоятельный вид спорта. Церемония торжественно проведена в стенах Музея спорта Литвы в присутствии ветеранов спорта и официальных лиц.

Состоялось то, что не удается сделать ни в Санкт-Петербурге, ни вообще в Российской Федерации в течение почти десяти лет. Ну, почему все спортивные игры приходят к нам с Запада? И то, что питербаскет и его разновидности, защищенные двумя десятками российских патентов и дипломом на научное открытие, придут к нам из Скандинавии или из стран Балтии, очевидно. Мне как автору питербаскета, пережившему минуты славы в Каунасе, – в столице современного баскетбола Литвы, особенно горько осознавать неискоренимую живучесть древней истины: «Нет пророка в своем отечестве».



**Бредикис Юргис.** Род. 30. 04. 1929 г. Хирург. Академик АМН СССР (1986; член-корреспондент 1969). Окончил с отличием Каунасский медицинский институт (1952), клиническую ординатуру при кафедре госпитальной терапии того же института (1954) и аспирантуру при кафедре оперативной хирургии и топографической анатомии 1 ММИ (1957). Ассистент (1957), доцент (1961), заведующий кафедрой (1964), профессор (1966) госпитальной хирургии Каунасского медицинского института. Основные его научные труды посвящены вопросам экспериментальной и клинической хирургии сердца, разработке и применению в медицине новых электронных приборов и математических методов обработки информации, вопросам медицинской кибернетики. Одним из первых в СССР разработал и применил метод электростимуляции сердца. Член правления Литовского общества хирургов. Член правления Всесоюзного общества медицинской техники. Член Международного общества хирургов. Государственная премия СССР (1986) за разработку и внедрение в клиническую практику новых методов диагностики и хирургического лечения тахиаритмии. Государственная премия Литовской ССР за труды по коронарной недостаточности<sup>1</sup>.

Руководитель Всесоюзного кардиологического центра (1984-1990), министр здравоохранения Литвы (1993-1994), посол Литвы в Чехии, Венгрии, Турции (1995-1998).

Создатель и до настоящего времени президент правления общества «Sviesuva» (аналог существовавшего в Литве отделения общества «Знание»), а также президент фонда «Наука и общество» Литовской академии наук.

<sup>1</sup>Мелуа А. И. Медики России (Биографии). – СПб. : Гуманистика, 2007. – С. 115.

## новые публикации

Jurgis Bredikis Ties riba. Vilnius, «SANTARA», 2009.  
ISBN 9986-868-40-8

### Бредикис Ю. Ю. На грани. Вильнюс, изд-во «SANTARA», 2009

Профессор Станисловас Стонкус:

Сегодня все больше и больше формируются новые спортивные черты: стремление в каждом соревновании достигать только наивысших результатов. Но какой ценой? Победа в большом спорте зачастую выходит за рамки биологических возможностей человека и достигается средствами не совместимыми со спортивными и моральными принципами. Ионас Мацикевичюс, писатель:

Академик, кардиохирург, гуманист Юргис Бредикис в новой книге фантастически талантливым пером рассказывает о том, как в расцвете лет молодой человек, вдруг потеряв возможность двигаться, преодолевает тоску, уныние, иллюзию безысходности и возвращается к активной жизни.

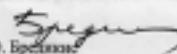
#### Краткая аннотация книги «На грани»

Основной герой книги Зенас Секомокас, воспитанник детского дома (своих родителей не знает). Прошел не легкий путь пока стал игроком Каунасского баскетбольного клуба «Жальгирис». Перед ответственным матчем, от которого будет зависеть успех или не в сборную Литвы на Европейский чемпионат по баскетболу, его подруга Вика, врач спортивной медицины, утешает у него еще непроявившийся порок сердца. Несмотря на ее предупреждение он забегает на площадку. Конец матча для него трагический – во время броска на исполнение потерял сознание и падая он получил черепную и спинномозговую травму. Операция, лечение в центре реабилитации, долгое, безнадежное. Забота медиков и любви Вики возвращает его в жизнь и даже в баскетбол, однако, в коляске инвалидов.

В книге молодость и инвалидность, любовь и сострадание, гравий физических и психологических возможностей большого спорта, спорсть и смерть. Все это притягивает читателя обдумать и пересмотреть.

Прилагают перевод из этой части книги.

С уважением

  
Ю. Бредикис

30.03.2009

Каунас

P.S. Уверен, что книга интересна не только для литеотов, ведь, там поднимаются глобальные проблемы – риск большого спорта для здоровья (даже – жизненной смерти), жестичность и опасность таких видов спорта, как бокс, боксено (и т.д.), взгляд врача на другие вредные виды спорта, их негуманность...

Зенас впервые попадает на спортивный праздник параллеликов. Там встречается с гостем из Петербурга, который приехал, чтобы познакомиться с питербаскетом: «Гость – профессор Анатолий Несмеянов, врач-odontолог, около 40-50-летнего возраста. Он сразу произвел приятное впечатление. Выглядел как-то аристократически, как граф или князь: хорошо сложенный, седоватая борода, очень интеллигентное лицо. Выяснилось, что он большой любитель баскетбола, отлично знает знаменных баскетболистов и их победы. Не жалел красивых слов каунасскому «Жальгирису», всем литовским баскетболистам.

– Как появился питербаскет? Очень просто. На дворе, на стене гаража прикрепил кольцо для баскетбола. В молодости я играл с братьями. Когда у нас появились дети, хотелось играть всем вместе. Для детей прикрепил другое кольцо, но ниже. Однако, мы мешали друг другу, и тогда возникла мысль – по середине двора поставить столб с кольцами на разной высоте. Сначала повесили два кольца, затем три. Можно играть, не мешая друг другу.

Несмеянов показал несколько привезенных фотографий.

– Баскетбол в нашем доме стал универсальным: доступным для всех – играли и родители, и дети, и внуки. При этом не надо бегать по баскетбольной площадке с одно-

го конца в другой. Получив мяч – направляйся в центр. Нет зонной защиты. Количество атак несравненно больше. Больше и шансов бросать, при этом не важно в какую из трех корзин. Отскочивший мяч попадает в руки игрока любой команды и игра не прекращается.

Несмеянов разложил на столе большой лист со схемой новой игры, начал объяснять её правила.

– Для питербаскета достаточно круглой площадки диаметром 18 метров. В центре столб, на котором закреплены три корзины, образующие вершины треугольника, если смотреть сверху; высоту кольца можно менять. Остальное сходно со стандартным баскетболом. У столба зона трех секунд, в шести метрах от него зона трехочковых бросков. Кольца и мячи такие же. Только щиты прозрачные, чтобы зрители могли всё видеть. Играют две команды, в каждой по три игрока. Обычно по одному защитнику и нападающему – это позволяет сохранить элементы единоборства, увеличивает интенсивность игры.

Потом гость на экране компьютера показал записанные на компакт-диске фрагменты игры, и Зенасу игра стала вполне понятна. Гость рассказал, что в питербаскет играют не только в России, но и за её пределами и хотели бы, чтобы игра прижилась в Литве.

– Я в этом уверен, – говорил он, – ведь питербаскет дает почти всё, что и обычный баскетбол. Причем не требует столько места – в него можно играть во дворе, на площадке детского сада, у школы. Он полезен для оздоровления и особенно пригоден для инвалидов-колясочников.

Идея питербаскета понравилась Зенасу, он почувствовал симпатию к её автору, профессору Несмеянову. Пригласил его, когда будет в Каунасе, навестить его дома. Начались дружеские контакты.»

Затем в книге следует рассказ о том, что Зенас соорудил площадку для питербаскета в детском доме, где он вырос. А в финале повествования есть эпизод, в котором рассказывается, как Зенас впервые после травмы, опять в Каунасском дворце спорта, играет в питербаскет с такими же как он инвалидами-колясочниками.

# Изменения общих характеристик состояния опорно-двигательного аппарата школьников под влиянием оригинальной методики Системы ПФА

Семашко Л. В., кандидат биологических наук

Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта,

Центр медико-экологических проблем спорта и туризма

**Ключевые слова:** «Фото тест», опорно-двигательный аппарат, угол наклона, линии спины, ног и головы, точка опоры, центры тела, отклонения, нормированное смещение, градусы, проценты, индивидуальная анатомическая норма положения тела в пространстве.

**Аннотация.** Авторский «Фото тест» является современным эффективным информативным методом изучения опорно-двигательного аппарата человека в динамике. Представленная работа посвящена исследованию некоторых его параметров при внедрении в учебный процесс авторской Системы адаптации организма учащихся к высоким психоэмоциональным и физическим нагрузкам.

## Changes of general characteristics of schoolchildren's musculoskeletal system under the influence of psychophysical adaptation system

L. V. Semashko, PhD

All-Russian Research Institute of Physical Culture, Moscow

**Key words:** Photo-test, musculoskeletal system; bending angle; back, legs and head contour; support point; body centers; deviations; normalized displacement; degrees, percents; individual anatomical norm of the body position in space.

**Abstract.** The author's Photo-test is a modern effective and informative method for investigation of human musculoskeletal system. The investigation is devoted to dynamic of its parameters during adaptation of students' organism to intensive mental, physical and emotional workloads after introduction of the author's system into the educational process.

### Введение

Физическая культура является частью общей культуры человеческого общества. В последние десятилетия эти понятия потеряли свой смысл и содержание, что выражается ростом заболеваемости детей, подростков и молодежи в процессе их обучения в образовательных учреждениях.

Отсутствие профилактики, своевременной диагностики заболеваний и адекватных мер коррекции состояния здоровья приводит к развитию хронических заболеваний у школьников [1].

Отношение к природному дару – жизни зависит, в основном, от уровня общей и физической культуры людей. Низкая двигательная активность приводит к значительному ухудшению здоровья детей при изменившихся условиях школьной жизни учащихся и способствует дальнейшему снижению качества жизни [2].

Изучение воздействия отрицательных факторов школьной среды на организм школьников привело автора к созданию Системы адаптации организма учащихся к высоким психоэмоциональным и физическим нагрузкам – Системы психофизической адаптации – Системы ПФА, на основе которой был разработан универсальный восстановительно-развивающий комплекс «Пять минут для здо-

ровья». Для объективного анализа влияния школьных факторов риска и занятий, проводимых по авторской методике, использовался авторский «Фото тест», разработанный специально для этой цели. С помощью «Фото теста» исследовалось влияние Системы адаптации организма учащихся к высоким психоэмоциональным и физическим нагрузкам на опорно-двигательный аппарат учащихся [3, 4].

### Материал и методы исследования

Лабораторией для создания Системы ПФА и комплекса «Пять минут для здоровья» была Государственная классическая академия им. Маймонида (факультет мировой музыкальной культуры) и творческая группа «Синтез», работающая при Федеральном центре физической реабилитации детей инвалидов. Занятия в этих коллективах проводились автором в течение более десяти лет.

Нейтрализация излишних психоэмоциональных и мышечных напряжений, восстановление индивидуальной анатомической нормы положения тела в пространстве и создание эффективно работающего мышечно-гормонного корсета производились с помощью современных методов пластического воспитания. Учащиеся группы «Синтез» и студенты академии имели большую сценическую практику.

Дети группы «Синтез», работая в театре-студии оперы Российской академии музыки им. Гнесиных участвовали в оперных спектаклях. В основе их учебной деятельности было восстановление индивидуальной анатомической нормы положения тела в пространстве методами, использующими в современной хореографии в сочетании с индивидуальным творчеством, основанным на динамической или танцевальной импровизации.

Внедрение авторского комплексного метода адаптации организма учащихся к высоким психоэмоциональным и физическим нагрузкам, включая «Фото тест», для осуществления контроля над внедрением методики и проверки эффективности действий, проводилось одновременно в нескольких организованных коллективах (ВУЗах, общеобразовательных школах, творческих коллективах). В данном проекте, осуществленном с помощью оригинального компьютерно-аппаратного комплекса «Фото тест», рассматриваются результаты исследований работы опорно-двигательного аппарата учащихся общеобразовательной школы № 735 г. Москвы и творческой группы «Синтез».

В начале работы по исследованию состояния опорно-двигательного аппарата учащихся педагоги школы прошли краткий ознакомительный

курс методики его преподавания. Между первым и вторым тестированием в среднем прошло 3,5 месяца. В этот период в общеобразовательных школах наравне с обычными уроками проходили специальные занятия с детьми по авторской методике в классах во время уроков, на переменах группами до 10 человек и на дополнительных занятиях малыми группами индивидуально, а также в группах продленного дня.

«Фото тест» проводился для учеников 1-х – 10-х классов (всего 216 человек) дважды и для учащихся группы «Синтез» (в данном исследовании пять человек). В данной работе рассматриваются половые особенности изменения опорно-двигательного аппарата учащихся и сравнительный анализ результатов исследования учащихся общеобразовательной школы № 735 и группы «Синтез».

Характеристики выборки учащихся общеобразовательной школы № 735 г. Москвы представлены в таблице 1.

Таблица 1  
Количественно-возрастной состав  
участников тестирования  
опорно-двигательного аппарата  
из школы № 735 г. Москвы.

Всего, человек	216
Мальчики	103
Девочки	113
Класс	
1-й	22
2-й	24
3-й	24
4-й	28
5-й	22
6-й	31
7-й	41
9-й	10
10-й	14

В течение 3,5 месяца в школе № 735 г. Москвы проходило экспериментальное внедрение в учебный процесс оригинальной Системы адаптации организма учащихся к высоким психоэмоциональным и физическим нагрузкам. Для наиболее точной оценки влияния данной методики на состояние опорно-двигательной системы школьников был использован компьютерно-аппаратный комплекс «Фото тест», позволяющий фиксировать и сравнивать результаты исследования по параметрам, определенным условиями теста.

Данные «Фото теста» представляют собой комплект цифровых или

цифрованных фотографий тестируемого человека в четырех ракурсах. Каждый ракурс представляет собой позицию, предоставляющую информацию о работе нескольких параметров работы опорно-двигательного аппарата учащихся. Два первых ракурса – естественные позиции (1-я – вид в профиль, 2-я – вид сзади, стоя). Два вторых ракурса – силовые позиции, в профиль, стоя. Интересующие параметры работы опорно-двигательного аппарата вычислялись по данным, переведенным в компьютер из цифрового фотоаппарата по специальной авторской программе. Обрабатывались 8 фотографий каждого человека (4 – до занятий и 4 – после занятий).

## Результаты исследования

Результаты первичного тестирования показали, что учащиеся школы по всем заданным параметрам имеют отклонения от условной нормы теста, которая складывалась из логических выводов на основании исследований и результатов многократного тестирования учащихся группы «Синтез», занимавшихся по оригинальной методике Системы ПФА в течение нескольких лет.

В ракурсе 1 обращает на себя внимание нормированное смещение вертикали головы и бедра относительно точки опоры вперед у всей группы школьников (табл. 2).

После занятий все показатели приблизились к норме в целом по школе на 0,63% (табл. 4) – это означает, что отклонение равно 0,16% (табл. 3), в группе мальчиков 0,05%, девочек 0,24% против 0,98% в целом по школе, в группе мальчиков 0,86% и группе девочек 1,08% (таблица 2). То же касается изменений параметра нормированного смещения вертикали бедра относительно точки опоры. До занятий 2,59% в целом по школе, в группе мальчиков 2,41%, в группе девочек 2,74% (таблица 2). После занятий смещение бедра относительно точки опоры уменьшено на 1,15% в целом, что означает отклонение от нормы 1,29% в целом по школе; в группе мальчиков на 1,17%, что означает отклонение от нормы 1,14%; в группе девочек отклонение от нормы на 1,14%, что означает отклонение от нормы 1,40%.

Отмечено, что смещение линии бедер до занятий (табл. 2) больше, чем линии головы относительно точки опоры. После занятий это соотно-

Таблица 2  
Общие характеристики состояния опорно-двигательного аппарата по полу  
для группы до проведения занятий по авторской методике.

Показатели	В целом	Мальчики	Девочки
<b>Ракурс 1</b>			
Нормированное смещение вертикали головы относительно точки опоры, % (- назад, + вперед, нормировка к росту)	0,98%	0,86%	1,08%
Нормированное смещение вертикали бедра относительно точки опоры, % (- назад, + вперед, нормировка к росту)	2,59%	2,41%	2,74%
<b>Ракурс 2</b>			
Нормированное смещение вертикали головы относительно точки опоры, % (- вправо, + влево, нормировка к росту)	- 0,55%	- 0,60%	- 0,50%
Угол линии плеч, град. (- правое ниже, + правое выше)	0,43	0,44	0,43
Угол линии бедер, град (- правое ниже, + правое выше)	0,06	0,09	0,03
<b>Ракурс 3</b>			
Угол линии спины, град.	39,7	40,9	38,7
Угол линии ног, град.	6,3	5,6*	6,9*
Угол между линией спины и линией ног, град.	123,4	125,3*	121,8*
<b>Ракурс 4</b>			
Угол линии спины, град.	48,2	50,7*	46,0*
Угол линии ног, град.	10,1	9,7	10,4
Угол между линией спины и линией ног, град.	128,1	131,0*	125,6*
Угол линии рук, град.	- 21,6	- 20,8	- 22,3

Примечание:

\*Здесь и далее в таблицах 3 и 4 различие показателей для мальчиков и девочек статистически достоверно (уровень значимости 5%).

шение уменьшилось, и результаты приблизились к норме.

Сравнение результатов исследования учащихся школы № 735 и группы «Синтез» (таблица 5) после занятий показало, что наилучший результат у учащихся группы «Синтез»: по 1-му показателю 0,12%, у школьников 0,16%, по 2-му показателю у группы «Синтез» – 1,12%, у школьников 1,29%.

**В ракурсе 2** (до занятий) зафиксировано нормированное смещение вертикали головы относительно точки опоры вправо и у мальчиков, и у девочек (табл. 2).

Угол линии плеч указывает на более высокое положение правого плеча во всех тестированных группах учащихся.

Угол линии бедер также показывает на более высокое положение правого бедра у мальчиков и у девочек. Это указывает на определенное длительное отрицательное воздействие школьного фактора риска – длительного взаимодействия с неэргономичной мебелью в положении, не соответствующем анатомической норме и отсутствии необходимых для сохранения эффективной работы опорно-двигательного аппарата, знаний и навыков.

В 1-м показателе **3-го ракурса** измерялся угол линии спины. До занятий у мальчиков он больше, чем у девочек, что указывает на большую подвижность тазобедренных суставов у девочек, по всей вероятности, связанную с большей пластичностью бедренных мышц. В силовых позициях можно рассматривать это явление как влияние баланса веса собственного тела (в определенной позиции равновесия) на удлинение мышц при желании удлинения линии спины (таблица 2).

В таблице 3 (после занятий) у девочек зафиксирована меньшая, чем у мальчиков, величина угла линии ног. Этот результат можно рассматривать в связи с большей пластичностью бедренных мышц, а также их меньшей силой при необходимости удержания тела в горизонтальном положении. Угол линии ног в этом ракурсе у девочек больше, чем у мальчиков эта величина статистически значима на 5% -м уровне. Сравнение

Общие характеристики состояния опорно-двигательного аппарата по полу для группы после проведения занятий по авторской методике

Показатели	В целом	Мальчики	Девочки
<b>Ракурс 1</b>			
Нормированное смещение вертикали головы относительно точки опоры, % (- назад, + вперед, нормировка к росту)	0,16%	0,05%	0,24%
Нормированное смещение вертикали бедра относительно точки опоры, % (- назад, + вперед, нормировка к росту)	1,29%	1,14%	1,40%
<b>Ракурс 2</b>			
Нормированное смещение вертикали головы относительно точки опоры, % (- вправо, + влево, нормировка к росту)	0,07%	0,07%	0,06%
Угол линии плеч, град. (- правое ниже, + правое выше)	0,00	-0,01	0,02
Угол линии бедер, град (- правое ниже, + правое выше)	-0,04	0,01	-0,08
<b>Ракурс 3</b>			
Угол линии спины, град.	26,3	30,8*	23,0*
Угол линии ног, град.	5,5	5,6	5,5
Угол между линией спины и линией ног, град.	110,8	115,3*	107,5*
<b>Ракурс 4</b>			
Угол линии спины, град.	27,8	33,1*	23,9*
Угол линии ног, град.	9,6	10,1	9,3
Угол между линией спины и линией ног, град.	108,1	113,0*	104,5*
Угол линии рук, град.	-6,8	-4,9	-8,2

угла линии ног «до» и «после» занятий показывает, что у мальчиков он не изменился, а у девочек уменьшился. При этом угол линии спины уменьшен у мальчиков со 125,3° до 115,3°, а у девочек со 121,8° до 107,5°.

**Ракурс 4** является наиболее сложным и показательным при определении выносливости и способности удержания силовой позиции, позволяющей прогнозировать способность длительного удержания индивидуальной анатомически правильной осанки, так как данная позиция указывает на способность дифференцированной работы мышц тела и конечностей при изменениях баланса тела. Задание в этом ракурсе усложнено удержанием рук вперед как продолжения линии тела и головы. Мышечная память и способность самоуправления в данном teste проявляются в полном объеме.

По сравнению с **3-м ракурсом** угол линии ног в **4-м ракурсе** увеличен и у мальчиков, и у девочек. Эти данные можно трактовать как показатель большего напряжения при увеличении весовой нагрузки и неспособности сохранения заданного положения именно по этой причине. Угол линии рук у всех testируемых школьников оказался ниже нормы теста в среднем на 21,6°.

Нормой является прямая линия рук, продолжающая линию тела.

Без специальных развивающих упражнений этот тест большинством учащихся не выполняется правильно.

**Примечание:** угол линии ног и спины в 3-м и 4-м ракурсах должен приближаться к 90°.

В таблице 4 отражены изменения результатов в целом по школе и по полу. Отмечено, что у всех учащихся произошли изменения тестовых характеристик состояния опорно-двигательного аппарата.

Во **2-м ракурсе** (табл. 4) 1-й показатель нормированного смещения головы относительно точки опоры – 0,56% по школе, у мальчиков – 0,88%, у девочек – 0,35%. У мальчиков эти изменения достоверно значительно выше.

Изначально наблюдалось нормированное смещение вертикали головы относительно точки опоры вправо у всей группы в целом. В результате занятий произошло изменение расположения вертикали головы, и результат смещения изменился в целом по группе до 0,07% с противоположным знаком (табл. 3). В дальнейшей работе эти показатели должны корректироваться для достижения нулевого значения.

В **3-м ракурсе** (табл. 4) 1-й показатель: разница между изменениями

Таблица 4  
Изменение общих характеристик состояния опорно-двигательного аппарата по полу:  
«Параметр ДО» – «Параметр ПОСЛЕ».

Показатели	В целом	Мальчики	Девочки
<b>Ракурс 1</b>			
Нормированное смещение вертикали головы относительно точки опоры, %	0,63%	0,43%	0,75%
Нормированное смещение вертикали бедра относительно точки опоры, %	1,15%	1,17%	1,14%
<b>Ракурс 2</b>			
Нормированное смещение вертикали головы относительно точки опоры, %	0,56%	0,88%*	0,35%*
Угол линии плеч, град.	0,44	0,47	0,41
Угол линии бедер, град	0,40	0,48	0,35
<b>Ракурс 3</b>			
Угол линии спины, град.	13,5	10,1*	15,8*
Угол линии ног, град.	0,87	0,31	1,32
Угол между линией спины и линией ног, град.	12,7	9,8*	14,5*
<b>Ракурс 4</b>			
Угол линии спины, град.	20,0	17,0*	21,8*
Угол линии ног, град.	0,38	0,30	0,82
Угол между линией спины и линией ног, град.	19,7	17,3	21,2
Угол линии рук, град.	12,2	12,1	12,3

показателей в целом  $13,5^\circ$ . В группе девочек прирост показателей равен  $15,8^\circ$ , это больше, чем у мальчиков  $10,1^\circ$ . Величина статистически значимая. Эти же показатели до занятий в таблице 2 в целом по группе угол линии спины равен  $39,7^\circ$ . Статистической значимости между группами мальчиков и девочек не наблюдается: мальчики –  $40,9^\circ$ , девочки –  $38,7^\circ$ . Однако после занятий эти параметры представляют статистически значимую разницу (таблица 3, ракурс 3, 1-й показатель) у мальчиков угол спины  $30,8^\circ$ , у девочек –  $23,0^\circ$ . Эти данные свидетельствуют об эффективности занятий в отношении увеличения пластичности бедренных мышц и подвижности тазобедренных суставов.

**Второй показатель 3-го ракурса** (табл. 2) – угол линии ног относительно вертикали. На начальном этапе занятий была зафиксирована статистически значимая разница в величине этого угла у девочек –  $6,9^\circ$  и у мальчиков –  $5,6^\circ$ . После занятий эти значения выровнялись:  $5,6^\circ$  и  $5,5^\circ$ . Зафиксирована разница изменения угла линии ног и она составляет у мальчиков  $0,31^\circ$  у девочек  $1,32^\circ$ , что не является статистически значимой величиной. Она представляет интерес в отношении возможности моделирования положения тела в пространстве, зависит от индивидуальных особенностей строения тела и баланса веса самого тела и конечностей при удержании

сложной статической позиции, когда спина находится в процессе приближения к горизонту.

Сравнение этого параметра в ракурсах 3 и 4 при первичном исследовании: в 3-м ракурсе  $6,3^\circ$  и в 4-м ракурсе  $10,1^\circ$ . После занятий в 3-м ракурсе  $5,5^\circ$ , в 4-м ракурсе  $9,6^\circ$ . Разница изменения этого параметра в 3-м ракурсе  $0,87^\circ$ , в 4-м ракурсе –  $0,38^\circ$ .

В процессе занятий было отмечено, что учащиеся с наиболее сильной и эффективно работающей мускулатурой используют способность изменения угла наклона ног относительно вертикали. Также замечено, что дети, имеющие длинные пластичные и эффективно работающие мышцы, могут по-разному моделировать положение своего тела, а для детей с более упругими мышцами такое моделирование помогает совершить разнонаправленное вытяжение тела и рук при выстраивании единой горизонтальной линии. 2-й показатель в 3-м ракурсе до и после занятий меньше, чем в 4-м (табл. 2 и 3).

В таблице, отображающей изменение общих характеристик по полу «Параметр ДО» «Параметр ПОСЛЕ» зафиксирована разница изменения изучаемого угла в 3-м ракурсе в целом на  $0,87^\circ$ , в 4-м ракурсе на  $0,38^\circ$ . Это свидетельствует о том, что на данном этапе занятий еще не достигнута возможность более значительного увеличения пластичности мышц ног при удержании веса тела для моделирования его позиции в горизон-

тальном положении. Этот навык приходит позднее, при достижении способности более полного осознавания вариантов координации собственных действий и развития эффективно работающей мускулатуры.

В результате сравнительного анализа данных этого параметра между школьниками общеобразовательной школы и учащимися группы «Синтез» (табл. 5) можно сделать вывод о том, что дети в силовых позициях «Фото теста» пользуются разными способами моделирования тела в пространстве. Опираясь на опыт детей и подростков группы «Синтез» можно провести аналогичное сравнение результатов двух групп (таблица 5). У привыкших к многократному повторению сложных силовых позиций учащихся группы «Синтез» сложился стереотип действий, способствующих наилучшему выполнению заданий по удержанию тела в заданных позициях. Это эффективный паттерн действий, основанный на длительном опыте выстраивания тела при достижении индивидуальной анатомической нормы положения тела в пространстве. У них 2-й показатель в 3-м ракурсе равен  $4,5^\circ$ , а 2-й показатель в 4-м ракурсе с усиленной нагрузкой равен  $8,3^\circ$ . В 3-м ракурсе 2-й показатель  $5,5^\circ$  у школьников общеобразовательной школы, в 4-м ракурсе  $9,6^\circ$ . Школьники со значительно меньшим опытом изменения паттернов действий следуют тем же путем, притом, что на первом этапе занятий они затрачивают на эти действия значительно больше сил. Практика показала, что дальнейшая коррекционная работа приводит к замене неэффективных паттернов действий на эффективные, что значительно сокращает энергетические затраты на выполнение полезной работы.

В таблице 4 в 3-м показателе 3-го ракурса зафиксировано изменение угла между линией спины и линией ног в процессе занятий. У девочек оно на  $14,5^\circ$  больше, чем у мальчиков –  $9,8^\circ$ ; в целом это  $12,7^\circ$ . Изначально была зафиксирована величина углов этого параметра у мальчиков  $125,3^\circ$ , у девочек  $121,8^\circ$ , что статистически значимо. После занятий также произошли статистически значимые изменения этого параметра. Угол

Общие характеристики состояния опорно-двигательного аппарата для группы учащихся школы № 735 и для группы «Синтез» после проведения занятий по авторской методике

Таблица 5

Показатели	Учащиеся школы № 735	Группа «Синтез»
<b>Ракурс 1</b>		
Нормированное смещение вертикали головы относительно точки опоры, % (- назад, + вперед, нормировка к росту)	0,16%	0,12%
Нормированное смещение вертикали бедра относительно точки опоры, % (- назад, + вперед, нормировка к росту)	1,29%	1,12%
<b>Ракурс 2</b>		
Нормированное смещение вертикали головы относительно точки опоры, % (- вправо, + влево, нормировка к росту)	0,07%	0,06%
Угол линии плеч, град. (- правое ниже, + правое выше)	0,00	0,00
Угол линии бедер, град. (- правое ниже, + правое выше)	-0,04	-0,01
<b>Ракурс 3</b>		
Угол линии спины, град.	26,3*	20,0*
Угол линии ног, град.	5,5	4,5
Угол между линией спины и линией ног, град.	110,8*	101,5*
<b>Ракурс 4</b>		
Угол линии спины, град.	27,8*	20,9*
Угол линии ног, град.	9,6	8,3
Угол между линией спины и линией ног, град.	108,1	98,5
Угол линии рук, град.	-6,8	-3,2

Примечание:

\*Различие показателей для учащихся школы № 735 и группы «Синтез» статистически достоверно (уровень значимости 5%).

между линией спины и линией ног у мальчиков 115,3°, у девочек 107,5°, в целом по группе 110,8°.

В процессе работы в группе мальчиков произошло уменьшение угла на 10°, а у девочек на 14,3°. У девочек длина мышц больше и угол тазобедренных суставов в связи с этим меньше, чем у мальчиков, что приближает результаты тестирования девочек к норме, необходимой для удержания правильной осанки, как при длительном сидении, так и при нахождении в вертикальном положении, стоя.

В 3-м ракурсе результат измерения угла линии спины у девочек близок к норме. Большая, чем у мальчиков, пластичность бедренных мышц, «отвечает» на весовую нагрузку наиболее точно.

Изначально угол линии спины у мальчиков и девочек имел незначительные различия (таблица 2, ракурс 3, показатель 1), составляя 40,9° у мальчиков, 38,7° у девочек. В целом – 39,7°. После занятий (таблица 3, ракурс 3, показатель 1) угол линии спины у мальчиков и девочек имел статистически значимые различия – 30,8 и 23,0° соответственно. Разница показателей в результате за-

нятий составляла 13,5°, причем у девочек статистически значимо большая разница изменения данного параметра по отношению к таковым у мальчиков (таблица 4).

**4-й ракурс, 1-й показатель** (таблица 4). В целом по школе после занятий произошло уменьшение угла линии спины относительно горизонтали на 20°, причем у девочек больше, чем у мальчиков: 21,8 и 17,0° соответственно. Величина статистически значима. При первичном тестировании зафиксированы углы линии спины у мальчиков – 50,7°, у девочек – 46,0°. После курса занятий произошло уменьшение угла линии спины у мальчиков до 33,1°, у девочек до 23,9°. Такой результат объясняется большей пластичностью задних бедренных мышц девочек в данной позиции.

**Третий показатель 4-го ракурса** информирует о величине угла между линией спины и линией ног. При первичном тестировании между группой девочек и группой мальчиков зафиксирована статистически значимая разница показателей: 131,0° у мальчиков, против 125,6° у девочек. После занятий произошло сокращение углов между линией спины и линией

ног. У мальчиков до 113,0° и у девочек до 104,5°. Разница показателей статистически значима (таблицы 2 и 3). В таблице 4 зафиксирована разница изменения данного параметра. В целом по школе угол между линией спины и линией ног сокращен на 19,7°.

Таблица 5 дает представление о разнице общих характеристик между группами школьников общеобразовательной школы и группы «Синтез», отображая информацию о результатах вторичного для школьников и единственного (в данном случае) для группы «Синтез» «Фото теста».

По сравнению с группой «Синтез» результаты тестирования школьников общеобразовательной школы № 735 г. Москвы ниже, однако такая разница объясняется меньшим временем занятий. Школьники группы «Синтез», обучавшиеся методике Системы ПФА от одного года до четырех лет, имели устойчивый навык восстановления индивидуальной анатомической нормы положения тела в пространстве и эффективно работающую мускулатуру. Группа «Синтез» по всем параметрам опережала своих сверстников из общеобразовательной школы. Учащиеся школы № 735, прошли 3,5-месячный курс занятий, но различие показателей по коллективам не значительны, кроме трех: 1-го и 3-го показателей 3-го ракурса и 1-го показателя 4-го ракурса (в силовых позициях), которые имеют статистически значимую разницу (табл. 5).

Угол линии спины у учащихся группы «Синтез» 20,0° меньше, чем у группы школьников 26,3°, как и угол между линией спины и линией ног 101,5° и 110,8°, соответственно. По 4-му ракурсу угол линии спины у учащихся группы «Синтез» 20,9° меньше, чем у школьников (27,8°).

Во 2-м ракурсе отмечено нулевое значение измерения угла линии плеч после занятий и в группе школьников 735-й школы и в группе «Синтез». У школьников эта разница составляет 0,43° до занятий и ноль после занятий. Достижение этого результата свидетельствует о нейтрализации излишних напряжений, приводящих к деформации осанки.

Нормированное смещение вертикали головы относительно точки опоры при первичном исследовании у школьников – 0,55%, после занятий 0,07%. По сравнению с группой «Синтез» этот результат показывает большое сходство. Группа «Синтез» имеет результат по данному показателю 0,06%. Угол линии бедер у школьников изменился на значение с противоположным знаком с 0,06 до – 0,04 после занятий. По сравнению с группой «Синтез» – 0,01° результаты тестирования двух групп (при повторном тестировании школьников) и группы «Синтез» сходны (табл. 5).

В третьем показателе 4-го ракурса в группе «Синтез» более высокий результат 98,5°, чем в группе школьников общеобразовательной школы 108,1°.

**Четвертый показатель 4-го ракурса** является важной величиной, информирующей о силе и пластичности мышц пояса верхних конечностей, возможности самоуправления телом, мышечной памяти при исследовании линии «корпус – голова – руки». Достижение нулевого результата – это идеальное положение.

В данном случае все результаты этого показателя имеют отрицательные значения, так как линия рук не совпадает с линией горизонта. Для достижения такого совпадения нужны более длительные специальные занятия по снятию излишних напряжений, увеличению пластичности мышц и увеличению выносливости организма при сохранении эффективности действий.

В таблицах 2 и 3 показаны результаты исследования положения линии рук относительно линии горизонта. При первичном исследовании в целом по школе зафиксирован угол – 21,6°. В группе мальчиков – 20,8, в группе девочек – 22,3°, что является худшим результатом по сравнению с мальчиками. После курса занятий результат улучшен в целом по школе до показателя – 6,8, у мальчиков до – 4,9, у девочек – 8,2. Эти результаты значительны. Худший результат у девочек объясняется слабостью мускулатуры пояса верхних конечностей и неэффективностью действий, по сравнению с мальчиками. В таблице 4 зафиксировано изменение

общих параметров «ДО» – «ПОСЛЕ» занятий и выявлено в целом по школе улучшение этого показателя на 12,2°. В группе мальчиков на 12,1°, в группе девочек на 12,3°. В сравнении с группой «Синтез», учащиеся которой имеют средний результат – 3,2° в группе школьников этот результат равен – 6,8°.

## Заключение

Результаты многолетней практики коррекционной работы с группой «Синтез», учащиеся которой в данном виде исследований представлены контрольной группой, были взяты за образец положительной динамики в работе с опорно-двигательным аппаратом детей, подростков и молодежи. Большой интерес вызывают сравнительные характеристики результатов тестирования учащихся школы № 735 г. Москвы и творческой группы «Синтез». Сравнение результатов тестирования двух коллективов свидетельствуют об эффективности данного направления восстановительно-развивающей работы с организмом учащихся.

Рассмотрение сравнительных результатов тестирования показало положительную динамику совершенствования опорно-двигательного аппарата школьников обоего пола по всем показателям 4-х ракурсов, как в естественных, так и в статических силовых позициях во всех обследованных группах. После занятий у всех учащихся произошли положительные изменения, выражющиеся в увеличении пластичности мышц, улучшении подвижности суставов, повышении выносливости при удержании силовых позиций. Большинству школьников на данном этапе обучения требовалось напоминания и мягкий внешний контроль при восстановлении индивидуальной анатомической нормы положения тела в пространстве при фиксации, определенных тестом, позиций.

В процессе экспериментального внедрения Системы ПФА между первым и вторым тестированиями выявлено, что за очень короткий срок (3,5 месяца регулярных занятий) появляются заметные положительные изменения в работе опорно-двигательного аппарата учащихся. Незави-

симо от стиля преподавания и разницы во времени обучения (от 3-х месяцев до 4-х лет) результаты исследований, представленные по коллективам, не имеют между собой больших различий. Они имеют общую направленность в численном выражении, отражающем стабилизацию индивидуальной анатомической нормы положения тела в пространстве.

Снижение излишних напряжений мышц шеи в области 1–2-го шейных позвонков в процессе практического изучения специальных корректирующих упражнений позволили значительно изменить расположение вертикали головы относительно точки опоры.

При первичном обследовании отмечено, что хорошие природные данные многих учеников, не имеющих грамотной и достаточно высокой физической нагрузки, претерпевают изменения, которые впоследствии приводят к нарушениям индивидуальной анатомической нормы положения тела в пространстве. Повторное тестирование после занятий по авторской методике позволило произвести сравнения и определить перспективу дальнейших корректирующих действий. Сопоставление различных данных, полученных в процессе расчетов, позволяет составить развернутое представление о состоянии опорно-двигательного аппарата человека.

Практика показала, что методика проведения «Фото теста» в процессе коррекционных занятий по восстановлению индивидуальной анатомической нормы положения тела в пространстве доступна каждому врачу и преподавателю, исследующему работу опорно-двигательного аппарата человека в динамике. Корректность расчетов зависит от точности соблюдения позиций тела, которые определены условиями «Фото теста» и качества фотографий для произведения математических расчетов.

Результаты тестирования опорно-двигательного аппарата школьников с помощью оригинального «Фото теста» показали, что этот метод исследования несет большую информацию исследователям, а подготовка к тестированию с помощью универсального восстановительно-развива-

ящего комплекса «Пять минут для здоровья», в основе которого лежит система адаптации организма учащихся к высоким психоэмоциональным и физическим нагрузкам, позволяет пройти тестирование на высоком уровне и значительно усовершенствовать работу опорно-двигательного аппарата и, следовательно, всего организма в целом.

Данный вид тестирования позволяет обследовать большие организованные коллективы за минимально короткий срок при малых финансовых затратах.

#### Литература

1. Кучма В. Р. Состояние здоровья детей и подростков и современные подходы к его коррекции. Диагностика, профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Материалы всероссийской конференции с международным участием (Москва, 5-6 декабря 2002 г.) – М.: Издательство НО НЦЗД РАМН, 2002 г. С. 15-23.
2. Полякова А. Н., Стародумов В. Л., Денисова Н. Б., Волкова А. О., Желтякова В. В. Влияние внутришкольных средовых факторов на состояние опорно-двигательного аппарата у детей. Диагностика, профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Материалы всероссийской конференции с международным участием (Москва, 5-6 декабря 2002 г.) – М.: Издательство НО НЦЗД РАМН, 2002 г. С. 139-141
3. Свидетельство № 9857 от 03 апреля 2006 года о депонировании и регистрации Российской авторским обществом произведения-объекта интеллектуальной собственности – рукопись научной монографии под названием «Современные информативные методы тестирования психофизического состояния организма учащихся в организованных коллективах и способы подготовки к тестированию с применением Системы психофизической адаптации к высоким психоэмоциональным и физическим нагрузкам» (Авторская Система ПФА).
4. Уведомление о поступлении и регистрации заявки о выдаче патента Российской Федерации на изобретение (регистрационный № 2007129651, входящий № 032296, дата поступления 02.08.2007). Название изобретения «Способ адаптации организма учащихся к высоким психоэмоциональным и физическим нагрузкам» (метод Лилии Семашко).

## Формирование двигательных функций у инвалидов с тетрапарезом с использованием физкультуры на фитболе

Коновалова Н. Г., доктор медицинских наук, зав. кабинетом биомеханики

Леонтьев М. А., кандидат медицинских наук, директор ФГУ ННПЦ МСЭ и РИ

Деева И. В., инструктор ЛФК

Федерального спинального центра ФГУ ННПЦ МСЭ и РИ

**Ключевые слова:** инвалид, тетрапарез, физические упражнения, фитбол, опорная, локомоторная функции рук, сидение.

**Аннотация.** Представлены результаты использования гимнастики на фитболе у 8-ми инвалидов, 6-ти человек с грубым тетрапарезом, 2-х пациентов с парапарезом. Тренировки проводили в положении лежа на животе, лежа на спине, сидя на фитболе. В результате удалось увеличить объем движений в суставах конечностей, силу мышц рук, плечевого пояса, туловища, сформировать опорную функцию рук, улучшить функцию сидения инвалидов.

## Development of motor functions in physically challenged persons with tetraparesis by means of fitball training sessions

Dr. N. G. Konovalova

M. A. Leontyev, PhD

I. V. Deyeva

Federal Centre for Rehabilitation of Physically Challenged, Novokuznetsk.

**Key words:** physically challenged person, tetraparesis, physical exercises, fitball, support and motor functions of arms, sitting position..

**Abstract.** This article presents results of using fitball gymnastics in 8 physically challenged persons: 6 with severe tetraparesis, and 2 with paraparesis. During training sessions patients practiced in lying position (prone and supine) and sitting position on a fitball. It resulted in increase of motion amount in joints of extremities, enhancement of muscle strength of arms, shoulder girdle, and trunk. It permitted to develop support function of arms and improve sitting function of physically challenged persons.

В последние годы акцент в отношении инвалидов сместился с проблем выживания на качество жизни. Важным фактором, лимитирующим качество жизни инвалидов с тетрапарезом, служит ограничение двигательной активности. Инвалиды с грубым тетрапарезом в первую очередь нуждаются в восстановлении функции сидения и работы верхних конечностей. Это открывает им возможности самообслуживания, перемещения в кресле-коляске.

Среди методов восстановления двигательной активности основное внимание отводится лечебной и адаптивной физической культуре. Возможности выполнять активные упражнения у инвалидов с грубым тетрапарезом ограничены, поэтому при организации занятий физкультурой особое внимание уделяют рефлексор-

ным упражнениям, движениям в условиях замкнутой биокинематической цепи. Использование фитбола позволяет организовать движения всех частей тела человека в условиях замкнутой биокинематической цепи, активизировать вестибулоторические, симметричные и асимметричные шейнотонические рефлексы, проприоцепторы поясничного отдела, стоп, включить в работу максимальное количество мышечных групп. В зависимости от состояния здоровья и тренированности пациента использование фитбола позволяет осуществлять частичную разгрузку или дозированную нагрузку определенных звеньев опорно-двигательного аппарата.

Однако пациенты с грубым тетрапарезом не могут самостоятельно выполнять упражнения на фитболе. Они нуждаются в посторон-

ней помощи. Поэтому гимнастика на фитболе значительно более трудоменка, чем гимнастика в положении лежа, стоя на четвереньках, сидя. Чтобы рекомендовать занятия такой гимнастикой, нужно быть уверенным в том, что она расширит двигательные возможности пациента.

#### Цель исследования:

изучить возможность использования гимнастики на фитболе для формирования двигательных функций у больных с тетрапарезом.

#### Материал и методы.

Исследование проведено на базе Федерального спинального центра Новокузнецкого Центра медико-социальной экспертизы и восстановления трудоспособности инвалидов. Под наблюдением находилось 8 инвалидов в позднем периоде травматической болезни спинного мозга.

6 человек имели повреждение позвоночника и спинного мозга на шейном уровне, 2 человека – на грудном. Обследование перед началом и после окончания курса ЛФК включало: опрос, осмотр, измерение объема движений в суставах конечностей, силы мышц верхних конечностей и плечевого пояса, экспертную оценку уровня компенсации сидения.

Пациенты не имели противопоказаний к занятиям физической культурой. Всем им было предложено выполнять комплекс физкультуры на фитболе. Занятия проводились ежедневно, курс 10 процедур.

Инвалиды с помощью ассистентов под руководством методиста выполняли упражнения из исходных положений: лежа на животе на фитболе, лежа на спине на фитболе и сидя на фитболе. Упражнения, тренирующие одни и те же функции из одного исходного положения, объединены в серию. В серии наиболее простые упражнения приведены в начале, сложные – в конце. По мере расширения двигательных навыков переходили от простых упражнений к более сложным. Каждое упражнение повторяли 2–4 раза.

Упражнения серии 1 в положениях лежа на животе и лежа на спине идентичны, но нагрузка на мускулатуру вентральной и дорсальной поверхности тела различна. Восприятие тела и движения в этих исходных позах тоже различается. Поэтому для формирования схемы тела и укрепления аксиальной мускулатуры использовали оба положения.

Исходное положение: лежа на животе на фитболе.

Серия 1. Упражнения для включения целенаправленную двигательную активность аксиальной мускулатуры, увеличения объема разгибания в тазобедренных, коленных, плечевых и локтевых суставах. Ассистенты удерживают пациента за кисти рук и за ноги, пациент выполняет: перекаты каудально и краинально, перекаты из стороны в сторону, по кругу вправо и влево, перевороты на мяче с живота на спину и со спины на живот через правый и через левый бок.

Серия 2. Упражнения, включающие в целенаправленную двигательную активность плечевой пояс, верхние конечности. Руки в упоре на полу переди мяча, ассистент удер-

живает за ноги. Пациент выполняет упражнения в следующем порядке: поочередно поднимает правую и левую руки, потягивается за рукой вперед; поочередно отводит руки в сторону, потягивается за рукой в сторону; поочередно поднимает руки, потягивается за рукой вперед, сохраняет натяжение и отводит руку в сторону; поочередно поднимает руки, потягивается рукой вперед, сохраняя натяжение, поворачивает руку ладонью наружу, разворачивает туловище в сторону руки; поочередно поднимает руки, потягивается рукой вперед, сохраняет натяжение, отводит руку в сторону, разворачивает туловище в сторону вытянутой руки; поочередно поднимает руки, потягивается рукой вперед, сохраняет натяжение, водит рукой влево и вправо, поворачивает руку ладонью внутрь; поочередно поднимает руки, потягивается рукой вперед, сохраняет натяжение, разворачивает туловище в сторону опорной руки, отводит поднятую руку наружу, разворачивает туловище в сторону поднятой руки.

Серия 3. Формирование локомоторной функции рук, равновесия, укрепление аксиальной мускулатуры. Руки в упоре на полу переди мяча, ассистент удерживает за ноги. Ходьба руками вперед, назад, по диагонали с перемещением туловища относительно фитбола; ходьба руками вперед с перемещением туловища до крайнего положения сохранения равновесия. Выполнение упражнений серии 2 в этом положении.

Исходное положение: лежа на спине на фитболе

Серия 2. Упражнения для укрепления аксиальной мускулатуры, формирования функции перехода из положения лежа на спине в положение сидя. Ассистент удерживает пациента за ноги, перемещая к себе и от себя. Мяч при этом смещается относительно пациента каудально и краинально. При движении мяча каудально пациент поднимает голову, плечевой пояс, руки; при движении краинально – опускает. Ассистент перекатывает мяч из стороны в сторону, пациент поднимает голову, плечевой пояс, руку на стороне поворота, имитирует подъем и поворот туловища. Ассистент перекатывает мяч по кругу, пациент поднимает голову, плечевой пояс, руки и удерживает их на весу. Ассистент, перекатывает мяч каудально, пациент переходит в положение сид на мяче при поддержке ассистента. В конечном положении стопы пациента в упоре на полу. Ассистент перекатывает мяч каудально по дуге через сторону, пациент переходит в положение сид на мяче через сторону.

Исходное положение: сид на фитболе, стопы в упоре на полу, руки в упоре на бедрах, ассистент фиксирует ноги пациента, пациент давит стопами и областью седалищных бугров вниз, теменем тянется вверх, выполняет упражнения медленно, сохраняя натяжение.

Серия 1. Формирование функций сидения, перемещения головы, верхних конечностей, корпуса в положении сид. Ассистент поддерживает пациента за вытянутые руки, пациент выполняет: наклоны корпуса в стороны; вперед и назад; переносит нагрузку на правую стопу и седалищный бугор, отклоняет тело вправо, повторяет влево; отклоняет тело назад и удерживает положение 3–5 с; наклон вперед прогнувшись, удерживает положение 3–5 с.

Ассистент поддерживает пациента за грудную клетку, пациент: отводит руку, удерживает положение 3–7 с, возвращается в исходное положение. Повторяет другой рукой. Поднимает руку, поворачивается в сторону, возвращается в исходное положение, повторяет другой рукой. Отводит руку, поворачивает корпус в сторону вытянутой руки, возвращается в исходное положение. Отводит руку в сторону, поворачивает руку ладонью вверх, вниз, поднимает руку вверх, через сторону опускает, повторяет другой рукой. Отводят обе руки в стороны, удерживает положение 3–7 с; поднимает руки, поворачивается в сторону, возвращается в исходное положение. Повторяет с поворотом в другую сторону. Отводят прямые руки в стороны, медленно поворачиваются вправо и влево, возвращаются в исходное положение.

## Результаты.

Все пациенты отмечали, что во время занятий они лучше чувствуют свое тело, чем в обычной жизни. При детальном расспросе выяснилось, что инвалиды в процессе выполнения упражнений чувствуют напряжение мышц туловища: прямых и косых живота, разгибателя спины, мышц плечевого пояса; чувствуют движения в суставах конечностей: плече-

вых, локтевых, лучезапястных, тазобедренных, коленных. Всем пациентам удавалось отследить распределение нагрузки на кисти при выполнении упражнений в положении упор лежа; распределение нагрузки на стопы и седалищные бугры при выполнении упражнений в положении сед. Пациенты отмечали, что после занятий они лучше владеют своим телом: легче сидеть, легче выполнять движения руками.

У пациентов с шейным уровнем повреждения позвоночника и спинного мозга в результате курса тренировок восстановился объем разгибания в суставах кисти и пальцев. Наблюдали увеличение объема разгибания в плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставах. 4 человека с шейным уровнем повреждения позвоночника и спинного мозга научились полностью разгибать руки в локтевых суставах и самостоятельно удерживать руки в упоре на полу, лежа на фитболе, 3 человека научились самостоятельно выполнять шаг рукой в положении лежа на фитболе. Все пациенты стали более уверенно опираться на верхние конечности, научились напрягать мышцы плечевого и тазового пояса, спины, живота.

У всех пациентов в разной степени улучшилась функция сидения: один человек с шейным уровнем повреждения позвоночника и спинного мозга перешел с первого уровня компенсации функции сидения на второй, то есть научился сидеть без посторонней помощи, дополнительной опоры спиной или руками. У остальных пяти функция улучшилась в пределах первого уровня компенсации: пациенты научились удерживать позу сидя с опорой руками о бедра или о подлокотник кресла-коляски, научились выпрямлять спину и удерживать ее прямой в положении сидя в течение нескольких минут. Двое пациентов с грудным уровнем повреждения позвоночника и спинного мозга перешли со второго уровня компенсации функции сидения на третий: исходно они умели сидеть неподвижно без дополнительной опоры туловищем или руками, а после тренировок – освоили движения головой руками, корпусом в положении сидя без дополнительной опоры.

Позитивным результатом можно считать и то, что в процессе 10-дневного курса все пациенты и их род-

ственники научились выполнять упражнения без помощи методиста, понимать логику построения занятия. Все занимавшиеся выразили готовность продолжить занятия дома.

### **Обсуждение результатов.**

В ходе выполнения предложенного комплекса физических упражнений происходит объединение тела инвалида в единую биокинематическую цепь, поскольку в формировании движения участвуют проприоцепторы, звенья опорно-двигательного аппарата расположенные выше и ниже уровня поражения спинного мозга. При выполнении упражнений на мяче в положении неустойчивого равновесия в выполнение жизненно важной задачи: поддержания равновесия включаются все сохранные возможности сенсорного и моторного звеньев системы постуральной регуляции. Перемещения на мяче в трех плоскостях активизируют вестибулярный аппарат и проприоцепторы шейной области, способствуя восстановлению или формированию вестибуломоторных связей, сложных полисинаптических постуральных и двигательных реакций, формированию супраспинальных проприоспинальных связей, обеспечивающих выполнение целенаправленной двигательной активности. Таким образом, в процессе занятий пациент учится находить и интегрировать все возможности центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата для решения двигательной задачи. Можно предположить, что это приводит к упорядочению активности спинного мозга, активизации сохранных проприоспинальных и супраспинальных связей и увеличению реабилитационного потенциала пациента в целом.

Во время выполнения упражнений на фитболе меняется афферентное обеспечение позы и движений. Особое значение наряду с вестибулярным аппаратом, проприоцепторами шеи приобретают проприоцепторы поясничной области, которые у здоровых людей играют важную роль в регуляции вертикальной позы [2]. У рассмотренной группы эти рецепторы расположены ниже уровня поражения позвоночника и спинного мозга, в зоне, где движения практически отсутствуют, сохраняется вынужденное положение. В положении

лежа на мяче, поясничная область является ключевой. Совпадая с положением общего центра масс тела, она расположена над точкой опоры рычага равновесия, в котором верхняя половина тела с плечевым поясом и нижняя половина с тазовым поясом выступают, как плечи. В этих условиях поясничная область чутко реагирует на движения как верхней, так и нижней половины тела, обеспечивая поддержание неустойчивого равновесия. В результате активность проприоцептивного аппарата поясничной области служит еще одним фактором объединения тела в единую биокинематическую цепь.

Наконец, можно предположить, что в сложных условиях и нехарактерной для человека позе неустойчивого равновесия в горизонтальном положении в ином режиме работают проприоцепторы плечевого и тазового пояса. Известно, что смена афферентного обеспечения сопровождается сменой программы позно-моторной деятельности [1], что служит дополнительным стимулом для актуализации сохранных биомеханических и нейрофизиологических возможностей пациентов. В результате сегменты ниже уровня поражения спинного мозга включаются в постуральную и локомоторную активность.

### **Заключение.**

В процессе гимнастики на фитболе у пациентов с грубым тетра- и парапарезом происходит тренировка вестибулярного аппарата (супраспинальные координации); формирование симметричных и асимметричных шейнотонических рефлексов (проприоспинальные координации); увеличение силы мышц туловища, мышц плечевого пояса и верхних конечностей; формирование опорной и локомоторной функций рук и функции сидения в усложненных условиях.

Гимнастика на фитболе, не взирая на трудоемкость, может быть использована в двигательной реабилитации пациентов с грубым тетра- и парапарезом.

### **Литература**

1. Гурфинкель, В. С. Эффекты переключения в системе регуляции равновесия у человека / В. С. Гурфинкель, М. А. Лебедев, Ю. С. Левик // Нейрофизиология. – 1992. – Т. 24, № 4. – С. 462-471.
2. Стабилизация корпуса – основная задача позной регуляции / В. С. Гурфинкель, М. И. Липшиц, С. Мори, К. Е. Попов // Физиология человека. – 1981. – Т. 7, № 3. – С. 400-410.

# **От кафедры физического воспитания к Институту физической культуры и спорта**

## **(10 лет образованию в области физической культуры и спорта в Дальневосточном государственном университете)**

**Барабаш О. А., доктор педагогических наук, доцент  
Дальневосточный государственный университет, г. Владивосток**

**Ключевые слова:** образование, физическая культура, спорт, научные исследования, адаптивная физическая культура, Дальневосточный федеральный университет.

**Аннотация.** В статье рассматривается становление Института физической культуры и спорта в Дальневосточном государственном университете с 1943 г. по 2009 год, показано развитие спорта, науки и адаптивной физической культуры, представлены перспективы дальнейшего развития Института физической культуры, связанные с созданием Дальневосточного федерального университета на о. Русский.

## **From Department of Physical Education to the Institute of Physical Culture and Sports (10th anniversary of education programs in the sphere of physical culture and sports at the Far East State University)**

**Dr. O. A. Barabash, Assistant Professor  
Far East State University, Vladivostok**

**Key words:** education, physical culture, sports, scientific research, APA, Far East Federal University.

**Abstract.** This article discusses development of the Institute of Physical Culture and Sports at the Far East State University from 1943 till 2009. It shows its progress in sports, science and APA, presents prospects of the Institute connected with establishment of the Far East Federal University on the Russkiy Island.

В ретроспективе становление Института физической культуры и спорта в Дальневосточном государственном университете (ДВГУ) связано с Владивостокским государственным

педагогическим институтом (сегодняшний ДВГУ является его правоприемником), который был открыт распоряжением Совета народных комиссаров в далеком 1943 г., когда

страна жила надеждой на победу. Первоначально в его состав входили три кафедры: русского языка и литературы; физики и математики; военно-физической подготовки (этой кафедрой руководил П. М. Соколов). Состав преподавателей Института включал всего 17 человек. Работала секция гимнастики, которая, участвуя в межвузовских соревнованиях, а также в городских соревнованиях между спортивными обществами, занимала призовые места.

Признаками того времени были слабая материальная база, острая нехватка литературы, недостаток специалистов. Но, несмотря на все трудности, уже 1 декабря 1944 было принято еще 8 новых преподавателей и открыта кафедра физического воспитания в составе трех человек. Первым заведующим кафедрой стал Александр Васильевич Башуцкий, который возглавлял коллектив 26 лет.

Какую память оставили нам первые педагоги о тех днях? В архивных документах сохранились отчеты о работе кафедры физического воспитания, в которых можно найти упоминания о том, что на «Литфаке» и «Физмате» (дословно) предмет физическая культура преподавался в объеме 101 и 105 часов на 1 и 2 курсах, а также теоретический курс физической культуры в объеме 30 часов и практико-методические занятия на 2 курсе. Интересен текст одного из приказов тех лет: «С этого дня ввожу обязательное прохождение физзарядки с 8:00 до 8:50. Явка студентов обязательна. Деканам факультетов проследить за стопроцентной явкой студентов на физзарядку». Приказ подписан директором Педагогического института Вениамином Соломоновичем Гореликом.

Из отчета Педагогического института за 1948–49 уч. год.: «...широкому размаху спортивной работы препятствует слабая материальная база и отсутствие ассигнований на спортивно-массовую работу. Институт располагает для занятий приспособленной спортивной комнатой размером 15x6 метров и высотой 3,5 метра (это 2 классные комнаты, соединенные в одну). Половина пола в зале цементная. При ремонте ин-



ститута ни красок, ни лесоматериала на спортзал не хватило. Кроме того, мешает двухсменная работа института с 8 до 22 часов. Но, несмотря на все это, проведено 24 спортивных мероприятия, в которых приняли участие 795 студентов и научных работников.

Спортивный зал был отремонтирован только в 1956 г., когда 29 августа Совет Министров СССР принял решение о восстановлении Дальневосточного государственного университета во Владивостоке.

Открытие специализированной кафедры физического воспитания стало мощным толчком развития спорта в Педагогическом институте.

Так, в 1947 г. молодой выпускницей Ленинградского государственного института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта Юлией Анатольевной Агронская создается секция художественной гимнастики, которая просуществовала 43 года. Ю. А. Агронская – Заслуженный тренер России, почетный гражданин города Владивостока, 37 лет проработала на кафедре физического воспитания. Руководимая ею команда неоднократно становилась призером Всесоюзных студенческих игр и Универсиад в Туле, Ташкенте, Томске, Алма-Ате, Красноярске. С 80-х годов подготовкой сборной команды руководит Наталья Прокофьевна Локотникова – мастер спорта СССР по художественной гимнастике, семикратная чемпионка Приморского края, победитель зональных и всероссийских студенческих соревнований.



Не менее популярным видом спорта была спортивная гимнастика. Секция насчитывала 79 студентов, ко-

торые успешно выступали на Первенствах вузов, г. Владивостока и Добровольного спортивного общества «Большевик». С 1956 года подготовкой спортсменов занималась Майя Ивановна Коновалова, так же выпускница Ленинградского государственного института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. М. И. Коновалова работала в ДВГУ в течение 49 лет.



Спортивная секция по легкой атлетике начала работать в 1944 году. Подготовкой спортсменов занимался непосредственно заведующий кафедрой А. В. Башуцкий, который сам входил в состав сборной команды страны по легкой атлетике. В отчетах кафедры тех лет мы находим свидетельства того, что уже к 1948 году было завоевано первое место в соревнованиях Добровольного спортивного общества «Большевик» и Первенстве Приморского края. В составе команды 35 студентов.

Команда по легкой атлетике существует и сегодня, и она одна из силь-

нейших в России. С 80-х годов руководит подготовкой спортсменов Александр Петрович Пальченко выпуск-

ник Хабаровского государственного института физической культуры.

Так же в 1944 году была создана команда по тяжелой атлетике. Первично занимались 30 студентов. Тренировал спортсменов В. В. Зарецкий. В отчете Педагогического института за 1948–1949 уч. год упоминается, что спортсменами-тяжелоатлетами установлено 49 новых ре-



кордов Приморского края, что команда стала победителем Первенства Владивостока и Приморского края. К сожалению, не сохранилось фотографий тренировочного процесса тех лет. Сегодня тяжелая атлетика как вид спорта представлена среди сильнейших команд нашего университета, тренирует спортсменов В. Ф. Ким – доцент, кандидат педагогических наук, Заслуженный тренер России.

Заложенные в те далекие и суровые годы основы системы физического воспитания студенческой молодежи были сохранены в последующие семидесятые и восьмидесятые годы.

В 1970–1985 гг. кафедрой заведовали Г. М. Дианова, Г. П. Кулешов, В. Ф. Грисько, а с 1985 года ее возглавил А. П. Пальченко, который руководил ею 14 лет.

Поворотным моментом развития физической культуры в ДВГУ стало решение Ученого Совета от 24 декабря 1998 года об открытии факультета физической культуры и спорта. Этот новый этап связан с началом подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Первым деканом факультета стал Г. И. Батурин. За десять лет был сформирован состав преподавателей, состоялись первые защиты диссертаций на соиска-



нейших в России. С 80-х годов руководит подготовкой спортсменов Александр Петрович Пальченко выпуск-

ние ученых степеней кандидата и доктора наук по специальности 13.00.04, и, самое главное, ряды специалистов пополнили выпускники, получившие образование по специальностям высшего профессионального образования «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Основной контингент студентов ИФКС – это выпускники школ Приморского края, но возможность получить образование в ДВГУ, который расположен в одном из самых живописных районов Владивостока – города у моря, привлекает и выпускников школ Сахалина, Камчатки и Хабаровского края.

Преподавательский состав Института физической культуры и спорта Дальневосточного государственного университета сегодня примерно на одну треть состоит из кандидатов наук, каждый шестой преподаватель имеет степень доктора наук. 30 процентов преподавателей носят звание мастера спорта. Студенческий контингент института – это 400 студентов отделений дневного и заочного обучения, а также все студенты первого и второго курса, обучающиеся в других институтах ДВГУ и, конечно, студенты-спортсмены. Только две из первоначально существовавших секций: по художественной и спортивной гимнастике сегодня уже не существуют, остальные секции: тяжелой и легкой атлетики, шахмат, волейбола приумножили свои достижения. Практически троекратно увеличилось общее количество сборных команд ДВГУ. Так, сегодня в Институте тренируются и отстаивают честь ДВГУ на соревнованиях самого разного уровня команды по плаванию, спортивному ориентированию, баскетболу (мужская и женская команды), футболу, волейболу (мужская и женская команды), настольному теннису, боксу, вольной и греко-римской борьбе, каратэ, самбо (мужская и женская команды), стрельбе, пауэрлифтингу.

В феврале этого года в Дальневосточном государственном университете прошел ряд праздничных мероприятий, посвященных 10-летию на-



чала подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Первым из мероприятий, стало проведение в Приморском крае Олимпиады среди школьников по предмету «физическая культура». Олимпиада проводилась в двух возрастных категориях: учащиеся 8–9 и 10–11 классов. Структура и содержание ее полностью соответствовали требованиям к проведению Всероссийской Олимпиады по предмету. Победителями и призерами стали школьники МОУ СОШ №№ 45, 2 и 13 г. Владивостока, эти образовательные учреждения давно сотрудничают с ДВГУ в плане помощи в организации педагогической практики для студентов Института физической культуры и спорта. С энтузиазмом участвовали в проведении Олимпиа-

ды студенты Института, для которых это стало бесценным опытом.

Вторым мероприятием стало проведение научно-практической конференции, в которой активное участие приняли преподаватели кафедр физического воспитания вузов г. Владивостока, Института водных видов спорта Морского государственного университета им. Г. И. Невельского, факультета физической культуры и спорта Уссурийского государственного педагогического института, аспиранты и студенты Института физической культуры и спорта ДВГУ. Наиболее содержательными докладами секционных заседаний, по мнению организаторов и гостей конференции, стали работы, представленные кандидатами педагогических наук Г. В. Сафоновой – доцентом кафедры Управле-



ния физической культурой, С. Н. Ермаковым – доцентом кафедры Теоретических основ физической культуры, студенткой группы 1643 Института физической культуры и спорта ДВГУ С. Сон.

Анализируя результаты работы последнего десятилетия, следует отметить, что 60 процентов выполняемых и выполненных диссертаций в Институте физической культуры и спорта ДВГУ посвящены проблемам адаптивной физической культуры, причем спектр рассматриваемых проблем достаточно широк.

Так, за последние три года защищены диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по таким темам как: «Профессионально-ориентированная физическая подготовка учащихся специальных (коррекционных) учреждений VIII вида», «Методика обучения плаванию младших школьников с нарушением психического и интеллектуального развития в условиях локальной педагогической интеграции», «Программно-методическое обеспечение процесса физической реабилитации младших школьников с нарушением интеллекта», «Физическое воспитание детей 5–6 лет в условиях функциональной интеграции (на примере интеграции детей с задержкой психического развития)», «Развития координационных способностей детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями средствами аэробики»



и диссертация на соискание ученой степени доктора наук «Управление качеством образования по физической культуре на основе актуализации функции контроля (на примере специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида)». В настоящее время готовятся еще четыре диссертации на соискание степени кандидата наук и две докторские диссертации по проблемам адаптивной физической культуры. Данное обстоятельство вызвано, прежде всего, тем, что в Институте физической культуры и спорта ДВГУ сложились прочные отношения сотрудничества со всеми специальными (коррекционными) учреждениями I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII видов, которых в Приморском крае 25. Это сотрудничество не ограничивается только лишь методической помощью учителям физической культуры или участием ППС Института в курсах повышения квалификации. 10 учреждений являются базами для прохождения педагогической практики студентами, обучающимися по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», все практические занятия таких учебных дисциплин как «Частные методики АФК», «Материально-техническое обеспечение АФК» и т. д. полностью проводятся в этих учреждениях, взаимодействие ведет-

ся и в рамках курсового и дипломного проектирования студентов. Кроме того, Институт принимает активное участие в обеспечении краевых соревнований по программе «Специальной Олимпиады». Такие тесные отношения, взаимовыгодное сотрудничество значительно облегчают организацию и проведение педагогических экспериментов в рамках выполнения кандидатских и докторских диссертаций.

Что касается перспектив развития Института, то все они связаны с разработкой Программы создания и развития Дальневосточного федерального университета, которая выполняется ДВГУ по поручению Правительства РФ с 2008 года. Стратегической целью Программы является формирование университета мирового уровня, способного оказать существенное влияние на инновационное развитие России и Дальневосточного федерального округа, повышение национальной безопасности и конкурентоспособности на глобальных рынках знаний и технологий. Достижение этой цели будет базироваться на интеграции фундаментальной и прикладной науки, высшего образования для подготовки высококвалифицированных специалистов в области научных исследований, производства и социально-экономического управления – как важнейших факторов экономического рос-



та Дальневосточного региона, интегрированного в мировое научно-образовательное пространство.

Председатель Правительства Российской Федерации В. В. Путин на встрече со студентами ДВГУ, 1 сентября 2008 года отметил: «По сути, на базе вашего учебного заведения мы хотим создать федеральный университет – причем с принципиальным обновлением его базы – на острове Русский.

...Мы надеемся, что это будет сделано на самом высоком, самом современном технологическом уровне.

...Мы планируем выделить для этого достаточно большие деньги. Должен сказать, что раньше, наверное, на такие цели, во всяком случае, в новейшей истории России мы никогда столько не выделяли – это почти 300 млрд. рублей.

...И очень бы хотелось, чтобы этот центр был бы не просто высшим учебным заведением, но был в известном смысле интеллектуальной доминантой Дальнего Востока, центром притяжения. Чтобы он стал одним из моторов развития Дальнего Востока России. И не просто России, а как учебный научный центр был бы заметен и в Азиатско-Тихоокеанском регионе и в мире в целом».

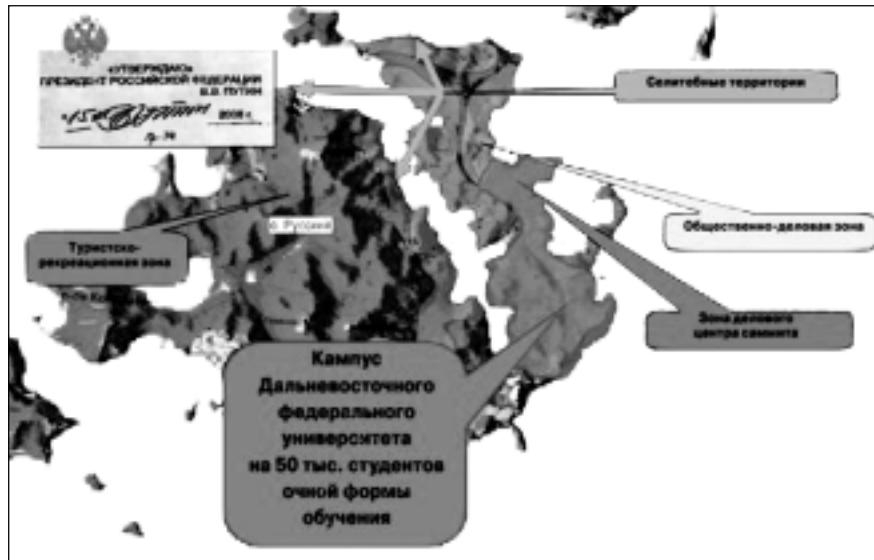
В перечне объектов нового кампуса (строительство намечено на 2012–2020 годы) в учебном блоке А («Северный») расположится Институт физической культуры и спорта (5000 м<sup>2</sup>) с планируемым контингентом студентов 500 человек. Кроме того, в этом блоке будут размещены:

- учебные корпуса финансово-экономического блока. Международная бизнес-школа (9000 чел., 35100 м<sup>2</sup>);
- учебные корпуса законодательно-правового блока (4000 человек, 23600 м<sup>2</sup>);
- институт научной информации – фундаментальная библиотека ДВФУ (20000 м<sup>2</sup>);
- общежития на 13000 мест.

Итого: 13500 студентов. Учебная площадь не менее 88700 м<sup>2</sup>.

В учебном блоке В («Центральный») будут размещаться:

- институт педагогики и образования (2200 чел., 10400 м<sup>2</sup>);



- институт психологии и социальных наук (2000 чел., 9500 м<sup>2</sup>);
  - институт повышения квалификации, институт дополнительного профессионального образования, институт высшей квалификации (7000 м<sup>2</sup>);
  - корпуса института довузовского образования. Лицей (4000 учащихся, 25000 м<sup>2</sup>);
  - общежития на 6000 мест.
- Итого: 8200 студентов и учащихся. Учебная площадь не менее 51900 м<sup>2</sup>.
- Учебный блок С («Аян»):
- институт международного туризма и гостеприимства (3000 чел., 16500 м<sup>2</sup>);
  - Владивостокский институт международных отношений (3800 чел., 21000 м<sup>2</sup>);
  - институты художественного творчества, культуры, искусства и дизайна (1000 чел., 8900 м<sup>2</sup>);
  - Центр общественно-политических технологий АТР и развития востоковедения (2300 м<sup>2</sup>);
  - Центр русского языка и российской культуры в АТР (2000 м<sup>2</sup>);
  - Учебный центр международного образования (2000 чел., 8000 м<sup>2</sup>);
  - общежития на 7500 мест.
- Итого: 9800 студентов, из них 3000 иностранных. Площадь не менее 58700 м<sup>2</sup>.
- Учебный блок D («Южный»):
- учебные корпуса математических и естественно-научных институтов (2000 чел, 40000 м<sup>2</sup>);
  - учебные корпуса медицинского

- блока (4000 чел., 33600 м<sup>2</sup>);
  - учебные корпуса блока техники и технологий (6000 чел., 43200 м<sup>2</sup>);
  - инновационно-технологический центр «Мировой океан» (21800 м<sup>2</sup>);
  - инновационно-технологический центр «Нанотехнологии и наноинженерии» (11800 м<sup>2</sup>);
  - биотехнопарк (5400 м<sup>2</sup>);
  - бизнес-инкубатор (4000 м<sup>2</sup>);
  - центр технической поддержки (5000 м<sup>2</sup>);
  - общежития на 11400 мест.
- Итого: 12000 студентов. Площадь не менее 164800 м<sup>2</sup>.

Таким образом, программа создания федерального университета мирового уровня подготовлена всей 110-летней историей развития Дальневосточного государственного университета, в особенной степени – последними двумя десятилетиями его динамичного развития, которые обеспечили решение задач общероссийского значения.

Что касается Института физической культуры и спорта как одного из структурных подразделений ДВГУ, заключая, можно сказать, что современное развитие Института имеет в своей основе бесценный опыт талантливых педагогов – выпускников Ленинградского государственного института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. И многие достижения, с которыми мы вступили в 21-й век, базируются на основах, заложенных ими в сороковые годы и сохраненных в последующем.

## **25-летний опыт физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста**

Ладыгина Е. Б., кандидат педагогических наук, доцент

НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Дубенская Г. И., кандидат биологических наук, доцент

РГПУ им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург

Лазарев Ю. Н., директор автономной некоммерческой организации развития физкультуры и спорта «Спорт»

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, адаптивная двигательная рекреация, социальная адаптация.

**Аннотация.** 25-летний опыт работы Санкт-Петербургской группы здоровья «Обновление» с использованием комплексной физкультурно-оздоровительной методики. Представлена история группы и основные направления ее развития.

## **25-year experience of sports and recreational work with elderly people**

E. B. Ladyguina, PhD, Assistant Professor

National State University of Physical Culture named after Lesgaft, Saint Petersburg

G. I. Dubenskaya, PhD, Assistant Professor

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg

U. N. Lasarev, 'Sport' Noncommercial Organization for Development of Physical Culture and Sports, Director

**Keywords:** physical rehabilitation, adaptive motor recreation, social adaptation.

**Abstract.** The article authors present their 25-year experience of work with elderly group using integrated sports and recreational method. They give history of the group and main directions of its development.



Весной 2008 года группа здоровья «Обновление», в настоящее время существующая в рамках центра научно-оздоровительных технологий «100-ПЛЮС», отметила свой юбилей – 25 лет физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста. Строго говоря, история этой группы началась еще раньше, когда в 1974 году выпускница института физкультуры им. П. Ф. Лесгафта Валентина Георгиевна Курова собрала вокруг себя единомышленников, имевших проблемы со здоровьем и желание с ними бороться. На тот момент были популярны такие виды двигательной активности как бег, дозированная ходьба, общеразвивающие упражнения с предметами и без, а также закаливающие процедуры. Весь этот нехитрый арсенал средств физической культуры был включен в содержание занятий, которые были организованы на базе одной из школ Калининского района Ленинграда. Во многом личные качества и энтузиазм Валентины Георгиевны положили начало нетрадиционному направлению адаптивной двигательной рекреации и физической реабилитации лиц пожилого возраста в городе. На основе этой группы естественно и гармонично начала формироваться комплексная методика адаптивной двигательной рекреации и физичес-

кой реабилитации людей пожилого возраста средствами физической культуры.

В 1982 году в группу был приглашен Ладыгин Борис Африканович, ставший на многие годы ее бесценным руководителем. По образованию инженер, а по призванию – исследователь, он более 40 лет посвятил вопросам здоровья и долголетия. С его появлением начался новый этап развития группы здоровья. В практику занятий были включены новые и нетрадиционные для того времени средства физической культуры – элементы хатха-йоги. Начал формироваться курс лекций, включающий мировоззренческие и философские аспекты здоровья, а также информацию о различных оздоровительных методиках и системах. Изучались альтернативные системы питания и голодания (по Шелтону, Полю Брэггу, Суворину, Шаталовой), системы закаливания и др. Наиболее универсальные методики адаптировались в процессе занятий и легли в основу комплексной методики реабилитации, по которой сейчас осуществляются занятия в группе.

С 1987 года начинает развиваться новое направление – китайские оздоровительные системы, такие как тайцзи, цигун, дыхательные гимнастики и др. Освоение методик и обучение инструкторов из числа занимающихся в группе здоровья проходило в Центре ушу «Пять сторон света» (Дагестан), на семинарах Пе-

кинской академии ушу (Терменлик, Дагестан), а также на занятиях народных мастеров семейных школ Китая.

Начиная с 1997 года, на базе группы начались научные исследования, результаты которых были обобщены в кандидатской диссертации Е. Б. Ладыгиной (2005) «Содержание и направленность рекреационных занятий женщин пожилого возраста



Елена Борисовна Ладыгина

в группах здоровья». Проведенный педагогический эксперимент доказал положительное влияние методики на здоровье испытуемых по многим параметрам, таким как состояние здоровья, психо-эмоциональное состояния, уровень психических процессов,



Борис Африканович Ладыгин



Дворцовая площадь. Показательные выступления (Кросс Наций – 2005).



В 75 лет жизнь только начинается!  
Выступление самых заслуженных участников группы «Обновление» (10-летний юбилей Академии Ушу)



Рябкова Лилия Сагадатовна – наш самый лучший инструктор по тай-цзи-циаонь. Мама троих детей. Творческий и способный во всех отношениях человек, отзывчивый и доброжелательный. Не припомнить, чтобы она была когда-нибудь в плохом настроении – всегда излучает доброту и тепло, готова помочь. Пожалуй, ее улыбку можно было бы сделать эмблемой группы. Мы все ее обожаем. По-настоящему увлечена тай-цзи-циаонь, самостоятельно постигает самые глубины этого направления, и с удовольствием делится своими знаниями с другими. Подходит к занятиям очень вдумчиво. Скрупулезно разбирает и анализирует каждое движение.



Мария Владиславовна Домашенко читает лекцию по использованию трав.

уровень физического развития и физической подготовленности.

В целом, время формирования и апробирования комплексной методики физической реабилитации и адаптивной физической рекреации, по которой ведутся занятия, заняло более 20 лет. И сейчас методика продолжает развиваться и совершенствоваться, включая в себя все новые и новые средства оздоровления, такие как суджок-терапия, самомассаж, силовая гимнастика, элементы славянской оздоровительной гимнастики, фестивальный туризм, творческие мастерские и др.

Результатом успешного внедрения комплексной методики можно считать постоянно увеличивающееся число желающих заниматься, что привело к формированию новых групп здоровья в разных районах города. Вследствие этого изменился и статус группы, которая вошла в состав центра научно-оздоровительных технологий «100-Плюс». С 2005 года в группе формируется команда наиболее подготовленных занимающихся, активно участвующих в физкультурно-спортивных мероприятиях районного и городского уровней для демонстрации своих достижений в показательных выступлениях.

2006 год ознаменовался получением награды в рамках Санкт-Петербургского общегородского конкурса «Эффективное добровольчество». Руководитель группы – Ладыгин Б. А. был награжден почетным знаком за добровольную, бескорыстную помощь людям пожилого возраста.

Большинство из занимающихся людей имеют активную жизненную позицию и проявляют высокую социальность по отношению к собственному здоровью как основе социального и материального благополучия. Группа дает возможность приходящим туда людям начать новую жизнь, воплотить свои мечты и реализовать то, что не удалось сделать в молодые годы. Многие из занимающихся пишут стихи, рисуют, танцуют и собственным примером доказывают своим близким людям, детям и внукам, что и в 70 лет жизнь может быть активной, творческой и насыщенной.

Примерами могут служить конкретные люди.

Нина Антоновна Хмелинская – одна из первых занимающихся в группе. Блокадница. Сегодня ей 77 лет. По образованию – библиотекарь. В группу пришла, имея огромные проблемы со здоровьем (II группа инвалидности). На протяжении последних 20 лет является образцом для подражания в самоорганизации своей жизни. Создала свою группу здоровья и является блестящим инструктором по йоге. Ее душевное тепло, доброжелательность и безотказность создают вокруг нее особую атмосферу. Высокие результаты, которых достигают занимающиеся в ее группе, позволяют им регулярно выступать на различных мероприятиях.

Валентина Федоровна Сысоева. Блокадница. В этом году ей исполнилось 70 лет. Окончила Ленинградский техникум физической культуры. Много лет проработала в детском саду. Инвалид II группы. Научилась бороться и преодолевать свои проблемы. Регулярно принимает участие в показательных выступлениях на различных мероприятиях. Освоила китайскую гимнастику тай-цизи. Успешно обучает «новичков». Очень оптимистичный и душевный человек, который на праздничных чаепитиях группы радует присутствующих задорными частушками и русскими плясками. В рамках группы организовала небольшой ансамбль песни и танца «Бабушки-Старушки».

Главной задачей группы и центра является формирование личной ответственности занимающихся за состояние своего здоровья. Это дает возможность не только вести полноценную жизнь, но и повышает уровень социальной адаптации, что так важно в современном обществе. Так, например, занимающиеся отмечают, что тренировки научили их переносить неприятности спокойно и самокритично. В психике у них наблюдается смещение к устойчивому оптимистичному мировосприятию, к хорошему расположению духа, уверенности к себе. Многие констатируют повышение склонности к юмору и лучшую переносимость стрессовых ситуаций. Каждый из занимаю-

щихся заметил в себе меньшую раздражительность, большую уравновешенность, спокойствие и сдержанность. По их мнению, они стали более рассудительны, вырос уровень самодисциплины и выдержки, улучшились отношения в семье. Большинство отметили зависимость увеличения социальной активности с повышением потребности в труде. Некоторые из них стали пропагандистами здорового образа жизни в семье и на работе.



Нина Антоновна Хмелинская



Валентина Федоровна Сысоева



Лидия Ивановна Сергеева (слева),  
Галина Львовна Поцелуева

## «Астма-школа» в Барнауле

9-13 марта состоялся очередной цикл тренингов по программе «Астма-школы» для имеющих это заболевание подростков, совмещенный с сертификационным курсом повышения квалификации для врачей (см. АФК № 4, 2008). На этот раз Андрей Грецов (Санкт-Петербург) и Наталья Машукова (Москва) провели тренинг на Алтае, в санатории «Барнаульский». Часть программы осуществлялась в режиме «аквариума», когда в центре аудитории занимались подростки, а вокруг находились и поочередно подключались к общению с ними врачи, готовящиеся к реализации подобной программы на местах. Помимо жителей Барнаула и окрестностей, в программе приняли участие специалисты из Омска, Новосибирска, Иркутска.

Тренинг проходил под пристальными взглядами объективов: происходящее снималось одновременно тремя видеокамерами, с привлечением профессиональной операторской бригады. Записывались также интервью с участвующими в занятиях подростками, врачами и ведущими тренинга. Несмотря на такую атмосферу публичности, более привычную для спортивных состязаний, нежели для психологических тренингов, участники быстро адаптировались к происходящему и охотно откликались на запросы операторов. В результате удалось подготовить интересные материалы для будущего учебного видеофильма по методике проведения «Астма-школы» с подростками.



## С любовью и гордостью

**Ерохина М. С.,  
пресс-атташе Федерации  
физической культуры и спорта  
инвалидов Санкт-Петербурга**

2 июня в Санкт-Петербургском государственном колледже физической культуры и спорта, экономики и технологий состоялось чествование выпускников 2009 г. В этом году колледжу исполнилось 65 лет. Сегодня здесь работают триста сотрудников и преподавателей, учатся 2000 студентов, 36 из которых – отличники.



В числе выпускников этого года на красную ковровую дорожку вышел Дмитрий Бивол, участник эстафеты Олимпийского огня, двукратный Чемпион мира среди кадетов и юношей по боксу, мастер спорта. Кстати, зва-

ние мастеров спорта носят 10 студентов, 78 – пока еще кандидаты. А вообще, за время существования колледжа более трехсот его студентов и выпускников становились победителями и призерами чемпионатов по многим видам спорта, как России, так и мира. Стали Олимпийскими чемпионами: Анатолий Богданов, стрельба; Николай Соловьев и Шазам Сафин, классическая борьба; Алевтина Колчина, Нина Балдычева, лыжные гонки; Фёдор Богдановский, тяжелая атлетика; Ренат Сафин, биатлон. Владимир Долгополов – чемпион СССР 1984 года в составе ФК «Зенит».

Колледж гордится своими выпускниками, а бывшие студенты гордятся своей alma-mater. На праздник собрались выпускники разных лет.

Татьяна Михайловна Жидких, директор колледжа:

– Мы считаем наш колледж уникальным учебным заведением, где под одной крышей получают образо-

вание учителя физической культуры, мастера производственного обучения и техники по сварке и строительству, менеджеры, экономисты и коммерсанты. Наши студенты получают бесплатное образование по престижным специальностям, а после окончания диплом государственного образца о среднем профессиональном образовании повышенного уровня, который дает возможность поступить в самые лучшие высшие учебные заведения Санкт-Петербурга и окончить их в сокращенные сроки. Можно учиться на дневном, вечернем, заочном отделениях или экстерном. Колледж дает всем студентам равные возможности и шанс стать настоящим профессионалом. Колледж финансируется из Федерального бюджета, что делает доступным образование выпускникам профессиональных училищ, детям из малообеспеченных семей, сиротам и детям с ограниченными физическими возможностями.



## Уникальный случай

**Кораблев С. В.,  
СПбНИИ физической культуры**

С 16 по 20 марта 2009 года в Москве в здании Правительства г. Москвы был проведён Пятый международный конгресс «Биотехнология: состояние и перспективы развития – 2009». Организаторы конгресса: Правительство Москвы, Российская академия наук, Российская академия медицинских наук, Российская академия сельскохозяйственных наук, Торгово-промышленная палата Российской Федерации, Российский фонд фундаментальных исследований, несколько министерств страны (промышленности и торговли, сельского хозяйства, образования и науки, природных ресурсов и экологии, здравоохранения и социального развития), Федеральное агентство по науки и инновациям, и др. С приветственным посланием к участникам конгресса обратился Президент Российской академии наук, академик Ю. С. Осипов. В состав Программного комитета Конгресса вошли более сорока известных академиков и профессоров, руководителей ведущих научных институтов и центров.

В программе конгресса – проведение конференций и Седьмой международной выставки «Биотехнология – 2009». На выставке были представлены в качестве экспонатов наиболее значимые научные достижения из России и ряда зарубежных государств (Великобритания, Германия и др.). Для оценки представленных экспонатов была сформирована конкурсная комиссия, в состав которой вошли известные академики РАН, РАМН, РАСХН, крупные учёные России и зарубежных государств. Лучшие экспонаты были награждены золотыми медалями.

Из 12-ти тематических секций выставки отметим секцию «Биотехнология и медицина». Именно здесь были представлены передовые разработки в области адаптивной физической культуры и физкультурной терапии детского церебрального паралича. Крупного успеха на выставке добились постоянные авторы нашего журнала, научные сотрудники ИЭФБ РАН (Отделение биологических наук,

секция физиологии): Быковская Екатерина Юрьевна, кандидат педагогических наук, Заслуженный работник здравоохранения РФ, и проф. Жуковский Юрий Георгиевич, Заслуженный деятель науки РФ.

От ИЭФБ РАН было представлено на выставку шесть экспонатов и каждый из них (уникальный случай) был удостоен золотой медали победителя. Выделим два: экспонат № 1 «Новые способы и устройства для лечения детского церебрального паралича» (серия разработок из одиннадцати изобретений в области медицины, здравоохранения и физической культуры, 2008 г.); экспонат № 4 «Новые способы и тренажёры для адаптивной физической культуры» (серия разработок из пяти изобретений в области физической культуры и здравоохранения, 2006 г.).

Экспертная комиссия особо отметила, что эти уникальные разработки успешно применяются в Орловском центре восстановительной медицины, для лечения и коррекции последствий детского церебрального паралича. Пациенты приезжают на лечение в г. Орёл из различных городов страны, многие – из Москвы. Лечение детей с одновременным обучением их родителей проводится курсами по 7–9 дней, с перерывами по 2–3 месяца, когда уже в домашних условиях занятия с детьми проводят родители, прошедшие обучение.

С 31 марта по 3 апреля 2009 года в Москве в «Сокольниках» был проведён XII Московский международный Салон промышленной собственности «Архимед – 2009». Организаторами Салона выступили: Центр содействия развитию изобретательства и рационализации ВОИР; Министерство обороны РФ; Федеральная служба по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам (РОСПАТЕНТ); Российская академия наук; Союзпатент; МТПП; Международный инновационный клуб «Архимед»; Московская городская организация ВОИР. Поддержали подготовку и проведение Салона: Администрация Президента Российской Федерации; Правительство Москвы; Всемирная организация интеллектуальной собственности (ВОИС); Союз машиностроителей России.



Е. Ю. Быковская



Ю. Г. Жуковский

С приветствием к участникам Международного Салона обратился мэр Москвы Юрий Михайлович Лужков, который, в частности, отметил прекрасную организацию проведения Международного Салона.

И, действительно, комфортабельные автобусы бесплатно перевозили участников и посетителей между станцией метро «Сокольники» и выставочными павильонами. В конференц- и демонстрационных залах Салона царили образцовые чистота и порядок. Была обеспечена бесперебойная работа тематических конференций, конкурсной комиссии, международного жюри, администрации, бу-

фетов, кафетерии и различных вспомогательных служб. В этом большая заслуга Дирекции Московского международного Салона «Архимед», особенно – Д. И. Зезюлина, президента Салона «Архимед», и О. В. Сергеевой, ответственного секретаря Салона.

В состав Программного комитета Международного Салона вошли: Лужков Ю. М., мэр города Москвы, Ваганов Н. И., заместитель начальника вооружения Вооруженных сил Российской Федерации, Пантелеев Е. А., руководитель департамента науки и промышленной политики города Москвы, Симонов Б. П., руководитель Федеральной службы по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам (президиум); руководители крупных научных, промышленных и выставочных учреждений страны (Департамент выставок и ярмарок Торгово-промышленной палаты РФ, ФГУ ФИПС, Союз машиностроителей России, ВОИР, КВЦ «Сокольники» и др.); министры Правительства Москвы; депутаты Московской городской Думы; президенты и вице-президенты Евразийской патентной организации, Московской Торгово-промышленной палаты и др.

В Программе Международного

Салона было проведение научных конференций и Международной выставки изобретений «Архимед–2009». На выставке в качестве экспонатов были представлены перспективные промышленные образцы и научные разработки из России, Великобритании, Германии, США, Ирана, Сербии, Румынии, Хорватии, Кореи, Тайваня, и других стран. Экспонаты оценивали Международное жюри и Конкурсная комиссия.

В состав Международного жюри вошли: Григорьев Александр Николаевич (председатель), президент Евразийской патентной организации; Миленко Манигодич (заместитель председателя), президент Европейского института «И. С. Е. Р. Е. С.»; руководители патентных организаций ряда зарубежных государств (США, Великобритания, Молдавии, Румынии, Ирана и др.) и Российской Федерации; крупные учёные и главные конструкторы оборонных институтов и организаций.

В состав Конкурсной комиссии под председательством Александра Васильевича Барбашина, директора ФГУ ФИПС, вошли: руководители отделов ФГУ ФИПС (медицины и медицинской техники, пищевой

промышленности и биотехнологии, промышленных образцов, полезных моделей, энергетики, технологии органических соединений, лёгкой промышленности и сельского хозяйства, лекарственных средств и неорганической химии, электрорадиотехники); ведущие эксперты Управления интеллектуальной собственности Министерства обороны РФ; и др. Авторы лучших экспонатов были награждены золотыми и серебряными медалями выставки, призами и на грудными знаками отличия.

Из тридцати тематических секций выставки отметим секции «Медицина и здравоохранение» и «Игры, спорт, физкультура, досуг». Именно в этих секциях были представлены передовые разработки в области адаптивной физической культуры, а также в области физкультурной терапии детского церебрального паралича. И на этом форуме вновь снискали признание работы Екатерины Быковской и профессора Жуковского. Как и двумя неделями раньше на выставке «Биотехнология–2009» шесть представленных разработок были удостоены золотых медалей победителей выставки «Архимед–2009».

Заслуженное признание.

**Редакция журнала «Адаптивная физическая культура» поздравляет проф. Жуковского Ю. Г. с присвоением звания Заслуженный деятель науки РФ и с выдающимся достижением – 12-кратным награждением золотыми медалями лаурета Международных выставок «Биотехнология–2009» и «Архимед–2009»**



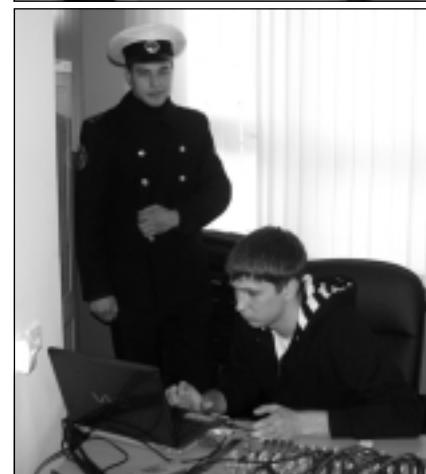
Жуковский Юрий Георгиевич, выпускник Ленинградского государственного университета, доктор биологических наук, лауреат Государственной премии СССР, Заслуженный изобретатель РФ, Заслуженный деятель науки РФ, действительный член Европейской академии естественных наук (секция медицины), профессор, главный научный сотрудник Института эволюционной физиологии и биохимии им. И. М. Сеченова РАН (ИЭФБ РАН). Является автором передовых разработок в области теоретической и прикладной биохимии, военной техники (электротехническая светомаскировка морских кораблей, взрыватели и боеприпасы, гидролокация, радиолокация и др.), медицины, металлургии и радиохимии, физиологии наземных и водных животных, разработчик и организатор производства десятков новых ферментных препаратов и спецхимреактивов.

29 апреля 2009 года в Смольном Губернатор Санкт-Петербурга вручила профессору Жуковскому Ю. Г. свидетельство о присвоении звания Заслуженный деятель науки РФ (слева на фото супруга Юрия Георгиевича, Валентина Алексеевна, Заслуженный работник здравоохранения РФ).

## Краевая научная конференция студентов

30 апреля 2009 г. во Владивостоке, в рамках «Дней науки в Дальневосточном государственном университете» прошла первая краевая научная конференция студентов «Физическая культура и спорт, адаптивная физическая культура: современное состояние, проблемы, перспективы развития».

В конференции приняли участие студенты трех вузов Приморского края, в которых осуществляется подготовка по специальностям высшего профессионального образования «Физическая культура и спорт» и «Адаптивная физическая культура». В состав жюри вошли преподаватели вузов, студенты которых принимали участие в конференции. Все призовые места были присуждены студентам Института физической культуры и спорта ДВГУ, приз зрительских симпатий получил студент Морского государственного университета им. В. П. Невельского Горынин Г. Н. Наиболее интересными докладами были признаны работы Осадчук Ю. В. студента 5 курса ИФКС ДВГУ: «Экспериментальное обоснование эффективности сочетания различных режимов мышечной деятельности в тренировке пауэрлифтеров»; Сон С. Г., студентки 4 курса ИФКС ДВГУ: «Мониторинг дисфункций организма студентов-спортсменов на основе программно-аппаратного комплекса «Лучезар»; Бакалляр Е. Р., студентки 4 курса ИФКС ДВГУ: «Использование методик ЛФК и массажа с применением морских водорослей при сахарном диабете II типа с сопутствующим ожирением».



## Семинар «Должностная инструкция ответственного за организацию работы Антинаркотической комиссии: модели и профессиональные компетенции»

**Кораблев С. В.**  
СПбНИИ физической культуры

15 мая 2009 года представительство ECAD (Международная некоммерческая организация European Cities Against Drugs – ECAD) в России совместно с факультетом философии и политологии СПбГУ провели научно-практический семинар по теме «Должностная инструкция ответственного за организацию работы Антинаркотической комиссии: модели и профессиональные компетенции». В работе семинара приняли участие специалисты из Москвы, Казани, Ленинградской области, Нижнего Новгорода и Санкт-Петербурга. В обсуждении проблем участвовали ученые из таких научных сфер как юриспруденция, медицина, социология, конфликтология, физическая культура, а также практические организаторы работы Антинар-

котической комиссии, наркополицейские, лидеры общественных структур, журналисты, студенты.

В ходе семинара прозвучали доклады и сообщения доктора медицинских наук, профессора Леонида Галанкина «Форма и содержание компетенции антинаркотических кадров», заместителя директора – руководителя департамента сетевого анализа и комплексного рекламного обслуживания предприятия «Неонбалтик» Константина Ксынкина «Специальные знания, умениями и навыки, которыми должен обладать лидер в сфере государственной политики противодействия наркоэпидемии, в области антинаркотической рекламы и пропаганды», главного специалиста комитета правопорядка и безопасности правительства Ленинградской области Александра Вячеславо-

вича Дыбина «Какими знаниями должен обладать координатор в области антинаркотической политики и управления?», руководителя проекта «Наркобезнас» Дмитрия Анатольевича Арсеньева, представителя ECAD в России, ведущего семинара Георгия Васильевича Зазулина и других специалистов.

Доцент кафедры конфликтологии СПбГУ, кандидат юридических наук Георгий Зазулин в своем сообщении «Модели должностной инструкции координатора борьбы с наркотиками и основные идеи, лежащие в их основе», в частности, отметил, что цель борьбы с незаконным оборотом наркотиков единственная: «...постепенное сокращение численности больных наркоманией и уменьшение наркопреступности (ст. 4 ФЗ-№ 3)». Им же было сделано примечание, что



Фото 1. Во время работы семинара.

«Руководители ФСКН РФ упорно и сознательно игнорируют эту цель в своей деятельности и подменяют ее целями борьбы с наркотрафиками, преступными группами и т. д. Поэтому реально нигде нет профилактики (за исключением первичной)».

Следует сказать, что в журнале «Адаптивная физическая культура» практически в каждом номере отводится место вопросам первичной профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи и не только в сфере физической культуры, но и её средствами. Мы убеждены, что задание с самого раннего детства правильного вектора развития личности, ориентированного на привычку здорового образа жизни, уменьшит вероятность асоциального поведения человека в дальнейшем.

Подтверждением сказанного может служить пример из международного опыта борьбы с наркоманией, приведенный в ходе семинара.

Численность опиатных наркоманов в США в 1923-1939 годах была снижена примерно на 90 процентов практически без всякого улучшения лечения или исследований по данному вопросу. Инструментом явилась жесткая и последовательная рестриктивная политика, которая решающим образом снизила экспозиционное давление среды. Таким же образом в двадцатые годы была остановлена кокAINовая эпидемия в Германии и масштабная амфетаминовая эпидемия в Японии после Второй мировой

войны (доктор мед. наук Нильс Бейрут, Шведский Институт Карнеги, <http://www.narcom.ru/parents/agit/2.html>).

Среди раздаточного материала участникам семинара была презентована объемная книга (386 с.) издательства Санкт-Петербургского Университета «Антинаркотическая политика: шведские ответы на российские вопросы», в которой изложена позиция шведского общества и государства по вопросам антинаркотической политики.

Семинар прошел в творческой атмосфере с активным обсуждением докладов и установлением новых профессиональных контактов.

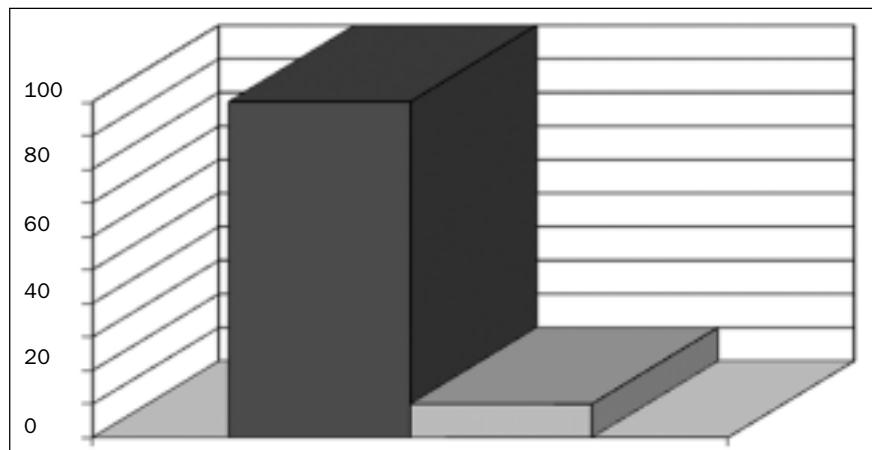


Диаграмма 1. Реализация первичной профилактики в США в 1923 – 1939 гг. привела к снижению наркомании на 90%.



Фото автора

Фото 2. Хрен редьки не слаше, но нельзя не отметить, что число сторонников в борьбе с наркоманией растет.

## Турнир по шашкам в школе для детей с поражениями опорно-двигательного аппарата

Безбородова О. Ф., директор школы

Бакуленко И. Н. учитель физической культуры

Специальная (коррекционная) школа № 584 «Озерки», Санкт-Петербург

Накануне великого праздника для нашей страны – Дня Победы, в нашей школе, где учатся дети с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, прошёл турнир по шашкам. Этого турнира дети ждали с нетерпением, много тренировались и соревновались между собой на занятиях кружка, которым руководит преподаватель группы продлённого дня Евгений Николаевич Петров.

В этом году турнир состоялся уже в девятый раз, и с каждым годом всё больше детей увлекаются этой замечательной игрой, позволяющей развивать смекалку, логическое мышление, внимание, зрительную память, терпение.

Соревнования проходили по двум возрастным группам: учащиеся младшей школы; учащиеся средней и старшей школы (девочки и мальчики).

В первой группе соревновались малыши, но баталии между ними на шашечном поле развернулись отнюдь не детские. Все матчи среди учащихся начальных классов были очень упорными, ребята долго думали над каждым ходом и осторожничали, переставляя шашки. К сожалению, не все из них, в силу своего заболевания, могут самостоятельно передвигать шашки на доске. И здесь на помощь им приходят воспитатели, замечательные педагоги, которые терпеливо оказывают содействие и помочь своим воспитанникам, не подсказывая при этом верный ход.

Так получилось, что среди учащихся начальной школы, в турнире приняла участие только одна девочка – Голубчина Снежана, которая с большим упорством сражалась с девятью мальчиками и в итоге, одержав семь побед и всего лишь одно поражение, стала чемпионкой соревнований. Молодец, Снежана! Так держать! Второе место занял ученик 4 класса – Шепелев Миша, а на третьем месте оказался ученик 2 класса – Рзаев Мурад, который впервые



принимал участие в школьном турнире и проявил незаурядные способности, волю к победе, ведь за призовое третье место ему пришлось сыграть дополнительную партию! Молодцы, ребята! Успехов вам в будущем году!

Хочется отметить наших первоклассников – Олейникова Виталия и Сидорова Андрея, которые не побоялись вступить в «бой» с серьёзными соперниками, и хотя на первый раз не всё сложилось удачно, но в их спортивной жизни всё ещё только начинается. При большом желании и старании будут и у них победы.

Во второй подгруппе соревнования проходили среди девушек и юношей. И здесь борьба была не шуточная. Среди девушек, уже который год подряд, победу одержала ученица 8 «Б» класса Михайлова Юлия. Она не только многократная чемпионка школы, но и победитель шашечных турниров между коррекционными школами для учащихся с поражениями опорно-двигательного аппарата Санкт-Петербурга.

Второе место заняла Борисова Амина – ученица этого же класса. На третьем месте – Эпирова Анна – ученица 5 «А» класса.

Самые драматичные встречи проходят между старшими юношами. И на этот раз не обошлось без дополнительных игр, так как участники соревнований, претендовавшие на первое место, набрали одинаковое количество очков. Даже личная встреча между лидерами – Димой Перецким из 7 «А» класса и Сашей Божко из 10 «Ас» класса закончилась вничью!





И всё-таки в спорте побеждает сильнейший, более везучий и удачливый спортсмен. В решающей партии за звание чемпиона школы на этот раз им оказался Дима Peroцкий. Сколько радости и счастья было в глазах победителя, и первые слова благодарности своему учителю – Евгению Николаевичу. Саша Божко стал вторым, третьим турнир закончил Влад Петрин 7 «А» класс. Победители соревнований были награждены грамотами и подарками, а все участники получили утешительные призы. И, конечно же, фото на память.

Подводя итоги традиционного шашечного турнира, отметим, как много значат для наших учащихся соревнования, в которых они могут проявить свои способности и таланты. В нашей школе № 584 «Озерки», которая находится в Выборгском районе Санкт-Петербурга, проходит много различных мероприятий, где участвуют все воспитанники. Дети с различными возможностями, но каждый по-своему уникален. Проявляя себя в том или ином виде деятельности, творчества, спорта ребята самоутверждаются, начинают верить в себя, в свои силы. И как результат – заслуженная победа!

## Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности

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

**Ключевые слова:** международная конференция, аспекты профилактики наркомании, просвещение, пропаганда, здоровый образ жизни, инновационные проекты, научные исследования, комплексная проблема, физическая культура, спорт, программы обучения, выставка.

**Аннотация.** В Смоленске более ста участников международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности» обсуждали аспекты профилактики наркомании, основные факторы в борьбе с вредными привычками, инновационные проекты в области физической культуры и спорта. В резолюции рекомендовано внедрение учебных программ для работы с детьми, подростками и молодежью, и постоянная работа по пропаганде здорового образа жизни. Была развернута выставка информационных материалов по антинаркотической пропаганде среди детей.

## Physical culture and sports in the prevention of drug abuse and crime

**Gretsov A.G., PhD, Assistant Professor  
Herzen State Pedagogical University of Russia**

**Key words:** international conference of drug prevention, education, promotion of healthy lifestyles, innovative projects, research, complex problem, physical culture, sports, educational programs, exhibition.

**Abstract.** In Smolensk more than a hundred participants in the international scientific-practical conference «Physical Culture and Sports in the prevention of drug abuse and crime» discuss aspects of drug prevention, the main factors in the fight against addictions, innovative projects in the field of physical culture and sports. The resolution recommended that the introduction of training programs for working with children, adolescents and youth, and continued work on propagandizing healthy lifestyle. It was an exhibition of information on anti-drug propaganda to children.

18–20 мая 2009 года состоялась II Международная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности», организованная на базе Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Свои материалы представили более ста участников из разных регионов России, а также из ближнего и дальнего зарубежья. Среди них – работники высшей школы и научно-исследовательских институтов, тренеры и преподаватели физкультурно-спортивных образовательных учреждений, медицинские работники, представители органов власти и силовых структур, духовенство.

Представленные на конференции материалы были сгруппированы в следующие разделы:

- Социокультурные, психологические, медико-биологические и правовые аспекты профилактики наркомании.
- Санитарное просвещение и пропаганда здорового образа жизни как основные фак-





торы в борьбе с вредными привычками.

- Инновационные проекты, методики, программы, технологии физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и преступности.
- Исследования в области физической культуры и спорта.

В докладах многократно подчеркивалось, что проблема наркотизации современного общества имеет комплексный характер и для ее эффективного решения необходимо участие самых разных специалистов. Вряд ли возможно разработать физкультурно-спортивные мероприятия, которые сами по себе полностью решили бы эту проблему. Физическая культура и спорт – это хотя и очень важный, но все же лишь «кирпичик» в ее решении. Важно конструктивное сотрудничество представителей разных ведомств, направленное на достижение общей стратегически важной для России цели.

Приятно отметить, что акцент в обсуждениях сместился от выяснения того, как проинформировать подростков о вреде и опасности наркотиков, к тому, как научить их конструктивно выстраивать жизнедеятельность. Если до недавнего времени в профилактике был наиболее популярен информационный подход, то теперь большинство специалистов стало разделять обоснованную точку зрения, что молодые люди начинают употреблять наркотики отнюдь не потому, что не считают их опасными или сомневаются в том, что они вредны для здоровья. К этому подталкивают совершенно другие причины: стремление получить необычный жизненный опыт и удовлетворить любопытство, принадлежать к компании сверстников и повысить статус в их глазах, уйти от эмоциональных проблем, испытать риск. (Учитывая

последнее, рассказы о риске при употреблении наркотиков с точки зрения профилактики выглядят неоднозначно; эффективнее внедрять в сознание подростков идеи о том, что употребление таких веществ – признак глупости и социальной незрелости). Нужно не запугивать молодых людей, а создавать условия, которые бы позволяли им удовлетворять отмеченные потребности в социально приемлемых формах. А глобальная задача – формирование такой системы ценностей, потребностей и интересов, в которой просто не будет места наркотикам. Физическая культура и спорт дают обширные возможности для этого.

В работе конференции приняла участие представительная делегация специалистов из Санкт-Петербурга, занимающихся разработкой технологий профилактики зависимостей на базе СПбНИИ физической культуры. А. Г. Комков представил инновационные программы физкультурно-спортивной деятельности в системе профилактики наркоманий подростков и молодежи. А. Е. Митин и С. О. Филиппова – гуманитарные технологии в сфере профилактики, а также разработки в области подготовки специалистов по физической культуре к решению профилактических задач. А. Г. Грецов представил серию информационно-методических и учебных изданий, адресованных как специалистам, так и самим подросткам и молодежи.

Среди рекомендаций, вошедших в резолюцию конференции, особого внимания заслуживают такие пункты, как:

- Необходимость разработки и внедрения учебных программ по подготовке специалистов для проведения профилактической физкультурно-спортивной работы среди детей, подростков и молодежи.
- Внедрение в программы обучения школьников и студентов элективного курса о механизмах действия и последствиях применения наркотических и психотропных веществ, основных методах профилактики.
- С использованием средств массовой информации на постоянной основе развернуть работу по профилактике здорового образа жизни, формированию позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом.



**К конференции была приурочена весьма любопытная выставка: «Ежевиада – путь к здоровому образу жизни».**

Б. В. Соколов, смоленский поэт и педагог, представил более 120 адресованных детям поэтических текстов и красочно иллюстрированных плакатов, главный герой которых – Ежик – участвует и побеждает в состязаниях по различным видам спорта, попутно ненавязчиво разъясняя необходимость соблюдения здорового образа жизни и отказа от вредных привычек. Были представлены также сходные разработки «Доктор Еж ведет прием» (формирование положительного отношения к медицине, пропаганда идей здорового образа жизни), «Чем обеспокоен Ежик» (личная и социальная безопасность), серия стихов про Ежика, занимающегося разными видами труда, и др. Помимо собственно поэтических текстов и иллюстраций, разработаны методики применения этих материалов в групповых занятиях с детьми, сценарии праздников и театрализованных представлений. Эти яркие и самобытные материалы, базирующиеся на теоретических разработках Санкт-Петербургского Института сказкотерапии, несомненно, могут найти применение не только в городе Смоленске, но и в других регионах России.

# Урок здоровья

**Доктор Ёж –  
депутат**

Прилетает к Ежу аист:  
 – Доктор! Перед Вами каюсь.  
 Я обеспокоен:  
 Дети в нашей школе  
 Курят прямо в туалете.  
 Сосасем маленькие дети?!  
 Носят зажигалки...  
 Мне детишек жалко.  
 – Да. Давно не в моде спички.  
 У них вредные привычки.  
 Вызывают интерес.  
 Курят, чтоб уменьшить стресс  
 От учебы.  
 – Это верно.  
 Вы – директор школы? Скверно.  
 Довели совсем ребят.  
 Что те учиться не хотят.  
 Школьный стадион запущен!  
 Развели такие кущи:  
 Попухи, крапивы...  
 Это ли не диво?!  
 Детям спортом заниматься  
 Негде. По подъездам шляться  
 Вынуждены дети.  
 Аист! Вы в ответе!  
 – Доктор Еж! Я понимаю,  
 Вины с себя не снимаю.  
 Но ларек у школы  
 Открыл Сыч знакомый.  
 Продает там сигареты  
 Без всякого запрета.  
 – Вы звонили в горсовет?  
 – Я звонил, но там обед...  
 – Обвинять детишек просто.  
 Хоть вопрос встал очень остро.  
 – Ежик! Я стараюсь...  
 – Вы виновны, Аист!

# Урок здоровья

Вот Кабан к Ежу прилерся.  
 Боксы об сосну потерся.  
 Обращается к Ежу:  
 – Второй год к Вам прихожу.  
 На Вас пынь одна надежда.  
 Вы меня лечили прежде,  
 Я поправился тогда.  
 Теперь новая беда:  
 Дрожат руки, стал рассеян,  
 Не соображаю, где я.  
 Очень часто муть в глазах.  
 Раньши был я при тузах,  
 Всегда был я бодр и весел.  
 На застольях много певозн  
 Я прохорякал тамадой.  
 – Повстречались вновь с бедой.  
 Алкоголь тому причиной.  
 Крепаки были Вы мужичной,  
 А теперь – печальный вид.  
 Вы – почти что инвалид.  
 Пьянство – горе. Пьянство – пизо.  
 Пьянство очень многолико,  
 От него не мало бед.  
 Алкоголь серьезный вред.  
 Всем, как правило, приносит.  
 Смерть косой своему косит  
 Алкоголиков и тех,  
 Ищет кто иных утех  
 В виде маковой головки.  
 В состоянии купней помехи  
 Все готовы сокрушить.  
 Преступленые совершают.  
 Вас, Кабан, мы здесь полечим.  
 Кабану был обеспечен  
 Замечательный уход.  
 Но лечимся целый год!  
 Ходят на пинзоз, иголки  
 Кабан вместе с другом Волком.  
 Всё проща хвороба,  
 Выписались оба.

**Доктор Ёж –  
нарколог**

**Доктор Ёж ведёт приём**

## Пrestижные матчи на берегах Невы

**Гутников С. В., кандидат педагогических наук, доцент НГУ имени П. Ф. Лесгагта, генеральный директор Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга**

С 21 по 25 апреля 2009 г. в Санкт-Петербурге прошли 11-е Специальные олимпийские игры России по футболу на Кубок РФС. В Играх приняли участие 27 команд. Были обычные матчи и юнифайд – объединенный спорт, когда в одной команде играли специолимпийцы и футболисты из массового спорта. В эти же дни впервые в истории Петербурга состоялись Всероссийские соревнования по мини-футболу по паралимпийской программе среди слабовидящих на Кубок РФС, в которых приняли участие три мужские команды.

Открытие турнира состоялось во дворце спортивных игр «Зенит». Зрители и футболисты любовались факельным пробегом, специально организованным концертом. Играл военный оркестр.

В этот день у футболистов гостили Кубок УЕФА и Суперкубок УЕФА, вы-

игранные «Зенитом» в сезоне 2007–2008 гг. До этого Кубок УЕФА побывал в 35 городах России и трижды за границей. Анатолий Тимошук возил его на Украину. Радек Ширл – в Чехию, еще Кубки «приглашали» на фестиваль в Ригу. В Петербурге атлеты и их поклонники фотографировались у символов европейского футбольного триумфа. А через час после этого из аэропорта «Пулково-2» кубки отправились в столицу Турции на финал последнего розыгрыша Кубка УЕФА.

Под эгидой Минспортуризма организаторами Игр при поддержке правительства Санкт-Петербурга выступили: Российский Футбольный Союз, Специальная Олимпиада России, Специальный Олимпийский комитет Санкт-Петербурга.

В Санкт-Петербурге любители кожаного мяча состязались в ДСИ «Зенит» и на стадионе «Петровский». Матчи проходили в бескомпромиссной борьбе, были яркими, быстрыми, эффектными. Победителей ждали награды – кубки и медали.

Лучшими из лучших в своих возрастных группах и разновидностях футбола стали:

В классе «5х5» – девочки из Вологодской области, мальчики из Московской и Самарской областей и Краснодарского края.

В классе «7x7» – юноши из Санкт-Петербурга.

В классе «Юнифайд» – девушки из Нижегородской области, юноши из Кировской области и Санкт-Петербурга.

Лучшими игроками команд признаны: Станислав Новиков – Астрахань, Марина Дресвянкина – Вологодская обл., Андрей Раджанов – Калужская обл., Глеб Парфенов – Кировская обл., Валерий Ерыгин – г. Норильск, Татьяна Кастрорная и Алексей Андюхин – г. Краснодар, Юра Лялин – г. Щелково Московской обл., Александр Иванов – Мурманская обл., Ольга Бурханова и Александр Полюхов – Нижегородская обл., Сергей Парач – Пермский край, Николай Токачев – Татарстан; Денис Кавицкий, Андрей Дружинин, Анна Пасканная – Ростовская обл., Сергей Володин – Самарская обл., Надежда Сысоева – Смоленская обл., Александр Костень – Томская обл., Евгений Шабуров – Тюменская обл., Валерий Перевозчиков – г. Сургут ХМАО,

Алексей Быков – Челябинская обл.; Диана Козлова, Ирина Паршкина, Александр Леонов, Илья Наумов, Сергей Соколов – Санкт-Петербург.

В футбольном турнире среди слабовидящих места распределились так: кубок РФС завоевали подопечные Николая Берегового из московского клуба «Звезда». Москвичи выиграли у всех и не пропустили ни одного мяча в свои ворота. На втором месте команда тренера Михаила Агибалова «Вымпел» из СПб. На третьем – дружина Павла Сажникова «Шексна» из г. Череповца.

Лучшими игроками стали Магомед Расулов – Москва, Роман Бибиков – Петербург, Николай Пепень – Череповец.

Атлетам, болельщикам и гостям всегда и во всем оказывали помощь и поддержку свыше 200 волонтеров в возрасте от 4 и до 87 лет. В основном – это студенты пяти вузов города, но было не мало и других помощников, самые юные из которых пришли со своими мамами и папами. Волонтеры почтенного возраста все как один из Курортного района Петербурга. Здесь уже шестой год подряд пенсионеры участвуют во всех мероприятиях местного и международного масштабов: встречают и провожают участников, накрывают столы, раздают буклеты и газеты, да и сами играют в футбол, волейбол, танцуют и поют. Такой опыт нужно использовать повсеместно. Попименно назову наиболее отличившихся: Нина Геращенко, Валентина Морозова, Валентина Федорова.

Всем футболистам независимо от занятых мест были вручены подарки меценатов: мячи, значки, рюкзаки, сумки, сладкие презенты... Известно, что инвестиции в развитие общества – это инвестиции в будущее, поэтому в новое экономическое время помочь особенно ценится. Вот еще сюрпризы благотворительности: футболисты любовались морскими животными в ООО «Утрижский дельфинарий», причем, аттракцион сотрудники дельфинария уже второй год предоставили бесплатно. На автобусах фирмы «Эклектика Гид» ребята ездили на экскурсию по вечернему городу, а в парке аттракционов «Диво Остров» развлекались в звездных турнирах, летали на самолетах и орлах, катались на поездах, мотоциклах и машинах.

В 1998 г. соревновались всего 6 команд, в прошлом году 47, сейчас меньше. А боролись за путевки на местах: в школах, клубах, на стадионах и дворовых площадках – тысячи. Ведь престиж матчей на берегах Невы очень высок.



# Открытый чемпионат Санкт-Петербурга по боччии

Бакуленко И. Н., учитель физической культуры

Специальная (коррекционная) школа № 584 «Озерки», Санкт-Петербург

16 мая в пригороде Санкт-Петербурга в одном из живописных парков Сестрорецка под названием «Дубки» состоялся Открытый чемпионат города по увлекательной спортивной игре боччии. Принять участие в соревнованиях могли все желающие, и поэтому турнир собрал не менее сотни любителей «покатать» шары. Наряду со взрослыми игроками активно участвовали дети и подростки, а в некоторых командах и целые семьи. С азартом, увлечением, а порой и самоотверженностью игроки бросали и катали металлические шары (по правилам игры нужно как можно точнее бросить или подкатить свой шар к «дому», шару меньшего размера).

В этом году для участия в турнире впервые были приглашены учащиеся с ограниченными физическими возможностями из специальных коррекционных школ: № 584 «Озерки» Выборгского района и № 616 «Динамика» Адмиралтейского административного района Санкт-Петербурга. Ребята из этих образовательных учреждений на протяжении многих лет встречаются друг с другом на спортивных площадках, танцевальных паркетах, театральных сценах, на беговых дорожках. И, хотя приходится соперничать и выявлять победителя, но корректное отношение друг к другу, взаимопомощь и взаимоподдержка присущи всем встречам этих команд. Так было и на этот раз.

После небольшой разминки начались соревнования. «Динамика» выступала тремя командами. «Озерки» представили две команды. Турнир проходил по круговой системе – каждая команда должна была сыграть с каждой из четырех, и по наибольшей сумме набранных очков определялся победитель. Все игры проходили в упорной и азартной борьбе, ни одна из команд не хотела без «боя» отдавать очки и оказывала достойное сопротивление соперникам.

И вот все игры позади. Жюри турнира подводит итоги состоявшихся встреч и выносит вердикт: одинаковое количество очков – по три – набрали две команды: команда № 1 школы «Озерки» и команда № 1 школы «Динамика». Назначается ФИНАЛЬНАЯ ИГРА ЗА ПЕРВОЕ МЕСТО! После небольшого перерыва и последних наставлений тренеров, судья соревнований разыгрывает вбросывание и право первой подачи. Вбросывание выигрывает школа «Динамика», право первой подачи достается «Озеркам». Бросок, ещё бросок, шары с переменным успехом всё ближе и ближе подкатываются к «дому». Напряжение нарастает с каждой секундой, всё меньше остаётся попыток для того, чтобы отыграться. И, наконец, заключительные броски, которые должны разрешить сложившееся на площадке положение шаров и выявить победителя соревнований.

Много было приложено усилий, стараний, но в спорте не обойтись и без доли везения. На этот раз удача сопутствовала ребятам из школы № 584 «Озерки», которые в упорной и честной борьбе одержали победу.

А потом было награждение вкусными подарками и призами. Ни один участник турнира не остался без памятного сувенира. Огромное спасибо спонсорам соревнований, которые щедро вознаградили старания спортсменов с ограниченными физическими возможностями.

Отдельные слова благодарности президенту федерации боччии Станиславу Иванову за возможность участия в чемпионате воспитанникам коррекционных школ для детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Ещё пять, семь лет назад мы – учителя, и мечтать не могли о том, что наступят такие кардинальные перемены в области социальной помощи и поддержки людей с ограниченными физическими возможностями в развитии инвалидного спорта по программам Паралимпийских игр, Специальной Олимпиады. Хочется с уверенностью смотреть в будущее и воспитывать достойных граждан нашего прекрасного города, нашей замечательной страны. А проведение турниров, где наряду со здоровыми людьми бок о бок ведут борьбу и люди с ограниченными физическими возможностями, только сплотит наше общество, сделает его более милосердным, сострадательным и отзывчивым к нуждам других. А ведь это так важно в наше очень непростое время.



Адаптивная  
Физическая  
культура

Ежеквартальный журнал

Для писем:  
НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
(для журнала «АФК»)  
ул. Декабристов, 3Б  
Санкт-Петербург,  
190121,  
Россия

Главный редактор  
С.П. Евсеев

доктор  
педагогических наук,  
профессор,

заведующий кафедрой  
«Теории и методики  
адаптивной  
физической  
культуры»

НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
(учредитель)

Отпечатано  
в типографии  
«Галерея Принт»,  
Тираж 1000 экз.

# Международная конференция в Казани

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

Разработки автора в области психологического консультирования и методики обучения ему специалистов, работающих с подростками и молодежью, были представлены на международной конференции «Методология, теория и практика профессиональной деятельности психолога-консультанта», проходившей на базе Казанского государственного университета в марте 2009 года. В докладе был обобщен авторский опыт проведения краткосрочных курсов повышения квалификации для специалистов помогающих профессий, использующих консультирование в своей работе. Был также проведен мастер-класс на тему «Краткосрочное психологическое консультирование: позитивный подход».

Прежде всего, хочется отметить высокий и явно не полностью удовлетворенный интерес специалистов к методологии консультирования. По доверительному признанию членов оргкомитета, они и сами не ожидали такого ажиотажа: количество заявок на участие в несколько раз превысило планируемое. Были представлены разработки, выполненные в самых разных подходах и парадигмах, зачастую базирующиеся на столь несхожих теоретических взглядах и оперирующие таким самобытным понятийным аппаратом, что специалисты, придерживающиеся разных подходов, с трудом понимают друг друга. Картина, в целом, вырисовалась довольно пестрая, однако не было представлено сколько-нибудь убедительных аргументов о преимуществах какого-либо подхода перед другими, более высокой эффективности консультирования в его рамках. Очевидно, его результативность определяется не тем, в рамках какого подхода оно осуществляется, а ругими факторами, например опытом специалиста и тем, насколько он владеет навыками коммуникации.

Активно обсуждались проблемы качества консультативных услуг и отсутствия эффективных рычагов его контроля в нашей стране: соответствующие услуги не подлежат официальной сертификации, и консультантами у нас называет себя кто угодно, вплоть до магов и гадалок. Это подрывает доверие к данному виду профессиональной деятельности как таковому. Попытки же некоторых общественных организаций взять на себя функцию сертификации не решают проблему, а подчас лишь усугубляют ее, превращаясь в слабо завуалированную продажу сертификатов, к тому же не имеющих юридической силы. Или, еще хуже, в своего рода «финансовую пирамиду»: дескать, сначала пройдите у наших специалистов недешевое обучение, а потом получите право называться консультантами и сами обучать тех, кто претендует на это звание.

На удивление актуально прозвучала мысль о том, что эффективный консультант должен не только быть хорошим коммуникатором, владеть техниками психологической помощи и т. п., но и прекрасно разбираться в той проблематике, которой касаются его консультации. При подготовке этих специалистов повышенное внимание обычно уделяется ознакомлению с той или иной психологической парадигмой, отработке техник помогающего диалога, супервизии, набору собственного клиентского опыта и т. п. Но зачастую игнорируется тот, казалось бы, очевидный факт, что нужно еще и разбираться в тех вопросах, которых касаются консультации: например, если речь идет о консультировании профессиональных спортсменов, то специалист должен быть хорошо осведомлен как о психологии спорта, так и в целом о том, что сейчас происходит в этой сфере.

Консультирование дает широкие возможности в плане профилактики приобщения к злоупотреблению психоактивными веществами. В первую очередь, это эффективный способ оказания психологической помощи при тех проблемах в межличностных отношениях и в сфере эмоционального реагирования, которые могут побудить молодых людей совершить пробу наркотиков. В то же время, нужно помнить, что возможности консультирования при работе с теми, у кого уже сформировалась наркотическая зависимость, невелики. Избавить от зависимости таким путем невозможно, максимум, на что можно рассчитывать – повысить мотивацию к лечению, а также помочь окружающим адаптироваться к жизни рядом с наркоманом.

