

5. Харлампиев, А.А. Борьба самбо : учебное пособие / А.А. Харлампиев. – Москва : Физкультура и спорт, 1964. – 388 с.
6. Чумаков, Е.М. 100 уроков самбо / Е.М. Чумаков ; под ред. С.Е. Табакова. – Москва : Фаир-Пресс, 1998. – 400 с.

#### REFERENCES

1. Andreev, V.M. and Chumakov, E.M. (1967), *Sambo : manual*, Physical culture and sport, Moscow.
2. Galochkin, G.P. and Lukin, A.A. (2017), *VISI – VGASU: sambo. personalities : guide – album-athletes achieved above the regional level for 70 years 1947-2017*, VGTU, Voronezh.
3. Galochkin, G.P. (2010), *System of preparation of sportsmen in VISI – VGASU : monograph*, Voronezh, ISBN 978-5-89040-289-9.
4. Tischenkov, I.I. and Izvekov, V.V. (1998), *Wrestling in sportswear: judo and sambo for women: text edition*, Moscow.
5. Kharlampiev, A.A. (1964), *Sambo: text edition*, Physical culture and sport, Moscow.
6. Chumakov, E.M. (1998), *100 sambo lessons*, Fair-Press, Moscow.

**Контактная информация:** tolik-lykin81@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 14.02.2020*

**УДК 796.012.6**

### **КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАМКАХ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Денис Николаевич Мальцев, кандидат биологических наук, доцент, Кировский государственный медицинский университет, Ирина Вазиховна Мальцева, педагог-дефектолог, Региональная общественная организация детей-инвалидов «Дорогою добра» Кировской области, Киров*

#### **Аннотация**

Физические упражнения являются уникальным инструментом развития не только функциональных систем организма человека, но и его психики. Среди занимающихся встречаются лица со специфическими расстройствами моторной функции и гиперкинетическими расстройствами, для которых важной функцией физического воспитания является расширение сенсомоторного и интериоризация телесного опыта, выработка адаптивного ответа психики на сенсорные, физические или психологические стимулы. Современная теория и методика физической культуры предполагает классификацию физических упражнений с упором на развитие физических качеств, или овладение двигательными действиями. В статье предпринята попытка классификации телесно-ориентированных физических упражнений с точки зрения использования их на занятиях физическим воспитанием, что позволит тренеру, или учителю физической культуры подбирать телесно-ориентированные физические упражнения, дающие возможность через телесное взаимодействие занимающихся запустить адаптивные механизмы на уровне их психических процессов. Предложенная классификация может использоваться в различных возрастных группах с различным уровнем физического и психического развития.

**Ключевые слова:** классификация, физические упражнения, телесно-ориентированные упражнения, интериоризация, сенсорная интеграция.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p227-232**

### **CLASSIFICATION OF BODY-ORIENTED PHYSICAL EXERCISES IN THE PHYSICAL CULTURE SYSTEM**

*Denis Nikolaevich Maltsev, the candidate of biological sciences, senior lecturer, Kirov State Medical University; Irina Vazikhovna Maltseva, the teacher-defectologist, Regional public*

### **Abstract**

Physical exercise is a unique tool for the development of not only the functional systems of the human body, but also its psyche. There are individuals with specific motor skills disorders and hyperkinetic disorders among the students. An important function of physical education for them is the expansion of sensory-motor experience and internalization of bodily experience, the development of an adaptive mental response to sensory, physical or psychological stimuli. The modern theory and methodology of physical culture involves the classification of physical exercises focused on the development of physical qualities, or mastery in motor skills. The authors attempted to classify body-oriented physical exercises on the basis of using them in physical education classes. It will allow a coach or a physical education teacher to select body-oriented physical exercises that make it possible to engage adaptive mechanisms at the level of their mental processes through bodily interaction between students. The proposed classification can be used in various age groups with different levels of physical and mental development.

**Keywords:** classification, physical exercises, body-oriented physical exercises, interiorization, sensory integration.

### **ВВЕДЕНИЕ**

На занятиях физической культурой в образовательных учреждениях разного типа тренерам и учителям приходится работать с детьми, имеющими некоторые особенности развития: сенсорные, моторные, эмоционально-волевые, поведенческие. В детских коллективах встречаются дети со специфическими расстройствами развития моторной функции (МКБ10): сенсорной дезинтеграцией, синдромом детской неуклюжести, гравитационной неуверенностью, диспраксией развития, а также с гиперкинетическими расстройствами (МКБ10): синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Данные особенности развития могут характеризоваться гипо- или гиперчувствительностью сенсорных систем, нарушением обработки сенсорной информации и сенсорным поиском, патологическим тонусом, нарушением моторных функций, нарушением нейромышечной координации и плохо сформированной схемой тела. Для коррекции таких состояний требуется, прежде всего, работа по интериоризации телесного и сенсомоторного опыта самого ребёнка, выработка адаптивного ответа психики на сенсорные, физические или психологические стимулы, за счёт чего возможны качественные изменения.

Занимаясь двигательной активностью в рамках занятий физическим воспитанием, «простраивая» тело, специалист вторично может менять и психику занимающегося. Это возможно в связи с тем, что особенности восприятия или поведения просто встроены в психику человека на каждом из уровней построения движений и мы, работая с телом, в результате меняем психические особенности ребенка [1].

Сложность в подобной работе заключается в том, что существующее в образовательных учреждениях классическое физическое воспитание не обеспечивает необходимого уровня физического и психического развития, которые предъявляются в разных областях человеческой жизни, работающие специалисты в основной своей массе не подготовлены к инновационной деятельности, отсутствует логическая связь в системе физического воспитания ДООУ-школа-вуз. Еще более негативной предстает картина в области физического здоровья детей, отнесенных к категории часто и длительно болеющих, а также с врожденными заболеваниями. Сегодня для детей с донологическими состояниями в дошкольных учреждениях нет лично ориентированного физического воспитания. В дальнейшем (в школе и вузе) это становится одной из причин развития хронических заболеваний» [3].

В большинстве образовательных учреждений нет нейропсихолога или кинезиотерапевта, эрготерапевта, специальных зон сенсорной разгрузки для детей с особенностями развития, но есть занятия физической культурой, которые могут дать необходимый сенсорный, двигательный, психологический опыт и объём телесного контакта. Данную работу затрудняет то, что тренеры и учителя физической культуры не имеют специального

образования, позволяющего самостоятельно подбирать, разрабатывать и грамотно использовать упражнения из телесно-ориентированной и игровой психотерапии, а понятного инструментария в виде набора упражнений с понятной классификацией для специалиста по физической культуре им не предложено.

По существующим общепринятым классификациям физических упражнений, предложенным Д.Н. Давиденко, А.Г. Дембо, Я.М. Коц, В.С. Фарфеля и т.д. [4] физические упражнения направлены на развитие физических качеств или взаимосвязанных с ними функциональных свойств организма, получение какого-то полезного результата в виде двигательного действия либо на описание его структуры.

Мы предлагаем классификацию упражнений по психологическим и сенсомоторным адаптационным подстройкам организма к окружающей среде. В таком подходе фокус внимания при использовании физического упражнения смещается в сторону интериоризации телесного и двигательного опыта занимающихся. Предложенная классификация практико-ориентирована и позволяет тренеру и учителю по физической культуре понять смысл телесно-ориентированных физических упражнений, а также разрабатывать собственные упражнения в зависимости от тематических особенностей программы или от психофизических особенностей занимающихся. Использование на занятиях физическим воспитанием со студентами психолого-педагогических направлений телесно-ориентированных упражнений позволит сформировать хорошую практическую базу и личный телесный опыт, необходимый будущему молодому специалисту в постановке диагноза, подборе средств и методов коррекции отклонений, так как использование междисциплинарного подхода содействует повышению качества профессиональной подготовки в вузе [2].

## МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования – разработка классификации телесно-ориентированных физических упражнений для использования на занятиях физической культурой с детьми и подростками, имеющими сенсомоторные, эмоционально-волевые, поведенческие особенности развития, а также среди студентов специальностей психолого-педагогической направленности.

В течение 5 лет мы проводили педагогический эксперимент, который предполагал проведение учебных занятий у студентов и игровых занятий телесно-ориентированной направленности в детско-родительских группах, наблюдение, опрос, а также тестирование двигательных и психических функций занимающихся.

Практическое исследование проходило на группах следующих категорий:

- родители и дети с нормотипичным развитием (более 100 семей с детьми дошкольного и младшего школьного возраста);
- инклюзивные группы, когда в группу с детьми нормотипичного развития были включены дети с сенсорными, эмоционально-волевыми, моторными особенностями развития (более 50 семей с детьми дошкольного и младшего школьного возраста);
- родители и детьми, имеющими серьезные диагнозы – члены региональной общественной организации родителей детей инвалидов «Дорогою добра» Кировской области (более 100 семей с детьми дошкольного и младшего школьного возраста);
- студенты психолого-педагогических направлений и специальностей Вятского социально-экономического института и Кировского государственного медицинского университета (более 200 человек).

На игровом двигательном занятии длительностью 1 час мы использовали разнообразные телесно-ориентированные упражнения из психологических тренингов общения, нейропсихологии, кинезиологии, телесно-ориентированной терапии, метода сенсорной интеграции. Занятия были построены по стандартной структуре урока физического воспитания и предполагали наличие разминки, активной части и заминки.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе практического применения телесно-ориентированных упражнений и изучения результатов их применения, нами были выделены следующие группы упражнений:

### 1) Упражнения на формирование схемы и границ тела

Это игровые упражнения на локализацию ощущений от своего тела, его границ и ощущение границ тела относительно пространства. Использование данной группы упражнений позволит занимающимся сформировать представление о схеме тела и границах тела, получить опыт локализации редко упоминаемых в обыденной жизни частей тела, сформировать пространственные представления. У студентов при использовании этих упражнений в занятиях возникает опыт простых и доступных формулировок команд с использованием частей тела, понятных как взрослому, так и ребенку, а так же мотивируют будущих специалистов на поиски ответов, о том, в каких случаях у взрослых и детей возникают затруднения в нахождении частей тела, ощущения тела в пространстве.

### 2) Упражнения на глубокую чувствительность, проприорецепцию, вибрацию

Это игровые упражнения с использованием глубоких прикосновений на мышечные и суставные ощущения, а также вибрационные воздействия, оказываемые в места выхода костей и суставов. Сюда также могут входить упражнения на ротацию конечностей партнером, давление на отдельные части тела, вытягивание частей или всего тела из телесных захватов. Использование данной группы упражнений даст опыт различия тактильных ощущений от проприорецептивных, позволит научиться соотносить свою силу прикосновений в контакте с другими людьми, даст необходимую стимуляцию проприорецептивной системы и ощущения границ своего тела, что всегда связано и с формированием психологических границ.

### 3) Упражнения на вестибулярную устойчивость и формирование оси тела

Это игровые упражнения с изменением положения тела в пространстве, на удержание равновесия. Использование данной группы упражнений позволит занимающихся ощутить уверенность в себе, за счет развития гравитационной устойчивости в своем теле, развивать пространственные представления, прочувствовать связь психики с телесной устойчивостью человека.

### 4) Упражнение на тоническую подстройку, тоническую регуляцию и баланс

Это игровые упражнения на баланс и подстройку (эмоциональную, двигательную, тоническую) людей друг к другу, на расстоянии, через предмет, или при тактильном контакте в паре. Сюда подходят простые акробатические парные упражнения на распределение и удержание весового баланса, а также игры из психологических тренингов на командообразование. Использование данной группы упражнений позволит занимающихся развить тактильную и эмоциональную чуткость, и использовать это в социальной коммуникации и межличностном общении. Данные упражнения помогают вырабатывать психологическую гибкость, умение работать в команде, как со взрослыми, так и с другими детьми.

### 5) Упражнения на расслабление, самоконтроль, саморегуляцию

Это игровые упражнения, которые формируют навык динамического расслабления, самоконтроля, саморегуляции. Сюда входят игры на чередование состояний физического напряжения и расслабления. Использование данной группы упражнений даст возможность занимающихся прочувствовать ощущение мышечного напряжения, научиться произвольно менять напряжение и расслабление разных групп мышц, тем самым регулировать свое состояние.

### 6) Упражнения на улучшение координации, внимания и межполушарное взаимодействие

Это игровые упражнения с использованием перекрестных (реципрокных) движений: асинхронные движения, двучные движения с пересечением средней линии тела. Также в эту группу включаются упражнения на зрительно-моторную координацию,

достижение зрительной цели. Применение данной группы упражнений способствует формированию новых нейронных связей, улучшению мыслительной деятельности, синхронизирует работу полушарий, повышает устойчивость внимания, координацию.

Используя данную классификацию телесно-ориентированных упражнений в практической работе на протяжении пяти лет получены следующие изменения в наблюдаемых группах:

– В детско-родительских группах с нормотипичными детьми происходило улучшение детско-родительских отношений, повышение адаптивных возможностей у занимающихся, снижались тревожность и страхи.

– В инклюзивных группах, куда были включены дети с сенсомоторными, эмоционально-волевыми особенностями развития, у последних занимающихся наблюдались качественные изменения состояний: улучшалась координация, внимание, формировалась схема тела, уходили сенсорные страхи, выравнивался эмоциональный фон. Родители таких детей отмечали, что поняли причину неудобного поведения своих детей и научились регулировать их поведение за счет телесных игр и упражнений.

При работе с родителями и детьми, имеющими инвалидность, укреплялась привязанность и принятие ребенка, у детей с РАС и нарушениями коммуникации улучшались коммуникативные навыки, родители научились на телесном уровне регулировать поведение своих детей, давать сенсорное насыщение, у детей наблюдалось улучшение адаптации к среде и людям. В группах студентов психолого-педагогических направлений, где на занятиях физическим воспитанием использовались телесно-ориентированные упражнения, итоговое анкетирование показало включенность и удовлетворенность студентов занятиями, высокую заинтересованность и понимание роли физической культуры в формировании специалиста, получении им профессиональных компетенций.

## ВЫВОДЫ

Предложенная классификация телесно-ориентированных физических упражнений может быть использована специалистами физической культуры в своей практической работе, она позволяет тренеру или учителю физической культуры самостоятельно подбирать упражнения телесно-ориентированной направленности в зависимости от целей, поставленных на занятиях, от контингента занимающихся. Включение телесно-ориентированных упражнений в занятия физической культурой у студентов психолого-педагогических направлений и специальностях повышает уровень владения профессиональными компетенциями у будущих выпускников.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Максимова, Е.В. Тело и психика. Значение телесно ориентированной терапии в формировании социального поведения ребенка с аутизмом / Максимова Е.В. // XII Мнухинские чтения «Аутизм: медико-психолого-педагогическая, социально-экономическая и правовая проблема»: сборник статей. – Санкт-Петербург : Виктория плюс, 2014. – С. 144–146.
2. Наговицын, Р.С. Формирование физической культуры личности студента на основе междисциплинарного подхода / Р.С. Наговицын // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 1. – С. 98–102.
3. Методологические основы классификации интегрированных непараметрических видов физических упражнений (на примере фитнес-технологий) / О.П. Панфилов, В.В. Борисова, Т.А. Шестакова, Л.В. Руднева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 62–66.
4. Родичкин, П.В. Физиологическая характеристика классификаций физических упражнений / П.В. Родичкин // Психофармакология и биологическая наркология. – 2004. – Т. 4, № 1. – С. 623–625.

## REFERENCES

1. Maksimova, E.V. (2014), "Body and psyche. The value of body-oriented therapy in the formation of the social behavior of a child with autism", *XII Mnukhinsky readings, "Autism: medical-*

*psychological-pedagogical, socio-economic and legal problems", Digest of articles, Publishing House Victoria Plus, St. Petersburg, pp. 144-146.*

2. Nagovitsyn, R.S. (2014), "Formation of physical culture of a student's personality on the basis of an interdisciplinary approach", *Bulletin of the Tula State University. Physical Culture. Sport*, Issue No 1, pp. 98-102.

3. Panfilov, O.P., Borisova, V.V., Shestakova, L.V. and Rudneva, L.V. (2013), "Methodological basis for the classification of integrated nonparametric types of physical exercises (on the example of fitness technologies)", *Theory and practice of physical culture*, No. 8, pp. 62-66.

4. Rodichkin, P.V. (2004), "Physiological characteristics of classifications of physical exercises", *Psychopharmacology and Biological Addiction*, Vol. 4, No. 1, pp. 623-625.

**Контактная информация:** [exlibris2@mail.ru](mailto:exlibris2@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 27.02.2020*

УДК 796.034.2

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ВУЗА КАК МЕХАНИЗМ  
РЕАЛИЗАЦИИ МАССОВОСТИ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ  
КАЧЕСТВА ТРУДОВОЙ ЖИЗНИ КОЛЛЕКТИВА**

*Артем Анатольевич Манойлов, кандидат педагогических наук, доцент, Дмитрий Анатольевич Бelyukov, кандидат исторических наук, доцент, Елена Юрьевна Смирнова, кандидат педагогических наук, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта*

**Аннотация**

В статье рассматривается актуальная проблема создания на базе высшего учебного заведения физкультурно-спортивного клуба. Несмотря на появление рекомендаций органов государственной власти по формированию спортивных клубов непосредственно в системе высшего образования, имеются определенные проблемы с активизацией этих процессов. Авторы предположили, что учёт потребности обучающихся, профессорско-преподавательского состава и сотрудников вуза в двигательной активности позволит повысить их интерес к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом. Проведённое исследование позволило сформулировать основные возможные направления деятельности клуба.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивный клуб вуза, анализ анкетных данных обучающихся, профессорско-преподавательского состава и сотрудников, массовый спорт, качество трудовой жизни.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p232-239

**PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLUB OF THE UNIVERSITY AS A  
MECHANISM FOR IMPLEMENTING MASS SPORTS MOVEMENT AND  
IMPROVING THE QUALITY OF WORKING LIFE OF THE WORK COLLECTIVE**

*Artem Anatolievich Manoylov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Dmitry Anatolievich Belyukov, the candidate of historical sciences, senior lecturer, Elena Yurievna Smirnova, the candidate of pedagogical sciences, Velikiye Luki State Academy of Physical Education and Sports*

**Annotation**

The article deals with the actual problem of creating a sports club on the basis of a higher educational institution. Despite the appearance of recommendations from state authorities on the formation of sports clubs directly in the higher education system, there are certain problems with the activation of these processes. The authors suggested that taking into account the needs of students, faculty and staff of the University in physical activity would increase their interest in a healthy lifestyle and physical education and sports. The study allowed us to formulate the main possible activities of the club.