

– Малаховка, 2007. – 124 с.

8. Тупеев Ю.В. Анализ методических подходов, используемых при обучении технике двигательных действий в спортивной борьбе / Ю.В. Тупеев, В.Ф. Бойко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 116–121.

REFERENCES

1. Akkuin, A.D. (2015), *Level-by-level system of mastering technical actions in judo*, UralGUFK, Chelyabinsk.
2. Bernshtein, N.A. (1991), *On agility and its development, physical culture and sport*, Moscow.
3. Galtsev, A.I. (2003), *Formation of ways to solve motor problems in the conditions of a duel in judoists of higher categories*, dissertation, Moscow.
4. Eganov, A.V. (2023), *Theory and methods of selected sport: judo*, Lan, St. Petersburg.
5. Levitskiy, A.G., Matveev, D.A., Kholodkova, O.V. and Shabaev, A.V. (2019), “Differences in the performance of judo throws in the absence of resistance and in the conditions of competitive fighting”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (175), pp. 48–56.
6. Lipovka, A.Y., Lipovka, V.P. and Soloviev, N.D. (2023), “Methods of development of coordination abilities in young judoists of 10-12 years with the use of special exercises and games”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (217), pp. 278–284.
7. Proshin, M.S. (2007), *Methods of step-by-step training of fighters 13-15 years of throws in the parterre based on the use of technical means*, dissertation, Malakhovka.
8. Tupееv, Yu.V. and Boyko, V.F. (2010), “Analysis of methodological approaches used in teaching the technique of motor actions in sports fighting”, *Physical education of students*, No. 3, pp. 116–121.

Контактная информация: akkuin86@mail.ru

Статья поступила в редакцию 11.11.2023

УДК 796.42

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ СЛУХА, НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Иван Андреевич Аксенов, аспирант, **Сергей Алексеевич Воробьев**, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта международного класса, директор, Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Санкт-Петербург;
Елена Николаевна Аксенова, тренер, Спортивная школа олимпийского резерва №1 Невского района Санкт-Петербурга

Аннотация

Работа с юными спортсменами, имеющими нарушения слуха, требует от тренера непрерывного поиска новых и совершенствования имеющихся методик адаптивной физической культуры. Одним из важных аспектов адаптивной физической культуры является контроль психоэмоционального состояния занимающихся, что, в свою очередь, подчеркивает актуальность данного исследования. В статье рассматриваются проблемы, связанные с психоэмоциональным перенапряжением у юных легкоатлетов с нарушениями слуха. Выявляются факторы, способствующие появлению психоэмоционального перенапряжения, определяются средства и методы профилактики таких нарушений. Разрабатывается методика снижения психоэмоционального напряжения посредством применения дыхательных упражнений во время тренировочных занятий. Определяется взаимосвязь применения дыхательной гимнастики с психоэмоциональным и функциональным состоянием организма занимающихся. Целью исследования является определение эффективности разработанной методики профилактики психоэмоционального напряжения у легкоатлетов, имеющих нарушения слуха, на этапе начальной подготовки. При разработке методики снятия и профилактики психоэмоционального напряжения использовались дыхательные упражнения из авторской программы дыхательной гимнастики Александры Николаевны Стрельниковой. Результаты исследования найдут широкое применение среди специалистов, работающих с юными спортсменами, имеющими нарушения слуха, в различных видах спорта.

Ключевые слова: легкая атлетика, спорт глухих, психоэмоциональное напряжение, дыхательная гимнастика, дыхательные упражнения, профилактика психоэмоционального перенапряжения, начальная подготовка, адаптивная физическая культура, сурдлимпийский спорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p18-23

RESPIRATORY GYMNASTICS AS A MEANS OF PREVENTION OF MENTAL AND EMOTIONAL STRAIN AMONGST TRACK AND FIELD ATHLETES WITH HEARING IMPAIRMENTS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

Ivan Andreevich Aksenov, post-graduate student, Sergey Alekseevich Vorobyov, candidate of pedagogical sciences, docent, international master of sports in athletics, director, Saint-Petersburg Scientific-Research Institute for Physical Culture, St. Petersburg; Elena Nikolaevna Aksenova, coach, Sports School of Olympic Reserve No. 1, Nevsky District, St. Petersburg

Abstract

Working with young hearing-impaired athletes is a challenge and requires the coach to constantly look for new methods of adaptive physical culture as well as keep improving the existing ones. One of the key aspects of adaptive physical culture is maintaining control over mental and emotional states of athletes, which, in turn, determines the relevance of the present study. This article examines the issues associated with mental and emotional stress among young hearing-impaired track and field athletes. The study identifies the factors contributing to the development of such stress and offers progressive means and methods of preventing it. The present research develops a method of reducing mental-emotional strain using breathing exercises during training and determines the relationship between the use of respiratory gymnastics, mental-emotional strain, and the functional state of the athlete's body. The purpose of the present research is to determine the effectiveness of the developed method of prevention of mental-emotional strain among young hearing-impaired track and field athletes at their initial stage of training. When developing methods of relieving and preventing mental-emotional strain, breathing exercises from Alexandra Strelnikova's original respiratory gymnastics program were used. The results of the present study shall be useful to specialists working with young hearing-impaired athletes in different sports.

Keywords: track and field, deaf sports, mental-emotional strain, respiratory gymnastics, breathing exercises, mental-emotional strain prevention, initial stage of training, adaptive physical culture, Deaflympic sport.

ВВЕДЕНИЕ

Легкоатлеты с нарушениями слуха тренируются по специальным программам, разработанными организациями, осуществляющими спортивную подготовку данной нозологической группы с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, легкая атлетика спорт глухих. Тренировочный процесс юных легкоатлетов, имеющих нарушения слуха, существенно отличается от подготовки здоровых спортсменов сверстников. Федеральный стандарт (глава IV, Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки) предусматривает, что тренировочный процесс должен включать такие параметры, как социальная адаптация, повышение уровней общей и специальной физической, технической и психологической подготовленности слабослышащих и глухих легкоатлетов, стремление к стабильности выступлений на соревнованиях, способствование физической и психической реабилитации [6].

Работа со спортсменами, имеющими нарушения слуха, требует от тренера системного подхода при планировании тренировочной нагрузки и постоянного совершенствования тренировочного процесса, внедрения в него современных разработок и методов из области адаптивной и лечебной физической культуры, с учетом определенных психофизиологических особенностей обучающихся. Одной из имеющихся особенностей у данной нозологической группы является значительное запаздывание психического и физического развития, на 2–3 года в сравнении со здоровыми детьми, что, в свою очередь,

сказывается на низкой психической устойчивости юных легкоатлетов, имеющих нарушения слуха [4]. Кроме того, тренеру необходимо учитывать дополнительные факторы, способствующие появлению психоэмоционального перенапряжения у занимающихся. Такими факторами являются: внеурочная нагрузка, выполнение домашних заданий, требующих больших умственных затрат, нарушение режима сна и бодрствования, питания и т. д. Все вышеперечисленные факторы могут способствовать росту психоэмоционального напряжения. В сочетании с физическими нагрузками дополнительная умственная нагрузка вызывает у спортсменов психоэмоциональное перенапряжение, что, равным образом, препятствует полноценному освоению ими тренировочной программы и является препятствием для восстановительных процессов организма занимающихся. В связи с этим, поиск средств и методов профилактики психоэмоционального напряжения у юных легкоатлетов, имеющих нарушения слуха, становится особенно актуальным.

Как утверждает врач психосоматолог и нейропсихолог Екатерина Юрьевна Тур, при психоэмоциональном напряжении дыхание становится грудным, поверхностным, быстрым. Следовательно, пока этот режим дыхания сохраняется, симпатическая нервная система будет активна. Чтобы ее затормозить, нужно глубоко дышать животом – это позволит выполнить переход на парасимпатическую систему [5]. Симпатическая нервная система активизируется, когда мы находимся в опасности. Парасимпатическая нервная система отвечает за гомеостаз. Когда парасимпатическая нервная система активна, организм находится в состоянии восполнения ресурсов, отдыха, восстановления. При длительной активности симпатической нервной системы происходит ее перевозбуждение, что проявляется торможением на парасимпатической нервной системе. Дыхание является единственным инструментом воздействия на нормализацию парасимпатической нервной системы, с помощью которого мы можем регулировать ее работу и состояние организма в целом [1].

Цель исследования – определить эффективность дыхательной гимнастики как средства профилактики психоэмоционального перенапряжения у юных легкоатлетов с нарушениями слуха на этапе начальной подготовки.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В педагогическом эксперименте приняли участие занимающиеся ГБУ СШОР №1 Невского района Санкт-Петербурга: 6 легкоатлетов (трое юношей и трое девушек), в возрасте 9–11 лет, имеющие нарушения слуха. В ходе эксперимента для определения психоэмоционального состояния занимающихся использовался опросник «самочувствие-активность-настроение» (САН) и пульсометрия с определением артериального давления [2].

Эксперимент состоял из трех этапов. На первом этапе оценивались психоэмоциональное и функциональное состояния занимающихся в конце каждого тренировочного занятия, на протяжении двухнедельного тренировочного мини цикла. На втором этапе предстояло провести повторное тестирование психоэмоционального и функционального состояния занимающихся после каждого тренировочного занятия, аналогичного двухнедельного тренировочного мини цикла, но с внедренным комплексом дыхательной гимнастики. На третьем этапе педагогического эксперимента предстояло провести сравнительный анализ данных, позволяющий определить эффективность применяемой дыхательной гимнастики, как средства профилактики психоэмоционального напряжения.

Разработанный комплекс дыхательной гимнастики выполнялся в конце каждого тренировочного занятия (в течение 10 минут), на протяжении двух недель. Состоял комплекс из пяти дыхательных упражнений, выполняемых лежа на спине с закрытыми глазами:

1. Брюшное (диафрагмальное) дыхание (животом) – на протяжении 2 минут занимающиеся дышат брюшным дыханием, через нос, в спокойном темпе выполняют продолжительные вдох и выдох;

2. Брюшное дыхание (животом) одной ноздрей – аналогичное брюшное дыхание, с продолжительными вдохом и выдохом, но первую минуту занимающиеся дышат только

правой ноздрей, соответственно вторую минуту они дышат только левой ноздрей;

3. Дыхание «4–7–8» – занимающиеся на протяжении 2 минут выполняют вдох на четыре счета, затем выполняют задержку дыхания на семь счетов, после чего медленный продолжительный выдох на 8 счетов;

4. Сжатое губное дыхание – занимающиеся в течение 2 минут выполняют вдох на два счета, через нос, а выдох выполняют на четыре счета через рот, удерживая губы «трубочкой», как во время свиста;

5. Дыхание по «квадрату» – занимающиеся на протяжении 2 минут выполняют спокойное дыхание через нос, вдох на четыре счета, задержка дыхания на четыре счета, выдох на четыре счета, задержка дыхания на четыре счета.

Упражнения взяты из авторского комплекса дыхательной гимнастики Александры Николаевны Стрельниковой. Её метод дыхательных упражнений основывается на форсировании вдоха и вовлечении в процесс дыхания самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы. Благодаря этому происходит увеличение жизненной емкости легких, нормализуется газовый состав крови и повышается количество кислорода в артериальной крови. Также, улучшается работа всех центров в коре головного мозга, за счет чего происходит саморегуляция обменных процессов в организме [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сравнительный анализ данных пульсометрии, проводимой в конце каждого тренировочного занятия, на протяжении двух тренировочных мини циклов (по общепринятой программе и с внедрением дыхательной гимнастики), позволил определить у каждого испытуемого снижение ЧСС после выполнения дыхательной гимнастики (рисунок 1).

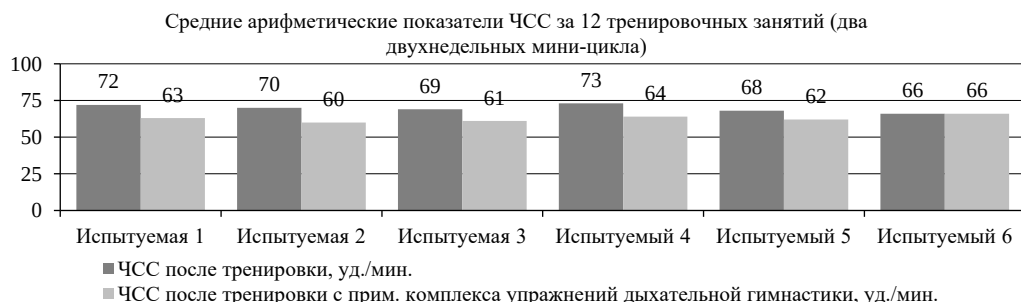


Рисунок 1 – График пульсометрии после каждого занятия, двух тренировочных мини циклов, с использованием дыхательной гимнастики и без

Также были проанализированы данные артериального давления, после каждого тренировочного занятия, двух тренировочных мини циклов (по общепринятой программе и с внедрением дыхательной гимнастики). Данные показали снижение АД у каждого испытуемого (рисунок 2).

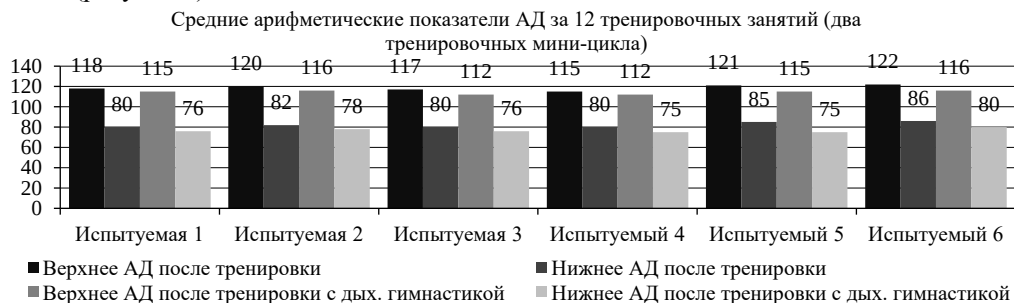


Рисунок 2 – График артериального давления испытуемых после каждого занятия, двух тренировочных мини циклов, с использованием дыхательной гимнастики и без

На графике представлены результаты компьютерного теста (САН) (рисунок 3), позволяющие определить общее психоэмоциональное состояние испытуемых после каждого тренировочного занятия, двух тренировочных мини циклов (по общепринятой программе и с внедрением дыхательной гимнастики). Оценки в диапазоне от 4 до 5 баллов свидетельствуют о незначительном психоэмоциональном напряжении спортсмена. Оценки в диапазоне от 5 до 6 баллов свидетельствуют о благоприятном, положительном психоэмоциональном состоянии испытуемых.

Средние арифметические показатели теста САН за 12 тренировочных занятий (два тренировочных мини-цикла)

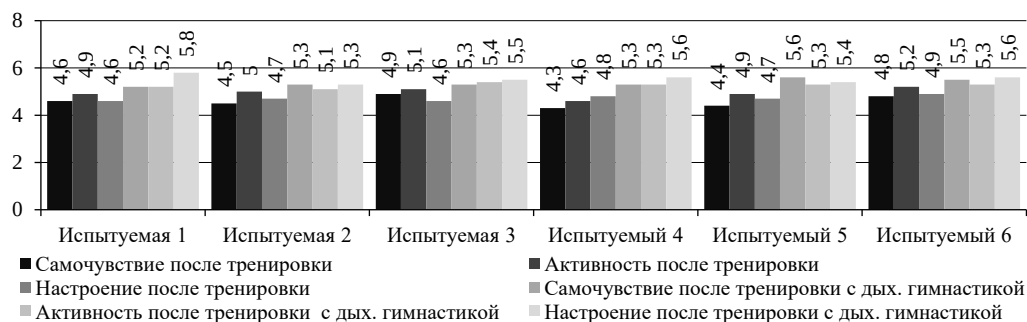


Рисунок 3 – График данных компьютерного теста САН, после каждого занятия, двух тренировочных мини циклов, с использованием дыхательной гимнастики и без.

ВЫВОДЫ

Применение дыхательной гимнастики в заключительной части тренировочного занятия у юных легкоатлетов, имеющих нарушения слуха, способствует снижению психоэмоционального перенапряжения. Упражнения дыхательной гимнастики способствуют нормализации пульса и артериального давления занимающихся после физической нагрузки. Также, упражнения дыхательной гимнастики способствуют повышению уровня самочувствия, активности и настроения. Разработанный комплекс дыхательной гимнастики рекомендован к внедрению в тренировочные программы спортивных школ и секций, осуществляющих спортивную подготовку детей с нарушениями слуха на ее начальном этапе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бильданова В.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие/ Сост. ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга : Изд-во ИИ КФУ, 2015. – 142 с.
2. Карелин А.А. Большая энциклопедия психологических тестов / А.А. Карелин. – Москва : Эксмо, 2006. – 416 с.
3. Киселёва Е.А. Эффективность воздействия дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н. на физическое состояние больных бронхиальной астмой // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – № 7 (2). – С. 88–101. – URL: <http://journalsport.ru/images/vipuski/3-1/2.pdf> (дата обращения: 21.11.22).
4. Мезенцева Е.Ю. Особенности психического развития детей с нарушениями слуха / Е.Ю. Мезенцева, А.В. Бабикова // Вестник Шадринского Государственного Педагогического Университета. – Тюмень. – 2021. – № 4 (52). – С. 93–95.
5. Тур Е.Ю. Практика медитации как метод работы с пациентом психосоматического профиля / Е.Ю. Тур // Интернаука: научный журнал – 2022. – Ч.2, № 26 (249). – С. 9–11. – URL: <https://internauka.org/journal/science/internauka/249> (дата обращения: 10.12.22).
6. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1051 // Официальное опубликование правовых актов: [сайт]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212200027?index=2> (Дата обращения: 27.10.2022).

REFERENCES

1. Bildanova, V.R. (2015), *Psychology of stress and methods of its prevention*, an educational and methodological manual, Yelabuga, Kazan Federal University, Kazan.
2. Karelin, A.A. (2006), *The Big Encyclopedia of Psychological Tests*, Eksmo, Moscow.
3. Kiseleva, E.A. (2008), "The effectiveness of the impact of respiratory gymnastics by Strelnikova A.N. on the physical condition of patients with bronchial asthma", *Pedagogical, Psychological, and Medical-Biological Issues of Physical Culture and Sports*, Vol. 2, No. 7, pp. 88–101, available at: <http://journalsport.ru/images/vipuski/3-1/2.pdf> (accessed 21 November 22).
4. Mezentsева, E.Yu. (2021), "Mental development characteristics amongst children with hearing impairments", *Bulletin of the Shadrinsk State Pedagogical University*, Vol. 52, No. 4, pp. 93–95.
5. Tur, E.Yu. (2022), "Meditation practice as a method of working with a psychosomatic patient", *Internauka: Scientific Journal*, Vol. 249, No. 26, available at: <https://internauka.org/journal/science/internauka/249> (accessed 10 December 22).
6. Ministry of Sports of the Russian Federation (2022), *On approval of the federal standard of sports training for the sport "sport of the deaf"*, Order No. 1051 dated 22 November 2022, available at: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212200027?index=2> (accessed 27 October 22).

Контактная информация: Aksenov-hammer@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.11.2023

УДК 796.078

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА С НОРМАМИ ВФСК ГТО VI СТУПЕНИ

Татьяна Александровна Андреевко, кандидат педагогических наук, доцент, **Наталья Валерьевна Гончарова**, кандидат педагогических наук, доцент, **Татьяна Геннадьевна Щербак**ова, кандидат медицинских наук, доцент, Волгоградский государственный социально-педагогический университет, Волгоград; **Татьяна Валентиновна Бахнова**, кандидат педагогических наук, доцент, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Аннотация

Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практику высших учебных заведений требует совершенствования государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и программ по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Цель исследования – анализ уровня физической подготовленности студентов ВГСПУ к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Задача исследования: провести аналитическую работу по сравнению данных, полученных в результате сдачи студентами ВГСПУ тестовых заданий комплекса ВФСК «ГТО» с нормативами.

Практическая значимость выражается в разработке и обосновании современных (актуальных) стратегий физической подготовки не только для сдачи нормативов комплекса ВФСК «ГТО», но и для общей физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая культура, физические качества, комплекс «Готов к труду и обороне», нормативы, спорт, студенты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p23-26

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF A PEDAGOGICAL UNIVERSITY WITH THE NORMS OF THE VFSK GTO OF THE VI STAGE

Tatyana Alexandrovna Andreenko, candidate of pedagogical sciences, docent, **Tatyana Genadievna Shcherbakova**, candidate of medical sciences, docent, **Natalia Valerievna**