

Научное издание

ВЕСТНИК

Луганского государственного
педагогического университета

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№ 3 (82)
2022



№ 3 (82) • 2022 ВЕСТНИК ЛУГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА



КНИГА

Издатель ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
«Книга»

ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011, т/ф (0642)58-03-20

Министерство образования и науки
Луганской Народной Республики
Государственное образовательное учреждение
высшего образования
Луганской Народной Республики
«Луганский государственный педагогический университет»

ВЕСТНИК



Луганского
государственного
педагогического
университета

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№ 3(82) • 2022

Сборник научных трудов

**КНИГА**

Луганск
2022

УДК 08:378.4(477.61)ЛГПУ:796(062.552)
ББК 95.4я43+75я5+796я5
В38

Учредитель и издатель
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Основан в 2015 г.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Главный редактор

Ротерс Т. Т. – доктор педагогических наук, профессор

Заместитель главного редактора

Прихода И. В. – доктор педагогических наук, профессор

Выпускающий редактор

Калинина Г. Г. – заведующий редакционно-издательским отделом

Редактор серии

Павлова Н. А. – кандидат педагогических наук, доцент

Состав редакционной коллегии серии:

Горащук В. П. – доктор педагогических наук, профессор

Деминская Л. А. – доктор педагогических наук, профессор

Ляпин В. П. – доктор биологических наук, профессор

Матвеев А. П. – доктор педагогических наук, профессор

Олейник В. А. – доктор медицинских наук, профессор

Сеселкин А. И. – доктор педагогических наук, профессор

Чернышев Д. А. – доктор педагогических наук, профессор

Коляда М. Г. – доктор педагогических наук, профессор

В38 **Вестник Луганского государственного педагогического университета** : сб. науч. тр. / гл. ред. Т. Т. Ротерс, вып. ред. Г. Г. Калинина; ред. сер. Н. А. Павлова. – Луганск : Книта, 2022. – № 3(82) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – 100 с.

Настоящий сборник содержит оригинальные материалы ученых различных отраслей наук и групп специальностей, а также результаты исследований научных учреждений и учебных заведений, обладающие научной новизной, представляющие собой результаты проводимых или завершенных исследований теоретического или научно-практического характера.

Адресуется ученым-исследователям, докторантам, аспирантам, соискателям, педагогическим работникам, студентам и всем, интересующимся проблемами развития научного знания.

*Издание включено в Перечень рецензируемых научных изданий
(приказ МОН ДНР № 433 от 8 мая 2018 г.; приказ МОН ЛНР № 273-ОД от 14 апреля 2022 г.).
Включено в РИНЦ*

Печатается по решению Ученого совета Луганского государственного педагогического университета (протокол № 10 от 27.05.2022 г.)

УДК 08:378.4(477.61)ЛГПУ:796(062.552)
ББК 95.4я43+75я5+796я5

© Коллектив авторов, 2022
© ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Лободенко А. В., Шкурин А. И. Формирование культуры здоровья школьников в процессе внеклассной работы.....	5
Мещеряков А. И. Повышение уровня физической подготовленности будущих учителей физической культуры средствами силового фитнеса.....	11
Николаева Е. А., Васецкая Н. В. Роль физической культуры в образовательном процессе высшего образовательного учреждения....	16
Олефир А. В. Исследование проблемного поля профессионально-прикладной физической подготовки.....	20
Петрова Н. Ю. Опыт внедрения стандартов WorldSkills в профессиональное обучение будущих учителей физической культуры.....	26
Рещик Н. Э. Инновационные технологии физического воспитания в образовательных учреждениях.....	34
Ротерс Т. Т. Эстетический концепт духовно-физического совершенствования личности.....	41
Рыжанец О. Н., Шкурин А. И. Особенности формирования качеств личности младших школьников средствами физической культуры.....	46
Фоменко А. В. Готовность будущих учителей физической культуры как необходимое условие работы в инклюзивном образовательном пространстве.....	51
Черных Е. В. Формирование общественной активности как условие социализации спортсменов.....	57
Чорноштан А. Г. Технологические основы подготовки компетентного специалиста по физической культуре в высшем учебном заведении.....	62

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РЕАБИЛИТАЦИИ, АДАПТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, АДАПТИВНОГО СПОРТА

Ванесян А. С. Новые подходы к улучшению здоровья и широкие возможности дистанционного использования метода АМЭРСО в комплексной реабилитации студентов специальной медицинской группы.....	67
Кудря О. Н., Панченкова Т. А. Качество жизни женщин зрелого возраста с разным типом вегетативной регуляции.....	73
Плякина В. В., Паталахина Л. И. Историография основ и современного состояния адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации.....	78
Стоцкая Е. С. Коррекционно-развивающая направленность тренировочных занятий по плаванию детей с церебральным параличом.....	82

Таланцев А. Н., Дунаев К. С., Черпанова И. О. Коррекция патологических биомеханических компенсаторных механизмов при неоптимальном двигательном стереотипе у детей со спастической диплегией.....	88
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	92
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ	94

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

УДК 374.015.31:613.955

Лободенко Александра Васильевна,
учитель физической культуры
ГОУ ЛНР «Рафайловская СШ»

Шкурин Александр Иванович,
канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой
спортивных дисциплин
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
aishka_65@mail.ru

Формирование культуры здоровья школьников в процессе внеклассной работы

В статье дана оценка состоянию уровня здоровья школьников, рассматриваются возможные пути формирования культуры их здоровья в процессе внеклассной работы. Представлен анализ различных видов и формы учебно-воспитательной деятельности, направленных на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни школьников.

Ключевые слова: культура здоровья, здоровый образ жизни, физические упражнения, внеклассная работа.

В основополагающих документах нашего государства закреплены важнейшие права ребенка, одним из которых является право на жизнь, охрану здоровья и медицинскую помощь – Конвенция ООН о правах ребенка, Закон РФ об образовании, Закон РФ о санитарно-эпидемиологическом благополучии и др.

В условиях модернизации российского образования особое внимание уделяется проблеме сохранения здоровья школьников. Деятельность по сохранению, укреплению и развитию здоровья подрастающего поколения рассматривается как необходимое условие национальной безопасности и развития общества.

Из данных источников здравоохранения, анализирующих состояние здоровья наших детей, абсолютным здоровьем могут похвастать не более 10%, остальные учащиеся имеют различные отклонения в здоровье.

Напряженная санитарно-эпидемиологическая ситуация в мире (туберкулез, СПИД, Covid-19) в том числе и в нашей стране, говорит о необходимости принятия действенных мер, направленных на повышение уровня здоровья школьников, который обусловлен отсутствием у последних интереса к своей личности в целом и к культуре здоровья в частности.

Актуальность проблемы формирования культуры здоровья личности мы объясняем рядом сложившихся сегодня противоречий: между естествен-

ным желанием человека быть здоровым и его знаниями о здоровье; между потребностями ценностного и целостного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни и отсутствием достаточно действенных методов воспитания в школе.

Жизненно важно для каждого человека не только знать, как быть здоровым, но и уметь сохранять свое здоровье на долгие годы. Только здоровый, всесторонне развитый, образованный человек способен быть настоящим творцом своей судьбы и судьбы своей страны. Сформировать и сохранить здоровье на долгие годы может каждый из нас, если выберет здоровый образ жизни как одно из основных условий укрепления духовного, психического и физического здоровья.

Теоретический анализ философской, психолого-педагогической литературы и педагогических исследований [1; 3; 4; 5] позволяет утверждать, что одной из тенденций в современном образовании является снижение уровня здоровья учащихся, которое начинается уже в начальных классах школы.

Цель нашего исследования состоит в теоретическом обосновании возможностей формирования культуры здоровья школьников, в процессе внеклассной работы.

Формирование культуры здоровья – это специфическая сфера деятельности, призванная объединить усилия медиков, воспитателей, учителей, всех, кто готов поучаствовать в этом процессе, чтобы в реальных условиях помочь детям формировать, укреплять и сохранять духовное, психическое и физическое здоровье.

Основные условия формирования культуры здоровья школьников – хорошо организованная и эффективная учебно-воспитательная работа. Значительное влияние на воспитание культуры здоровья школьников оказывает система внеклассной работы. Характерной особенностью современного воспитательного процесса школы является его скоординированность с учебным процессом и его гуманистической ориентацией.

Мы предполагаем, что формирование культуры здоровья школьников будет эффективным при реализации следующих условий: создание в школе целостной системы формирования культуры здоровья во взаимодействии урочных и внеурочных форм и методов воспитания, а также использования всех методов мотивации на здоровый образ жизни и направленных на формирование ценностного отношения к собственному здоровью.

Формирование культуры здоровья учеников в школе осуществляется через следующие виды и формы учебно-воспитательной деятельности: учебные предметы, кружковую работу, тематические вечера, учебные экскурсии, а также массовые мероприятия: дни Здоровья, часы и недели Здоровья, ежегодные школьные праздники Здоровья, викторины, игры, спортивные секции во внеурочное время.

Внеклассная деятельность многообразна и способствует раскрытию индивидуальных способностей школьника, которые не всегда проявляются на занятиях. Разнообразие внеклассной деятельности способствует самореализации учащегося, повышению его самооценки, уверенности в себе, то есть положительному восприятию самого себя [2].

Внеклассная работа продлевает время целенаправленного педагогического воздействия на школьников, позволяет углубить знания, приобретенные на уроках, развивать способности детей, удовлетворять их разнообразные интересы, организовать досуг. Она имеет большие возможности для включения ребят в жизнь общества. Задача педагогов заключается в том, чтобы каждый школьник мог найти во внеклассной деятельности занятие, позволяющее ему проявить активность и самостоятельность [6].

Эффективное повышение уровня здоровья школьников возможно только при создании оптимальных социально-педагогических условий формирования культуры здоровья детей и молодежи.

Неотъемлемой частью формирования культуры здоровья человека мы рассматриваем активное использование компонентов физической культуры, к основным средствам которой относятся: физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.

Физические упражнения – движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития как физических, так и личностных качеств.

Для внеклассных занятий с физическими упражнениями характерна спортивная направленность. Если занятия в распорядке учебного дня объединяют учащихся преимущественно одного класса, внеклассные занятия охватывают детей из разных классов. Трудно переоценить значение соревнований как главного спортивного атрибута в физическом воспитании школьников. Использование элементов соревнований в учебной деятельности открывает широкие возможности повышения эмоционального тонуса и активности учащихся.

Соревновательные формы занятий – это не столько способ достижения спортивной победы или значительного спортивно-технического результата, сколько форма эмоционального наполнения общения, здорового отдыха и развлечения. Атмосфера соревнований позволяет уяснить важность занятий физическими упражнениями.

Игры – это эффективное средство в формировании культуры здоровья, закаливании и оздоровлении детей, поэтому целесообразно их использовать в коллективах школ. Программа таких игр, как «Веселые старты» может предусматривать игры для смешанных команд, а также для юношей и девушек отдельно.

Для определения победителей в каждой игре за первое место начисляется количество очков, равное числу команд, за второе – на одно очко меньше и т. д., полученные очки прибавляются, и побеждает команда, набравшая больше всего очков. Награждая, целесообразно поощрять все команды.

Подбирая игры и эстафеты, всегда нужно четко определить задачи, которые вы хотите решить. В одних случаях можно делать акцент на воспитании физических качеств, в других – на формировании умения согласовывать собственные действия с действиями партнеров. На первый план в отдельных играх рекомендуется выдвигать и воспитательные задания.

Чтобы эстафеты и игры не теряли педагогической ценности, нужно своевременно фиксировать все нарушения правил и, подытоживая, учитывать

их, а также делать все возможное для предупреждения нарушений. Для организации эстафет внутри классов, групп продленного дня команды должны быть одинаковыми, их состав может оставаться постоянным в течение длительного времени. Это позволит сохранять эмоционально связующую нить предыдущих стартов со стартами в будущем. Обязательным условием четкой организации эстафет и игр является хорошо продуманная подготовка мест их проведения (разметка, установка ориентиров, ограничителей, подготовка инвентаря и оборудования).

В формировании культуры здоровья значительное место занимают физкультурные праздники. Это комплексное мероприятие, которое включает в себя не только спортивные (соревнования, показательные выступления, конкурсы, викторины, игры, лотереи), но и творческие элементы.

Праздники проводятся для празднования выдающихся событий, выдающихся исторических дат. Такой праздник не имеет четкой формы, он может меняться в зависимости от желаний участников, самостоятельность которых не только не регламентируется, но и поощряется. В то же время праздник имеет определенные обряды, придающие ему стабильность. Поэтому каждый праздник должен быть оригинальным и неповторимым. Праздник не только аккумулирует традиционные обряды, но и выступает своеобразной структурой духовной и физической жизни школьников.

К организации праздника, составлению программы и сценария, подготовке его отдельных фрагментов привлекаются практически все учителя и учащиеся.

Праздники здоровья в эмоционально-игровой деятельности школьников основной школы имеют также большое значение. Для этого в каждой школе должна быть общешкольная программа, включающая в себя следующие разделы: повышение медицинских знаний учителей, персонала школы; обучение учащихся сохранению здоровья (урочная, внеклассная формы): оздоровление детей в школе; работа с родителями, праздники здоровья. Для ее реализации используются различные формы деятельности администрации школы, педагогического коллектива, учащихся. Одной из форм обучения школьников основам здоровья является подготовка и проведение дня, недели, месячника здоровья как видов эмоционально-игровой деятельности, которые способствуют закреплению урочного материала, повышают уровень знаний учащихся о том, как сохранить свое здоровье, формируют навыки.

Необходимо отметить, если знания школьников по тому или иному предмету могут быть удовлетворительными, то знания и умения, относящиеся к здоровью, должны быть хорошими. Следует учитывать и тот факт, что подростковый возраст обуславливает переоценку учащимися своих возможностей, что является причиной недооценки здоровья как высокой ценности человека. Это обязывает учителей, воспитателей, родителей находить убедительные мотивы действий каждого школьника, которые побуждали бы к укреплению своего здоровья, раскрытию возможностей своего организма.

Праздник здоровья – итог дня, недели, месячника здоровья, поэтому в период работы над сценарием вся программа предыдущих праздников уточняется и оформляется в виде специальной наглядной информации. Праздни-

ки могут проходить в различных формах: «Путешествие в страну Здоровья», «Клуб веселых и сообразительных», «Конкурс знатоков здоровья», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Дискоотека здоровья», «Вечер здоровья» и др.

Заблаговременно готовятся оформления и атрибуты праздника, протоколы для жюри с перечнем конкурсов, подбираются разнообразные игры, танцы, эстафеты, музыкальное сопровождение. Во время праздника жюри не только оценивает ответы команд, но комментирует их. В конце праздника подводятся итоги, награждаются победители (важно, чтобы каждый участник праздника не остался без внимания).

И конечно, мы не можем не упомянуть о влиянии на здоровье школьников их вовлеченности в спортивную деятельность во внеурочное время, в спортивных клубах и секциях, об этом мы говорили в предыдущих наших исследованиях, и о формах, влияющих на этот процесс. Руководство школы организует при учебном заведении секции игровых видов спорта, способствует посещению секций дополнительного образования как с целью спортивных достижений, так и приобщения детей к активному и здоровому образу жизни [7].

Проведённое исследование не может претендовать на исчерпывающее научное описание всех аспектов сложного и многогранного явления, как формирование культуры здоровья. Проблемы данного направления нуждаются в более глубоком, всеобъемлющем и детальном исследовании взаимосвязи компонентов здорового образа жизни и возможностей всех социальных институтов, оказывающих влияние на качество жизни наших детей, в частности, сферы образования.

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что для формирования у школьника культуры здоровья мы имеем достаточно возможных и доступных средств, и они должны осуществляться в тесном взаимодействии и согласованности с учебно-воспитательным процессом школы, а также в полной мере во внеклассной работе и во внешкольной деятельности наших детей.

Список литературы

1. **Волчек, М. Г.** Обучение математике младших школьников в условиях здоровьесбережения : монография / М. Г. Волчек. – Новосибирск : Изд-во Новосиб. гос. пед. ун-та, 2006. – 222 с.
2. **Лизунова, Е. В.** Внеклассная работа как способ формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего школьного возраста / Е. В. Лизунова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2015. – № 1. – С. 30–34.
2. **Мамитова, Г. А.** Педагогические условия формирования индивидуально-стиля здорового образа жизни в процессе изучения биологии : монография / Г. А. Мамитова. – Карачаевск : Изд-во Ставропольск. гос. пед. ун-та, 2006. – 232 с.
3. **Николаева, И. В.** Педагогическая технология формирования отношения к здоровью учащихся : монография / И. В. Николаева. – Самара : Изд-во Самарск. гос. пед. ун-та, 2004. – 321 с.
4. **Осолодкова, Е. В.** Формирование готовности у студентов педвузов к осуществлению здоровьесберегающего обучения младших школьников : мо-

нография / Е. В. Осолодкова. – Магнитогорск : Изд-во Магнитогорск. гос. ун-та, 2003. – 320 с.

5. **Педагогика** : учеб. пособие для педучилищ / С. П. Баранов, Л. Р. Болотина, В. А. Слостенин. – М. : Просвещение, 1981. – 137 с.
7. **Шкурин, А. И.** Формирование личностных качеств школьников средствами физической культуры / А. И. Шкурин // Вестник Луганского государственного педагогического университета : сб. науч. тр. / гл. ред. Т. Т. Ротерс, вып. ред. Г. Г. Калинина; ред. сер. Н. А. Павлова. – Луганск : Книта, 2021. – № 4 (73) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 55–61.

**Lobodenko A. V.,
Shkurin A. I.**

Formation of schoolchildren's health culture in the process of extracurricular work

The article gives an assessment of the state of health of schoolchildren, considers possible ways of forming a culture of their health in the process of extracurricular work. The analysis of various types and forms of educational activities aimed at the formation of a culture of health and a healthy lifestyle of schoolchildren is given.

Key words: *health culture, extracurricular activities, healthy lifestyle, physical exercises.*

УДК [378.016:796.894.015]: [378.011.3-051:796.071]

Мещеряков Александр Ильич,
ст. преподаватель кафедры теории
и методики физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
Sanya.meshcheryakov.49@mail.ru

Повышение уровня физической подготовленности будущих учителей физической культуры средствами силового фитнеса

В данной статье основное внимание уделяется применению различных режимов тренировочного воздействия на занятиях фитнесом в практике подготовки будущих учителей физической культуры в зависимости от поставленных целей и задач, базирующихся на основных принципах спортивной тренировки. В статье раскрываются педагогические условия и факторы, влияющие на результативность тренировочного процесса в силовом фитнесе.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, физические качества, силовой фитнес, двигательные способности, режим работы мышц, перенос физических способностей, спортивная подготовка.

В настоящее время возникла острая необходимость поиска новых путей совершенствования профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры, направленных на повышение уровня физической подготовки, сочетающей в себе развитие как двигательных, так и личностных качеств на основе культурологического, междисциплинарного, компетентностного и личностно-деятельностного подходов.

В последние годы активно внедрялись и внедряются современные инновационные средства физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях, но, тем не менее, по-прежнему не на должном уровне внедряются научно обоснованные методики подготовки будущих учителей физической культуры к применению средств фитнеса в профессиональной деятельности. Данное обстоятельство выступает противоречием, решение которого определяет проблему исследования – совершенствование уровня профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры в контексте инновационного развития физического воспитания обучающихся в высших учебных заведениях.

Значение проблемы подготовки будущих учителей к проведению занятий фитнесом в профессиональной деятельности определяется необходимостью формирования специальных знаний, двигательных и профессиональных умений и навыков в реализации фитнес-программ для школьников различных возрастных групп,

Эта проблема в учреждениях высшего образования связана, прежде всего, с необходимостью повышения уровня физической подготовки будущих учителей физической культуры, для чего применяются различные средства и методы. Наиболее эффективным средством для решения этой проблемы яв-

ляется фитнес, поскольку его содержательное наполнение дает возможность воздействовать на физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация) и духовное состояние будущих учителей физической культуры [2, с. 45–46].

Вместе с тем, фитнес решает задачи, которые приходится решать преподавателю по фитнесу, приводящие к достижению поставленных задач и целей в избранной будущими учителями физической культуры спортивной специализации с тем, чтобы сохранить разумный баланс между скоростью развития физических качества и сохранением здоровья. Для этого выбор применяемых в тренировочном процессе физических упражнений зачастую диктуется не только их функциональной необходимостью и рациональностью, но и для поднятия интереса, мотивации и эмоциональной насыщенности занятий [4].

Основной целью написания данной статьи является определение различных режимов тренировочных воздействий на будущих учителей физической культуры в зависимости от поставленных целей и задач для повышения результатов в избранном виде спорта путём применения физических упражнений, используемых в силовом фитнесе.

В процессе занятий фитнесом решаются две задачи:

1) первая задача – формирование фигуры, объемов частей тела, регулирование веса, что для многих людей имеет первостепенное решающее значение в обретении социального комфорта. Чаще всего эти занятия начинаются с подражания идеалу как образцу (модели), исходя из критической оценки недостатков собственного телосложения;

2) вторая задача – гармоничное развитие физических качеств будущих учителей физической культуры посредством занятий силовым фитнесом [1].

В данной статье было определено, что силовой фитнес является не только оздоравливающей системой, но и выступает фактором, позволяющим использовать явление переноса физических способностей и значительно сократить время на совершенствование двигательных навыков при подготовке будущих учителей физической культуры.

Занятия фитнесом делятся на занятия аэробной направленности и на занятия силовой направленности. Занятия аэробной направленности: лёгкая атлетика (все беговые виды), спортивные игры, велосипедный спорт, плавание, спортивные танцы.

Занятия силовой направленности:

1) занятия с использованием упражнений с внешним сопротивлением – гантели, штанга, тренажёры, амортизаторы, резиновые жгуты, бег с буксировкой автомобильной покрышки, бег с сопротивлением партнёра;

2) занятия с использованием в качестве сопротивления веса собственного тела – бег вверх по ступенькам, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания на перекладине, пробежки отрезков на местности с уклоном 10–15 градусов, приседания и т. д.

Занятия фитнесом аэробной и силовой направленности являются средством для повышения и развития двигательных способностей и физических качеств будущих учителей физической культуры [5].

Для достижения максимальной эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо при использовании физических упражнений четко регламентировать частоту, продолжительность и интенсивность тренировочных занятий.

Выбор физических упражнений производится на основе функциональной готовности студентов. Физическая нагрузка, выполняемая в аэробном режиме с вовлечением в работу больших групп мышц, может быть использована при работе на развитие физических качеств и условно делится на три группы:

1) физические упражнения с низкой интенсивностью, а энергетические затраты на их выполнение мало зависят от физической подготовленности (ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде). Эти упражнения могут выполняться в непрерывном или интервальном режиме в зависимости от уровня физической подготовленности будущих учителей физической культуры. Данные упражнения целесообразно использовать на всех стадиях тренировочной программы;

2) физические упражнения, которые выполняются с постоянной интенсивностью, но затрачиваемая энергия во многом зависит от навыков, умений и технической подготовленности будущих учителей физической культуры (спортивные танцы, степ-аэробика, плавание, катание на коньках, бег на лыжах). Эти упражнения делают тренировку более интересной, более эмоционально насыщенной;

3) физические упражнения, при выполнении которых интенсивность и объем варьируется. Эти физические упражнения в основном используются для повышения результатов в игровых видах спорта (баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, теннис, бадминтон и т. д.). В силу своей технической сложности и частой сменой уровня интенсивности эти физические упражнения опираются на базу, заложенную первыми двумя группами упражнений [4].

Одно и то же физическое упражнение в зависимости от характера его выполнения может решать различные задачи:

1) выбор режима работы мышц для конкретного двигательного действия;

2) выбор режима работы мышц для двигательных действий широкого спектра, в результате которого совершенствуется вся мышечная система.

Наряду с развитием различных двигательных способностей следует учитывать важность переноса физических способностей, который имеет большое педагогическое значение. Благодаря переносу физических способностей, можно значительно сократить время на совершенствование двигательных навыков. Физические упражнения в тренировочном процессе следует подбирать таким образом, чтобы развитие одних двигательных способностей влекло за собой развитие других способностей, характерных для избранного будущим учителем физической культуры вида спорта в качестве специализации и реализовало следующие задачи:

1) подбор физических упражнений для совершенствования конкретного двигательного действия в спортивной дисциплине, выбранной будущим учителем физической культуры в качестве специализации;

2) подбор физических упражнений для совершенствования широкого круга двигательных действий, в результате которых совершенствуется вся мышечная система.

Особенности этих видов переноса используются в таких видах спорта:

1) игровые виды спорта – футбол, баскетбол, гандбол, волейбол;

2) циклические виды спорта – бег, спортивная ходьба, плавание, велосипедный спорт, гребля, лыжные гонки, конькобежный спорт;

3) ациклические виды спорта – бег с препятствиями, метание копья, метание диска, толкание ядра, прыжки в высоту, прыжки в длину, тройной прыжок, тяжёлая атлетика [3].

Направленное использование физических упражнений в зависимости от целей и задач, поставленных преподавателем, предусматривают работу в таких режимах, как «изокинетический», «изометрический», «изотонический», а формами проведения тренировок могут быть индивидуальные или групповые.

Изокинетический режим характеризуется преодолевающим режимом работы мышц и применяется в процессе силовой подготовки посредством поднятия спортивных снарядов различного веса, заданного количества повторений, различных скоростей. Применяя изокинетический режим работы мышц, можно развивать абсолютную силу, относительную силу, взрывную силу, которые значительно повышают спортивные показатели в таких видах спорта, как футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, тяжёлая атлетика, бокс и т. д.

В лёгкой атлетике (спринт), занятия, направленные на развитие максимальной силы ног, способствуют развитию скоростно-силовых способностей, определяющих в конечном итоге скорость бега.

В лёгкой атлетике (прыжковые дисциплины) для развития прыгучести также необходимо развивать максимальную силу ног (приседания со штангой на плечах).

Кроме этого необходимо использовать различные прыжковые упражнения, например, при спрыгивании с высоты (прыжки в глубину):

1) спрыгивание со ступеньки высотой 50 сантиметров с дальнейшим выпрыгиванием вверх – происходит максимальная скорость переключения от уступающей работы к преодолевающей;

2) спрыгивание со ступеньки высотой 1 метр с дальнейшим выпрыгиванием вверх – происходит максимальное усилие переключения от уступающей работы к преодолевающей. Высоту ступени более 1 метра применять не рекомендуется, т. к. упражнение становится травмоопасным, и возрастает ударная нагрузка на коленные суставы и позвоночник, а на развитие прыгучести не влияет.

Изометрический режим характеризуется статическим режимом работы мышц. Для выполнения физических упражнений в изометрическом режиме работы мышц характерно напряжение мышц без движения в суставах. Изометрические упражнения способствуют значительному увеличению силы мышц и её размеров. Недостатком этих упражнений является то, что прирост силы сопровождается уменьшением скоростных возможностей уже через несколько недель занятий, поэтому тренировка в изометрическом режиме требует сочетания упражнений в развитии скоростных способностей. Кроме этого они очень незначительно влияют на сердечно-сосудистую систему и не способствуют развитию выносливости.

Изотонический (динамический) режим работы мышц характеризуется постоянной величиной отягощения и сочетания работы преодолевающего и уступающего характера. Изотонические упражнения – это такие физические упражнения, при которых происходит сокращение мышц и совершается дви-

жение в суставах. Эти упражнения помогают нарастить мышечную массу и увеличить её силу, но, как и изометрические, они очень незначительно влияют на сердечно-сосудистую систему и не способствуют развитию выносливости.

Комбинации различных режимов работы мышц получили широкую популярность и научное обоснование. Такая методика развития двигательных способностей называется «круговой метод тренировки».

Круговой метод тренировки даёт значительный рост как силы, так и выносливости. Процесс развития силовых способностей (сила, выносливость) должен осуществляться в единстве с развитием других способностей (гибкость, координация) [6].

Резюмируя вышеизложенное, можно сделать вывод, что средства силового фитнеса положительно влияют на повышение уровня физической подготовленности будущих учителей физической культуры в процессе профессиональной подготовки в высшей школе.

В перспективе дальнейших исследований для повышения эффективности тренировочного процесса будущих учителей физической культуры планируется включать в тренировочный процесс такие методики, как произвольное управление дыханием при различных режимах мышечной деятельности, мысленную тренировку.

Список литературы

1. **Афтимичук, О. Е.** Теория и методика силового фитнеса : учебник / О. Е. Афтимичук; Гос. ун-т физ. восп. и спорта. – Кишинэу, 2018. – 444 с.
2. **Борилкевич, В. Е.** Об идентификации понятия «фитнес» / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 2. – С. 45–46.
3. **Курамшин, Ю. Ф.** Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М : Сов. спорт, 2010. — 320 с.
4. **Теория и методика фитнес-тренировки** / Д. Г. Калашников [и др.] ; Ассоциация Профессионалов Фитнеса® (FPA®); под общ. ред. Д. Г. Калашникова. – М. : Франтэра, 2003. – 182 с.
5. **Хоули, Т. Э.** Оздоровительный фитнес / Т. Э. Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
6. **Физическая культура студента** : учебник / В. И. Ильинич [и др.]; под общ. ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.

Meshcheryakov A. I.

Increasing the level of physical fitness for future teachers of physical education by means of strength fitness

This article focuses on the use of various modes of training impact on fitness classes in the practice of training future physical education teachers, depending on the goals and objectives, based on the basic principles of sports training. The article reveals the pedagogical conditions and factors influencing the effectiveness of the training process in power fitness.

Key words: *educational and training process, physical qualities, strength fitness, motor abilities, muscle work mode, transfer of physical abilities, sports training.*

Николаева Елена Александровна,
ст. преподаватель кафедры
физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»,

Васецкая Наталия Валерьевна,
ст. преподаватель кафедры
физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»,
nataly.sport@mail.ru

Роль физической культуры в образовательном процессе высшего образовательного учреждения

Физическая культура играет большую роль в нынешнее время и особенно в структуре высших учебных заведений, потому как большое количество времени учащиеся обязаны сидеть на лекциях и практических занятиях. Большую часть времени, как правило, они отводят на подготовку к экзаменам и зачетам, по причине чего нередко нарушается режим дня, употребление еды и физическая активность, что может привести к гиподинамии. В реальное время этому заболеванию все более и более подвергается молодежь.

Ключевые слова: физическая культура, система высшего образования, вузы, студент.

В 2018 году учеными была разработана структура физической культуры, состоящая из физического воспитания, профессионально-прикладной физкультуры, спорта (массового и высших достижений), оздоровительной и адаптивной физической культуры. Был произведен анализ научных раскладов по исследованию физической культуры во всевозможных науках. В социологии рассматривается вопрос, затрагивающий социальную осознанность физической культуры, вероятность и возможности ее встраивания во всевозможные общественные структуры. С точки зрения педагогики, обращено внимание на способы и формы физкультурных занятий и их воздействие на приспособление учащегося. С точки зрения экономики, физическая культура рассматривается в контексте того благотворного влияния, которое она оказывает на самочувствие, гармоничное становление человека и подготовку его к трудовой жизни и досугу. С позиции институционального маркетинга, т. е. для создания популярности и репутации среди целевой аудитории, физическая культура играет роль важного фактора в деле оздоровления населения, но здесь же поднимается вопрос о недостаточном финансировании физической культуры [1].

Цель статьи – выявить взаимосвязь физической культуры с другими науками: социологией, педагогикой, экономикой, маркетингом.

Помимо всего прочего, в настоящее время большинство студенческой молодежи увлекается фастфудом, нерациональным и избыточным питанием,

что приводит к ожирению и лишнему весу. Так, по сведениям Всемирной организации здравоохранения, общая численность людей, страдающих ожирением, во всем мире уже достигла 1,7 миллиардов человек; один из 3-х зрелых людей в мире имеет лишний вес, а один из 10 страдает ожирением [5].

В результате необходимо отметить, что большинство современной молодежи не занимается постоянно физической культурой и спортом. Хотя для студентов физическая культура и спорт имеют все шансы стать эффективными инструментами, которые дают возможность уменьшить (сбросить) лишний вес, снять стрессовое напряжение и увеличить работоспособность. Таким образом, расширение физкультурной работы содействует популяризации физической культуры и спорта во всем мире [2, с. 57–59].

Одним из главных вопросов является подготовка профессиональных педагогов и тренеров в области физической культуры. Физическая культура в системе высшего профессионального образования считается неотъемлемой дисциплиной в процессе обучения студентов всех направлений и профилей.

В данной статье физическая культура рассматривается как важная составляющая муниципальной работы, на государственном уровне формирующая здоровый и спортивный облик сначала студента вуза, который впоследствии будет здоровым и эффективным работником. При этом необходимо отметить, что, несмотря на важность и значение физической культуры в образовательном процессе, в учебном плане вузов этой дисциплине уделяется недостаточно внимания. Физическая культура играет большую роль в улучшении самочувствия, способствует всестороннему развитию физических возможностей, поэтому необходимо включать ее в социальную практику и будничную жизнь [3, с. 101–103].

Принципиальным является не только количество занятий физической культурой, но и их качество. Поэтому следует обратить внимание на личностные качества педагога физической культуры, являющегося примером для студентов.

Физическая культура в системе высшего образования обязана содействовать всестороннему физиологическому развитию студентов и одновременно отвечать требованиям общества; прививать учащимся навыки здорового образа жизни; помогать укреплению самочувствия, содействовать развитию культуры собственного тела.

К предмету «физическая культура» в высшем учебном заведении ставятся задачи, нацеленные на популяризацию физкультуры и спорта в обществе, необходимость привлекать студентов к участию в спортивной жизни университета. Это уже расширение функции физической культуры как социально важной единицы, а не лишь только как дисциплины вуза.

Физическая культура в учебных заведениях высшего профессионального образования содействует формированию таких личных качеств у студентов, как трудолюбие, стремление к собственной цели [4, с. 13].

В статье анализируется роль физической культуры в образовании, предлагаются пути популяризации физической культуры, дается оценка ее важности для студентов в частности, и для общества в целом.

Велика связь физических нагрузок и интеллектуальной работоспособности студента во время зачетно-экзаменационной сессии. На данном этапе чаще всего случается несоблюдение режима сна, имеется пренебрежение к режиму питания, очень важно использовать средства интенсивных развлечений, компенсирующих маленькую двигательную активность.

В основе высших учебных заведений есть система приобщения учащихся к физической культуре, например, физкультурно-спортивные события, которые, не считая всего остального, ещё увеличивают физическую подготовку учащихся (двигательные способности и умения), инициируют внимание к последующим занятиям физическими упражнениями и спортом. Данные спортивные мероприятия имеют различные цели: пропаганда физической культуры; выявление желающих заниматься разными видами спорта и физическими упражнениями; выявление самых сильных из числа занимающихся для комплектования спортивных команд курса, факультета, вуза; патриотическое воспитание.

В вузе запросы к курсу «физическая культура» регламентируются и ориентируются направлением обучения и учебным планом. Не считая теоретических познаний, студенты проходят физическую подготовку. Они должны: уверенно применять обретенные двигательные способности в разных сферах физической подготовки в соответствии с ситуацией; наблюдать за состоянием собственного здоровья; поддерживать функциональность во время обучения; обладать способностями организации и проведения всевозможных спортивных событий, мероприятий. В зависимости от направленности подготовки в высшем образовательном учреждении роль физической культуры может различаться, но в целом физическая культура играет роль ассистента для ведущих дисциплин и содействует развитию и укреплению физического, соматического и психического состояния студентов [6].

Таким образом, можно заявить, что физическая культура является неотъемлемой дисциплиной при обучении студентов всех направлений и профилей, которая вместе с остальными дисциплинами ориентирована на гармонизацию личности студенческой молодежи. Физическая культура в образовательном процессе высшего образовательного учреждения играет огромную роль, она имеет большое количество функций: обучающую, профилактирующую, компенсирующую, просветительскую и др.

Обучающая функция физической культуры в вузе проявляется в тренировке и исследовании теоретических и практических качеств дисциплины, использование их на практике (как в учебном процессе, так и в собственной жизни), а еще в развитии рефлексии, самомнения и самоконтроля, волевых свойств личности.

Профилактическая функция физической культуры присутствует в вузах, задача которой направлена на предупреждение гиподинамии, малоподвижного образа жизни и т. д.

Просветительская функция имеет важную роль в популяризации физкультуры и спорта в обществе: заинтересовать студентов и мотивировать их брать на себя роль в спортивных событиях, проходящих в вузе. Не считая данного, приобретенные познания и способности можно применить в будничной жизни, для сохранения и совершенствования самочувствия.

Компенсирующая функция физической культуры проявляется в том, что она, с одной стороны, содействует адаптации студентов к учебному процессу, с другой стороны, помогает восстановить силы во время стрессов и учебно-значимых мероприятий (сессий) [7].

В процессе рассмотрения роли физической культуры в вузе поднимаются вопросы, связанные с учебным процессом – недостающее финансирование вузов и подготовка профессиональных преподавателей в области физической культуры.

Список литературы

1. **Астратова, Г. В.** О роли и месте физкультуры и спорта в системе высшего образования. Анализ с позиций институционального маркетинга / Г. В. Астратова, М. А. Кочерьян // Бизнес. Образование. Право. – 2018. – № 4 (45). – С. 18–31.
2. **Бароненко, В. А.** Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2017. – 352 с.
3. **Гогун, Е. Н.** Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – М. : Академия, 2016. – 224 с.
4. **Жданова, Д. Р.** Гиподинамия – болезнь 21 века / Д. Р. Жданова, А. А. Рубизова // Лечебная физкультура и спортивная медицина / ФГБОУ ВО «Саратовский ГМУ им. В. И. Разумовского» Минздрава РФ, кафедра физвоспитания [Текст]. – URL: <https://medconfer.com/node/18975>, (дата обращения: 26.03.2022).

**Nikolaeva E. A.,
Vasetskaya N. V.**

The role of physical culture in the educational process of a higher educational institution

Physical culture plays an important role at the present time, and especially in the structure of higher educational institutions, because students are required to sit for lectures and practical classes for a large amount of time. Most of the time, as a rule, they devote to preparing for exams and tests, which is why the daily routine, eating and physical activity are often disrupted, which can lead to inactivity. In real time, young people are becoming more and more exposed to this disease.

Key words: *physical culture, higher education system, universities, student.*

Олефир Анна Витальевна,
ст. преподаватель
кафедры физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
ni444ia@gmail.com

Исследование проблемного поля профессионально-прикладной физической подготовки

В статье рассматриваются вопросы проблемного поля профессионально-прикладной физической подготовки. В ходе исследования проблемного поля профессионально-прикладной физической подготовки разработан проект его структуры, определены причины неэффективного функционирования системы подготовки студентов. Выявлены составляющие проблемного поля профессионально-прикладной физической подготовки специалистов в вузах.

Ключевые слова: проблемное поле, профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты.

Нельзя сказать, что проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов не были ранее предметом исследований, но до этого времени методологической основой подавляющего большинства этих исследований был аналитический подход с акцентом на изучении отдельных личных проблем без учета особенностей содержания и структуры целостной системы профессионально-прикладной физической подготовки в ее широком понимании. Это обусловлено тем, что основные составляющие профессионально-прикладной физической подготовки (база, организация, научно-методическое обеспечение и др.) исследованы и представлены неравномерно. Взаимосвязь между ними в основном отсутствует или представляет собой логические выводы, а не научно-обоснованную систему.

Исследователи данной проблемы интересовались определенной частью системы ППФП в вузе как автономного процесса. Наше исследование включает анализ структуры профессионально-прикладной физической подготовки, выявление в рамках ее структур всех составляющих взаимодействия, а также особенностей функционирования и развития данной системы.

Содержание ППФП студентов, формы и методы для повышения ее эффективности с учетом выбранной специальности базируются на исследованиях как зарубежных, так и отечественных ученых: Жидких В. П., Засека М. В. Ильинич В. П., Руденко Г. В., Агафонов С. В., Kirk D., Henry I., Rink J.

Моделью для целевой характеристики построения ППФП специалистов в вузах является профессиограмма, которая, исходя из принципов системного подхода, составляется на основе всестороннего изучения конкретной трудовой деятельности [5, с. 254].

До сих пор методологической платформой большинства исследований был аналитический подход с акцентом на изучении отдельных проблем и

вопросов без учета особенностей содержания и структуры целостной производственной деятельности специалиста [1, с. 75]. Это обусловлено тем, что основные разделы процесса ППФП представлены неравномерно, взаимосвязь между ними часто отсутствует, приводятся логические выводы, а не научно доказанные факты.

Поэтому соотношение общей физической подготовки и специального раздела профессионально-прикладной физической подготовки по конкретной специальности (направлению подготовки) у студентов разных вузов может значительно отличаться. Однако важность общей физической подготовки как основы для специализированной подготовки будет сохраняться во всех случаях, и это требует поэтапного подхода к профессионально-прикладной физической подготовке.

Ю. В. Громыко в своей монографии подчеркивает, что исследования, которые проводятся в области образования, не определяют существующее положение дел и не превращают образование в предмет практического действия. Узкие предметные интересы ученого становятся важными для развития самой научной культуры, но при этом они изолированы, т. е. оторваны от развития образовательной практики. Методология образования ставит под сомнение эффективность проектов, которые получены в результате проведения специальных педагогических экспериментов. При организации эксперимента, по их мнению, создаются благоприятные и в значительной степени искусственные условия для его реализации. Более объективной является оценка эффективности непосредственного внедрения проекта, при котором изменения педагогической практики и конфликты, которые возникают при этом, дают прямой эффект [7, с. 26].

Проблемы ППФП студентов разных специальностей вузов являются составляющей проблемного поля подготовки специалистов в вузах.

В наше время производство, информационное поле, новые экономические отношения уменьшают долю физического труда и требуют пересмотра структуры, содержания и направленности ППФП студентов вузов [2, с. 102].

На первом этапе исследования проблемного поля ППФП нами разработан проект его структуры, который включает:

- 1) субъект ППФП – студент вуза;
- 2) сущность процесса ППФП – реализация задач ППФП;
- 3) ход ППФП в процессе подготовки студентов в вузе;
- 4) зависимость процесса ППФП от внутренних и внешних факторов во время учебной и производственной деятельности;
- 5) средства и методика процесса ППФП учитывая особенности субъекта, внешние условия, задачи ППФП.

Проблематика структуры учебного процесса профессионально-прикладной физической подготовки. Основой особенностей профессионально-прикладной физической подготовки являются характерные черты субъекта ППФП – студента вуза.

Анализ доступной нам литературы и опыт работы позволили определить причины неэффективного функционирования системы ППФП студентов. Эти причины можно распределить на внешние и внутренние.

Внешние – это отсутствие модернизированных учебных планов, программ гуманизации, индивидуализации, демократизации системы профессионально-прикладной физической подготовки, неиспользования компьютерных технологий, дезинтеграция всей системы физического воспитания, недостаточная материальная база учебного процесса, авторитарное влияние преподавателей [4, с. 75].

Внутренние зависят лишь от состояния здоровья и мотивов студентов. Учебный процесс вызывает негативные реакции организма, формируя неприятные ощущения, а в отдельных случаях непосредственно угрожает здоровью и жизни студента [4, с. 77].

Эти положения обуславливают необходимость обоснования и использования гуманистического подхода при создании составляющих системы ППФП студентов высших учебных заведений.

Гуманистическая сущность ставит в центр ППФП учебной системы личность студента. Гуманистические подходы предусматривают обеспечение комфортных, адекватных и оптимальных условий функционирования системы ППФП студентов. Гармонизация физкультурной деятельности предполагает одновременное решение задач, как физического совершенствования, так и духовного развития студентов, их профессионального становления, а также отбор и классификацию тех средств физической культуры, которые более эффективно этому способствуют.

В установленной системе ППФП качество подготовки оценивается, как правило, степенью тождественно принятых в обществе образовательных норм и стандартов. Этот тип подготовки рассчитан на массовое воспроизведение заданных стандартов, знаний и умений, идеалов. Целеустановка образования – индивидуальное развитие обучающегося, готового к профессиональной деятельности в условиях социально-исторического пространства, которое постоянно развивается. Рациональная система высшей школы должна учитывать, что современная молодежь желает заниматься кроссфитом, спортивными играми, теннисом, бадминтоном, плаванием, фитнесом и танцевальной аэробикой [3, с. 130].

До сих пор существовала практика разработки образовательно-квалификационных характеристик и образовательно-профессиональных программ формирования специалистов, которая делилась на 500 узких специальностей, по которым осуществлялась подготовка в вузах Российской Федерации, которые, в свою очередь, были поделены на сотни еще более узких специальностей. В условиях государственного планирования, государственного распределения с гарантированным местом работы по специальности такое разделение было более-менее оправданным. Сейчас в вузах осуществляется подготовка специалистов по 54 направлениями высшего профессионального образования. Такие проблемы сегодняшнего дня решать с помощью вчерашних учебных технологий и нормативных методов невозможно. Необходимы личностно-ориентированные модели технологий профессионально-прикладной физической подготовки, в которых акцент будет поставлен на самоуправление студентов и лишение внешнего принуждения.

Как отмечают ряд авторов, в частности, Прапор С. С., Бабенков Р. Д., Фалькова Н. И., необходимость выполнения студентами большого объема

учебной работы в условиях дефицита времени, явного снижения адаптационных механизмов приводит к прогрессирующему ухудшению их здоровья. В результате более 50% студентов имеют низкий уровень кондиционной физической подготовленности, что является проблемой для ППФП [6, с. 253].

Анализ специальной научно-методической литературы свидетельствует о том, что у подавляющего большинства студентов совсем нет влечения к занятиям. Основная причина – отсутствие дифференцированного подхода к характерным упражнениям и нагрузкам, которые предлагаются студенту, а также необходимого стимулирования к занятиям. Разговоры о том, что занятия физической культурой полезны для здоровья, имеют абстрактный характер в связи с отсутствием конкретных (объективных) критериев, используемых на занятиях, и теоретической неподготовленностью студентов. Система физического воспитания не имеет не только конкретной и выраженной объективными критериями целевой установки, но и сведений о том, в какой степени может быть полезен каждый конкретный результат для достижения конечной цели [6, с. 255].

Исследования показывают, что противоречия между надлежащим и необходимым выбором форм и методов организации двигательной активности студентов приводят к снижению интереса к занятиям.

После исследования особенностей организации учебно-воспитательного процесса студентов филологического факультета ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» был проведен анализ, показавший, что оптимальными являются 4–10 часов двигательной активности в неделю. Это основное и наиболее действенное средство воздействия на степень физической подготовленности и оптимизации психофизического состояния для успешного обучения студентов по направлению подготовки «Филология». Объем недельной двигательной активности больше 10 часов ставит под сомнение успешную подготовку будущих педагогов, но способствует улучшению физической подготовленности.

В результате оптимизация недельного двигательного режима может создать предпосылки для оптимального развития и жизнедеятельности организма студентов. Недостаток мышечной активности студентов может быть компенсирован системой психофизической тренировки в соответствии с их возрастными индивидуальными и профессиональными особенностями.

Физическая культура и спорт являются одной из отраслей экономики. Специфическая деятельность направлена на достижение желаемого психофизиологического или эмоционального состояния человека средствами физической культуры и спорта, представляет собой в экономическом плане физкультурно-спортивную услугу [1, с. 89].

Учитывая вышесказанное, очерчены следующие основные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки:

- оптимальный недельный двигательный режим студентов – основа ППФП;
- обязательными составляющими ППФП являются анализ и синтез, это два противоположных процесса в рамках целостной системы;
- низкий уровень общей физической подготовки как базовой основы для специализированной подготовки на данном этапе развития ППФП;

- отсутствие моделей для целевой характеристики построения профессиограмм, которые, исходя из принципов системного подхода, составляются на основе всестороннего изучения конкретной трудовой деятельности;
- существует проблема перехода от системной к системно-синергетической методологии исследования и построения процесса ППФП в соответствии с движением на опережение;
- в условиях рыночной экономики необходимо обеспечить такие отношения между преподавателем и студентом, когда каждый из них должен быть одинаково ответственным за результаты эффективности процесса ППФП. Приоритет должен быть предоставлен профессионально-прикладной физической подготовке, развитию личности и ее адаптации после окончания высшего учебного заведения.

В соответствии с определенными проблемами нами дифференцированы общие задачи и проблемы ППФП по четырем направлениям, которые представляют: физическое воспитание; психолого-педагогическую подготовку; социальную подготовку; организационно-государственную подготовку.

Исследуя проблемное поле ППФП, мы систематизировали отдельные проблемы по нижеуказанным существенным признакам по четырем направлениям: проблемы физического воспитания; психолого-педагогические; социальные; организационно-государственные.

К проблемам процесса физического воспитания относятся следующие: определение характерных особенностей развития и функционирования организма, связанных с возрастными периодами; определение принципов, методов, средств преодоления последствий неудовлетворительного уровня физического развития; выбор психофизических средств учебно-тренировочного процесса в соответствии к профессии (специальности), направлению подготовки.

К психолого-педагогическим проблемам относятся следующие: определение направлений и средств ППФП студентов к профессиональной деятельности; определение содержания, психолого-педагогических средств, методов и организационных форм ППФП для каждого направления подготовки.

К проблемам социального направления относятся следующие: установление взаимосвязей между физическим воспитанием в условиях школы, вуза и в условиях специально организованного профориентационного процесса.

К проблемам организационно-государственного направления относятся следующие: координация процесса ППФП в соответствии со стандартами высшего образования; разработка учебных программ профессионально-прикладной физической подготовки, моделей развития качеств в соответствии к квалификационным характеристикам по специальности; проведение исследований современного состояния ППФП требованиям рынка труда [3, с. 134].

Различные направления подготовки требуют систематизации, характеризуются как общим сходством, так и различием между специальностями даже одного направления, профессиональными требованиями к различным направлениям подготовки, которые должны учитываться при создании системы ППФП в высших учебных заведениях.

Список литературы

1. **Агафонов, С. В.** Содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов, осваивающих управленческие специальности на основе имитационно-игровой деятельности : дис. ... канд. пед. наук; 13.00.08. / Агафонов Сергей Владимирович – Краснодар : КГУФКСТ., 2017. – 238 с.
2. **Аницоева, Л. К.** Технология служебно-прикладной физической подготовки будущих спасателей в среднем профессиональном образовании : дис. ... канд. пед. наук; 13.00.08. / Аницоева Лейсан Кадимовна – СПб. : ВИФК, 2019. – 178 с.
3. **Губанищева, А. А.** Учет особенностей профессиональной деятельности будущих менеджеров индустрии туризма в процессе физического воспитания / А. А. Губанищева // Философия социальных коммуникаций. – Волгоград. – 2013. – №1 (22). – С.130–136.
4. **Гульянц, А. Е.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов / А. Е. Гульянц, Е. М. Беликов, Н. Ф. Сторчевой // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : сб. мат. Междунар. учеб.-метод. и науч.-практ. конф. – Саратов : Изд-во Саратовского ГАУ, 2012. – С. 75–77.
5. **Кателкин, А. В.** Физическая культура в профессиональной подготовке студентов / А. В. Кателкин // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. – Уфа : Издво Башкирского ГАУ, 2015. – С. 254–256.
6. **Тихонова, И. В.** Особенности профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных структур / И. В. Тихонова, А. И. Иванов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания : сб. тр. Всерос. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, 2015. – С. 253–256.
7. **Хань, Х.** Профессионально-прикладная физическая подготовка сталеваров металлургических предприятий с использованием комплекса оздоровительных средств (на примере Китайской Народной Республики) : дис. ... канд. пед. наук / Хань Хуэйлань – М., 2019. – 181 с.

Olefir A. V.

Research of the problem field of professionally applied physical training

The article deals with the issues of the problem field of professionally applied physical training. During the study of the problem field of professionally applied physical training, a project of its structure was developed, the reasons for the inefficient functioning of the student training system were determined. The components of the problem field of professionally applied physical training of specialists in universities are revealed.

Key words: *problem field, professionally applied physical training, students.*

УДК 377.5

Петрова Наталья Юрьевна,
преподаватель спортивных дисциплин
ГПОАУ ЯО «Рыбинский
профессионально-педагогический колледж»,
г. Рыбинск
natalia.petrowa2009@yandex.ru

Опыт внедрения стандартов WorldSkills в профессиональное обучение будущих учителей физической культуры

В современных условиях гарантом успеха молодежи на рынке труда становится качество профессиональной подготовки, уровень профессионального мастерства. Огромное значение в формировании профессионализма, компетенций, профессионально-значимых личностных качеств имеют практические занятия с использованием стандартов WorldSkills. Использование идеи движения Worldskills, технологий проведения конкурсов и оценивания уровня сформированности профессиональных компетенций будущих педагогов на практических занятиях позволяет обеспечить более высокий уровень подготовки специалистов среднего звена

Ключевые слова: Ворлдскиллс Россия, профессиональный модуль, цифровые технологии, компетенции, практические занятия, профессиональная подготовка.

В девяностые годы многие учреждения образования не смогли сохранить связь с предприятиями. Студенты получали навыки, которые не могли совершенствоваться в реальных условиях. Такая ситуация приводила, чаще всего к тому, что в полном объёмы выпускники не могли себя реализовать на рабочем месте, в результате приходилось тратить время на переучивание.

Всё вышесказанное ставит задачу проводить реформирование системы среднего профессионального образования. Решение данного вопроса и было возложено на Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)».

Перемены на рынке труда, появление более совершенных и разнообразных технологий привели к тому, что возникли новые вызовы. Автоматизация и цифровизация, всесторонне внедряемые в сферу труда, предполагают необходимость в рабочих кадрах нового типа, когда способности будут определяться компетенциями, а не показателями среднего балла диплома.

Привлечение WorldSkills-технологий должно быть направлено на подготовку молодого профессионала, способного конкурировать, быстро ориентироваться в современных реалиях, специалиста, работника, который сможет расширять свои знания, умения, навыки, используя достижения науки и техники.

Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» разрабатывает и внедряет новые стандарты современных рабочих профессий, специальностей, меняет экзаменационную систему в колледжах. Но что самое актуальное на данный момент – связывает работодателя и молодых сотрудников [2].

В настоящее время качество профессиональной подготовки, высокий уровень мастерства дают возможность молодёжи быть реализованными на рынке труда. Задача успешного трудоустройства выпускников по полученной профессии, специальности диктует учебным заведениям профессионального обучения необходимость рассмотреть вопросы повышения качества практического обучения и эффективности методов его осуществления [1, с. 173–174].

Практические занятия с использованием стандартов WorldSkills имеют большое значение в формировании профессионально значимых качеств личности, компетенций, профессионализма. Обеспечивают более высокий уровень подготовки специалистов среднего звена [4].

Ежегодно на правах эксперта участвую в региональных чемпионатах WorldSkills, а также принимая демонстрационный экзамен в роли главного эксперта по компетенции D1 «Физическая культура, спорт и фитнес», приходишь к выводу, что учить по-старому больше нельзя.

Осуществляя деятельность по совершенствованию содержания образования и повышению его качества в рамках модуля ПМ02, пришла к выводу, что эффективность моей деятельности зависит от многих факторов.

Считаю, чтобы подготовить студентов к успешной сдаче демонстрационного экзамена, надо грамотно осуществлять учебный процесс с использованием разнообразных технологий.

Активное внедрение современных образовательных технологий осуществляю в следующих направлениях: включение в образовательный процесс новых информационных технологий, в том числе и WorldSkills; использование активных методов обучения.

Главными характеристиками выпускника любого образовательного учреждения являются, конечно, его компетентность и мобильность. В этом случае акценты при изучении профессиональных модулей переносятся на сам процесс познания, эффективность которого полностью зависит от познавательной активности самого студента.

Стратегическим направлением активизации обучения является не увеличение объема передаваемой информации, не усиление и увеличение числа контрольных мероприятий, а создание дидактических и психологических условий осмысленности учения, включения в него обучающегося на уровне не только интеллектуальной, но личностной и социальной активности.

Применяю проблемное обучение, основанное на самостоятельной внеаудиторной подготовке студентов и слиянии теории и практики одновременно на одном учебном занятии, работу в командах. В преподавании использую информационные технологии (приложения для гаджетов).

Так, в рамках модуля ПМ02 «Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры» по теме «Организация самоконтроля учащихся посредством цифровых технологий в период тренировочного процесса в спортивных секциях» мною был разработан урок-практикум с применением проблемных ситуаций и мультимедиа-оборудованием, применялись активные методы обучения: разбор проблемных ситуаций, обосновывающих проблематику лекции; обсуждение. Данные методы дают возможность студентам принимать

активное участие в процессе обучения, обмениваться знаниями со своими одноклассниками, отстаивать и представлять свою точку зрения на данную проблему.

Изучая вопросы самоконтроля в тренировочном процессе, студенты рассматривают возможность использования современных цифровых технологий, таких как фитнес браслеты и цифровые гаджеты с приложениями по контролю двигательной активности, функционального состояния, режима сна, воды, питания. Данные компоненты включаются в состав дневника самоконтроля спортсменов, а также могут быть использованы учителями физической культуры как лабораторно-практические работы для школьников.

Из числа чемпионатных заданий WorldSkills мною в уроке использованы материалы Модуля 1 «Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению», где необходимо сделать анализ показателей профиля из приложения Onetrak одного из волонтеров и выявить проблемы, не способствующие здоровьесбережению. (прил. 1, рис.1–11)

Для работы студенты делятся на 5 групп «Вода», «Еда», «Двигательная активность», «Сон», «ИМТ». Каждая группа должна занести показатели профиля и выполнить анализ результатов одного из испытуемых за недельный период. Таблицы для заполнения представлены в прил. 2.

По окончании все полученные результаты в группах заносятся в сводную таблицу (прил. 2, рис. 6). Далее осуществляется обсуждение полученных данных. Студенты делают вывод: способствуют или нет здоровьесбережению представленные данные и предлагают варианты для изменения показателей.

Таким образом, мы видим, что разработанные материалы экспертным сообществом WorldSkills по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» можно эффективно включать в план практических заданий профессионального модуля, что способствует формированию у будущих специалистов общих и профессиональных компетенций, таких как:

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе, в команде.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

Список литературы

1. **Батышев, С. Я.** Профессиональная педагогика : учебник для студентов, обучающихся по педагогическим специальностям и направлениям / С. Я. Батышев; под ред. С. Я. Батышева, А. М. Новикова. – Изд. 3-е, перераб. – М. : ЭГВЕС, 2009.– с.173–174.
2. **МИА «Россия сегодня».** – 2017 [Электронный ресурс]. – URL : <https://ria.ru/20171226/1510749424.html> Дата посещения 20.03.2022
3. **Официальный сайт WorldSkills Россия** [Электронный ресурс]. – URL: <https://worldskills.ru> Дата посещения 20.03.2022
4. **Слизкова Е. В.** Подготовка обучающихся к конкурсам профессионального мастерства как фактор качества образования в СПО / Е. В. Слизкова, С. С. Астаева // Молодой ученый. – 2016. – № 6.2. – С. 101–105. [Электронный ресурс]. – URL : <http://moluch.ru> Дата посещения 20.03.2022

Petrova N. Yu.

Experience in implementing WorldSkills standards in the professional training of future physical education teachers

In modern conditions, the quality of professional training and the level of professional skill become the guarantor of the success of young people in the labor market. Practical classes using WorldSkills standards are of great importance in the formation of professionalism, competencies, professionally significant personal qualities. The use of the idea of the WorldSkills movement, technologies for conducting competitions and assessing the level of formation of professional competencies of future teachers in practical classes allows for a higher level of training of middle-level specialists

Key word: *Worldskills Russia, professional module, digital technologies, competencies, practical training, professional training.*

Показатели профиля

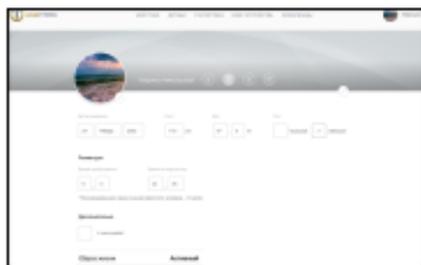


Рис.1 Медицинская карта

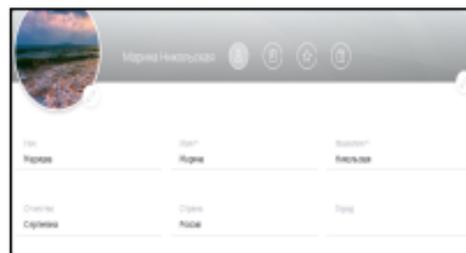


Рис. 2 Профиль

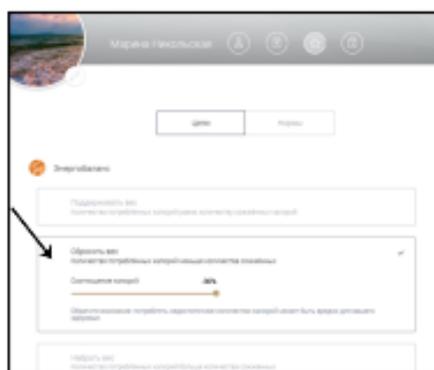


Рис.3 Цель

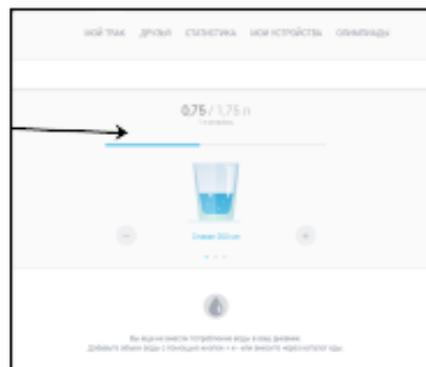


Рис. 4 Пример из профиля на 1 день
«Употребления воды»



Рис.5 Пример из профиля
на 1 день «Количество шагов»



Рис.6 Пример из профиля
наличена 1 день «Тренировок
по карточкам тренировок в
разделе ЧСС»

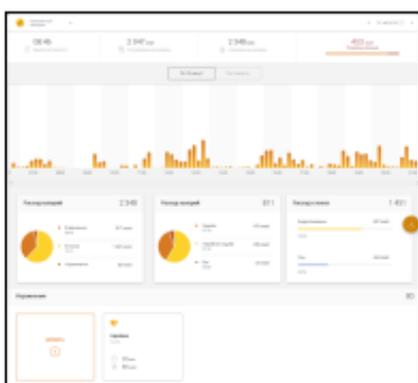


Рис.7 Пример из профиля на 1 день
«Наличие упражнений в разделе
сожженные калории»



Рис.8 Пример из профиля на 1 день
«Раздел ИМТ и вес»

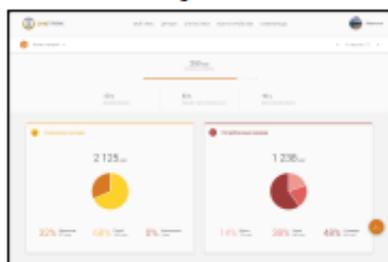


Рис.9 Пример из профиля на 1 день
«Раздел баланс калорий»

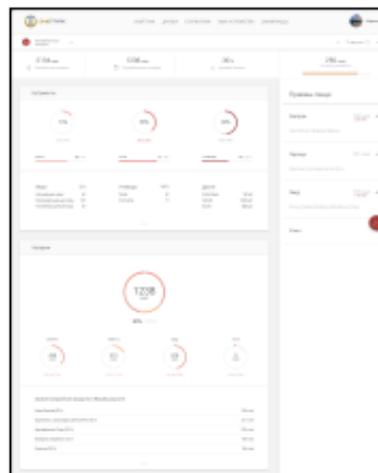


Рис.10 Пример из профиля на 1 день
«Раздел потребленные калории»



Рис.11 Пример из профиля на 1 день
«Раздел сон»

Приложение 2

Таблицы для заполнения показателей профиля

Анализ теоретического материала за период (внести даты анализируемого периода):										
День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10	
указать дату, месяц и год в формате (01.12.2020)										
1.1 Данные профиля: (См. Профиль)										
ФИ (внести согласно данным профиля):										
Ник (если есть, внести согласно данным профиля):										
Год рождения	Возраст (лет)	Вес (кг)	Рост (см)	Пол	Наличие заболеваний: диабет					
1.2 Цель из профиля: отметить согласно данным профиля раздела Цели из профиля										
1.7 Раздел вода (См. Раздел вода)										
Параметры аккаунта	Даты проведения анализа							Фактические данные (средний показатель за период)	Нормы потребления воды	Краткий вывод
	30.12.99	30.12.99	30.12.99	30.12.99	30.12.99	30.12.99	30.12.99			
Количество выпитой воды в день, литры								0,0	0,0	
Итоговый вывод по разделу 1.7										
Параметры профиля		Способствует			Вывод подтверждается данными профиля					
Вода										

Рис.1. Группа «Вода»

Год рождения	Возраст (лет)	Вес (кг)	Рост (см)	Пол	Наличие заболеваний: диабет					
1.2 Цель из профиля: отметить согласно данным профиля раздела Цели из профиля										
1.4 Раздел двигательная активность (См. Количество шагов, Наличие тренировок / Наличие утренняя)										
Параметры аккаунта	Даты проведения анализа							Фактические данные	Нормы рекомендуемые	Краткий вывод
	01.01.21	02.01.21	03.01.21	04.01.21	05.01.21	06.01.21	07.01.21			
Количество шагов								0,0		
Параметры аккаунта	Даты проведения анализа							Фактическое количество	Нормы рекомендуемые	Краткий вывод
	01.01.21	02.01.21	03.01.21	04.01.21	05.01.21	06.01.21	07.01.21			
Наличие тренировок (по								0	2 и более раз в	
<small>поставить цифру "1" - если в день была одна и более тренировок длительностью более 20 минут</small>										
<small>поставить цифру "0" - если в день не было тренировок и / или была одна и более тренировок длительностью менее 20 минут</small>										
Итоговый вывод по разделу 1.4										
Параметры профиля		Способствует			Вывод подтверждается данными профиля					
Двигательная активность										

Рис.2. Группа «Двигательная активность»

Анализ теоретического материала за период (внести даты анализируемого периода):									
День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
указать дату, месяц и год в формате (01.12.2020)									
Год рождения									
Возраст (лет)									
Вес (кг)									
Рост (см)									
Пол									
Наличие заболеваний: диабет									
1.2 Цель из профиля: отметить согласно данным профиля раздела Цели из профиля									
1.3 Раздел ИМТ и вес (См. ИМТ и ВЕС)									
Параметры аккаунта	Даты проведения анализа							Нормы в соответствие с данными профиля	Краткий вывод
	30.12.99	30.12.99	30.12.99	30.12.99	30.12.99	30.12.99	30.12.99		
ИМТ (кг/м ²)								18,5-25	
Параметры аккаунта	Даты проведения анализа							Нормы в соответствие с данными профиля	Краткий вывод
	30.12.99	30.12.99	30.12.99	30.12.99	30.12.99	30.12.99	30.12.99		
Вес, кг									
Итоговый вывод по разделу 1.3									
Параметры профиля		Способствует			Цель подтверждается данными профиля				
ИМТ и вес		цели соответствуют							
1.3.1 Цель на основе полученных данных:									

Рис.3. Группа «ИМТ»

Параметры аккаунта	Даты проведения анализа						Фактические данные	Нормы в соответствии с	Краткий вывод
	30.12.99	30.12.99	30.12.99	30.12.99	30.12.99	30.12.99			
Показатель достижения цели, в							0,0%	100%	
Потребленные Белки, %							0,0%	14%	
Потребленные Жиры, %							0,0%	30%	
Потребленные Углеводы, %							0,0%	56%	

* Показатель достижения цели не учитывается при анализе в случае, если цель подлежит изменению (корректировке) по итогам анализа раздела 1.2., 1.3.

1.5.2 Раздел потребленные калории (См. потребленные калории)

Параметры аккаунта	Даты проведения анализа						Фактические данные (средний показатель за период)	Нормы в соответствии с данными профиля	Краткий вывод
	30.12.99	30.12.99	30.12.99	30.12.99	30.12.99	30.12.99			
Завтрак, % от дневного рациона							0,0%	27,5%	
Перекус, % от дневного рациона							0,0%	17,5%	
Обед, % от дневного рациона							0,0%	37,5%	
Ужин, % от дневного рациона							0,0%	17,5%	

Итоговый вывод по разделу 1.5

Параметры профиля	Способствует здоровьесбережению	Вывод подтверждается данными профиля
Питание		

Рис.4 группа «Питание»

Год рождения	Возраст (лет)	Вес (кг)	Рост (см)	Пол	Наличие заболеваний: диабет

1.2 Цель из профиля: отметить согласно данным профиля раздела Цели из профиля

1.6 Раздел сон (См. Сон)

Параметры аккаунта	Даты проведения анализа						Фактические данные (средний показатель за период)	Нормы рекомендуемые ВОЗ	Краткий вывод
	30.12.99	30.12.99	30.12.99	30.12.99	30.12.99	30.12.99			
Наличие дневного сна									
Наличие пробуждений во время ночного сна на 15 мин и больше									
Полнотелительность сна, часы							0:00		
Эффективность сна, %							0,0%	75%	
Время отхода ко сну, часы								22:00 - 23:00	
Время пробуждения, часы								05:00 - 07:00	

* Если ночной сон разделен на два и более частей, то в графу "Время отхождения ко сну" необходимо занести время первого отхождения ко сну в графу "Время пробуждения" необходимо занести время последнего пробуждения.

Итоговый вывод по разделу 1.6

Параметры профиля	Способствует	Вывод подтверждается данными профиля
Сон		

Рис. 5. Группа «Сон»

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
указать дату, месяц и год в формате (01.12.2020)						
8.11.2020	8.12.2020	8.13.2020	8.14.2020	8.15.2020	8.16.2020	8.17.2020

1.1 Данные профиля: (См. Профиль)
ФИ (внести согласно данным профиля):
Ник (если есть, внести согласно данным профиля):

Год рождения	Возраст (лет)	Вес (кг)	Рост (см)	Пол	Наличие заболеваний: диабет

1.2 Цель из профиля: отметить согласно данным профиля раздела Цели из профиля

Итоговые выводы по всем разделам

Параметры профиля	Способствует здоровьесбережению	Цель подтверждается данными профиля
ИМТ и вес		
Двигательная активность		
Вода		
Питание		
Сон		

Выводы на основании проведенного анализа данных за период с 8.11.2020 **по** 8.17.2020

Образ жизни	Способствует здоровьесбережению

УДК 378

Решик Наталья Эдуардовна,
учитель физической культуры
ГООУ ЛНР «Чернухинская ОШ № 35
имени воина-интернационалиста
Валерия Шматова»
nat.reshik@mail.ru

Инновационные технологии физического воспитания в образовательных учреждениях

В работе представлена основа повышения эффективности обязательного физического развития детей. Использование различных инновационных технологий, позволяющих осуществлять свободный выбор физической активности, ее видов, форм, показателей нагрузки и лично-приемлемого уровня планируемых результатов с обязательным выполнением определенных образовательных стандартов. Физические упражнения имеют большое воспитательное значение – они способствуют развитию усидчивости, укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности в достижении цели.

Ключевые слова: инновация, физическая культура, новшество, школа, учитель физической культуры, обучающиеся.

Подготовка обучающихся к жизни, труду и творчеству закладывается в общеобразовательной школе. Для этого процесс обучения и организационная методика урока должны быть построены так, чтобы широко привлекать обучающихся к самостоятельной творческой деятельности по усвоению новых знаний и удачному использованию их на практике.

Педагогическая наука и школьная практика направляют свои усилия на поиск путей совершенствования урока. Главное место в этом поиске занимает учитель. Учитель, даже с большой буквы, не исправит человечество. Но, воспитывая личность, он дает ученику шанс состояться как личности. Для него необходимо пробудить творческие задатки, присущие каждому человеку.

Инновация (обновление, новинка, изменение) – система или элемент педагогической системы, позволяющей эффективно решать поставленные задачи, соответствующие прогрессивным тенденциям развития общества.

Инновационная деятельность педагога направлена на преобразование существующих форм и методов обучения, создание новых целей и средств его реализации, поэтому является одним из видов продуктивно-творческой деятельности людей. Классификация уроков рациональна и позволяет четко определить цели и задачи, структуру каждого урока, мобилизацию обучающихся для успешного решения поставленных задач.

Цель работы – использование инноваций в процессе преподавания физического воспитания в общеобразовательной школе.

Инновационный педагогический процесс – это целостный образовательный процесс, отражающий единство и взаимосвязь воспитания и обучения,

характеризующий совместную деятельность сотрудничеством и совместным творчеством их субъектов, способствующий наиболее полному развитию и самореализации личности обучающегося. Инновационные образовательные технологии в учебном процессе по физической культуре.

Анализ исследований по использованию инновационных технологий в образовательном процессе по физической культуре. Проанализировав исследования по использованию инновационных технологий в учебном процессе по физической культуре, мы установили следующее: только положительное отношение к обучению может обеспечить полноценное усвоение учебного материала. Инновационные технологии, а также проблемные виды обучения направлены на формирование интереса к физической культуре; поиск и применение оптимального сочетания различных методов, форм индивидуальной, коллективной и групповой работы с учетом возрастных особенностей обучающихся и др. Согласно высказыванию исследователя А. Н. Леонтьева, «интересный учебный предмет – это учебный предмет, который стал «сферой целей» учащегося в связи с тем или иным побуждающим его мотивом» [7]. Уроки, которые построены правильно, способствуют росту интереса к занятиям, воспитывают у школьников волевые качества, навыки преодоления трудностей. Мелкие и неинтересные занятия учащихся, низкая требовательность к учителю – приводят к скуке, вызывают недисциплинированность, плохую посещаемость занятий. При этом формирование и развитие интереса к обучению не должно быть самоцелью.

Интересный урок порадует учеников, но следует помнить, что вы должны увлечь, а не развлечь, вы должны найти способы усилить это волнение у занимающихся [12]. Перед учителями физической культуры стоит задача – обеспечить высокий уровень активности учащихся на уроке, разнообразить методы и средства проведения уроков, использовать для развития физических качеств разные и частично меняющиеся упражнения от урока к уроку. Отношение школьников к физическому воспитанию как предмету и уроку во многом неодинаково. На протяжении всего процесса обучения в школе отношение школьников к предмету «Физическая культура» остаётся, как правило, на высоком уровне, а отношение к уроку (удовлетворенность уроками физической культуры) меняется и является положительным у 67% младших школьников и только у 18% старшеклассников. Основной причиной снижения удовлетворенности занятиями у учащихся является отсутствие эмоциональности на занятиях, интереса к выполняемым упражнениям. Круговая тренировка как инновационный метод, по сравнению с другими методами, позволяет легче осознать педагогическую направленность занятия в сочетании с высокой двигательной плотностью и служит эффективным средством комплексного развития физических качеств. Кроме того, включение в комплекс различных по форме и структуре упражнений способствует формированию у школьников интереса к занятиям физической культурой. [12].

Использование современных образовательных технологий на занятиях по физической культуре обеспечивает более эффективное восприятие образовательного процесса у студентов. Современное программное и аппаратное обеспечение позволило учителю изменять содержание презентаций и хранить

большие объемы информации; Привлекать школьников к систематическим занятиям по физкультуре [14]. Для создания условий по развитию способности учащихся к самостоятельной работе через научно-исследовательскую и творческую воспитательную работу учащихся, направленную на приумножение и обновление знаний для познавательной деятельности учащихся на уроках физической культуры, используется метод «Видео», который обеспечивает:

- 1) возможность дать ученикам более достоверную и полную информацию об изучаемых спортивных элементах;
- 2) повышение роли наглядности в учебном процессе;
- 3) удовлетворение запросов и интересов учащихся;
- 4) повышение эффективности обратной связи.

При использовании мультимедийных презентаций, создании различных физкультурных проектов с использованием компьютерных технологий, обсуждений это обеспечивало более эффективный контакт физкультуры с внешними информационными потоками, а также взаимодействие с обучающимися. Исследовательско-проектный подход в системе обучения детей, разработка собственных или совместных мультимедийных проектов обеспечили переход от традиционного процесса обучения к развивающему и творческому. [15]. Современное программное и аппаратное обеспечение позволяло учителю изменять содержание презентации и хранить большие объемы информации. Информационно-коммуникационные технологии облегчают творческую работу учителей, помогают совершенствовать, накапливать и развивать их педагогические результаты [10]. Использование элементов раздельного физического воспитания на занятиях не требует дополнительных ресурсов и реально осуществимо, если учителя физической культуры работают в парах в одних и тех же параллельных классах [1]. Для девушек ведется преподавание по разделу «гимнастика с элементами акробатики», «ритмическая гимнастика», дыхательной гимнастики и т.д., а для юношей – совершенствование техники игры в футбол, баскетбол, занятия легкой атлетикой, и т. д. При такой организации уроков учитываются интересы обучающихся: девушки чаще всего хотят формировать красивую фигуру, а юноши стремятся развивать силу, быстроту и ловкость. Технология раздельного обучения позволяет изучать теоретический материал по психолого-педагогическим и медико-биологическим основам физической культуры для студентов разного пола с привлечением учителей-биологов, медицинских работников и др. При этом в учебном процессе раздельная технология обучения дает возможность изучать теорию с одной группой студентов и отрабатывать практические навыки со студентами из другой группы.

Новые формы организации занятий физической культурой в общеобразовательной организации позволяют повысить их эффективность и обеспечить необходимый уровень двигательной подготовленности, физического воспитания и общей культуры личности [8]. Применение респираторных технологий, улучшающих здоровье. Правильное дыхание означает глубокое дыхание. Кроме того, глубокое дыхание развивает мышцы, а также снабжает внутренние органы большим количеством кислорода. Но, как оказалось, глубокое дыхание не тренирует мышцы, обеспечивающие дыхание. Кроме того, при глубоком вдохе организм теряет определенное количество углекислого

газа, необходимого для нормального функционирования организма. Дыхательная гимнастика, как инновационный процесс, построена на принципе дыхания сжатыми легкими. Самое главное в гимнастике – это короткий мощный вдох, при котором легкие не расширяются, а сокращаются. При этом воздух заполняет их полностью, достигая самых дальних уголков. В дыхательных упражнениях вдох производится в сложном положении дыхательных мышц (например, при сложении рук перед грудью), а выдох происходит при разгибании рук. «Дышащие» мышцы должны работать с полной нагрузкой по мере их развития и укрепления. Благодаря такому способу дыхания активизируется газообмен, улучшается работа мозговых центров, контролирующих дыхание [12]. При правильном применении и достаточном упорстве дыхательная гимнастика помогает укрепить организм, восстановить обмен веществ, позволяет справиться со стрессом, снимает усталость, повышает жизненный тонус, улучшает память, возвращает остроту зрения и слуха, также дыхательная гимнастика активизирует кровообращение соединительной ткани, благодаря чему уходит патология желез внутренней секреции [12].

Методика антистрессовой пластической гимнастики. Антистрессовая пластическая гимнастика является новым перспективным направлением. Если делать данную гимнастику, можно добиться несколько целей одновременно:

1) урок по физической культуре сделать источником прогрессирующей нервно-психической устойчивости от учебных перегрузок;

2) обеспечение заинтересованности в данном уроке преподавателя физической культуры;

3) гарантия исключительно высокой эффективности по вопросам жизнеобеспечения (постоянное повышение общего тонуса организма);

4) обеспечение прогрессирующей мотивацией для занятий собой и своим здоровьем;

5) избавление от социального иждивенчества, обоснование необходимости и единства личной ответственности за состояние своего здоровья, имеет стресс, тормозящий компонент;

6) упор на моральный фактор и качественное мышление, так как достижение результата зависит от прочности комфортного состояния, несовместимого с психологией недоброжелательства и психологией изолированности.;

7) доказывает, что физиология и мораль неотделимые элементы, так как связаны общим понятием стабильности процесса – повышением общей жизнеспособности;

8) происходит упор на умение контролировать и чувствовать своё состояние комфортного восприятия, позволяет избежать кризисной ситуации.

Данная программа постоянно решает задачи физического и нравственного воспитания студентов в годы обучения, формируя у них целостный подход к физической культуре. В этой программе есть своя «оригинальность», заключающаяся в отсутствии традиционных стандартов, к тому же материал подается классными группами. Это связано с тем, что перед преподавателем стоят новые задачи: обучение учащихся навыкам плавного и непрерывного движения, комфортного восприятия умственных и физических нагрузок, помощь учащимся в быстром освоении традиционных форм движения.

Использование базового комплекса йоги на уроках физкультуры в школе. На занятиях по физической культуре йога используется как система физических и дыхательных упражнений. Оздоровительная направленность йоги оказывает комплексное воздействие на организм, доступна, безопасна и повышает эмоциональное состояние занимающихся. При выполнении асан (упражнений) йоги в процессе занятия развиваются гибкость и координация.

Реализация инновационных образовательных стандартов физической культуры как дисциплины включает в себя цели укрепления здоровья, здорового образа жизни и физического совершенствования. Внедрение и использование здоровьесберегающих образовательных технологий и большой оздоровительный потенциал физической культуры позволят достичь целей, поставленных обществом, а также удовлетворить постоянную потребность в активной и свободной, здоровой и инициативной, интеллектуальной и физически развитой [3].

Рекомендации по внедрению инновационных образовательных технологий в учебном процессе по физической культуре.

Сегодня инновационные исследования стали частью имиджа любой уважающей себя школы, элементом «нормальной ситуации» в жизни многих учебных заведений. Однако в быстро меняющемся мире восприимчивость школы к инновациям является условием ее конкурентоспособности как образовательной организации. Существует огромное количество нововведений, которые касаются образования в целом и школы. Они играют огромную роль в существовании и дальнейшем развитии школы [5].

Понятие «инновация» в переводе с латинского языка означает «обновление, новшество или изменение». Это понятие впервые появилось в исследованиях в XIX веке и означало введение некоторых элементов одной культуры в другую. В начале XX века возникла новая область знаний – инноватика – наука об инновациях, в рамках которой стали изучаться закономерности технических инноваций в сфере материального производства. Инновации свойственны любой профессиональной деятельности человека и поэтому, естественно, становятся предметом изучения, анализа и внедрения. Инновации не возникают сами по себе, они являются результатом научных исследований, передового педагогического опыта отдельных педагогов и целых коллективов. Этот процесс не может быть стихийным, им нужно управлять. Применительно к педагогическому процессу в сфере физической культуры инновация – это внесение нового в цели, содержание, методы и формы воспитания, организация совместной деятельности педагогов и обучающихся. В целом под инновационным процессом понимается комплексная деятельность по созданию, развитию, использованию и распространению инноваций. В научной литературе различают термины «новация» и «инновация».

В развитии инновационного процесса выделяют следующие действия:

- 1) определение потребности в изменениях;
- 2) сбор информации и анализ ситуации; предварительный выбор или самостоятельная разработка нововведения; принятие решения о внедрении (освоении);
- 3) собственно само внедрение, включая пробное использование новшества;

4) длительное использование новшества, в процессе которого оно становится элементом повседневной практики.

Совокупность всех этих фаз образует единый инновационный цикл. Образовательные инновации – это инновации, специально спроектированные, разработанные или случайно обнаруженные в результате педагогической инициативы. Содержанием инновации могут быть: научно-теоретические знания о конкретной новизне, эффективных новых образовательных технологиях, готовый к реализации проект эффективного инновационного педагогического опыта в виде технологического описания.

Важнейшие этапы реализации инновационного процесса в системе физической культуры:

- 1) рассмотрение положения об инновационной деятельности в школе и на уроках физической культуры;
- 2) создание инициативной группы по инновационной деятельности;
- 3) приказ по школе о начале инновационной работы;
- 4) разработка положения о школьной инновационной площадке на уроках физической культуры;
- 5) оформление заявки в управление образования на открытие инновационных изменений.

Исходя из всего, можно выделить основную модель инновационного проектирования: чем выше степень инновационности, тем выше требования к научному управлению инновационным процессом. Инновации после внедрения создают образовательные системы «нового типа» с качественным изменением функциональных свойств системы при сохранении функционального принципа формирования системы. Инновации представляют собой высшие, коренные изменения в образовательных системах, в ходе которых меняется основной принцип функционирования системы. Так предстает осмысление «нового рода» образовательных (педагогических) систем до внедрения нововведений – случайных полезных системных нововведений, придуманных и привнесенных извне, не вытекающих из логики развития образовательной системы [5].

Инновационная деятельность в обучении физической культуре предполагает процесс и результат образовательной деятельности, стимулирующие изменения существующей культурной и социальной среды. Это позволяет рассматривать инновационную деятельность как прогрессивное преобразование, приводящее к положительным изменениям в образовательном процессе, ведущее к разрешению конфликта между традиционными формами и новыми формами образовательной деятельности [5].

Инновационный тип образования стимулирует активное решение возникающих проблем, как для личности, так и для общества. В связи с этим основополагающими требованиями инновационного образования являются разработка и применение методов прогнозирования и проектирования, основанных на многокритериальности решений и системе общих понятий.

Инновации в преподавании физической культуры охватывают не только сам процесс обучения, но и содержание образования, а также технологии обучения, организацию учебно-воспитательного процесса, систему управления,

образовательную экологию. На основании предложенных задач и проанализированного материала по инновационным процессам в физкультурном образовании можно сделать вывод, что они закономерны в развитии современного образования. Его появление связано с пересмотром процесса приобретения знаний, а также с выработкой нового стиля обучения. Такой пересмотр предполагает:

- переход от экстенсивно-информативного обучения к интенсивно-фундаментальному;
- развитие и создание реально функционирующей системы непрерывного образования;
- решение системы задач содержательной стороны учебного процесса с разработкой технологий обучения.

Список литературы

1. **Коменский, А. Я.** Избранные сочинения / А. Я. Коменский. – М. : Учпедиздат, 1955. – 287 с.
2. **Лазарев, В. С.** Понятие педагогической и инновационной системы школы / В. С. Лазарев // Сельская школа. – 2003. – № 1. – 144 с.
3. **Методика** физического воспитания учащихся 10–11 классов / под ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2007. – 125 с.
4. **Общение** и оптимизация совместной деятельности / под ред. Г. М. Андреевой, Я. М. Яноушек. – М. : МГУ, 2000. – 132 с.
5. **Серова, Н. Б.** Повышение резерва здоровья учащихся младших классов средствами физической культуры / Н. Б. Серова. – Екатеринбург, УПИ. – 2000 – 214 с.
6. **Фурманов, А. Г.** Оздоровительная физическая культура : учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – М. : Просвещение, 2003 – 125 с.
7. **Холодов, Ж. К.** Теория и методика физического воспитания и спорта. Часть I. / Ж. К. Холодов, С. В. Кузнецов. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 369 с.
8. **Хохлов, Н. Г.** Интегрированная система обучения в высшей школе за рубежом / Н. Г. Хохлов. – М. : МАСИ, 2009. – 111 с.

Reshik N. E.

Innovative technologies of physical education in educational institutions

The paper presents the basis for improving the effectiveness of compulsory physical development of children. The use of various innovative technologies that allow for a free choice of physical activity, its types, forms, load indicators and a personally acceptable level of planned results with the mandatory implementation of certain educational standards. Physical exercises are of great educational importance - they contribute to the development of perseverance, strengthen discipline increase the sense of responsibility in achieving the goal.

Key words: *innovation, physical culture, innovation, school, physical education teacher, students.*

Ротерс Татьяна Тихоновна,
д-р пед. наук, профессор,
врио проректора
по научно-педагогической работе
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
roters@list.ru

Эстетический концепт духовно-физического совершенствования личности

В статье представлены теоретико-методологические основы духовно-физического совершенствования личности с эстетических позиций. Эстетический концепт позволяет рассматривать духовно-физическое совершенствование с позиции гармонического равновесия духовного и физического. Определяются механизмы духовного совершенствования здоровья и физических способностей с позиций красоты тела и красоты движений, достижения эстетического идеала.

Ключевые слова: эстетический концепт, духовно-физическое совершенство, красота движений, красота тела, здоровье, физические качества,

Актуальность заявленной темы исследования определяется необходимостью повышения роли и значения человеческого фактора, что проявляется в гармонизации духовного и физического в человеке, во внедрении физической культуры в социокультурные процессы как жизненной ценности, направленности общественного сознания на необходимость духовного и физического развития каждого члена общества, где важное значение отводится духовно-физическому совершенствованию.

В результате проведенного исследования было определено, что совершенствование, как понятие, это процессуальная часть, которая нацеливает сознание на определенные преобразования. В нашем варианте духовно-физическое совершенствование перемещает нас в призму личностных изменений на биологическом и психологическом уровне, где ведущим замыслом является изменение отношения человека к своему здоровью и совершенствованию физических качеств с эстетических позиций.

Личностные изменения на биологическом уровне свидетельствуют, что человек относится к определенному биологическому виду «*Homo sapiens*» и только под воздействием социального окружения, условий жизнедеятельности и воспитания становится личностью со сложным комплексом биологических и социальных соотношений. Биологическое в личности связывается с физическим развитием, которое связано с изменениями в организме на уровне форм (телосложения) и функций (развитие физических качеств), а социальное – с духовным, где доминируют такие категории, как добро, истина и красота [4]. Психологическая основа личностных изменений проявляется в динамике чувств, эмоций, мотивов, которые возникают при выполнении физических упражнений как составной части духовно-физического совершенствования, где важное значение имеет эстетический идеал.

Целью нашего исследования выступает определение теоретико-методологических основ духовно-физического совершенствования личности с эстетических позиций. Для достижения цели исследования использовался комплекс методов, которые включали анализ, обобщение и систематизацию результатов теоретических исследований, аналогию, индукцию и дедукцию для определения ведущего замысла исследования, метод концептуализации.

Ведущий замысел нашего исследования направлен на выявление эстетического концепта, что дает нам возможность рассматривать духовно-физическое совершенствование с позиции гармонического равновесия духовного и физического, целенаправленного воздействия на развитие физических качеств с помощью физических упражнений, что оптимизирует биологические процессы в организме. Эстетическое ведет за собой эстетическое развитие, в процессе которого формируются духовные потребности, эмоционально-эстетическое отношение к действительности, искусству, развиваются творческие способности, формируется понятие красоты, формируется эстетическая культура.

Рассмотрим категорию здоровья как составляющую духовно-физического совершенствования. В результате анализа научной литературы было установлено, что здоровье является общественно значимым элементом, действующей силой человеческой активности и имеет социокультурную природу. Установлено, что существует значительное количество определений понятия «здоровья», в которых выделены сущностные элементы и признаки здоровья человека. Для нашего исследования важное значение имеет духовно-нравственный контекст, где здоровье выступает своеобразной вершиной, которая собирает все лучшее в человеке, благодаря чему индивид становится личностью. На протяжении всей жизни человек стремится к физическому, нравственному и духовному здоровью. Каждая составляющая здоровья многогранная, непростая. Но благодаря органичному сочетанию этих компонентов может формироваться и развиваться здоровье человека.

Духовная составляющая здоровья формируется под влиянием многих факторов. Так, духовное здоровье связано с психической составляющей здоровья, а та, в свою очередь, с биологической. Поэтому духовное здоровье определяется и наследственностью, и физиологическими особенностями организма, и психологическими характеристиками [2].

Все это является факторами формирования духовной составляющей здоровья. Однако кроме этих факторов существуют еще и другие, не менее важные, а именно: биологические факторы; психологические факторы; социальные факторы.

Биологические факторы имеют определенные анатомические и физиологические особенности, а нормальное состояние организма обеспечивается согласованной работой всех систем и органов.

Психологические факторы очень важны, потому что психическая составляющая здоровья включает в себя способность адекватно оценивать и воспринимать свои чувства и ощущения, сознательно управлять своим эмоциональным состоянием, эффективно противодействовать стрессовым нагрузкам. Психические возможности человека дают ему возможность познавать мир и правильно ориентироваться в нем для достижения своих целей.

Социальные факторы важны потому, что человек является личностью, представителем общества, который правильно и ответственно определяет свое место среди других людей. Человек как личность свободно и осознанно выбирает ту или иную социальную роль, сознает возможные последствия своих действий, берет на себя ответственность за результаты.

Под влиянием этих факторов формируется духовность, происходит духовное развитие человека, что определяет цель существования, эстетические идеалы и жизненные ценности как основы формирования эстетических потребностей, эстетических чувств и эстетической культуры.

Несомненно, занятия физическими упражнениями влияют на все составляющие компоненты здоровья человека, активизируют работу органов и систем организма, моделируют эмоциональное состояние человека.

Эстетический концепт здоровья, в контексте духовно-физического совершенствования, представляем через категорию красоты тела и красоты проявления физических способностей. Отмечаем, что осознание красоты, стремление к красоте, демонстрация красоты свойственны человеку, начиная с детского возраста. Так, опрос детей младшего школьного возраста свидетельствует, что дети считают себя красивыми, а у других детей отмечают недостатки телосложения и классифицируют их как не красивые.

Анализ результатов анкетирования школьников 1–11 классов показал, что физически красивыми себя считают 56% учащихся 1–4 классов; 35% – 5–9 классов и 57,9% учащихся старших классов. При этом 54,3% опрошенных девочек различных возрастных групп считают себя физически красивыми по сравнению с мальчиками (44,8%). Причем наибольший процент уверенных в себе девочек приходится на 4 класс – 76,9%, а наименьший на 9 класс – 25%.

Также, при оценке правильности выполнения общеразвивающих упражнений с позиций «красиво» и «не красиво» около 80% детей дали объективную оценку правильности выполнения с позиций требования к техническим параметрам движений. Как тут не вспомнить знаменитый научный труд Н. А. Берштейна «О ловкости и ее развитии», где ученый отмечает, что проявление красоты движений тесно связано с воспроизведением правильных параметров техники движений [1].

Анализ результатов анкетирования учащихся различных возрастных групп показал, что 68% школьников 4 класса, 50% учащихся 9 класса и 47,3% представителей 11 класса нравится красиво и точно выполнять физические упражнения на уроке. Однако, процент мальчиков, стремящихся красиво выполнять физические упражнения (65,5%), значительно выше показателей девочек (51,4%).

Отмечаем, что правильные параметры техники позволяют говорить о красоте движений, способствующих повышению эмоционального фона занятий, насыщая человека эмоциями, ощущениями точности, правильности, легкости, мощи, скорости, что создает основу для мотивации внутренней и внешней личностно-смысловой для последующих занятий физическими упражнениями. Следовательно, можно резюмировать, что основным критерием красоты движений в направленности духовно-физического совершенства

выступает обеспечение высокого конечного результата за счет демонстрации качественных параметров движений, а именно точности, легкости, свободы, согласованности, плавности, изящества, ритмичности.

Концептуальный взгляд на духовно-физическое совершенствование объективирует значимость физических способностей человека, высокий уровень развития которых позволяет решать высокоэффективно различные двигательные задачи и дает нам возможность говорить об эстетических параметрах проявления силовых способностей, скоростных, координационных. Именно совокупность физических способностей на уровне задатков создает предпосылки для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, что составляет прочный фундамент и предпосылки выполнения движений легко, изящно, грациозно и в целом позволяет говорить о культуре движений как качественной, эстетической стороне физических упражнений.

В определенной мере индикатором проявления здоровья во всех его ипостасях выступает не только уровень развития физических качеств, а самое главное – это та социальная и эстетическая миссия, которую вбирают в себя физические качества человека, создавая индивидуальный образ духовно и физически совершенного человека. Например, социальная миссия проявления силы имеет общественно-важное значение и выступает олицетворением мощи в человеке красивого телосложения. Общество придает силе черты прекрасного в соответствии со сводом ценностей, на которых покоится общественный порядок и свидетельствует, что человек с высоким уровнем развития силы может выступать в роли защитника отечества, своей семьи, своей чести. Недаром в настоящее время особую популярность получили занятия в залах фитнеса, на силовых тренажерах, кросс-фитом, шейпингом, как у мужчин, так и у женщин. Свидетельством является воплощение идеальных форм и красоты физического сложения атлета в произведениях искусства, скульптуре, что содействует восприятию силовых показателей как нечто прекрасное [3].

Эстетический концепт быстроты передвижения и быстроты двигательной реакции олицетворяется со скоростными действиями человека. Наиболее ярко они проявляются в скорости спортивных движений, демонстрируя через быстроту энергичность, легкость, слаженность в беге, передвижениях на коньках и лыжах, боксе, фехтовании и других видах спорта. Отмечаем, что скорость приобретает другое качество в сочетании с точностью, что заслуживает более высокой оценки в плане проявления ощущения времени и точности мышечных усилий. Следовательно, точность означает правильность как основа красоты в спорте и физической культуре и подразумевает скорость в сочетании с контролем.

Чувство времени, синхронизация двигательных действий настраивает человека на изучение работы отдельных частей тела, чтобы выяснить характер их эстетического взаимодействия в процессе выполнения движений. И чем выше мастерство владения техникой, тем острее у человека развито чувство времени и наоборот. В качестве примера отметим, что диагностирование ощущения времени у школьников на основании определения умения точно воспроизводить заданную длительность бега на месте в течение 5 секунд, а также самостоятельно прекращать бег, на основании ощущения, что 5 секунд

истекли, свидетельствует, что ощущение микро-интервалов времени выше у школьников средних и старших классов по сравнению со школьниками младших классов. Чувство времени, точность и согласованность составляющих движений ближе подводит нас к определению его как прекрасного в линии духовно-физического совершенствования.

В качестве вывода отметим, что эстетический концепт духовно-физического совершенствования личности формируется с позиций гармоничности, взаимосвязи в личности духовного и физического, где доминирующую позицию занимает красота, качественные характеристики физических упражнений, что выводит личность на более высокий уровень эмоционально-эстетического восприятия физического в себе и в людях, в окружающей действительности, что порождает основы мотивации к физическому и духовному совершенствованию.

В качестве рекомендаций отметим, что только присутствие эстетического компонента в физическом воспитании выводит личность на уровень гармоничности, что ставит задачу проектирования эстетических параметров движений и привлечение внимания к качественному составу двигательных действий.

В качестве дальнейших перспектив обозначим необходимость разработки и исследования эстетического потенциала физической культуры личности.

Список литературы

1. Берштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Берштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288с.
2. Игнатова, Т. А. Формирование у студентов мотивации к укреплению здоровья в учебно-воспитательном процессе высшей школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Теория и методика профессионального образования / Татьяна Алексеевна Игнатова. – Луганск, 2022 – 26 с.
3. Лоу, Б. Красота спорта / Б. Лоу ; пер. с англ. И. Л. Моничева ; под общ. ред. В. И. Столярова – М. : Радуга, 1984. – 256 с.
4. Ротерс, Т. Т. Ритмическое развитие личности школьника: анализ взаимодействия физического и эстетического воспитания / Т. Т. Ротерс. – Луганск : Знание, 1998. – 170 с.

Roters T. T.

The aesthetic concept of spiritual and physical perfection of personality

The theoretical and methodological foundations of the spiritual and physical personality improvement from aesthetic positions were presented in the article. The aesthetic concept allows us to consider spiritual and physical perfection from the position of a harmonious balance of spiritual and physical. The mechanisms of spiritual improvement of health and physical abilities are determined from the standpoint of the beauty of the body and the beauty of movements, the achievement of an aesthetic ideal.

Key words: *aesthetic concept, spiritual and physical perfection, beauty of movements, beauty of the body, health, physical qualities.*

УДК 373.3.015.311:796.011

Рыжанец Олеся Николаевна,
учитель физической культуры
ГОУ ЛНР «Свердловская СШ 7»

Шкурин Александр Иванович,
кандидат пед. наук, доцент,
зав. кафедрой
спортивных дисциплин
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
aishka_65@mail.ru

Особенности формирования качеств личности младших школьников средствами физической культуры

В статье рассматриваются особенности формирования качеств личности младших школьников средствами физической культуры. Представлен анализ исследованности проблем формирования личности в начальной школе. Проанализированы особенности формирования качеств личности младшего школьника средствами физической культуры. Рассмотрены пути преодоления сложившихся противоречий в сфере образования.

Ключевые слова: физическое воспитание, младший школьник, физическая культура, качества личности, физические качества, индивидуальность.

В образовательной среде школы учителем начальных классов решаются две основные задачи: создание условий для освоения детьми образовательной программы, а также обеспечение возможностей для личностного развития обучающихся [3].

В Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации» определено, что начальное общее образование направлено в частности на формирование личности обучающихся и формирование умений, необходимых в учебной деятельности. Личность рассматривается как ценность и приоритет образовательной политики РФ [4].

Актуальность проблемы формирования личности младших школьников в процессе физического воспитания обусловлена его направленностью на решение сложившегося противоречия между пониманием необходимости освоения ценностного потенциала физической культуры в системе школьного образования и недостаточной разработанностью средств, форм и методов педагогической деятельности, обеспечивающих этот процесс. Особенно дефицит ощущается в образовательном процессе младших школьников.

Школьная система образования не способна сегодня в полной мере решать проблемы личностного становления значительной части младших школьников. И в этих условиях процесс физического воспитания играет значительную роль в плане использования ценностей физической культуры для целенаправленного формирования жизненных ценностей младших школьников.

Средства и методы физического воспитания позволяют эффективно решать ряд задач, относящихся к формированию личностных качеств.

Средства физического воспитания являются важным звеном в системе образования, однако возможности физического воспитания как одного из средств развития индивидуальности еще не рассматривались в полной мере. Одним из перспективных направлений развития образования является разработка методик обучения, способствующих не только решению образовательных задач, воспитанию личностных качеств и гармоничному физическому развитию, но и развитию индивидуальности учащихся.

В исследовании проблем формирования личности младшего школьника в процессе физического воспитания есть серьезные трудности, преодоление которых стало в известной степени возможно только в новой социальной обстановке, физическая культура правомерно рассматривается как одна из важнейших отраслей человеческой деятельности, формирующих полноценную личность.

Задача нашего исследования – рассмотреть особенности формирования личности младшего школьника средствами физической культуры.

Проблемами формирования личности занимались: А. А. Бодалев, Л. С. Выготский, А. А. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн; развития и научного осмысления физической культуры: П. Ф. Лесгафт, В. У. Агеев, И. М. Быховская, В. М. Выдрин, В. В. Кузин; исследовали и выявляли сущность понятия «физическая культура личности»: Т. Т. Ротерс, Н. Н. Визитей, А. С. Запесоцкий; связи физкультурно-спортивной деятельности и жизненной активности личности: А. П. Матвеев; формирование физической культуры как жизненно важной ценности; Л. И. Лубышева, культурологический подход, затрагивающий развитие личностных качеств человека, его социокультурное развитие: Ю. М. Николаев.

Личность – это человек с ярко выраженной индивидуальной позицией, изучающий не только окружающий мир, но и себя самого, свои достоинства и недостатки, имеющий жизненные перспективы, нравственные идеалы и направленность интересов.

Качества – это характеристики чего-либо, которые призваны соответствовать конкретным потребностям. Личностные качества – это психологические характеристики личности, проявляющиеся через отношения к окружающему и к самому себе в поведении и деятельности человека [1].

Личностные качества младшего школьника, формируемые в начальной школе: – патриотизм (гражданственность); любознательность (стремление к получению знаний); ответственность (выполнение правил здорового и безопасного образа жизни, организованность, самостоятельность); уважение и принятие ценности семьи и общества (интересы других людей, толерантность); доброжелательность; общительность; творческая направленность (стремление к созданию чего-то нового) [5].

Еще одним важным качеством личности является ее индивидуальность. Насколько человек оригинален, каков стиль его деятельности и как развиты его способности, все это отражает индивидуальность личности [2].

Говоря о структуре личности, С.Ю. Махов рассматривает ее с позиции психической основы как стержня внутренних качеств человека. В ее структу-

ру входит ряд психических показателей, наличие социально-значимой цели, жизненных позиций и установок, духовные ценности, наличие знаний, владение культурой.

Физические качества – это высокий уровень развития силы, гибкости, координации, скорости, выносливости, а также крепкое здоровье, высокая работоспособность, низкая утомляемость.

Личностные качества: сила воли, самодисциплина, трудолюбие, умение преодолевать трудности, целеустремленность.

Социальное поведение включает в себя уважительное отношение к товарищам, старшим, женщинам и детям, культуру внешнего вида и поведения, управление эмоциями и самооценку [2].

К особенностям формирования личности младших школьников мы относим средства физического воспитания – физические упражнения, активное и систематическое использование физических упражнений в свою очередь является основой формирования физически активной личности.

В процессе занятий у учащихся возникают положительные эмоции, появляется интерес к физической культуре, формируется готовность к физическому совершенствованию, развивается двигательная активность и привычка к занятиям физическими упражнениями.

Непосредственное активное участие в развитии личности ребенка обязана принимать школа, это – интеллектуальное, этическое и эстетическое и конечно физическое развитие школьника. Руководство школы организует при учебном заведении спортивные секции для участия в межшкольных соревнованиях, и от учителя должны исходить рекомендации родителям детей о необходимости посещения секций дополнительного образования, как с целью спортивных достижений, так и приобщения детей к активному и здоровому образу жизни, составляющие культурный потенциал, формирующийся личности [6].

Сегодня выбор спортивных секций для детей достаточно разнообразен и доступен, посещая секции, мы преследуем очевидные цели: формирование общефизических качеств, овладение навыками самообороны (в секциях единоборств), достижение высоких спортивных результатов в выбранном виде спорта, а также укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни и развитие личностных качеств.

Важность физического воспитания в начальной школе трудно переоценить, поскольку в этом возрасте закладывается фундамент всего образования.

Привлечение школьников к таким занятиям становится возможным только в условиях сформированности у них положительного отношения к занятиям физической культуры.

Детский возраст отличается высокой подражаемостью и внушаемостью. В детстве мышление не обладает развитой критичностью, воля ребенка слаба и поэтому отсутствует сопротивляемость воспитательным воздействиям в особенности ярко эмоциональным, по этой причине новое воспринимается легко.

В настоящее время существует большое количество методик физического воспитания детей, основанных на различных методологических подходах, особенно в начальной школе. Процесс формирования личности младших

школьников начинается с развития простых социально значимых качеств, которые в дальнейшем усложняются, переплетаются и, сочетаясь между собой, то есть интегрируясь, определяют развитие и становление личности младших школьников. Исследователи рассматривают имеющие значение два момента:

– во-первых, из-за возрастных особенностей учащихся нельзя сразу во всей полноте сформировать личностное качество;

– во-вторых, любое личностное качество слишком сложное и его формирование начинается с выработки сравнительно простых умений и навыков и продолжается в дальнейшем путем их усложнения, обогащения и интеграции в сложный комплекс привычек.

Мы согласны, что без детального построения будущей воспитательной работы нельзя успешно решить ни одну педагогическую задачу. При решении этой проблемы следует помнить слова А. С. Макаренко, что «человек не воспитывается по частям и что все его качества развиваются одновременно и в теснейшей связи между собой» и не забывать Л. С. Выготского, «зоны актуального и ближайшего развития», а это наши учителя, ведущие «за руку» младших школьников. На самом деле учащиеся обычно легко вовлекаются в различные виды и формы учебной, общественной, патриотической, трудовой, морально-эстетической и санитарно-оздоровительной деятельности, а также находятся в постоянном индивидуальном и коллективном общении. Все это способствует развитию соответствующих потребностей и мотивов, обогащает сознание, взгляды и убеждения, служит средством выработки основных навыков и привычек, что в своей совокупности и приводит к укреплению и совершенствованию разнообразных личностных качеств.

Указанная разносторонность и целостность развития личностных качеств младших школьников имеет очень важное методическое значение.

Воспитательная работа в школе должна включать два взаимосвязанных направления, одно из которых должно способствовать одновременному формированию всех личностных качеств учащихся, второе – предусматривать решение в каждый конкретный период работы с детьми одной-двух главных воспитательных задач, связанных с выработкой тех черт и свойств, которые отстают в развитии. Только сочетание двух направлений в осуществлении воспитательной работы позволяет добиться ее высокой результативности и педагогической действенности.

В итоге можно отметить, что в ходе анализа показателей культуры личности младших школьников формируемых в процессе физического воспитания нельзя рассматривать в отрыве от воспитания проводимого в процессе изучения остальных дисциплин начальной школы, так как происходит комплексное формирование культуры личности. Для занятий физической культурой характерны специфические качества – сила, быстрота, ловкость и т. д., для гуманитарных дисциплин – патриотизм, любознательность, ценности семьи и общества, творческая направленность, что в комплексе является показателем уровня сформированности индивидуальных личностных качеств младшего школьника.

Данным исследованием мы не претендуем на исчерпывающий анализ сложившейся проблемы формирования личности младших школьников, но можем утвердительно говорить о необходимости оптимизации воспитатель-

ного воздействия на личность младших школьников через реализацию тесных межпредметных связей всего учебного процесса всех без исключения дисциплин в начальной школе.

Список литературы

1. **Божович, Л. И.** Проблемы формирования личности: избр. психол. тр. / Л. И. Божович; под ред. Д. И. Фельдштейна; Рос. Акад. образования, Моск. Психол.-соц. ин-т. – 3-е изд. – М. : МПСИ; Воронеж : МОДЭК, 2001. – 349 с.
2. **Махов, С. Ю.** Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом / С. Ю. Махов // Наука-2020 : Наука, спорт, туризм : мат. III Межд. науч.-практ. конф., 11–12 октября 2019 г. Орел / МАБИВ. – Орел, 2019. – № 9 (34). – С. 72–88.
3. **Сибяева, Г. М.** О влиянии образовательной среды начальной школы на развитие нравственных качеств младших школьников / Г. М. Сибяева, Д. Н. Баязитова, Р. М. Халисова // Сборники конференций НИЦ «Социосфера». – 2016. – № 30. – С. 7–10.
4. **Федеральный закон** «Об образовании в Российской Федерации». – Екатеринбург : Ажур, 2013. – 169 с.
5. **Ширина, О. А.** Перечень личностных качеств младших школьников / О. А. Ширина. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 32 (166). – С. 108–112. – URL: <https://moluch.ru/archive/166/45368/> (дата обращения: 12.04.2022).
6. **Шкурин, А. И.** Формирование личностных качеств школьников средствами физической культуры / А. И. Шкурин // Вестник Луганского государственного педагогического университета : сб. науч. тр. / гл. ред. Т. Т. Ротерс, вып. ред. Г. Г. Калинина; ред. сер. Н. А. Павлова. – Луганск : Книта, 2021. – № 4 (73) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – 108 с. – С. 55–61.

**Ryzhanets O. N.,
Shkurin A. I.**

Features of the formation of personality qualities of younger schoolchildren by means of physical culture

The article discusses the features of the formation of personal qualities of younger schoolchildren by means of physical culture. The analysis of the research of the problems of personality formation in primary school is given. The objective of the study is to analyze the features of the formation of personality qualities of a younger student of physical culture. The ways of overcoming the existing contradictions in the field of education are considered.

Key words: *physical education, physical culture, junior high school student, personal qualities, physical exercises, individuality.*

Фоменко Анна Валериевна,
аспирант, ст. преподаватель кафедры
спортивных дисциплин Института
физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
anuytk_a@mail.ru

Готовность будущих учителей физической культуры как необходимое условие работы в инклюзивном образовательном пространстве

В статье определена необходимость профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры для работы в инклюзивном образовательном пространстве. Установлена проблема усовершенствования педагогического образования в обучении будущих специалистов физической культуры для повышения качества преподавания дисциплины «физическая культура» в инклюзивных классах.

Статья посвящена изучению профессиональной готовности будущих учителей по физической культуре для работы с детьми с особыми образовательными потребностями (инклюзией), потому что это является одним из главных задач государства и заведений высшего образования, где проходит подготовка специалистов в области физической культуры и спорта.

Внедрение инклюзивного обучения в ЛНР и повышения внимания к лицам с особыми потребностями, привлечение их к занятиям физическими упражнениями является актуальностью изучаемой проблемы.

Ключевые слова: *будущие учителя, инклюзивное обучение, студенты, профессиональная деятельность, дети с особыми потребностями.*

С распространением практики организации инклюзивного образовательного пространства в общеобразовательных учебных заведениях возникает ряд препятствий в осуществлении профессиональной деятельности практикующими учителями. Часто эти проблемы касаются организации образовательного процесса. Так, в 2015 году в России была введена должность ассистента учителя в общеобразовательных учебных заведениях с инклюзивным обучением. Обязанности ассистента при организации обучения детей с ОВЗ описываются в ряде документов. В том числе в ст. 79 ФЗ № 273-ФЗ оговаривается в качестве одного из специальных условий обучения детей с ОВЗ предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь; в части III приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 июля 2015 г. № 1015 указывается на необходимость создания специальных условий обучения, в том числе предоставление услуг ассистента, оказывающего необходимую помощь. Таким образом, указанная штатная единица может быть введена и оплачена из бюджетных средств. [8; 9].

Важно помнить, что особенностью учебно-воспитательного процесса детей с особыми образовательными потребностями является его коррекции-

онная направленность. Среди функций, выполняемых педагогами в условиях инклюзивного образовательного пространства, консультативная функция, диагностическая, функция воспитания, организационная и т. д. То есть, педагог имеет широкий спектр обязанностей, которые ежедневно выполняет с целью обеспечения условий для беспрепятственного образования лиц с особыми потребностями, т. е. с детьми с незначительными отклонениями в состоянии здоровья [4].

Цель статьи – определить и проанализировать литературные источники о готовности будущих учителей физической культуры в заведениях высшего образования к работе с детьми с особыми потребностями в условиях инклюзивного образования.

В наше время тема, лидирующая по актуальности проблемы и ее решения, – это подготовка высококвалифицированных учителей во всех областях образования. Однако остается немало нерешенных вопросов по организации образовательного процесса в условиях инклюзивного образовательного пространства. Поэтому возникает необходимость обеспечения определенных условий, необходимых для эффективного существования и деятельности инклюзивного образовательного пространства в учебных заведениях, не только больших городов, но и сельских школ. Ведь в глубинках мало специалистов в области инклюзии, можно даже сказать 1 из 100, и это очень плачевно для детей, которые бы могли обучаться по обычной программе и не быть изгоями общества. В Луганской Народной Республике большая нехватка кадров для работы с инклюзивными детьми, поэтому данная тема набирает обороты в своем развитии, проходят курсы повышения учителей различных специальностей по инклюзивному образованию и работой с детьми, у которых наблюдаются проблемы со здоровьем [1]. Пройдя курсы, многие учителя понимают и могут сказать с точностью, что врожденная или приобретенная болезнь не является показателем того, что ребенок не может находиться в социуме и быть таким же человеком, как и все его сверстники. Поэтому квалифицированные специалисты являются одним из следующих условий в подготовке учителей для работы в инклюзивных классах.

Кроме непосредственно учителя, некоторые барьеры в осуществлении функциональных обязанностей имеют и такие специалисты, как психолог, социальный педагог, коррекционный педагог, учитель-логопед, учитель-дефектолог. Важно заметить, что речь идет не о низком профессиональном уровне специалиста. Профессионализм педагога определяется не только квалификацией – знаниям, навыкам и умениям предшествует личностная готовность педагога к осуществлению профессиональной деятельности в условиях инклюзивного образовательного пространства. По нашему мнению, у большинства педагогов личностная готовность сформирована недостаточно, и они не готовы прийти и работать в инклюзивный класс. Поэтому считаем закономерным углубленное изучение данной темы – расширение числа теоретических работ и методических разработок. В частности, речь идет о формировании готовности будущего учителя физической культуры, что требует организации в учреждениях высшего образования целенаправленной деятельности наряду с овладением теоретическими знаниями и практическими умениями, поскольку

ку не только знания, умения и навыки обеспечивают эффективность работы учителя, но и готовность в совокупности с компетентностями, определенным уровнем квалификации [7].

В своих исследованиях В. А. Бодров определяет личностную готовность как единство двух взаимообусловленных и взаимосвязанных составляющих: готовность личности к деятельности и готовность к развитию и саморазвитию (самосовершенствование, самокоррекция, самоуправление) [2].

Согласно взглядам Н. В. Кузьминой на модель готовности к социально-педагогической деятельности, успешному решению различных педагогических задач способствуют: 1) комплекс знаний, включающий общественно-политические и культурные знания, знание предмета, знание средств педагогической коммуникации, знание психологических особенностей учащихся, знание достоинств и недостатков собственной деятельности; 2) стимулы и мотивы деятельности; 3) направленность личности педагога-учителя; 4) педагогические способности; 5) профессионально значимые качества личности [6]. Готовность к профессиональной деятельности является результатом обратной деятельности студентов по овладению знаниями и умениями, первоначальным профессиональным опытом и проявляется в способности выпускника решать профессиональные задачи в соответствии с приобретаемой квалификацией [7]. Посмотрев на это с другой стороны, можно сказать, что готовность к педагогической деятельности – это качественное интегральное проявление свойств личности с направленностью на социально-педагогическую деятельность. Она включает определенный уровень индивидуального развития и овладения специальными знаниями, умениями, навыками и саморазвитие тех способностей, которые позволяют успешно осуществлять функции профессиональной деятельности. По мнению Н. В. Кузьминой, результат обучения в педагогическом университете – развитие у всех или у подавляющего большинства выпускников творческой готовности к выполнению новой профессиональной роли – специалистов образования, специалистов педагогической деятельности, учителей различной квалификации. Важным признаком готовности этот исследователь считает стремление выпускников к самовыдвижениям, к вершинам профессионализма и творчества, к проектированию авторской системы деятельности, рассчитанной на продуктивность, достигаемую средствами своей деятельности [6]. У выпускников – учителей физической культуры должна быть сформирована творческая готовность: к диагностике творческих потенциалов детей и развитию у них самосознания своих способностей к занятиям спортом, к осуществлению профориентационной работы в школе, оказанию социально-педагогической помощи и поддержки детям и подросткам в школе, к вмешательству в жизнь ребенка, оказавшегося в трудной жизненной ситуации. Содержание готовности учителя физической культуры определяет Государственный образовательный стандарт высшего образования ЛНР по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата), а требования к готовности усиливаются квалификационной характеристикой специалиста – учителя физкультуры. Обращаясь к его содержанию, можно выявить знания и умения, которыми должен обладать будущий учитель физической культуры, получивший диплом о высшем образовании по соответствующей специальности [10].

Обзор структуры личной готовности, ссылаясь на предыдущие исследования ученых, М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбович выделяли в составе готовности мотивационный, ориентационный, операционный, волевой и оценочный компоненты. [3].

А. А. Деркач, Л. Орбан-Лембрик определили пять структурных компонентов готовности: мотивационный, когнитивный, гностический, эмоционально-волевой, оценочный. Э. М. Сафьянц – мотивационный, когнитивный и личностный. А. Ф. Бондаренко, Ф. Е. Василюк, В. В. Колпачников, К. Р. Роджерс, Р. Кочюнас в структуре готовности будущего специалиста основным считают личностный компонент, включающий такие качества, как подлинность, принятие и эмпатию.

Подытоживая теоретический анализ понятия «личностная готовность» относительно педагогов в условиях инклюзивного образовательного пространства, можно заметить, что личностная готовность является многокомпонентным явлением и является определяющей в осуществлении эффективной деятельности, нацеленной на результативность.

Учитывая вышесказанное, уместно также проанализировать положения нормативно-правовых документов, регламентирующих осуществление педагогической деятельности, и, соответственно, определяют готовность будущих педагогов физической культуры к профессиональной деятельности. Где специалист в инклюзивном образовании формирует психологическую готовность участников учебно-воспитательного процесса (учащихся, родителей, учителей и представителей администрации) к взаимодействию с ребенком с особыми образовательными потребностями.

Такая готовность как будущих учителей, так и уже состоявшихся учителей физической культуры, формируется через проведение различных лекций, семинаров, конференций, курсов повышения квалификации, тренинговых занятий и т. д.

Содержание перечисленного выше направлено на преодоление пристрастного отношения к детям с особыми потребностями, разрушение мифов и стереотипов и дискриминации того, что эти дети не должны заниматься в основной группе по физкультуре.

Поскольку учитель своим отношением моделирует ожидаемое от учащихся, их поведение в различных ситуациях, важно приступить к проведению таких занятий именно с педагогами учебного заведения [8; 9].

В условиях инклюзивного образовательного пространства перед учителем физической культуры стоит задача не только осуществления деятельности во взаимодействии с детьми, имеющими особые образовательные потребности, но и с их родителями и непосредственно между педагогами, которые вовлечены в организацию образовательного процесса.

Следовательно, можно заключить, что нынешняя система образования переживает непрерывное развитие, что требует от учителей гибкости и готовности к переменам. Вместе с тем, существуют актуальные вопросы организации инклюзивного образовательного пространства и осуществления педагогической деятельности в таких условиях. Рассматривая вопросы готовности учителей физической культуры к осуществлению педагогической дея-

тельности, ученые, прежде всего, обращают внимание на психологическую готовность, поскольку, кроме владения теоретическими знаниями и практическими умениями, деятельность в условиях инклюзивного образовательного пространства должна быть осознанной – учитель должен не только умело подстраиваться под вызовы, но и быть ответственным за свои действия и результат.

Проанализировав основные документы по организации образовательного процесса в условиях инклюзивного пространства, можем сказать, что необходимость формирования личностной готовности будущих учителей физической культуры к осуществлению профессиональной деятельности в таком пространстве необходима. Важно обеспечивать такую подготовку еще во время получения квалификации в заведении высшего образования. Хотелось бы подчеркнуть, что моя диссертационная работа будет направлена именно на формирование готовности будущих учителей физической культуры к здоровьесберегающей деятельности в условиях инклюзивного образования. Личностная готовность будет являться многокомпонентным явлением, а потому требует длительной и кропотливой подготовки. Такая подготовка возможна наравне с процессом получения теоретических знаний, практических умений и навыков при обучении в высшем учебном заведении путем организации лекций, семинаров, конференций, курсов повышения квалификации, тренинговых занятий и т. д.

Список литературы

1. **Богданова, Е. В.** Основы инклюзивного образования : метод. рекомендации к дисциплине. / Е. В. Богданова; под общ. ред. Ю. В. Драгнева; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко» – 2016. – 65 с.
2. **Бодров, В. А.** Психология профессиональной пригодности : учеб. пособие для вузов / В. А. Бодров. – 2-е изд. – М. : ПЕР СЭ, 2017. – 511 с. (Современное образование) – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5929201560.html> (дата обращения: 31.01.2022). – Режим доступа: по подписке.
3. **Государственный образовательный стандарт высшего образования** ЛНР Министерства образования и науки Луганской Народной Республики minobr.luh.ua.
4. **Дьяченко, М. И.** Психология высшей школы : учеб. пособие / М. И. Дьяченко. – М. ; Минск : АСТ ; Харвест, 2006.
5. **Инклюзивная физическая рекреация студентов** : метод. рекомендации / под. ред. С. О. Филипповой. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2017. – 96 с.
6. **Кислова, И. В.** К вопросу о готовности к социально-педагогической деятельности студента вуза / И. В. Кислова // Психологическая наука и образование. Специальный выпуск : Молодые ученые – науке и образованию. – № 5 – М., 2010. – С.13–19.
7. **Методы исследования педагогической деятельности** [Текст] / Н. В. Кузьмина; Ленингр. гос. ун-т им. А. А. Жданова. – Л. : [б. и.], 1970. – 114 с.; 22 см.

8. **Приказ Министерства образования и науки РФ** от 17 июля 2015 г. № 734 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1015» (документ утратил силу) <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=258088> .
9. **Семушкина, Л. Г.** Разработка методики контроля готовности к профессиональной деятельности студентов средних специальных учебных заведений / Л. Г. Семушкина // Среднее профессиональное образование. – 2003. – № 10. – С. 2–6.
10. **Федеральный закон** «Об образовании в Российской Федерации» http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

Fomenko A. V.

Readiness of future teachers of physical education as a necessary condition for work in an inclusive educational space

The article defines the need for professional training of future physical education teachers to work in an inclusive educational space. The problem of improvement of pedagogical education in the training of future specialists of physical culture in order to improve the quality of teaching the discipline “physical culture” in inclusive classes has been established. The article is devoted to the study of the professional readiness of future physical education teachers to work with children with special educational needs (inclusive), because this is one of the main tasks of the state and higher education institutions, where specialists in the field of physical culture and sports are trained. The introduction of inclusive education in the LPR and increasing attention to people with special needs, involving them in physical exercises is the relevance of the problem under study.

Key words: *future teachers, inclusive education, students, professional activities, children with special needs.*

Черных Елена Васильевна,
канд. пед. наук, доцент,
начальник отдела
Государственного бюджетного учреждения
Липецкой области
«Спортивная школа олимпийского резерва»,
г. Липецк
milania-Ch@yandex.ru

Формирование общественной активности как условие социализации спортсменов

В статье автором позиционируется опыт работы коллектива областной комплексной спортивной школы Липецкой области в контексте формирования социальной активности подрастающего поколения в современных социальных условиях. Рассматривается опыт включения действующих спортсменов в проектную деятельность с целью привлечения подрастающего поколения к здоровому спортивному стилю жизни.

Ключевые слова: спортсмен, активность, система, проектная деятельность, социализация.

Одной из наиболее значимых проблем современного общества является воспитание и становление социально активной личности. Развитию социального потенциала подрастающего поколения необходимо учить.

Чтобы стимулировать активность подрастающего поколения, необходимо, прежде всего, определить сущность социальной активности и рассмотреть предпосылки для развития данного качества личности в современных условиях жизнедеятельности.

С позиции философии социальная активность представляет собой тип активности, характерный для человека, соответствующий социальному уровню организации материи. Социальная активность является высшей формой активности, связанной с целесообразной деятельностью человека и характеризующейся высоким уровнем результативности [7].

Т. Е. Зерчанинов рассматривает социальную активность как интегративную характеристику целенаправленной деятельности человека, связанной с преобразованием общественной среды и формированием социальных качеств личности [3].

Социологи считают, что социальная активность – совокупность свойств (качеств) социального субъекта (личности, группы, общества в целом), посредством которых субъект саморазвивается к определенной для него цели, отражающей объективные законы общественного развития [8].

В словаре терминов по общей и социальной педагогике А. С. Воронина трактуется социальную активность как совокупность методов, процедур, направленных на изменение социальных условий в соответствии с потребностями, интересами, целями и идеалами, на выдвижение и реализацию

социальных инноваций, формирование в себе необходимых социальных качеств.

Е. А. Ануфриев определяет социальную активность как сознательное, творческое отношение к жизни, как глубокую и полную самореализацию личности [1].

За основу понимания социальной активности мы взяли определение Н. А. Соколовой: «Социальная активность является внутренним качеством личности, имеющим сложную структуру, реализуемую ценностно-мотивационными механизмами и проявляющуюся в деятельности, направленной на достижение удовлетворения собственных потребностей и интересов» [5].

В ходе ретроспективного анализа проблемы формирования социальной активности личности можно выделить ряд предпосылок для дальнейшего изучения этого вопроса на современном этапе: имеет место четкий социальный заказ на формирование личности социально активного типа, способной эффективно взаимодействовать с социальной средой, конструктивно преобразуя её.

Основной задачей развития активности является включение молодёжи в творческую самостоятельную деятельность в социокультурной среде. Центральным инструментом воспитания у подростков потребности быть полезными обществу – формирование социально-культурной позиции и мировоззрения подрастающего поколения через широкие контакты со средой ближайшего окружения.

Занятия физической культурой и спортом пронизывают все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества, влияют на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формируют моду, этические ценности, образ жизни людей.

Эффективность социализации посредством спортивной деятельности зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности. Благодаря занятиям спортом или даже в процессе созерцания спортивных состязаний, общественные ценности присваиваются индивидом, интериоризируются как личностные. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Однако существуют негативные факты. Спортсмены отдают все силы достижению поставленной цели, что не позволяет им в полной мере участвовать в жизни общества, а спортивная деятельность предполагает смену социальной роли по завершению спортивной карьеры.

В настоящее время деятельность спортивной школы направлена на построение эффективной системы подготовки спортсменов, позволяющей максимально реализовать не только спортивный потенциал человека, но и социализировать спортсмена в современных условиях жизнедеятельности.

Цель статьи – проанализировать практический опыт работы государственного бюджетного учреждения Липецкой области «Спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области» (ГБУ ЛО «ОК СШОР») по формированию социально активной личности спортсменов.

Для решения поставленных задач в учреждении создан научно-методический совет (2017 год). Советом было принято решение разработать комплекс мер и мероприятий по формированию социальной активности наших воспитанников. В настоящее время учреждение развивает 26 видов спорта, где занимаются почти 4000 человек.

Исследование осуществляется на базе ГБУ ЛО «ОК СШОР». В работе используются следующие методы: теоретический метод (изучение литературы, нормативно-правовых актов, теоретический анализ, моделирование), эмпирические методы (наблюдение, интервьюирование).

Методическим советом Государственного бюджетного учреждения Липецкой области «Областной комплексной спортивной школы олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области» было принято решение разработать комплекс мер и мероприятий по формированию социальной активности наших воспитанников.

Одно из основных направлений данной работы – это привлечение спортсменов от 14 лет и старше к проектной деятельности. Каждый проект курирует наставник, сотрудник школы, имеющий высокие достижения в тренерской деятельности и/или ученую степень.

Под проектной деятельностью мы понимаем самостоятельную и коллективную творческую законченную работу, имеющую социальную значимость. В основе проекта лежит проблема, для ее решения необходим исследовательский поиск в различных направлениях, результаты которого обобщаются и объединяются в одно целое [4; 7].

Первый проект – «Живи в движении!» – был участником Всероссийского конкурса молодежных авторских проектов «Моя страна – моя Россия», организатор конкурса – Общероссийский союз общественных объединений «Молодежные социально-экономические инициативы». Автор – Крапивина Анастасия, мастер спорта международного класса России, многократный победитель и призёр международных и российских соревнований по плаванию на открытой воде, участница XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро, победитель ежегодной премии Всероссийской федерации плавания в номинации «Спортсмен 2016 года».

Цель проекта – формирование у детей, подростков и молодежи ответственного отношения к своему здоровью. Задачи проекта: создание условий для выработки активной жизненной позиции у молодого поколения; популяризация физической культуры как важной составляющей части здорового образа жизни; выработка умения планировать и оценивать личностный уровень двигательной активности.

В проекте приняли участие свыше полутора тысяч детей, подростков и молодежи, это почти в два раза больше запланированного. По мнению самих участников проекта, наиболее интересными формами работы были: дискуссионная площадка на Интернет-ресурсе <https://vk.com/krapivinaas> «Мы за ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» (11–18 лет); конкурс рисунков «Спорт – глазами детей»; мастер-классы по подбору и выполнению физических упражнений.

В дальнейшем привлекали наших воспитанников к участию в проектах как всероссийского, регионального уровней, так и уровня школы. Например,

были разработаны и реализованы следующие проекты: «Спортивная семья», цель – создание условий для малоимущих семей и семей, имеющих детей-инвалидов для занятий физической культурой на базе плавательного бассейна; «Займись спортом! Стань ярче», цель – привлечение детей и подростков к организации и проведению спортивных мероприятий; «Больше спорта! Ты – автор своей жизни!», спортсмены рассказывают, как они пришли в спорт, как им удалось достичь значимых спортивных результатов и др. Все проекты ориентированы на формирование социальной активности подрастающего поколения и развитие ответственного отношения к жизнедеятельности.

Опыт участия детей, подростков и молодежи в проектной деятельности показал эффективность и высокий уровень их заинтересованности к подобным формам работы. Наши воспитанники, которые уже окончили высшие учебные заведения, единогласно заявляют, что опыт, полученный в спортивной школе, помог в период обучения в вузе, т. к. данная форма является основной и востребованной в современном обществе.

Спортсмены нашей школы участвуют в проектной деятельности с 2018 года. Направления проектов: формирование и привлечение подрастающего поколения к здоровому спортивному образу жизни; патриотическое воспитание молодёжи, активное долголетие и др. Благодаря реализованным мерам и мероприятиям, удалось оказать влияние на уровень социальной активности личности, сформировать первичные навыки планирования и контроля, повлиять на осознание личностной ответственности субъекта за сохранение и укрепление своего здоровья.

В настоящее время разрабатывается проект совместно с институтом физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им. Семенова-Тян-Шанского» по формированию навыка разработки и реализации проектов у специалистов физкультурно-спортивной отрасли.

Таким образом, формирование социальной активности спортсменов мы рассматриваем как процесс целенаправленного педагогического воздействия, целью которого является развитие социальной активности как интегрального качества личности, способного адаптироваться к современным социальным условиям жизнедеятельности и стать активным и успешным членом общества.

Привлечение спортсменов к проектной деятельности способствует формированию социальной активности субъекта и способствует раскрытию творческих и организационных качеств человека.

Список литературы

1. **Ануфриев, Е. А.** Социальная активность личности / Е. А. Ануфриев. – М. : Изд-во Академии Педагогических наук, 2011. – 45 с.
2. **Бауэр, В. Г.** Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях России / В. Г. Бауэр // Спорт для всех. – 2000. – № 3. – С.50–56.
3. **Зерчанинова, Т. Е.** Словарь / сост. Т. Е. Зерчанинова. – Екатеринбург : УРАГС, 2006. – 64 с.

4. **Иванов, А. В.** Методика формирования социальной активности учащегося : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. В. Иванов. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 329 с.
5. **Соколова, Н. А.** Формирование социальной активности подростков в полисубъективной среде дополнительного образования [Текст] : монография / Н. А. Соколова, Ю. Н. Губин. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2014. – 179 с.
6. **Столяров, В. И.** Философские и концептуальные основы неклассической теории спорта / В. И. Столяров // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – С. 13–16.
7. **Фельдштейн, Д. И.** Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности / Д. И. Фельдштейн. – М. : Флинта, 2013. – 245 с.
8. **Чепик, В. Д.** Физическая культура в социальных процессах / В. Д. Чепик; Гос. ком. РФ по физ. культуре и туризму. – М. : ТЕИС, 1995. – 169 с. : ил.

Chernykh E. V.

**Formation of social activity as a condition
Socialization of athletes**

The article “Formation of social activity as a condition for the socialization of athletes”, author E.V. Chernykh, positions the experience of the staff of the regional integrated sports school of the Lipetsk region in the context of the formation of social activity of the younger generation in modern social conditions. The article considers the experience of including active athletes in project activities in order to attract the younger generation to a healthy sports lifestyle.

Key words: athlete, activity, system, project activity, socialization.

УДК 378.091.12 : 796.41

Чорноштан Артур Григорьевич,
канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой
теории и методики физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
chornoshtan_a@mail.ru

Технологические основы подготовки компетентного специалиста по физической культуре в высшем учебном заведении

В статье анализируются исследования современных авторов, относительно общей структуры профессионально-педагогической деятельности. Рассматриваются возможности проектирования траектории становления будущего специалиста в области физической культуры и спорта как целостной системы, в основу которой положена идеальная цель – профессионально сформированная личность учителя.

Ключевые слова: технология обучения, модель специалиста, профессиональная компетентность, физическое воспитание.

В последние десятилетия вместе с кардинальными изменениями в жизни общества распространяются и инновационные процессы, в результате которых трансформируются взгляды на цели, содержание и технологии подготовки будущих специалистов из разных отраслей, в частности – образовательной. Инновационные процессы инициируют поиск производительных путей решения проблемы создания новых стандартов профессионально-педагогической подготовки. Все чаще в научных исследованиях фигурирует термин «профессиональная компетентность», хотя, по мнению некоторых исследователей (М. О. Чошанов), этот термин в педагогике еще не является устойчивым, и поэтому его толкование достаточно разнообразное. В решении проблемы подготовки современного специалиста на основе профессиональной компетентности существенный шаг вперед сделала российская научно-педагогическая школа. В частности, В. М. Монахов в соавторстве с А. И. Нижниковым предложили идею проектирования траектории становления будущего учителя как целостной системы, в основу которой положена идеальная цель – профессионально сформированная личность учителя. По их мнению, этот образовательный стандарт должен включать следующие блоки: общекультурный, психолого-педагогический и профессионально-предметный. В свою очередь, в структуре каждого блока выделяются важнейшие подструктуры, включающие систему знаний (профильно-предметной, психолого-педагогической и общекультурной направленности; информационную культуру, научно-исследовательскую). Авторы также определили общую структуру профессионально-педагогической деятельности, в которой выделяют следующие компоненты: информационный, исследовательский, интеллектуальный, креативный, диагностический, прогностический, коммуникативный, аксиологический,

управленческий, проектировочный. Совершенно очевидно, что такая структура является инновационной и может стать основой для создания конкретной модели компетентного специалиста–педагога любого профиля.

В русле этой проблемы достаточно интересным нам представляется и мнение еще двух российских авторов – О. М. Мельничука и А. В. Яковлевой, которые предлагают в модели специалиста кроме квалификационных требований учитывать еще и такие характеристики, как:

- интеллектуальную компетентность (особый тип организации знаний – структурированность, обобщенность, гибкость, оперативность);
- категориальность (способствует возможности принятия эффективных решений);
- интеллектуальную инициативу;
- самоорганизацию и саморегуляцию;
- личные характеристики (морально-этические, аксиологические, коммуникативные, гуманистические, гражданские).

Наиболее последовательными в этом плане, по нашему мнению, являются исследования М. О. Чошанова, автора гибкой проблемно-модульной технологии обучения, направленной на подготовку компетентного специалиста. На основании всестороннего анализа автор обосновывает трехуровневую структуру компетентности и описывает ее как совокупность мобильного знания, гибкого метода и критического мышления. Уровень минимальной компетентности автор определяет как наличие мобильного знания, медиальная компетентность предполагает еще и гибкое владение методом, а уровень полной компетентности представляется как наличие всех трех компонентов. Исследования М. О. Чошанова, на наш взгляд, можно считать существенным шагом вперед на пути конструктивного решения проблемы эффективности подготовки будущих специалистов на принципиально новой основе.

Предложенная идея представляется весьма перспективной, и мы это попытаемся доказать несколько позже (в обосновании модели компетентного специалиста по физическому воспитанию). Но, отмечая конструктивность такого подхода, мы не можем не признать его определенную ограниченность и механистичность. Это касается, прежде всего, определения уровней компетентности. По нашему мнению, минимальный уровень компетентности нельзя описывать только как область знаний. Известно, что знания и умения проявляются в деятельности, а отбор актуальных знаний и способов деятельности осуществляется на основе мыслительных процессов даже в ситуациях репродуктивной деятельности. Итак, наверное, более конструктивный путь предполагает определение качественных характеристик структурных компонентов профессиональной компетентности и, соответственно, ее уровней.

В нашей интерпретации мы предлагаем выделить конструктивную компетентность (высокий уровень) как совокупность актуально-действенного фонда знаний (знания-трансформации), гибких умений (технологии) и свободного (дивергентного) мышления. Вполне логичным представляется определение уровней нормативной компетентности как совокупности репродуктивного знания (знания-копии), алгоритмической деятельности и конвергентного мышления, а также реконструктивной компетентности как единства

практического знания (знания-умения), рационального метода и педагогической рефлексии.

Такое представление о структуре профессиональной компетентности позволяет, на наш взгляд, более точно и диагностично определить соответствие профессиональной подготовки существующим требованиям по сравнению с описательными профессиограммами, которые должны сопровождаться системой критериев и их показателей. Мы считаем, что компоненты профессиональной компетентности могут являться достаточно универсальными общими критериями для содержания любой профессиональной деятельности и могут быть легко конкретизированы к содержанию указанного вида деятельности.

Решая одну из задач исследования – разработки модели компетентного специалиста по физическому воспитанию, мы не можем оставить без внимания имеющиеся научно-педагогические исследования, касающиеся отдельных её компонентов, которые представляются авторами как основополагающие. В частности, это касается педагогической направленности личности и педагогических способностей учителя физической культуры, а также профессионально-педагогических умений. Учёные едины во мнении относительно содержания профессионально-педагогической подготовки, в которой выделяют психолого-педагогические, медико-биологические и специальные дисциплины. Это способствует формированию интегрированных знаний и умений. Системообразующим фактором при таких условиях, по мнению авторов, является государственный стандарт образования учителя физической культуры.

В частности, Н. Ю. Зубанова выделяет такие компоненты профессионально-педагогической направленности:

- наличие направленности, которая отражена в объекте деятельности (тренер, учитель физической культуры);
- специфичность (контингент и его возраст);
- физкультурно-спортивная ориентация (центральный параметр);
- валентность – общая (использование знаний из различных сфер жизни, а также интересы, обеспечивающие успешность деятельности) и специальная (способность использовать в педагогической деятельности специальные знания и заниматься самообразованием);
- помехоустойчивость (удовлетворенность избранной деятельностью и сопротивляемость трудностям);
- центральность (характеризуется оценкой готовности будущего учителя физической культуры к профессиональной деятельности).

По мнению автора, предложенная модель отражает специфику деятельности специалиста по физической культуре и позволяет определить уровень сформированности профессионально-педагогической направленности личности будущего учителя. С нашей точки зрения, приведенные рассуждения недостаточно обоснованы. Особенно это касается отдельных компонентов, например, валентности, центральности, которые не сформулированы автором как понятия. Кроме того, автор не дает убедительного обоснования необходимости избрания именно таких компонентов. Поэтому в процессе разработки

целостной модели личности учителя физической культуры такую идею сложно считать продуктивной.

Анализируя исследования В. Т. Яловика по формированию педагогических способностей будущих учителей физической культуры, можно отметить, что автор обосновывает свое видение ее структуры на основании работ А. И. Щербакова и Н. В. Кузьминой, которые выделили основополагающие черты личности учителя и его профессиональные характеристики. Кроме отмеченных устоявшихся положений, автор, для обоснования своей модели, опирается также на структуру деятельности учителя физической культуры, представленную в квалификационной характеристике. Она состоит из следующих видов деятельности: учебно-воспитательная, спортивно-массовая, научно-методическая, организационно-управленческая.

Автор считает указанную структуру исходным положением в обосновании содержания педагогических способностей учителя физической культуры. Как основополагающую, приведем предлагаемую структуру в сжатом виде с целью более полной иллюстрации мысли автора. В содержательном отношении автором определены два блока способностей – ведущие (педагогическая наблюдательность, дидактические, организаторские, психомоторные и экспрессивные способности) и вспомогательные (потенциальные, академические, конструктивные, мобилизационные, научно-исследовательские, гностические, чувственные, коммуникативные, перцептивные, личностные, суггестивные, речевые). При такой структуре педагогических способностей сложно, по нашему мнению, решить задачу моделирования личности учителя физической культуры, во-первых, из-за несогласованности определенных способностей с направлениями его деятельности, во-вторых, как следствие, из-за сложности определения соответствующих критериев уровня сформированности названных педагогических способностей.

Более последовательно, с нашей точки зрения, подходит к определению и формированию педагогических качеств на основе профессиональных умений А. В. Цюсь. Автор выделяет шесть групп педагогических умений: спортивные, организационные, методические, конструктивные, коммуникативные и познавательные. Но, к сожалению, исследователь сосредоточил свое внимание преимущественно на технологии формирования указанных умений на основе дифференцированного подхода без учета целостной структуры личности учителя физической культуры. А это не способствует эффективному решению задач профессиональной подготовки на основе системного подхода.

Понимание педагогической технологии как спроектированной и реализованной на практике педагогической системы предполагает аналогичное представление и о диагностическом эталоне-ориентире целедостижения. По нашему мнению, предложенная модель-эталон специалиста по физическому воспитанию как компетентного специалиста будет способствовать решению двойной задачи – являться основой для проектирования технологической модели и надежным универсальным критерием ее эффективности. Образовательно-философской основой процесса проектирования образовательных технологий являются гуманистические тенденции развития личности будущих специалистов, ориентированные на самореализацию ее сущностных сил, на самостоя-

тельное усвоение нового опыта с неочевидными результатами, на творческое решение социальных и лично значимых вопросов. По мнению ученых, инновационные поиски в области проектирования образовательных технологий основываются на поисковой учебной деятельности, которую можно условно назвать надпредметной, так как учебное познание осуществляется в контексте выработки студентом нового собственного опыта. На наш взгляд, построение образовательной технологии на модульной основе отвечает как принципам личностно-ориентированного обучения (человекоцентризм, дифференцированность, природосоответствие, активность, самостоятельность, творчество, гибкость), так и стратегическим ориентирам профессиональной подготовки специалистов (сочетание технологичности и творчества, свобода выбора, целостность, системность, гармоничность, компетентность). В процессе проектирования модульно-рейтинговой технологии названные принципы определили иерархию целей профессиональной подготовки, которые отражены в целемотивационном модуле, а также стали стратегическим ориентиром построения эталонной модели компетентного специалиста по физическому воспитанию.

Список литературы

1. **Кларин, М. В.** Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках : пособие к спецкурсу для высших педагогических учебных заведений / М. В. Кларин. – М. : Арена, 1994. – 222 с.
2. **Кузьмина, Н. В.** Методы исследования педагогической деятельности / Н. В. Кузьмина. – Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1970. – 114 с.
3. **Мельничук, О. М.** Модель специалиста / О. М. Мельничук, А. В. Яковлева // Высшее образование в России. – 2000. – № 5. – С. 19–25.
4. **Монахов, В. М.** Проектирование траектории становления будущего учителя / В. М. Монахов, А. И. Нижников // Школьные технологии. – 2000. – № 6. – С. 66–83.
5. **Цьось, А. В.** Дифференцированный подход в процессе профессиональной подготовки учителя физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. / А. В. Цьось. – К., 1994. – 179 с.
6. **Юцявичене, П. А.** Теория и практика модульного обучения / П. А. Юцявичене. – Каунас : Швиеса, 1989. – 272 с.

Chornostan A. G.

Technological basis of professional training a competent specialist for physical culture

The article analyzes the research of modern authors regarding the general structure of professional and pedagogical activity. The possibilities of designing the trajectory of the formation of a future specialist in the field of physical culture and sports as an integral system, which is based on the ideal goal - a professionally formed teacher's personality, are considered.

Key words: *teaching technology, specialist model, professional competence, physical education.*

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РЕАБИЛИТАЦИИ, АДАПТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, АДАПТИВНОГО СПОРТА

УДК 159.91

Ванесян Ашот Саркисович,
д-р мед. наук, профессор,
профессор кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «УГАТУ»,
г. Уфа, Республика Башкортостан
Vanesyan.a@yandex.ru

Новые подходы к улучшению здоровья и широкие возможности дистанционного использования метода АМЭРСО в комплексной реабилитации студентов специальной медицинской группы

Проведено обследование 12 студентов специальной медицинской группы, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и другими болезнями, с помощью неинвазивного термоваскулярного анализатора крови (НТАК) с последующим дистанционным предоставлением здоровьесберегающего метода АМЭРСО. Наблюдение и обследование продолжалось на протяжении 6 месяцев. Полученные результаты свидетельствовали о высокой эффективности и широких возможностях дистанционного использования метода АМЭРСО.

Ключевые слова: *неинвазивный термоваскулярный анализатор крови (НТАК), активная мобилизация энергетических резервных систем организма (АМЭРСО)*

Здоровье населения является важнейшим показателем, определяющим потенциал страны и её национальную безопасность. Вместе с тем, как показывают проводимые исследования, состояние здоровья среди лиц юношеского возраста остаётся до настоящего времени неудовлетворительным. Так, среди лиц в возрасте 15–19 лет наиболее часто распространены заболевания нервной системы, органов чувств, пищеварения и дыхания [11].

Среди студенческой молодёжи в связи с информационными, эмоциональными нагрузками на фоне ухудшения социальных условий и снижения физической активности имеют место различные изменения в состоянии здоровья [10].

Многие ученые, изучающие здоровье студентов, отмечают более высокие показатели заболеваемости, рост уровня распространения негативных тенденций в образе жизни, недостаточное гигиеническое воспитание студентов первых лет обучения [1; 2; 4].

Известно, что на кровообращение головного мозга влияют различные факторы, среди которых артериальное давление, наличие заболеваний сердечно-сосудистой системы, постоянный стресс и др. Хорошо известно также,

что систематический стресс негативно влияет на все органы, системы человека и способен вызывать опасные нарушения в работе головного мозга.

Психологический стресс для человека – постоянный спутник, малоприятное общество, которое навязывается самим образом жизни. Ведь полностью вычеркнуть стресс из жизни невозможно, так как стрессовые ситуации сами по себе неизбежны, а психофизиологические механизмы стресса являются неотъемлемой частью как физиологической, так и психологической адаптации человека [15].

Известно, что борьба со стрессом и его профилактика являются крайне сложными и нередко оказываются малоэффективными. Для управления стрессом необходимо знать его причины, научиться распознавать его признаки, учитывать негативные последствия [9].

На кафедре клинической психологии факультета психологии Башкирского государственного университета (БашГУ), получивший дальнейшее совершенствование на кафедре физического воспитания Уфимского государственного авиационного технического университета (УГАТУ), был разработан метод АМЭРСО (активная мобилизация энергетических резервных систем организма), позволяющий обучаться стрессоустойчивости, повышать успеваемость, работоспособность и оптимально восстанавливаться после интенсивных физических тренировок [5; 6; 7; 8].

Предлагаемый метод включает в себя музыкальную терапию (МТ) и вербальный тренинг. Хорошо известна высокая эффективность МТ на состояние организма. Под влиянием МТ наблюдаются оптимизации регуляции ритма сердца, функций мозга и расширения резервных возможностей организма [12]. Фундаментальной основой оптимизирующих влияний пролонгированных сенсорных притоков (музыкотерапии) на функции мозга и сердца является, прежде всего, активация интегративной деятельности мозга, пластичности ЦНС, памяти, сбалансированности вегетативной регуляции ритма сердца [3; 13; 14]. Аудиозаписи метода АМЭРСО дистанционно посылаются по электронной почте студентам для прослушивания вечером перед сном или ранним утром. Длительность аудиозаписи не превышает 20–25 минут.

Целью настоящей работы явилось изучение эффективности новых подходов к улучшению здоровья и широких возможностей дистанционного использования метода АМЭРСО в комплексной реабилитации студентов специальной медицинской группы.

Под нашим наблюдением находились 12 студентов специальной медицинской группы, у которых в большинстве случаев наблюдалась тахикардия, превышающая 90 ударов в минуту. У одного студента имел место хронический дерматит ладоней, обострявшийся в осенне-зимний период, а у другого – постоянная угревая гнойная сыпь на лице.

Обследование студентов включало систематическое измерение артериального давления (АД), пульса, показателей кардиоритмографии и более 70 параметров крови без её забора с точностью до 83% с помощью неинвазивного термоваскулярного анализатора крови (НТАК).

Данный прибор позволял выявлять риски инфаркта миокарда, инсульта, острой сердечной недостаточности, острого нарушения мозгового кровообращения за 30–45 дней до их появления с целью проведения профилактических

мероприятий. НТАК разработан научно-производственным объединением (НПО) «ДИАЛ» г.Омска.

С учётом имеющейся патологии, каждому студенту специальной медицинской группы по электронной почте посылались аудиозаписи метода АМЭРСО для регулярного их прослушивания в вечернее или утреннее время. Продолжительность аудиозаписи составляла примерно 25 минут.

Наблюдение за состоянием студентов продолжалось в течение 6 месяцев.

Согласно полученным результатам, у 70% студентов регистрировалась постепенная нормализация частоты сердечных сокращений с 90 – 100 и более до 75 уд/мин.

При исследовании параметров кардиоритмографии у всех студентов наблюдались нормализация характеристики сопротивления периферическому сосудистому кровотоку, функциональных резервов адаптации, свидетельствующих о степени стрессоустойчивости, повышении уровня здоровья.

Динамическое наблюдение за показателями крови у студентов специальной медицинской группы выявило постепенное повышение гемоглобина, эритроцитов, лимфоцитов до нормальных величин. Регистрировались также нормализация давления спинномозговой жидкости, расходуемой мощности жизнеобеспечения.

У студента с диагнозом хронический дерматит ладоней (фото 1, 2) после регулярного прослушивания аудиозаписей метода АМЭРСО полностью очистились руки от воспалительного процесса за 23 дня, а у студента с диагнозом акне угревая сыпь на лице исчезла через 30 дней с момента применения данного метода (фото 3, 4).

Таким образом, дальнейшее изучение эффективности дистанционного использования метода АМЭРСО на примере студентов специальной медицинской группы свидетельствовало о высокой результативности и широких возможностях его применения.

Мы готовы заключить договор о совместной деятельности между вузами Донецка и Луганска с последующим дистанционным предоставлением необходимых аудиозаписей метода АМЭРСО.



Дата съемки 16.10.2021г.



Дата съемки 16.10.2021г.

Фото 1, 2. Состояние ладоней рук до прослушивания аудиозаписей метода АМЭРСО



Дата съемки 20.10.2021г.

Фото 3. Состояние лица до прослушивания аудиозаписей метода АМЭРСО



Дата съемки: 19.11.2021г.

Фото 4. Состояние лица после прослушивания аудиозаписей метода АМЭРСО

Список литературы

1. **Аветисян, Л. Р.** Изучения влияния повышенной учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся / Л.Р. Аветисян // Гигиена и санитария. – 2001. – № 6. – С. 48–49.
2. **Агаджанян, Н. А.** Адаптация человека к условиям Крайнего Севера: эколо-физиологические механизмы / Н. А. Агаджанян, Н. Ф. Жвавый, В. Н. Ананьев – М. : КРУК, 1998. – С. 77–78.
3. **Быков, А. Т.** Роль пролонгированных воздействий специально подобранной музыки в оптимизации хронотропной функции сердца / А. Т. Быков, Т. Н. Маляренко, Ю. Е. Маляренко // Вопр. курортол., физиотерап. и лечебн. физкульт. – 2003. – № 2. – С. 10–16.
4. **Ванесян, А. С.** Возможности подготовки спортсменов различного квалификационного уровня с помощью метода АМЭРСО / А. С. Ванесян // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : X Международная научно-практическая конференция. – Уфа, 2016. – С. 334–338.

5. Денисова, Д. В. Воздействие новых информационных технологий на здоровье студентов : автореф. дисс. ... канд. мед. наук. / Д. В. Денисова. – СПб., 2001. – С. 152.
6. Кучеренко, В. З. Отношение студенческой молодежи к созданию семьи во время обучения в зависимости от медико-социальных факторов, условий и образа жизни / В. З. Кучеренко // Проблемы управления здравоохранением. – 2004. – № 3 (16). – с. 47–50.
7. Маляренко, Т. Н. Развитие электрической активности мозга у детей 4 лет при пролонгированном усилении сенсорного притока с помощью музыки / Т. Н. Маляренко и др. // Физиология человека. – 1996. – Т. 22. – № 1. – С. 82–87.
8. Маляренко, Ю. Е. Пути оптимизации сердечного ритма немедикаментозными методами / Ю. Е. Маляренко, Ю. А. Говша, В. П. Терентьев // В кн.: Маляренко Т. Н., Кастаноян А. А. Регуляция ритма сердца. – Тамбов : ТГУ, 2000. – Гл. 5. Ч. 5.1. – С. 208–225.
9. Сандомирский, М. Е. Элементы нейропсихотерапии. Психорефлекторный подход / М. Е. Сандомирский. – М.: Степень свободы, 2007. – 112 с.

Vanesyan A. S.

New approaches to improving health and extensive opportunities for remote use of the amerso method in the comprehensive rehabilitation of students of a special medical group

A survey of 12 students of a special medical group suffering from cardiovascular diseases and other diseases was conducted using a non-invasive thermovascular blood analyzer (NTBA), followed by remote provision of the health-saving method AMERSO. The observation and examination lasted for 6 months. The results obtained testified to the high efficiency and wide possibilities of remote use of the AMERSO method.

Key words: *Non-invasive thermovascular blood analyzer (NTBA), active mobilization of energy reserve systems of the organism (AMERSO).*

Кудря О. Н.,
д-р. биол. наук, доцент,
заведующий кафедрой анатомии,
физиологии, спортивной медицины и гигиены
ФГБОУ ВО «СибГУФК»,
г. Омск
olga27ku@mail.ru

Панченкова Т. А.,
преподаватель кафедры анатомии,
физиологии, спортивной медицины и гигиены
ФГБОУ ВО «СибГУФК»,
г. Омск
tany.pa@mail.ru

Качество жизни женщин зрелого возраста с разным типом вегетативной регуляции

В статье представлены результаты исследования качества жизни женщин зрелого возраста с разным типом вегетативной регуляции на основе опросника SF-36 (русскоязычная версия). Результаты исследования выявили различия между типологическими группами женщин по уровню психического и физического компонентов качества жизни.

Ключевые слова: *качество жизни, зрелый возраст, женщины, вегетативная регуляция, здоровье.*

Одной из приоритетных задач государства является повышение качества жизни и укрепление здоровья женщин зрелого возраста. Женщины зрелого возраста в силу высокой занятости подвергаются частым воздействиям стресса, что оказывает негативное влияние на функциональное состояние систем организма и, как следствие, нарушение вегетативного гомеостаза.

Учитывая ведущую роль вегетативной нервной системы в обеспечении физической и психической деятельности, адаптации организма к меняющимся условиям внешней среды, ее значение в жизнедеятельности человека трудно переоценить [2]. Можно предположить, что возникшие вегетативные изменения оказывают негативное влияние не только на уровень физического здоровья, но и способствуют снижению качества жизни женщин.

Качество жизни – важное понятие в области здравоохранения и медицины, так как является комплексной характеристикой психологического, физического, эмоционального и социального функционирования человека [1; 5; 7].

По мнению А. А. Новик (2007), показатель качества жизни является общепринятым в международной практике высокоинформативным методом оценки состояния здоровья [4].

Инструментами оценки качества жизни женщин выступают опросники, разработанные экспертами ведущих мировых клинических центров в

соответствии с принципами доказательной медицины и требованиями Good Clinical Practis (GCP). Одним из наиболее широко распространенных общих опросников для оценки качества жизни является Short Form Medical Outcomes Study (SF-36) [8].

Таким образом, исследование качества жизни женщин зрелого возраста с разным типом вегетативной регуляции позволит выбрать средства оздоровительной физической культуры, компоненты нагрузки для укрепления и повышения уровня физического здоровья.

Цель исследования – провести комплексную оценку качества жизни (КЖ) женщин зрелого возраста с разным типом вегетативной регуляции по опроснику SF-36.

В исследовании принимали участие женщины в возрасте $40,55 \pm 6,15$ лет ($n=48$). Исследование проводилось на базе Спортивно-оздоровительного центра «Тонус» ФГБОУ ВО ОмГМУ Минздрава России, структурного подразделения «Колледж города Омска». Среди занимающихся были сформированы группы в зависимости от преобладающей активности отделов ВНС: 1 группа ($n=16$) – симпатикотония, $ИН \geq 200$ усл.ед.; 2 группа ($n=16$) – ваготония, $ИН < 50$ усл.ед.; 3 группа ($n=16$) – эйтония, $ИН = 51-199$ усл.ед.

Для оценки качества жизни использовали русскоязычную версию опросника SF-36 [4]. В нем содержится 36 вопросов, которые сгруппированы в 8 шкал, сформированных от 2 до 10 вопросов. Анализ качества жизни проводится по двум критериям, которые состоят из шкал:

I. Физический компонент здоровья – Physical health (PH), который включает следующие шкалы:

1. Шкала физического функционирования – Physical Functiong (PF) – шкала, по которой оценивается физическая активность.

2. Шкала ролевого функционирования – Role-Physical (RP), обусловленное физическим состоянием.

3. Шкала интенсивности боли – Bodily Pain (BP).

4. Шкала общего состояния здоровья – General Health (GH).

II. Психический компонент здоровья – Mental Health (MH):

1. Шкала жизнеспособности – Vitality (VT) – подразумевает оценку ощущения себя пациентом или респондентом полным энергии и сил.

2. Шкала социального функционирования – Social Functioning (SF) – предполагает оценку удовлетворенности исследуемого уровнем социальной активности.

3. Шкала ролевого функционирования, обусловленная эмоциональным состоянием – Role-Emotional (RE).

4. Шкала психического здоровья – Mental Health (MH).

Для всех шкал при полном отсутствии ограничений или нарушений здоровья максимальное значение было равно 100 [1,3].

Полученные в ходе исследования экспериментальные данные были обработаны с использованием программы Statistica 6.0. Для выявления различий по изучаемым показателям между типологическими группами использовали непараметрический U-критерий Манна-Уитни. Различия считали статистически значимыми при $p < 0,05$.

В ходе проведенного исследования были проанализированы показатели физического компонента здоровья (общее состояние здоровья, физическое функционирование, жизненная активность) и показатели психического здоровья (жизнеспособность, социальное и ролевое функционирование, психическое здоровье) (рис.1).

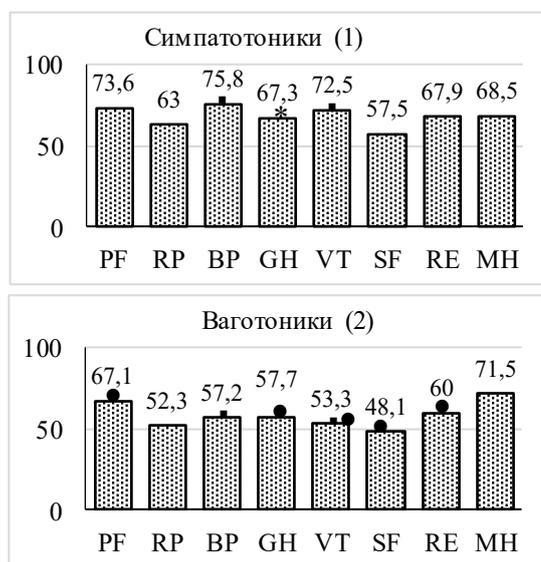
Результаты исследования показали, что в группе с симпатикотонией показатели физического компонента (PH) выше, чем в группе ваготоников, но ниже, чем в группе эйтоников. Выявленная особенность свидетельствует о типологических различиях женщин в способности переносить значительные физические нагрузки даже при наличии болевых ощущений [6] (рис.1).

Показатель жизненной активности (VT) и социального функционирования (SF) значительно выше у женщин-эйтоников, это объясняется тем, что данный тип регуляции обладает большим запасом энергетических ресурсов и способностью мобилизовать силы организма при появляющихся жизненных трудностях. В группах симпатикотонии и ваготонии отмечалось снижение данных показателей (рис.1).

По шкале «Психическое здоровье (MH)» у представителей 1-й и 2-й групп выявлены низкие значения. Причины низких показателей психического здоровья женщин обусловлены рядом психологических аспектов женского организма, в частности, у женщин основной причиной плохого самочувствия на первый план выступают тяжелые переживания и стрессы, что негативно сказывается на физиологических функциях организма. Высокий результат отмечался в группе эйтоников (рис.1).

Показатели «общего состояния здоровья (GH)» во всех типологических группах имеют статистически значимые различия. Высокий показатель отмечался у эйтоников, незначительное снижение показателя GH у симпатотоников, низкий результат – ваготоников.

Таким образом, результаты исследования позволили оценить качество жизни женщин зрелого возраста с учетом типа вегетативной регуляции и выявить различия между типологическими группами.



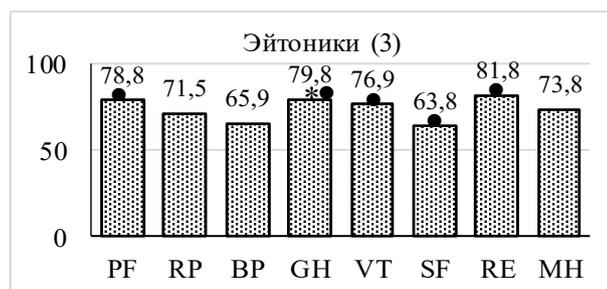


Рис. 1 Показатель качества жизни женщин зрелого возраста с разным типом вегетативной регуляции

Примечание: статистически значимые различия между группами:

■ –1/2; * –1/3; ● –2/3

В ходе исследования было выявлено, что женщины с разным типом вегетативной регуляции имеют разный уровень по показателям качества жизни. Женщины со сбалансированным уровнем активности отделов вегетативной нервной системы (эйтоники) имеют высокие показатели по всем шкалам, используемым для оценки качества жизни. Сниженные показатели психического здоровья, жизненной активности, физического здоровья и общего уровня здоровья отмечены в группах с преобладающей активностью симпатического (симпатотоники) и парасимпатического отдела (ваготоники) ВНС.

Список литературы

1. **Амирджанова, В. Н.** Популяционные показатели качества жизни по опроснику SF-36 результаты многоцентрового исследования качества жизни «Мираж» / В. Н. Амирджанова [и др.] // Научно-практическая ревматология. – 2008. – № 1. – С. 36–48.
2. **Басанцова, Н. Ю.** Роль вегетативной нервной системы в развитии цереброкardiaльных нарушений / Н. Ю. Басанцова, Л. М. Тибеккина, А. Н. Шишкин // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2017. – № 117 (11). – С. 153-160.
3. **Кудря, О. Н.** Оценка качества жизни у лиц зрелого возраста с нарушением подвижности позвоночника / О. Н. Кудря, Т. А. Панченкова // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта : мат. Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участием, Омск, 19–20 февраля 2019 года. – Омск : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», 2019. – С. 80–85.
4. **Новик, А. А.** Руководство по исследованию качества жизни в медицине / А. А. Новик, Т. И. Ионова ; под ред. Ю. Л. Шевченко : 2-е изд. – М. : ОЛМАПРЕСС, 2007. – 313с.
5. **Соловьев, В. С.** Исследование качества жизни женщин Тюменской популяции / В. С. Соловьев и др. // Вестник Курганского государственного университета. – 2004. – № 1. – С. 141.

6. **Balabem, A. C.** Quality of life of Family Health Strategy professionals: a systematic review / Ana Carolina Balabem, Chagas Pinatto et al. // Sao Paulo medical journal – Revista paulista de medicina. 2021. – Vol. 139,4. PP. – 331–340.
7. **Haraldstad, K.** A systematic review of quality of life research in medicine and health sciences / K. Haraldstad et al. // Quality of life research: an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation. 2019. - vol. 28,10. PP. – 2641–2650.
8. **Ware, J. E.** Sf-36 Health Survey. Manuel and Interpretation Guide, Lincoln, RI / J. E. Ware, K. K. Snow, M. Kosinski, B. Gandek. – Quality Metric Incorporated, 2000. – P. 150.

**Kudrya O. N.,
Panchenkova T.A.**

Quality of life of mature women with different types of vegetative regulation

The article presents the results of a study of the quality of life of women of mature age with different types of autonomic regulation based on the SF-36 questionnaire (Russian version). The results of the study revealed differences between the typological groups of women in terms of the level of mental and physical components of the quality of life.

Key words: *quality of life, mature age, women, autonomic regulation, health.*

УДК: 235.12.156.452

Плякина Виктория Васильевна,
ст. преподаватель кафедры адаптивной
физической культуры и физической
реабилитации ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
v.plyakina86@mail.ru

Паталахина Лидия Ивановна,
канд. мед. наук, доцент кафедры
адаптивной физической культуры и
физической реабилитации ГОУ ВО ЛНР
«ЛГПУ»
lidiapatalahina@gmail.com

Историография основ и современного состояния адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации

В статье рассмотрены актуальные положения развития и становления адаптивной физической культуры в Российской Федерации. Представлены основы историографии и современного состояния адаптивной физической культуры и спорта.

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, историография, физическая культура, коррекционное образование, адаптивный спорт.*

Развитие адаптивной физической культуры обусловлено потребностью общества в оздоровлении нации и подготовке кадров для работы с людьми с проблемами здоровья. Объективными предпосылками являются: рост заболеваний, увеличение числа инвалидов всех групп и категорий, в том числе детей, рожденных с патологиями физического, психического, сенсорного развития.

Факторами, ограничивающими двигательную и социальную активность этой категории населения, являются заболевания или дефекты зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата и др. функций деятельности, социальных и культурных связей, что требует комплексной реабилитации [7, стр. 97].

Для многих людей с ограниченными возможностями и людей с отклонениями в развитии адаптивная физическая культура является единственным способом «вырваться из замкнутого пространства», влиться в социум, завести друзей, пообщаться, получить полноценные эмоции и знания об окружающем мире. Здесь они учатся, часто впервые в жизни, радости движения, учатся достойно побеждать и переносить поражения, познают счастье преодоления себя.

Адаптивная физическая культура, как новинка российской интегративной сферы образования, науки, культуры и социальной практики, имеет большие перспективы. Это связано с неудовлетворительным состоянием здоровья населения нашей страны и невозможностью кардинального изменения

ситуации без пересмотра всей политики государства, менталитета его руководителей и населения в целом по отношению к физической культуре, включая адаптивный и здоровый образ жизни. В системе образования адаптивная физическая культура должна занимать важное место во всех типах и видах образовательных учреждений: дошкольном, школьном, начальном, среднем и высшем профессиональном образовании, а также дополнительном образовании. Одно из ведущих мест принадлежит адаптивной физической культуре в системе специального (судебного) образования, где на ее основе образовательный процесс может строить деятельность, обеспечивающую социализацию детей с особенностями развития.

Однако широкое внедрение адаптивной физической культуры в систему образования сдерживается недостаточным количеством профессиональных специалистов. Поэтому в ближайшее время необходимо значительно увеличить количество студентов и магистрантов, осваивающих образовательные программы по адаптивной физической культуре. Большие перспективы имеет научно-исследовательская работа в области адаптивной физической культуры, которая объединяет такие области знаний, как физическая культура, медицина, пенитенциарная педагогика и большое количество других научных дисциплин. Подводя итоги всему вышесказанному, анализируя пути развития адаптивной физической культуры инвалидов в государстве, можно выделить три этапа развития адаптивной физической культуры [7, стр. 96].

I этап: функционирование системы общего и специального образования (конец XIX – середина XX в.)

II этап: разработка специальных инструментов защиты прав людей с инвалидностью; развитие интеграционных образовательных процессов в отношении детей и молодежи с ОВЗ и инвалидностью (1959 -1980 -е гг.)

III этап: создание условий равного доступа к образованию детей и молодежи с ОВЗ и инвалидностью как неотъемлемой части общества (90-е годы – начало 21 века)

Начало нового этапа научных исследований в области адаптивной физической культуры связано с ратификацией Российской Федерацией «Конвенции о правах инвалидов» и принятием Федерального закона «об образовании в Российской Федерации» в 2012 году.

В нашей стране спорту высших достижений среди людей с ограниченными возможностями уделяется особое внимание, ежегодно осуществляется финансирование, как на федеральном, так и на региональном уровне. Созданы сборные команды России по различным видам спорта, которые участвуют во всех крупных международных соревнованиях. В настоящее время мировое сообщество разработало несколько направлений функционирования адаптивного спорта. Наибольшее распространение и признание мировой общественности получили три из них: Паралимпийская, Дефлимпийская и Специальная Олимпиада. Расширились международные связи спортсменов-инвалидов. Успешно разработаны и применяются новейшие методы обучения.

В настоящее время ведется создание и развитие национальной школы подготовки кадров в области физического воспитания и спортивной подготовки инвалидов. Издана серия учебников для студентов и специалистов по

адаптивной физической активности и реабилитации. Значительные позитивные изменения последних лет в сфере спорта высших достижений и массового спорта позволяют обоснованно рассчитывать на то, что с каждым годом все большее число людей будет вовлечено в спортивные движения стран, благодаря чему будущие поколения станут более здоровыми и успешными. Человек, живущий на Земле, не имеет права бездействовать.

Он должен всегда бороться, прежде всего, с самим собой и обстоятельствами, в которых он оказывается. Считается, что адаптивный спорт замечателен именно тем, что это накал страстей, борьбы, эмоций, где спортсмены стремятся опередить соперников, выиграть во что бы то ни стало. Спортсмены-паралимпийцы вместе с этим показывают всему миру, что они не смирились со своей судьбой, переломили ее и победили. Паралимпийцы – настоящие герои, потому что они помогают своим примером преодолевать некий барьер, который, к сожалению, еще не до конца искоренен из нашего общества по отношению к людям с ОВЗ [7, стр. 95].

Подводя итоги, можно сделать выводы, что развитие адаптивной физической культуры обусловлено потребностью общества в оздоровлении нации и подготовке кадров для работы с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Для многих инвалидов и людей с ограниченными возможностями в развитии адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. Именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознавать счастье преодоления себя. Адаптивная физическая культура как новая для России интегративная область образования, науки, культуры, социальной практики имеет большие перспективы. Это обусловлено неудовлетворительным состоянием здоровья населения нашей страны и невозможностью кардинального изменения ситуации без пересмотра всей политики государства, менталитета ее руководителей и широких слоев населения по отношению к физической культуре, в том числе адаптивной, здоровому образу жизни. В системе образования адаптивная физическая культура должна занять важное место во всех видах и типах образовательных учреждений: дошкольных, школьных, начального, среднего и высшего профессионального, а также дополнительного образования.

Одно из ведущих мест принадлежит адаптивной физической культуре в системе специального (коррекционного) образования, где на ее основе может строиться учебно-воспитательный процесс, мероприятия, обеспечивающие социализацию детей с отклонениями в развитии. Однако повсеместное внедрение адаптивной физической культуры в систему образования сдерживается недостаточным количеством специалистов-профессионалов. Поэтому в ближайшее время необходимо существенно увеличить количество учащихся, студентов и магистрантов, осваивающих образовательные программы по адаптивной физической культуре. Огромны перспективы научно-исследовательской работы в области адаптивной физической культуры, объединяющей в себе такие области знаний, как физическая культура, медицина, коррекционная педагогика и большое количество других научных дисциплин.

Список литературы

1. **Аристова, Л. В.** Физкультурно-спортивные сооружения для инвалидов [Текст] : учеб. пособие. / Л. В. Аристова. – М. : Сов. спорт, 2006. – 192 с.
2. **Башкирова, М. М.** Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы [Текст] / М. М. Башкирова // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 10. – С.16–18.
3. **Бегидов, Т. П.** Основные аспекты адаптивной физической культуры [Текст] : учеб. пособие / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физическая культура и спорт, 2013. – 247 с.
4. **Брезжунова, В. Н.** Социально-педагогическая реабилитация инвалидов по зрению средствами физического воспитания / В. Н. Брезжунова // Материалы научной конференции: – М. : ФОН, 2011. – 190 с.
5. **Брискин, Ю. А.** Тенденции развития спорта инвалидов в системе Международного олимпийского движения [Текст] / Ю. А. Брискин // Наука в олимпийском спорте. – 2013.– С. 23–30.
6. **Плякина, В. В.** Анализ историографических основ и современного состояния адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации / В. В. Плякина // Вестник Луганского государственного педагогического университета : сб. науч. тр. / гл. ред. Т. Т. Ротерс; вып. ред. Г. Г. Калинина; ред. сер. Н. А. Павлова. – Луганск : Книта, 2021. – № 4 (73) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – 108 с.
7. **Визитей, Н. Н.** Курс лекций по истории спорта [Текст]: учеб. пособие. / Н. Н. Визитей – М. : Физическая культура, 2012. – 328 с.
8. **Выдрин, В. М.** Физическая рекреация – вид физической культуры [Текст] / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 23–29.
9. **Голощанов, Б. Р.** История отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Б. Р. Голощанов // Учеб. пособие. – М., 2005. – 112 с.

**Plyakina V. V.,
Patalakhina L.I.**

Historiography of the foundations and current state of adaptive physical culture and sports in the Russian Federation

The article discusses the current situation in the development and formation of adaptive physical culture in the Russian Federation. The basics of historiography and the current state of adaptive physical culture and sports are presented.

Key words: *Adaptive physical culture, historiography, physical culture, correctional education, adaptive sport.*

УДК 7.96.4.616.8

Стоцкая Елена Сергеевна,
канд. биол. наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики
адаптивной физической культуры
ФГБОУ ВО «СибГУФК»
elst1985@mail.u

Коррекционно-развивающая направленность тренировочных занятий по плаванию детей с церебральным параличом

В статье представлено описание коррекционно-развивающей направленности в процессе спортивной подготовки по плаванию детей с церебральным параличом, которое осуществляется за счет проведения не только тренировочных, но и внутренировочных занятий. Обозначены средства, используемые на таких занятиях. Показана эффективность таких занятий, заключающаяся в достоверном улучшении показателей тонуса и силы отдельных мышечных групп, а также в увеличении амплитуды движений суставов.

Ключевые слова: плавание, церебральный паралич, дети, корригирующие упражнения.

С каждым годом наблюдается увеличение количества детей, имеющих церебральный паралич (ЦП), основные проявления которого выражаются в двигательных нарушениях, что приводит к социальной и физической дезадаптации ребенка [4; 5].

Адаптивный спорт позволяет не только реабилитировать, но и социализировать детей с ЦП в общество. На сегодняшний день существует достаточно большой регистр по видам адаптивного спорта [2, с. 29], где плавание является одним из самых популярных видов среди лиц, имеющих поражения опорно-двигательного аппарата. Плавание – одно из эффективных средств формирования и развития двигательных навыков, координации движений у детей с ЦП [1]. В то же время тренировочный процесс юных пловцов с церебральным параличом строится на основе программ по плаванию для здоровых спортсменов. Большинство исследований посвящены развитию физических качеств, а также совершенствованию различных видов подготовленности пловцов [3; 2, с. 307]. В научно-методической литературе имеется недостаточное количество данных о корригирующей направленности тренировочных занятий. По-нашему мнению, интеграция средств реабилитации в тренировочный процесс позволит улучшить не только состояние их опорно-двигательного аппарата, но и соревновательную деятельность юных пловцов с церебральным параличом.

Целью исследования явилось определение коррекционно-развивающей направленности тренировочных занятий юных пловцов, имеющих церебральный паралич, а также оценка влияния таких занятий на показатели их опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

Исследование проводилось на базе ДЮСШ № 1 в физкультурно-оздоровительном комплексе «Шымыр» г. Павлодар Республики Казахстан. В исследовании приняло участие 6 юных пловцов с церебральным параличом. Четыре спортсмена имели диагноз «спастическая диплегия», один – «спастическая левосторонняя гемиплегия» и один «двойная гемиплегия». Дети имели I уровень двигательных нарушений согласно оценке по системе классификации больших моторных функций GMFCS.

Для изучения функционального состояния опорно-двигательного аппарата исследовалось ограничение подвижности в суставах, а также тонус и сила мышц, оценка проводилась мануальным способом. Для исследования общей физической подготовленности использовались тесты «челночный бег», «прыжки с места», «подтягивание», специально – «тест Купера», «проплывание дистанции 25 м вольным стилем на время». Тесты проводились по стандартным методикам.

На момент исследования спортсмены занимались на начальном этапе спортивной подготовки. Занятия проходили 3 раза в неделю по две тренировки в день. Первая тренировка проводилась до обеда в гимнастическом зале, вторая – после обеда в условиях бассейна в 80 минут. Длительность исследования составляла 3 месяца. Исследование проводилось в соответствии с этическими стандартами, соответствующими Хельсинской декларации Всемирной медицинской ассоциации «Этические принципы проведения научных медицинских исследований с участием человека». Всем участникам была предоставлена полная и достоверная информация о проводимых мероприятиях.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы Statistica-10. Методами вариационной статистики рассчитывалось среднее значение и ошибка средней. В качестве критерия оценки достоверности различий изучаемых показателей использовался Т-критерий Вилкоксона, при 5% уровне значимости ($p \leq 0,05$).

На основании научно-методической литературы, а также нормативно-методических документов, были определены структура и содержание тренировочных занятий в подготовительном периоде годичного цикла тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки юных пловцов с ЦП. Занятия проходили три раза в неделю по два занятия в день, одно занятие внутренировочное, второе – тренировочное. Первое утреннее занятие имело корректирующую направленность, второе – развивающую.

Внутренировочные занятия проводились в зале ЛФК, имели продолжительность 60–80 минут. Включались упражнения на устранение мышечной дистонии, снижение гипертонуса, гашение тонических рефлексов, гиперкинезов и синкинезий. Использовались упражнения на коррекцию двигательных нарушений с применением фитбола, элементов йоги и средств лечебной гимнастики. Также включались стретчинг-упражнения для верхних и нижних конечностей, упражнения для преодоления сгибательно-приводящих установок верхних конечностей, увеличение амплитуды движений суставов и позвоночного столба, дыхательные упражнения – «Лесенка», «Медленный спуск», «Гибкий вдох», «Соловей», «Полное погружение».

Тренировочные занятия проходили в бассейне. Их продолжительность составляла 60 минут. Занятия проводились в группе с индивидуальным подходом. Упражнения подготовительной части занятия выполнялись на суше у бортика, были посвящены подготовке опорно-двигательного аппарата к физической нагрузке, в частности применялись корригирующие упражнения, направленные на нормализацию мышечного тонуса, устранение тугоподвижности суставов. В конце основной части следовало погружение детей в воду. Затем выполнялись дыхательные упражнения и упражнения на адаптацию в водной среде. Основная часть занятия в бассейне содержала в большей степени развитие двигательных способностей в условиях водной среды, отработку техники различных видов плавания и средства специальной физической подготовки. В заключительной части тренировочного занятия применялись корригирующие упражнения, направленные на снижение мышечного тонуса, и дыхательные упражнения.

Изучение влияния экспериментальной методики тренировочных занятий на показатели опорно-двигательного аппарата показало достоверные изменения. В частности, при исследовании мышечного тонуса выявлено достоверное улучшение в пораженных мышечных группах (таблица 1).

Таблица 1

**Показатели оценки мышечного тонуса юных пловцов с ЦП.
Баллы (M±σ)**

№	Мышечные группы		Правая конечность		Левая конечность	
			До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
1	Плеча	сгибающие	2,8± 0,1	3,1 ± 0,1	2,5 ± 0,2	3,1 ± 0,2
		разгибающие	2,3 ± 0,1	3,5 ± 0,1*	2,5 ± 0,1	3,2 ± 0,1
		отводящие	2,4 ± 0,1	3,1 ± 0,1	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*
2	Предплечья	сгибающие	2,3 ± 0,1	3,5 ± 0,1*	2,6 ± 0,1	3,5 ± 0,1*
		разгибающие	2,3 ± 0,1	3,3 ± 0,1	2,3 ± 0,1	3,5 ± 0,1*
		пронирующие	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*	2,6 ± 0,1	3,1 ± 0,2
		супинирующие	2,5 ± 0,1	3,4 ± 0,1*	2,1 ± 0,1	2,9 ± 0,1*
3	Кисти	сгибающие	2,8± 0,1	3,6 ± 0,1*	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*
		разгибающие	2,5 ± 0,1	3,3 ± 0,1*	2,6 ± 0,1	3,5 ± 0,1*
4	Бедра	сгибающие	2,6 ± 0,1	3,4 ± 0,1*	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*
		разгибающие	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*	2,8 ± 0,1	3,5 ± 0,1
		отводящие	2,6 ± 0,1	3,3 ± 0,1	2,5 ± 0,1	3,5 ± 0,1*
5	Голени	сгибающие	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*	2,3 ± 0,1	3,2 ± 0,1*
		разгибающие	2,8 ± 0,1	3,7 ± 0,1*	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*
		отводящие	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*
6	Стопы	подошвенное сгибание	2,8 ± 0,1	3,4 ± 0,1	2,6 ± 0,1	3,1 ± 0,1
		тыльное сгибание	2,8 ± 0,1	3,7 ± 0,1*	2,5 ± 0,1	3,2 ± 0,1

Примечание: * - достоверные различия при уровне значимости $P \leq 0,05$ по критерию Т - Вилкоксона

Также нами обнаружено заметное улучшение амплитуды суставов после проведенных занятий.

Таблица 2

**Показатели оценки подвижности суставов юных пловцов с ЦП
Баллы (M±σ)**

№	Суставы	Движение	Правая конечность		Левая конечность	
			До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
1	Плечевой	сгибание	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*
		разгибание	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*
		отведение	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*
2	Локтевой	сгибание	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*
		разгибание	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*
		пронация	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*
		супинация	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*	2,6 ± 0,1	3,1 ± 0,1
3	Кистевой	сгибание	2,6 ± 0,1	3,1 ± 0,1	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*
		разгибание	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*	2,5 ± 0,1	3,2 ± 0,1
4	Тазобедренный	сгибание	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*
		разгибание	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*
		отведение	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*
5	Коленный	сгибание	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*
		разгибание	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*
		отведение	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*
6	Голеностопный	подошвенное сгибание	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*
		тыльное сгибание	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*

Примечание:* - достоверные различия при уровне значимости $P \leq 0,05$ по критерию Т - Вилкоксона

Менее выражены достоверные улучшения при исследовании мышечной силы

Таблица 3

Показатели мышечной силы юных пловцов с ЦП (баллы (M±σ))

№	Мышечные группы	Движение	Правая конечность		Левая конечность	
			До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
1	Плеча	сгибающие	2,3 ± 0,1	3,3 ± 0,1	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*
		разгибающие	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*
		отводящие	2,5 ± 0,1	3,2 ± 0,1	2,6 ± 0,1	3,1 ± 0,1
2	Предплечья	сгибающие	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*	2,3 ± 0,1	3,3 ± 0,1
		разгибающие	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*
		пронирующие	2,6 ± 0,1	3,1 ± 0,1	2,6 ± 0,1	3,1 ± 0,1
		супинирующие	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*
3	Кисти	сгибающие	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*
		разгибающие	2,3 ± 0,1	3,3 ± 0,1	2,3 ± 0,1	3,1 ± 0,1*
4	Бедра	сгибающие	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*	2,6 ± 0,1	3,1 ± 0,1
		разгибающие	2,6 ± 0,1	3,1 ± 0,1	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*
		отводящие	2,8 ± 0,1	3,6 ± 0,1*	2,5 ± 0,1	3,2 ± 0,1

5	Голени	сгибающие	$2,3 \pm 0,1$	$3,1 \pm 0,1^*$	$2,3 \pm 0,1$	$3,1 \pm 0,1^*$
		разгибающие	$2,6 \pm 0,1$	$3,1 \pm 0,1$	$2,3 \pm 0,1$	$3,3 \pm 0,1$
		отводящие	$2,3 \pm 0,1$	$3,1 \pm 0,1^*$	$2,8 \pm 0,1$	$3,6 \pm 0,1^*$
6	Стопы	подошвенное сгибание	$2,5 \pm 0,1$	$3,2 \pm 0,1$	$2,3 \pm 0,1$	$3,1 \pm 0,1^*$
		тыльное сгибание	$2,3 \pm 0,1$	$3,1 \pm 0,1^*$	$2,6 \pm 0,1$	$3,1 \pm 0,1$

Примечание:* - достоверные различия при уровне значимости $P \leq 0,05$ по критерию Г - Вилкоксона

При этом нами выявлено достоверное улучшение показателей при исследовании как общей, так и специальной физической подготовленности. (Таблица 4).

Таблица 4

Показатели физической подготовленности юных пловцов с ЦП

№	Тесты ОФП	До педагогического эксперимента	После педагогического эксперимента
1	Челночный бег, с	$12,8 \pm 0,4$	$10,4 \pm 0,2^*$
2	Прыжки с места, см	$106 \pm 1,6$	$123 \pm 0,8^*$
3	Подтягивание, кол - во раз	$2,6 \pm 0,2$	$4,6 \pm 0,2^*$
1	Тест Купера, м	$83,5 \pm 6,6$	$99,8 \pm 6,3^*$
2	Проплывание 25 м, сек	$41,7 \pm 1,3$	$32,3 \pm 0,4^*$

Таким образом, коррекционно-развивающая направленность спортивной подготовки у юных пловцов реализовывалась на тренировочных и вне-тренировочных занятиях. Дополнительное применение корректирующих упражнений позволило улучшить показатели опорно-двигательного аппарата, что положительно повлияло на спортивные результаты юных пловцов с церебральным параличом.

Список литературы:

1. **Анфилатова, О. В.** Обучение плаванию детей с диагнозом детский церебральный паралич / О. В. Анфилатова, Е. Н. Пивоварова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – № 2 (46). – 2020. – С. 20–24.
2. **Евсеев, С. П.** Адаптивный спорт: настольная книга тренера / С. П. Евсеев. – М. : ПРИНТЛЕТО, 2021. – 600 с.
3. **Лернер, В. Л.** Содержание занятий плаванием коррекционно-оздоровительной направленности с детьми, имеющими последствия ДЦП / В. Л. Лернер, Е. Ю. Мукина // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – № 1 (21). – 2013. – С. 123–128.
4. **Потешкин, А. В.** БОС-абилитация детей с детским церебральным параличом / А. В. Потешкин, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая, А. Н. Налобина // Адаптивная физическая культура. – 2019. – № 1. – С. 38–41.
5. **Стоцкая, Е. С.** Опыт коррекции двигательных нарушений детей с детским церебральным параличом / Е. С. Стоцкая, Ю. В. Самсонова, Д. А. Самсонов, А. Н. Налобина // Адаптивная физическая культура. – 2019. – Т. 80. – № 4. – С. 35–37.

Stotskaya E. S.

Corrective and developmental orientation of training activities on swimming of children with cerebral palsy

The article describes the corrective and developmental orientation in the process of sports training in swimming for children with cerebral palsy, which is carried out by conducting not only training, but also out-of-training classes. The means used in such classes are indicated. The effectiveness of such exercises is shown, which consists in a reliable improvement in the tone and strength indicators of individual muscle groups, as well as an increase in the amplitude of joint movements.

Key words: *swimming, cerebral palsy, children, corrective exercises.*

УДК 616.831-009.11

Таланцев А. Н.,
канд. пед. наук, профессор
ФГБОУ ВО «Московская
государственная академия
физической культуры и спорта»

Дунаев К. С.,
д-р пед. наук, профессор
ФГБОУ ВО «Московская
государственная академия
физической культуры и спорта»
d89169357453@yandex.ru

Черепанова И. О.,
аспирант, научный сотрудник
ФГБОУ ВО «Московская
государственная академия
физической культуры и спорта»
figureskating-1993@yandex.ru

Коррекция патологических биомеханических компенсаторных механизмов при неоптимальном двигательном стереотипе у детей со спастической диплегией

В статье освещается вопрос развития сенсорного компонента у детей 7–8 лет со спастической диплегией. Приводится методика развития вестибулярной устойчивости, даются рекомендации по использованию в реабилитационном процессе тренажерных устройств из спортивной тренировки фигуристов.

Ключевые слова: спастическая диплегия, ДЦП, фигурное катание, проприоцептивная чувствительность, вестибулярная устойчивость

Мышечная спастичность значительно затрудняет реализацию заданного двигательного акта у рассматриваемой группы детей. Нарушенная нейромышечная проводимость не позволяет в должной мере выполнять двигательный стереотип даже при условии его освоения испытуемым. В связи с этим нами была разработана методика развития вестибулярной устойчивости наряду с развитием проприоцептивной сенсорной системы. В методику входят реабилитационные блоки с используемыми в каждом из периодов комплексами упражнений. Комплексы упражнений выполняются с помощью тренажерных устройств [2; 4].

Цель исследования – развитие вестибулярной устойчивости детей 7–8 лет со спастической диплегией.

В рамках проводимого эксперимента нами в реабилитационный процесс детей 7–8 лет был введен разработанный комплекс упражнений для разви-

тия проприоцептивного контроля с использованием тренажерного устройства Bosu. Комплекс представлен в таблице 1.

Таблица 1

Комплекс упражнений для развития проприоцептивной чувствительности хоккеистов с использованием тренажерного устройства «Bosu»

Упражнение	Время выполнения
Подседания на пр./лев.ноге	2 подхода по 5 раз
Приседания на дух ногах	2 подхода по 10 раз
Приседания в положении «пистолетик» на пр./лев. ноге	2 подхода по 5 раз
Круговые движения головой стоя на двух ногах вправо/влево	2 подхода по 30 сек
Круговые движения головой стоя на пр./лев.ноге вправо/влево	2 подхода по 30 сек

В связи с поставленными задачами также был разработан комплекс упражнений, непосредственно влияющий на развитие вестибулярной устойчивости детей и возможность дальнейшего переноса приобретенных навыков на реализацию двигательных действий (табл. 2).

Таблица 2

Комплекс упражнений для развития вестибулярной устойчивости хоккеистов с использованием тренажера «Вестибулярный вращающийся ротатор»

Упражнение	Время выполнения
Вращение на двух ногах	2 подхода по 1 мин
Вращение на двух ногах в положении приседа	2 подхода по 1 мин
Вращение на правой/левой ноге	2 подхода по 1 мин
Вращение на правой/левой ноге с подседанием	2 подхода по 1 мин
Вращательные движения головой в пр./лев. сторону, стоя на пр./лев.ноге	2 подхода по 30 сек
Вращательные движения корпусом по/против час. стрелки	2 подхода по 2 мин
Имитация махов с выпадами на пр./лев.ноге	2 подхода по 1 мин

Смена станций при круговой тренировке с использованием тренажеров позволяет повысить коэффициент вариативности, препятствуя возникновению двигательных стереотипов, составляющих одну из основных причин отсутствия положительной динамики прироста результативности двигательных действий – своего рода координационный барьер [1; 3].

После проведенного курса реабилитации вместе с разработанной тренировочной программой с включенными специальными комплексами упраж-

нений с испытуемыми были проведены тестирования двигательных умений. Данные результатов тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной группы отображены в таблице 3.

Таблица 3

**Результаты тестирования уровня статокINETической устойчивости
детей 7–8 лет со спастической диплегией**

Тестирования	Экспериментальная группа (n=15)			Контрольная группа (n=15)		
	сентябрь 2020 г.	июнь 2021 г.	p	сентябрь 2020 г.	июнь 2021 г.	p
Проба Ромберга (с откр. глазами), сек	12,24±0,02	25,11±0,03	< 0,05	11,94±0,04	16,09±0,03	< 0,05
Проба Ромберга (с закр. глазами), сек	7,45±0,03	19,02±0,03	< 0,05	8,54±0,02	13,92±0,04	< 0,05
Проба Яроцкого, сек	5,12±0,02	13,78±0,03	< 0,05	6,09±0,04	11,56±0,05	< 0,05
Отолитовая проба Воячека, гр.	29,82±0,03	18,13±0,04	< 0,05	28,55±0,02	23,08±0,03	< 0,05
Проба Миньковского, гр. (вперед)	51,22±0,04	32,67±0,04	< 0,05	52,98±0,02	45,66±0,04	< 0,05
Проба Миньковского, гр. (назад)	56,17±0,02	39,15±0,04	< 0,05	55,21±0,03	49,09±0,04	< 0,05

По результатам медико-биологических исследований были выявлены следующие результаты: в тестировании «Проба Ромберга (с откр. глазами)» показатели в ЭГ возросли на 12,87 сек, при $p < 0,05$, в КГ – на 4,15 сек, при $p < 0,05$; в тестировании «Проба Ромберга (с закр. глазами)» результаты в ЭГ увеличились на 11,57 сек, при $p < 0,05$, в КГ – на 5,38 сек, при $p < 0,05$; в тестировании «Проба Яроцкого» показатели в ЭГ возросли на 8,66 сек, при $p < 0,05$, в КГ – на 5,47 сек, при $p < 0,05$; в тестировании «Отолитовая проба Воячека» показатели возросли на 11,69 гр., при $p < 0,05$ в ЭГ, и на 5,47 гр., при $p < 0,05$ в КГ; в тестировании «Проба Миньковского, гр. (вперед)» результаты возросли в ЭГ на 19,55 гр., при $p < 0,05$, в КГ – на 7,32 гр., при $p < 0,05$; в тестировании «Проба Миньковского гр. (назад)» показатели увеличились на 17,02 гр., при $p < 0,05$ в ЭГ, и на 6,12 гр., при $p < 0,05$ в КГ.

Разработанная методика позволила повысить уровень развития вестибулярной устойчивости у детей 7–8 лет со спастической диплегией, что нашло отражение в полученных результатах. Так, наиболее значимые изменения были отмечены в тестировании «Проба Ромберга (с откр. глазами)» показатели в ЭГ возросли на 12,87 сек, при $p < 0,05$, и в тестировании «Проба Миньковского, гр. (вперед)» результаты возросли в ЭГ на 19,55 гр., при $p < 0,05$.

Повышение уровня вестибулярной устойчивости у детей со спастической диплегией позволяет в ограниченный промежуток времени в связи со спастичностью перестраивать двигательный стереотип сообразно изменяющейся сенсорной входящей информации, без смещения осевой линии корпуса, т. е. сохранять равновесие при выполнении того или иного двигательного акта.

Список литературы

1. **Бехтерева, Н. П.** Нейрофизиологические аспекты психологической деятельности человека / Н. П. Бехтерева // Источник. – М. : Медицина, 1974. – 151 с.
2. **Дунаев, К. С.** Фигурное катание как один из методов сенсорной интегративной терапии в коррекции сенсомоторных нарушений у детей с ДЦП / К. С. Дунаев, И. О. Черепанова // Адаптивная физическая культура. – 2021. – Т. 86. – № 2. – С. 28–29.
3. **Евсеев, С. П.** Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.02 – «физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / С. П. Евсеев. – М., 2016. – 326 с.
4. **Черепанова, И. О.** Развитие проприоцептивной сенсорной системы у детей с синдромом спастической диплегии в рамках двигательной реабилитации средствами фигурного катания на коньках / И. О. Черепанова, К. С. Дунаев // Адаптивная физическая культура. – 2021. – Т. 86. – № 2. – С. 56–57.

**Talantsev A. N.,
Dunaev K. S.,
Cherepanova I. O.**

Correction of pathological biomechanical compensatory mechanisms in suboptimal motor stereotype in children with spastic diplegia

The article highlights the issue of the development of the sensory component in children 7-8 years old with spastic diplegia. The methodology of the development of vestibular stability is given, recommendations are given on the use of training devices from the sports training of figure skaters in the rehabilitation process.

Key words: *spastic diplegia, cerebral palsy, figure skating, proprioceptive sensitivity, vestibular stability*

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Ванесян Ашот Саркисович, профессор кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Уфимский государственный авиационный технический университет», доктор медицинских наук, профессор, г. Уфа, Республика Башкортостан

Васецкая Наталия Валерьевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Дунаев К. С., профессор ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры и спорта», доктор педагогических наук, г. Москва

Кудря Ольга Н., заведующий кафедрой анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», доктор биологических наук, доцент, г. Омск

Лободенко Александра Васильевна, учитель физической культуры ГОУ ЛНР «Рафайловская СШ», г. Луганск, ЛНР

Мещеряков Александр Ильич, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Николаева Елена Александровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Олефир Анна Витальевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Панченкова Татьяна Александровна, преподаватель кафедры анатомии,

Паталахина Лидия Ивановна, доцент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», кандидат медицинских наук, г. Луганск, ЛНР

Петрова Наталья Юрьевна, преподаватель спортивных дисциплин ГПОАУ ЯО «Рыбинский профессионально-педагогический колледж», г. Рыбинск

Плякина Виктория Васильевна, старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Рещик Наталья Эдуардовна, учитель физической культуры ГОУ ЛНР «Чернухинская ОШ № 35 имени воина-интернационалиста Валерия Шматова», ЛНР

Ротерс Татьяна Тихоновна, врио проректора по научно-педагогической работе ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», доктор педагогических наук, профессор, г. Луганск, ЛНР

Рыжанец Олеся Николаевна, учитель физической культуры ГОУ ЛНР «Свердловская СШ 7», г. Свердловск, ЛНР

Стоцкая Елена Сергеевна, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», кандидат биологических наук, доцент, г. Омск

Таланцев А. Н., профессор ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры и спорта», кандидат педагогических наук, г. Москва

Фоменко Анна Валериевна, аспирант, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин Института физического воспитания и спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Черепанова Ирина Олеговна, аспирант, научный сотрудник ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», г. Москва

Черных Елена Васильевна, начальник отдела по группе видов спорта ГБУ Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области», кандидат педагогических наук, доцент, г. Липецк

Чорноштан Артур Григорьевич, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Шкурин Александр Иванович, заведующий кафедрой спортивных дисциплин ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», кандидат педагогических наук, доцент, г. Луганск, ЛНР

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ

Сборник научных трудов «Вестник Луганского государственного педагогического университета» (Свидетельство № ПИ 000196 от 22 июня 2021 г.) основан в 2015 г.

Учредитель и издатель сборника – ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».

Научный сборник является периодическим печатным научным рецензируемым изданием, имеющим сериальную структуру. На страницах сборника публикуются научные работы, освещающие актуальные проблемы отраслей знания и относящиеся к отдельным группам научных специальностей. С 2016 г. издаются серии: «Педагогические науки. Образование», «Физическое воспитание и спорт», «Филологические науки. Медиакommunikации», «Биология. Медицина. Химия» «Гуманитарные науки. Технические науки».

Редакция сборника публикует научные работы, отвечающие правилам оформления статей и других авторских материалов, принятых в издании.

Авторские рукописи, подаваемые для публикации в выпусках серий, должны соответствовать их научному направлению и отличаться высокой степенью научной новизны.

Материалы могут подаваться на русском языке. Допускается публикация на английском языке. В таком случае авторы должны предоставлять развернутую русскоязычную аннотацию (до 2 тыс. знаков). Статьи публикуются на языке оригинала.

Публикация научных материалов осуществляется при условии предоставления авторами следующих документов:

1. Авторская заявка/согласие на публикацию авторских материалов.
2. Текст научной статьи (научного обзора, научного сообщения, открытой научной рецензии, публикация по материалам научных событий, информация об отечественных и зарубежных научных школах, персоналиях), соответствующий тематике серии сборника.

3. Рецензия на статью, подготовленную аспирантом или соискателем ученой степени кандидата наук, подписанная научным руководителем или заведующим кафедрой, на которой выполняется диссертационное исследование. Рецензия должна объективно оценивать научную статью и содержать всесторонний анализ ее научных достоинств и недостатков.

Заявка и научная статья или другие авторские материалы направляются в редакцию серии в электронном виде. Электронный вариант статьи представляется вложением в электронное письмо. Авторская заявка с подписью автора(-ов), рецензия на статью подаются в отсканированном виде. Названия предоставляемых файлов должны соответствовать фамилии автора(-ов) и названию документов.

Рукописи статей проходят процедуру макетирования. Все элементы статьи должны быть доступны для технического редактирования и отвечать техническими требованиями, принятым в издании.

Материал для опубликования предоставляется в текстовом редакторе Microsoft Word и сохраняется в текстовом формате, полностью совместимом с Word 97-2003. Рукопись должна иметь ограниченный объем 7–12 страниц машинописного текста (0,3–0,5 авторского листа; 12–20 тыс. печатных знаков с пробелами) включая аннотацию, иллюстративный и графический материал, список литературы.

Формат страницы А4; книжная ориентация; поля: левое 3 см, верхнее 2 см, правое 1,5 см, нижнее 2 см; гарнитура Times New Roman; цвет текста – черный; размер шрифта 14 кегль; интервал 1,5; выравнивание по ширине текста. Абзац выделяется красной строкой, отступ 1,25. Текст печатается без переносов, соблюдается постановка знаков дефиса (-) и тире (–), а также типографских кавычек (« »), в случае использования двойных кавычек внешними являются кавычки (« ») «елочки», внутренними – („“) «лапки»).

Выравнивание отступа с помощью табуляции и пропусков не допускается. Уплотнение интервалов, набор заголовка в режиме Caps Lock, использование макросов и стилевых оформлений Microsoft Word запрещено.

В тексте статьи ссылки нумеруются в квадратных скобках, где первый номер указывает на источник в списке литературы, последующие – на страницы источника или другие источники, в таком случае номера источников отбиваются знаком (;). Например, [3, с. 65]; [4; 7; 9]; [2, т. 3, с. 41–44]; [1, с. 65; 3, с. 341–351]. Размещение в тексте прямых цитат без сносок не допускается. Сноски вниз страницы не выносятся.

При написании фамилий и инициалов используется следующее правило: инициалы печатаются через точку без пробела, инициалы от фамилии отбиваются неразрывным пробелом (Ctrl + Shift + «пробел»). Например, М.А. Крутовой. Согласно стилю оформления научной публикации предпочтительнее сначала указывать инициалы ученого, а затем его фамилию.

В качестве иллюстраций статей принимается не более 4 рисунков. Они должны быть размещены в тексте статьи в соответствии с логикой изложения. В тексте должна иметься ссылка на конкретный рисунок, например, (Рис. 2). Каждый рисунок следует создавать в отдельном файле, а затем вставлять в статью с помощью функции «вставка» с обтеканием текстом. Не допускается выход рисунков за границы текста на поля. Все рисунки должны обеспечивать простое масштабирование с сохранением взаимного расположения всех элементов и внутренних надписей. Не допускается составление рисунка из разрозненных элементов. Запрещены рисунки, имеющие залитые цветом области.

Схемы выполняются с использованием штриховой заливки или в оттенках серого цвета; все элементы схемы (текстовые блоки, стрелки, линии) должны быть сгруппированы. Каждый рисунок должен иметь порядковый номер, название и объяснение значений всех кривых, цифр, букв и прочих условных обозначений. Электронную версию рисунков следует сохранять в форматах jpg, tif.

Каждую таблицу необходимо снабжать порядковым номером и заголовком. Таблицы следует предоставлять в текстовом редакторе Microsoft Word, располагать в тексте статьи в соответствии с логикой изложения. В тексте статьи необходимо давать ссылку на конкретную таблицу, например, (Табл. 2). Все графы в таблицах должны быть озаглавлены. Одновременное использование таблиц и графиков (рисунков) для изложения одних и тех же результатов не допускается. В таблицах допускается использование меньшего кегля, но не менее 10.

Текст научной статьи должен иметь следующую структуру:

1. Индекс УДК (универсальной десятичной классификации публикуемых материалов) выставляется без абзаца.

2. Фамилия, имя и отчество (полностью), ученая степень, звание, должность автора(-ов), название учебного заведения или научной организации, в которой выполняется диссертационное исследование, электронный адрес автора(-ов).

3. Заголовок статьи. Заголовок должен быть информативным и содержать только общепринятые сокращения; набираться строчными буквами жирным шрифтом, без разбиения слов переносами, с выравниванием по центру строки, без абзацного отступа, без точки в конце.

4. Аннотация. Описывает цели и задачи проводимого исследования, а также возможности его практического применения. Аннотация на русском языке помещается в начале статьи, на украинском и английском – в конце. Аннотация должна быть написана от третьего лица и содержать фамилию и инициалы автора(-ов), заголовок статьи, ее краткую характеристику. Рекомендуемый объем аннотации 3–4 предложения; 40–60 слов; 500 знаков. Англоязычная аннотация должна выполняться на профессиональном английском языке.

5. Ключевые слова (5–7 слов / словосочетаний, определяющих предметную область научной статьи) на русском языке (располагаются после аннотации на русском языке), на украинском языке (после аннотации на украинском языке) и английском (размещаются после аннотации на английском языке). В перечне ключевых слов должны быть представлены общенаучные или профильные термины, упорядоченные от наиболее общих к более конкретным.

6. Вводная часть статьи, постановка проблемы, цель статьи, представление новизны излагаемых в статье материалов.

7. Данные о методике проводимого исследования.

8. Экспериментальная часть, анализ, обобщение, описание и объяснение полученных данных. По объему – занимает центральное место в статье.

9. Выводы и рекомендации, перспективы развития поставленной проблемы.

10. Список литературы, представленный в алфавитном порядке в виде нумерованного списка. В статье рекомендуется использовать не более 10 литературных источников. Заголовок «Список литературы» набирается

строчными буквами, с выравниванием по центру строки, без абзацного отступа, без точки в конце и ниже с выравниванием по ширине приводится пристатейный нумерованный список литературы. Фамилии и инициалы авторов набираются полужирным шрифтом, библиографическое описание источника обычным.

Каждый новый структурный элемент статьи не нужно нумеровать, выделять, называть. Изложение материала статьи должно быть последовательным, логически завершенным, с четкими формулировками, исключая двойное толкование или неправильное понимание информации. Оформление текста должно соответствовать литературным нормам, быть лаконичным, тщательно выверенным.

К публикации принимаются научные статьи, выполненные в строгом соответствии с техническими требованиями к оформлению статей и других авторских материалов. Текстовые принципы построения научной статьи могут варьироваться в зависимости от тематики и особенностей проводимого исследования. Материалы, не отвечающие основным предъявляемым требованиям, к рассмотрению не принимаются. Рукописи статей, сопроводительные документы как опубликованных, так и отклоненных авторских материалов авторам не возвращаются.

Авторы научных статей несут всю полноту ответственности за достоверность сведений, авторскую принадлежность представленного материала, точность цитирования и ссылок на официальные документы и другие источники, приведенные инициальные сокращения.

Редакционная коллегия оставляет за собой право отбора присланных материалов, их рецензирования и редактирования без изменения научного содержания авторского варианта. Принятые к публикации научные статьи включаются в очередной номер журнала в порядке поступления.

Редакция не принимает к публикации статьи, опубликованные ранее в других изданиях. Публикация статьи в сборнике не исключает ее последующего переиздания, однако, в таком случае необходимо приводить ссылку на «Вестник Луганского государственного педагогического университета» как на первоисточник.

После выхода в свет печатной версии научного сборника, его полнотекстовые электронные копии размещаются в базе данных Научной библиотеки, а также на официальном сайте Луганского государственного педагогического университета в формате pdf. Электронные материалы могут копироваться по электронным сетям и распечатываться авторами для индивидуального пользования с указанием выходных данных сборника.

Согласие автора на публикацию статьи, данное в заявке, рассматривается и принимается редакцией сборника как его согласие на размещение предоставленных авторских материалов в свободном электронном доступе.

В заявке авторы должны подать следующую информацию:

1	Полное название статьи	
<i>Заполняется каждым автором</i>		
	ФИО (полностью)	
2	Учёная степень, звание	
3	Название организации (вуз, кафедра, лаборатория, отдел), которую представляет автор (в именительном падеже), должность	
4	Страна, город	
5	Контактный номер телефона	
6	Почтовый адрес, индекс	
7	Адрес электронной почты	
8	Авторское согласие на печать и размещение рукописи в электронных базах свободного доступа	Подпись автора

Редакция Вестника Луганского государственного педагогического университета

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Научное издание

Коллектив авторов

ВЕСТНИК

ЛУГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Сборник научных трудов

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

Главный редактор – *Т. Т. Ротерс*
Выпускающий редактор – *Г. Г. Калинина*
Редактор серии – *Н. А. Павлова*
Корректор – *О. И. Письменская*
Компьютерная верстка – *Р. В. Жила*

Подписано в печать 01.11.2022. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.
Печать ризографическая. Формат 70×100 1/16. Усл. печ. л. 8,13.
Тираж 21 экз. Заказ № 129

Издатель

ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

«Книга»

ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011. Тел. : (0642)58-03-20
e-mail: knitaizd@mail.ru