

снижается интерес к теоретическим дисциплинам, а заодно и к выбранной специальности.

Во-вторых, в большинстве университетов разделение по специализации происходит лишь на третьем курсе, в то время как на младших курсах даются лишь общие дисциплины. В результате, возникает ситуация при которой первые два года нет ощущения полезности и важности образования для дальнейшей трудовой деятельности. Вследствие этого, когда на третьем курсе приходит время выбирать специализацию, у многих студентов отсутствует понимание принципиальной разницы между различными направлениями. Решением может стать включение в программу первых двух лет обучения нескольких вводных предметов, позволяющих получить общее представление о разных специализациях и обдумать свой выбор к третьему курсу.

В-третьих, в процессе обучения большую роль играют мотивирующие встречи с профессионалами, уже работающими по выбранной специальности, с возможностью задать интересующие вопросы и получить честные исчерпывающие ответы.

Принятие и осуществление всех перечисленных мер может стать основой для формирования дальнейшей системы профессиональной ориентации. В настоящее время в нашей стране делается немало шагов по развитию данного направления, но в основном это локальные меры. Для существенных изменений в лучшую сторону необходимы целенаправленные действия со стороны государства.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Индивидуальный образовательный маршрут профессионального самоопределения как средство профессиональной ориентации школьников / О.А. Киселёва, Ю.Н. Сурикова, М.С. Сорокина, В.А. Смирнов, А.Г. Самохвалова // Вестник Костромского государственного университета – 2017. – № 5. – С. 123–126.
2. Ермакова, П.С. Условия и факторы качества первого профессионального образования и профессиональной ориентации // Генетическая социология XXI. – 2017. – № 1. – С. 42–52.
3. Тонких, Н.В. Проблемы профессиональной ориентации абитуриентов в системе высшего профессионального образования / Н.В. Тонких, О.А. Коропец, М.И. Плутова // Глобальный научный потенциал. – 2017. – № 10. – С. 42–44.
4. Вершинин, И.Ю. Обеспечение преемственности профессиональной ориентации на этапах общего и профессионального образования / И.Ю. Вершинин, Н.В. Белослудцева // Образование, карьера, общество. – 2017. – № 4. – С. 50–53.

#### REFERENCES

1. Kiseleva, O.A., Surikova, Y.N., Sorokina, M.S., Smirnov, V.A. and Samokhvalova, A.G. (2017), "Individual educational route of professional self-determination as a means of vocational guidance for schoolchildren", *Bulletin of Kostroma State University*, No. 5, pp. 123-126.
2. Ermakova, P.S. (2017), "Conditions and quality factors of the first professional education and orientation", *Genetic Sociology XXI*, No. 1, pp. 42-52.
3. Tonkikh, N.V., Koropets, O.A. and Plutova, M.I. (2017) "Problems of vocational guidance of applicants in the system of higher professional education", *Global Scientific Potential*, No. 10, pp. 42-44.
4. Vershinin, I. and Belosludtseva, N.V. (2017) "Ensuring the continuity of professional orientation at the stages of general and vocational education", *Education, career, society*, No. 4, pp. 50-53.

**Контактная информация:** lutsenkono\_msu@mail.ru, VVKotenko@fa.ru

*Статья поступила в редакцию 15.03.2020*

УДК 796.011.1

#### ДВИГАТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ КАК ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ СРЕДА

*Денис Николаевич Мальцев, кандидат биологических наук, доцент, Кировский государственный медицинский университет, Ирина Вазиховна Мальцева, педагог-дефектолог,*

**Аннотация**

Физические упражнения могут стать практическим диагностическим инструментом в работе специалиста. Через телесное взаимодействие, физические игровые упражнения в процессе наблюдения можно увидеть и диагностировать у занимающихся различные нарушения сенсомоторной, коммуникативной, эмоционально-волевой сферы, расстройства обработки сенсорной информации. Данная статья дает методические рекомендации по построению занятий в вузе со студентами психолого-педагогических направлений и медицинских специальностей и содержит диагностические направления и категории, по которым возможно проведение наблюдений у лиц, занимающихся двигательной активностью в рамках занятия физической культурой.

**Ключевые слова:** диагностика, сенсомоторный профиль, игры, телесно-ориентированные физические упражнения.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p300-305**

**MOTOR SKILLS LESSON AS A DIAGNOSTIC ENVIRONMENT**

*Denis Nikolaevich Maltsev, the candidate of biological sciences, senior lecturer, Kirov State Medical University; Irina Vazikhovna Maltseva, the teacher-defectologist, Regional public organization of disabled children "Dorogoy dobra" of the Kirov region, Kirov*

**Abstract**

A physical exercise can become a practical diagnostic tool for a specialist. One can see and diagnose various disorders of the sensorimotor, communicative, emotional-volitional sphere, and disorders of sensory information processing through bodily interaction, physical game exercises during the observation process. This article gives methodological recommendations for building up the classes at the university with students of psychological and pedagogical areas and medical specialties. It contains diagnostic directions and categories in which it is possible to conduct observations with people engaged in physical activity as part of physical education classes.

**Keywords:** diagnostics, sensorimotor profile, games, body-oriented physical exercises.

**ВВЕДЕНИЕ**

Занятия физической культурой в вузе могут быть не только школой движения для студентов психолого-педагогической направленности и медицинских специальностей, но и школой практической диагностики. Будущие специалисты: педагоги, психологи, дефектологи, логопеды, клинические психологи, врачи, уже в процессе обучения в вузе могут сформировать свой практический опыт использования средств физической культуры в своей прикладной деятельности. За время обучения в вузе студенты изучают анатомию, физиологические и психические процессы больше в статическом варианте, как отдельно взятые блоки знаний, без взаимосвязи друг с другом, а в профессии имеют дело с динамически изменяемой системой человеческого организма. Так, после вуза, начиная профессиональную деятельность, молодой специалист знает определенные тесты, пробы и методики, и готов лишь к диагностике высших психических функций в условиях кабинета [1], что не позволяет в полной мере оценить все сферы развития ребенка. В реальной же практике, специалистам приходится диагностировать детей с гипертонорностью, с низким уровнем психо-речевого развития, когда у ребенка отсутствует речь, зрительный контакт, снижено внимание, но проявляются активный сенсорный поиск и двигательное беспокойство. Такого ребенка трудно усадить за стол и заставить отвечать на вопросы, у него затрудняется постановка диагноза. Но в условиях двигательного занятия, включающего физическую активность, двигательные телесные игры, можно провести наблюдение и диагностику, выявить сильные и слабые стороны развития ребенка и, опираясь на это, выбрать направление коррекционной работы. Занятия физической культурой позволяют

рассматривать занимающегося с разных уровней: оценивать его физическое развитие, рефлекторные реакции, сенсомоторный уровень развития, эмоционально-волевую сферу, а также психические функции. Кроме того, в рамках двигательного занятия есть возможность дать занимающемуся двигательную, сенсорную, эмоциональную, когнитивную нагрузку, и в процессе этого уже отслеживать адаптивные механизмы, стереотипные реакции, стратегии поведения.

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На занятиях физической культурой со студентами психолого-педагогических направлений и медицинских специальностей важно актуализировать и практически применять знания из курса анатомии, физиологии и биомеханики, психологии и педагогики. Использование междисциплинарного подхода содействует повышению качества профессиональной подготовки в вузе [3].

С целью получения специальных компетенций, будущие специалисты могут в рамках занятий физической культурой, актуализировать многие понятия из других дисциплин, познакомиться с основными направлениями диагностического наблюдения в условиях двигательного занятия, а также практически попробовать на себе игровые телесные двигательные упражнения, которые можно использовать в процессе диагностики.

В процессе наблюдения за двигательными актами, поструральными и тоническими реакциями, моторикой тела, сенсорно-интегративными и эмоциональными реакциями, коммуникативными актами, специалисту возможно создать более полную диагностическую картину, найти причину каких-либо нарушений и дисфункций развития у занимающихся и в дальнейшем подобрать оптимальные стратегии реабилитационной или коррекционной работы.

В процессе нашей работы со студентами психолого-педагогических направлений и медицинских специальностей разработан перечень категорий и направлений диагностики с описанием игровых активностей и двигательных упражнений, которые позволяют создать оптимальную диагностическую среду в рамках двигательного занятия.

#### **Диагностика тонических реакций**

Наблюдая за позой и движениями занимающихся, можно оценить тонус тела и возможности пострурального контроля при изменении положения тела в пространстве. Определить гипо- или гипертонус тела позволяют игры на удержание и поддержание позы, упражнения на глубокие нажатия, толкания, упражнения на распределение тонуса. Используя статические и динамические силовые упражнения, где идет чередование напряжения и расслабления, можно заметить степень истощаемости организма от физической и психической нагрузки. Если занимающийся легко справляется с упражнениями на распределение тонуса, то это говорит о его тонической пластичности, а затруднения - о ригидности. Наблюдая за процессом разучивания новых физических упражнений, танцевальных комбинаций, освоением техники в спортивных играх, можно выделить занимающихся с гипертонусом, у которых присутствуют ригидность и динамические стереотипы.

#### **Диагностика общего моторного рисунка**

Во время выполнения общеразвивающих упражнений разминки и акробатики, прохождения полосы препятствий, танцевальных движений, а также спортивных и подвижных игр, в которых включаются перечисленные элементы можно пронаблюдать за такими параметрами, как:

- сенсорный поиск (вестибулярный, проприоцептивный, тактильный);
- характер движений (расторможенные, скованные, прерывистые, плавные движения);
- объем и база движений.

#### **Диагностика моторной имитации**

Способность занимающихся к воспроизведению моторной программы, как без предмета, так и с предметом можно проанализировать, включая в занятие игры на повторение каких-то двигательных моторных заданий. Это могут быть общеразвивающие упражнения, изучение нового упражнения на этапе начального разучивания во время первоначального его выполнения (опробования), отработка и выполнение игровых комбинаций, игры формата «делай как я», танцевальные комбинации.

#### **Диагностика сформированности схемы тела и границ тела**

Нарушения восприятия своего тела, пробелы в схеме тела, и сложности с пространственными представлениями можно увидеть, используя игровые упражнения с названиями частей тела, их локализацию и расположение в пространстве. Сюда относятся игры на подражание ведущему, когда необходимо проанализировать позу другого человека и по подобию расположить свои части тела в пространстве. Проблемы с пространственными представлениями и плохо сформированные телесные границы видны в играх, где используются вылезания из ограниченных пространств, проползания на четвереньках друг под другом с использованием команд «над, под, через, задний ход, слева, справа от...».

#### **Диагностика активных полей зрения**

Двигательная активность с использованием полосы препятствий и спортивных игр с мячом на занятиях физической культурой позволяет увидеть, какие поля зрения доступны и используются ребенком, а какие области могут выпадать. Например, при прохождении полосы препятствий можно заметить выпадение нижнего поля зрения у занимающегося, а при игре сдвигающимся предметом, который нужно увидеть и поймать, можно отследить объём зрительного восприятия в зоне периферического зрения.

#### **Диагностика вестибулярной системы**

Использование игровых упражнений с изменением положения тела в пространстве, упражнений на баланс, где необходимо удержание равновесия и возвращение оси тела в вертикальное положение, упражнений на нестабильной поверхности,хождение по полосы препятствий позволяет оценить состояние зрелости вестибулярной системы, выявить гравитационную неуверенность и страхи.

#### **Диагностика проприорецептивной системы**

Использование физических упражнений на толкание, тягу с усилием, кидание утяжеленных предметов, упражнения на ротацию конечностей партнером, давление на отдельные части тела, вытягивание частей или всего тела из телесных захватов, хорошо использовать для диагностики проприорецептивной системы. Данные упражнения позволяют увидеть, насколько занимающийся умеет соотносить свою мышечную силу с поставленной задачей, чувствовать давление на опорно-двигательный аппарат и может произвольно им управлять.

#### **Диагностика эмоционально-волевой сферы**

Увидеть нарушения эмоционально волевой сферы, оценить сформированность волевых процессов и умение сдерживать аффект в сложной эмоциональной ситуации можно в условиях соревновательной деятельности, спортивных командных игр, игр с четкими правилами и очередностью, там, где ребенку необходимо дожидаться своей очереди, следовать четким инструкциям и правилам.

#### **Диагностика коммуникативных навыков**

Социальные навыки, умение работать в команде, тактильную и эмоциональную чуткость, психологическую гибкость, личностные качества хорошо можно отследить в играх с выбором ведущего, круговых народных играх, простых акробатических парных упражнениях, игровых упражнения на баланс и подстройку (эмоциональную, двигательную, тоническую) людей друг к другу, на расстоянии, через предмет, или при тактильном контакте в паре.

### **Диагностика концентрации и внимания**

Физические упражнения с чередованиями команд, ритмические игры, дают возможность оценить слуховое внимание занимающихся. Используя игры на достижение какой-то цели (забросить мяч, найти спрятанный предмет, дотянуться до предмета и взять его) можно оценить зрительное внимание и концентрацию, а задания с включением нескольких целей одновременно позволят увидеть объем активного внимания, который может использовать занимающийся.

### **Диагностика зрительно-моторной координации и работы мозжечка**

Упражнения и игры на попадание в цель дают возможность пронаблюдать за меткостью, плавностью, точностью движений и выявить симптомы нарушения работы мозжечка. Также затруднения, или невозможность выполнения занимающимся упражнений с использованием перекрестных (реципрокных) движений: асинхронные движения, двуручные движения с пересечением средней линии тела говорят о нарушениях межполушарного взаимодействия и работы мозжечка.

### **Диагностика адаптивных навыков, саморегуляции и контроля**

О навыке саморегуляции и умении контролировать своё мышечное состояние можно судить, анализируя поведение занимающихся в играх на чередование движения и покоя, напряжения и расслабления. Наблюдая, как занимающийся ведет себя в играх со сменой действий, быстрым переключением команд или направлений движения, можно сделать выводы о нарушениях слухового внимания, распределения внимания, саморегуляции и контроля.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Данная статья показывает возможности двигательного занятия в качестве естественной среды для наблюдения за занимающимися. Приведенные выше категории и направления диагностики могут быть полезны преподавателям физической культуры, студентам психолого-педагогических направлений и медицинских специальностей с точки зрения развития их диагностических компетенций. Использование средств физической культуры: двигательных упражнений, спортивных игр, системы телесно-ориентированных физических упражнений, позволит будущим специалистам понять их смысл и использовать не только в диагностике, но и в дальнейшей коррекционной работе [2].

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бичерова, Е.Н. Проблема диагностики синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей младшего школьного возраста / Е.Н. Бичерова // *The Unity of Science: International Scientific Periodical Journal*. – 2015. – № 3. – С. 106–109.
2. Мальцев, Д.Н. Классификация телесно-ориентированных физических упражнений в рамках системы физической культуры / Д.Н. Мальцев, И.В. Мальцева // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2020. – № 2 (180). – С. 227–232.
3. Наговицын, Р.С. Формирование физической культуры личности студента на основе междисциплинарного подхода / Р.С. Наговицын // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. – 2014. – № 1. – С. 98–102.

## **REFERENCES**

1. Bicherova, E.N. (2015), "The problem of diagnosing attention deficit hyperactivity disorder in primary school children", *The Unity of Science: International Scientific Periodical Journal*, No. 3, pp. 106-109.
2. Maltsev, D.N. and Maltseva I.V. (2020), "Classification of body-oriented physical exercises in the physical culture system", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (180), pp. 227-232.
3. Nagovitsyn, R.S. (2014), "Formation of physical culture of a student's personality on the basis of an interdisciplinary approach", *Bulletin of Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 1, pp. 98-102.

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

Статья поступила в редакцию 22.03.2020

УДК 796.83

## **ВЛИЯНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА БОКСЕРОВ 14-15 ЛЕТ**

*Максим Владимирович Манжела, старший преподаватель, Аркадий Александрович Долгов, старший преподаватель, Давид Гаврушаевич Амазян, старший преподаватель, Дмитрий Сергеевич Борисов, старший преподаватель, Волгоградский государственный технический университет*

### **Аннотация**

В процессе поединка боксера ему необходимо обладать сложной реакцией скоростных качеств. Участнику поединка необходимо постоянно быть в состоянии регулярной защиты, так как в любой момент ожидается удар, защита, маневр и т.д. от соперника, также спортсмен должен быстро ответить соответствующим приемом сопернику, чтобы выиграть поединок, что обусловило актуальность нашего исследования. Цель исследования: исследовать методику скоростно-силовой подготовки боксеров 14-15 лет, основанную на применении средств круговой тренировки. Экспериментальная база: МБОУ «СДЮШОР № 3» г. Волгограда. Выборка 27 человек в возрасте 14-15 лет. Мы провели педагогический эксперимент, который заключался в том, что экспериментальная группа тренировалась с применением средств круговой тренировки, а контрольная группа – без использования средств круговой тренировки. Определено положительное влияние разработанных комплексов специализированных круговых тренировок на скоростно-силовые качества боксёров экспериментальной группы, выраженное достоверным превосходством по всем изучаемым показателям, «очень хорошими» и «отличными» характеристиками восстановления после высокоинтенсивных нагрузок. Таким образом, экспериментальным путем нами была доказана эффективность включения средств круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств боксеров 14-15 лет.

**Ключевые слова:** бокс, скоростно-силовая подготовка, круговая тренировка.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p305-308**

## **INFLUENCE OF CIRCULAR TRAINING ON SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF BOXERS AGED 14-15 YEARS OLD**

*Maxim Vladimirovich Manzhela, the senior teacher, Arkady Aleksandrovich Dolgov, the senior teacher, David Gavrushevich Amazyan, the senior teacher, Dmitry Sergeevich Borisov, the senior teacher, Volgograd State Technical University*

### **Annotation**

In the process of the boxer's fight, there is need for him to have the complex reaction of high-speed qualities. The participant of the match must always be in a state of regular protection, since at any moment there is a kick, defense, maneuver, etc. expected from the opponent, and the athlete must quickly respond with the appropriate reception to the opponent in order to win the match, which caused the relevance of our study. The purpose of the study: to investigate the method of speed and strength training of boxers aged 14-15 years old based on the use of circular training tools. Experimental base: MBOU "SDYUSHOR No. 3" in Volgograd. A sample of 27 people aged 14-15 years. We conducted the pedagogical experiment, which consisted in the fact that the experimental group have been trained by using the circular training tools, and the control group-without using circular training tools. The positive influence of the developed complexes of the specialized circular training on the speed and strength qualities of boxers of the experimental group, expressed with the significant superiority in all the studied indicators, "very good" and "excellent" recovery characteristics after high-intensity loads, was determined.

Thus, we have experimentally proved the effectiveness of including circular training tools for the