

Научное издание



ВЕСТНИК

Луганского государственного
педагогического университета

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№ 4(93)
2022



КНИГА

Издатель ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
«Книга»

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

№ 4(93) • 2022 ВЕСТНИК ЛУГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

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

№ 4(93) • 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. – № 4(93) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – 96 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 № 5 от 23 декабря 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

Богданова А. С. Исследование влияния современных физкультурно-оздоровительных технологий фитнеса и рекреации на сохранение и укрепление здоровья студентов.....	5
Драгнев Ю. В. Проблема компьютерной грамотности и информационной компетентности будущего учителя физической культуры в Луганской Народной Республике.....	11
Павлова Н. А. Проблемы и перспективы развития дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в Луганской Народной Республике.....	17
Попова А. А. Средства и формы проведения занятий физической культурой со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе.....	25
Ушаков А. В. Аспекты управления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельностью обучающихся в Донбасской юридической академии.....	33

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Абакуменко Д. Ю. Характеристика индивидуальных особенностей спортсменов в спортивных единоборствах и их влияние на спортивный результат.....	38
Слукина Ю. Ю., Еременко И. В. Методические особенности повышения эффективности силовых упражнений в бодибилдинге..	43
Кудряшов Е. В., Кузнецова О. Б., Зюзюков А. В. Особенности развития выносливости у студентов 1 курса ФГБОУ ВО «ПГФА Минздрава России» на занятиях по физической культуре с учетом ВФСК «ГТО».....	48
Попелухина С. В. Особенности развития системы образования в области физической культуры и спорта на Луганщине в начале XXI века.....	53

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

Вакуленко А. А. Проблемы подготовки будущих специалистов адаптивной физической культуры в рамках компетентностного подхода.....	60
--	----

Клименко И. В. Формирование готовности будущих специалистов адаптивной физической культуры к инклюзивной деятельности (мотивационный компонент).....	65
Кучеренко М. А. Физическая культура как фактор укрепления здоровья, реабилитации и профилактики заболеваний.....	72
Паталахина Л. И. Особенности психофизического развития детей с депривацией зрения.....	76
Штольц Ю. М. Организационно-методические аспекты подготовки педагогических работников к деятельности по здоровьесбережению дошкольников.....	82
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ.....	88
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ.....	90

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

УДК [378.015.31:613]:796.412.379.8

Богданова Анна Степановна,
канд. пед. наук, доцент кафедры
теории и методики физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
bogdanova_a@bk.ru

Исследование влияния современных физкультурно-оздоровительных технологий фитнеса и рекреации на сохранение и укрепление здоровья студентов

В статье рассматриваются вопросы влияния современных физкультурно-оздоровительных технологий фитнеса и рекреации на здоровье студентов. Раскрывается их значение в сохранении и укреплении здоровья человека. Анализируются результаты проведенной диагностики студентов по определению влияния современных физкультурно-оздоровительных технологий фитнеса и рекреации на сохранение и укрепление здоровья.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, фитнес, рекреация, здоровье, студенты.

Изменения в социально-экономической и политической жизни современного общества, ориентация молодежи на новые возможности приобретения престижной, хорошо оплачиваемой работы, определенного социального статуса сопровождаются повышением требований к их психическому и физическому здоровью. В то же время состояние физического здоровья студентов, будущих специалистов, вызывает тревогу, поскольку наблюдается значительное ухудшение их здоровья еще во время учебы в университете.

Сегодня молодые люди страдают от негативных последствий научно-технического прогресса, увеличения умственных нагрузок и снижения физической активности в условиях интенсивного учебного процесса. Все это приводит к недостатку движения, или гипокинезии, которая вызывает различные морфологические и функциональные изменения в их организме. Комплекс таких изменений является нарушением механизмов саморегуляции физиологических функций, приводит к снижению функциональных возможностей организма; нарушению деятельности опорно-двигательного аппарата; вегетативных функций организма и, как следствие, к ухудшению самочувствия и здоровья студентов [2].

Выдающиеся физиологи Н. Е. Введенский, И. П. Павлов, И. М. Сеченов, А. А. Ухтомский [4] неоднократно подчеркивали существование тесной взаимосвязи между здоровьем человека, характером и объемом его мышечной работы. Ограничение объема и интенсивности движений нарушает течение

всех жизненных процессов. Движение, по мнению И. П. Павлова, является главным проявлением жизни [4].

Поэтому очень важно повысить интерес широкого круга студентов к участию в различных видах физических упражнений и двигательной активности с целью отдыха, восстановления сил, обеспечения хорошей спортивной формы, улучшения самочувствия, сохранения и укрепления здоровья [3].

Этому способствует оздоровительная направленность физической культуры, принцип которой конкретизирован в физкультурно-оздоровительных технологиях, интенсивно развивающихся в современном обществе [3]. Различные виды фитнеса и рекреации являются практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий.

Иностранное слово «фитнес» вошло в нашу жизнь более двадцати лет назад. В буквальном переводе с английского это означает «пригодность» или «соответствие требованиям». В более широком смысле фитнес – это система физического воспитания, которая включает в себя не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное здоровье [2].

Интересно отметить, что термин «рекреация» в переводе с латыни означает восстановление здоровья, сил. В научно-методической литературе рекреацией считается двигательно-активный отдых и развлечения с помощью физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, достижение хорошего самочувствия и настроения, восстановление умственной и физической работоспособности. Целью рекреации является укрепление физического и психического здоровья, создание основ для плодотворного умственного и физического труда [5].

Следовательно, фитнес и рекреация – это целостная система оздоровительной физической культуры, которая не связана с очень большими физическими и волевыми усилиями, но создает мощный дисциплинирующий, тонизирующий и гармонизирующий фон для всех аспектов студенческой жизни.

Наиболее доступными видами фитнеса для студентов всех возрастных групп являются аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, которые мы использовали в нашем исследовании.

Эти виды фитнеса выполняются под ритмичную музыку, которая помогает контролировать ритм и темп упражнения. Комплекс включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на координацию, силу, гибкость. Результатом регулярных занятий является поддержание организма в тонусе, тренировка опорно-двигательного аппарата и функциональных систем с целью общего оздоровления организма [1].

Основными видами рекреации являются туризм (пеший, водный, велосипедный), пешие и лыжные прогулки, плавание, всевозможные массовые подвижные и народные игры, аттракционы, соревнования, спортивные игры. Формы рекреационной деятельности разнообразны: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, дозированная лечебная ходьба, терренкур, тренировочная ходьба по лестнице, оздоровительный бег, дозированное плавание, гребля, лыжи, езда на велосипеде, пешие прогулки, экскурсии, туризм на короткие расстояния, самостоятельные занятия физическими упражнениями [5].

Из вышеперечисленных видов рекреации мы предложили студентам использовать ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику, подвижные игры или прогулки.

С целью определения влияния современных физкультурно-оздоровительных технологий фитнеса и рекреации на сохранение и укрепление здоровья студентов была проведена диагностика среди студентов первых и вторых курсов Института филологии и социальных коммуникаций Луганского государственного педагогического университета в количестве 72 человек. Были использованы следующие методы: наблюдение, опрос, тестирование функционального и эмоционального состояния студентов.

Наблюдение осуществлялось за поведением студентов (проявление интереса и степень внимания на занятии фитнесом и рекреацией); за внешними признаками реакции на физическую нагрузку (степень утомления): изменением дыхания, цвета кожи, выражением лица, координацией движения и потоотделением. Опрос о самочувствии студентов осуществлялся до занятия, во время занятия и после занятия. Эмоциональное состояние было определено с помощью опроса об удовлетворенности организацией и содержанием занятий. Тестирование функционального состояния осуществлялось по показателям частоты сердечных сокращений за 1 минуту. Мы определяли частоту сердечных сокращений до занятия, во время занятия и после занятий фитнесом и рекреацией.

Представленные методы исследования основываются на шкале ранжирования от 1 до 5 баллов. На основании полученных результатов были определены три уровня влияния современных физкультурно-оздоровительных технологий фитнеса и рекреации на сохранение и укрепление здоровья студентов. Пятибалльную систему оценивания мы приравнивали к уровням. Пять баллов – высокий уровень; три и четыре балла – средний уровень; один и два балла – низкий уровень.

Осуществляя наблюдение за поведением студентов, проявлением интереса и степенью внимания на занятиях фитнесом и рекреацией в начале исследования, мы получили среднее арифметическое значение 3,4 балла, что соответствовало среднему уровню. Наблюдая за степенью утомления (внешними признаками реакции на физическую нагрузку: изменением дыхания, цвета кожи, выражением лица, координацией движения и потоотделением), мы получили среднее арифметическое значение 2,8 балла, что соответствовало низкому уровню.

Проводя опрос студентов об их самочувствии до занятия, во время занятия и после занятия фитнесом и рекреацией, мы получили среднее арифметическое значение 3,6 балла, что соответствовало среднему уровню. Опрашивая студентов об удовлетворенности организацией и содержанием занятий фитнесом и рекреацией, их эмоциональном состоянии после данных занятий, мы получили среднее арифметическое значение 4,3 балла, что соответствовало среднему уровню.

Тестирование функционального состояния осуществлялось по показателям частоты сердечных сокращений за 1 минуту. Результат среднеарифметического значения составил 2,1 балла, что соответствовало низкому уровню.

Таблица 1

Уровни показателей влияния современных физкультурно-оздоровительных технологий фитнеса и рекреации на здоровье студентов в начале эксперимента

Тесты / Уровни	Поведение	Степень утомления	Самочувствие	Эмоциональное состояние	Функциональное состояние
Высокий					
Средний	3,4		3,6	4,3	
Низкий		2,8			2,1

Проанализировав полученные данные, можно сделать вывод, что в начале эксперимента уровень показателей влияния современных физкультурно-оздоровительных технологий фитнеса и рекреации на здоровье студентов в основном соответствовал среднему и частично низкому уровню (табл. 1).

В конце учебного года мы провели повторное исследование для того, чтобы определить, как изменились результаты у студентов за учебный год (табл. 2).

Таблица 2

Динамика результатов влияния современных физкультурно-оздоровительных технологий фитнеса и рекреации на здоровье студентов в начале и в конце эксперимента

Тесты / Уровни	Этапы	Поведение	Степень утомления	Самочувствие	Эмоциональное состояние	Функциональное состояние
Высокий	Начало					
	Конец					
Средний	Начало	3,4		3,6	4,3	
	Конец	4,7	3,8	4,1	4,9	3,5
Низкий	Начало		2,8			2,1
	Конец					

Анализируя полученные данные о поведении студентов, проявлении интереса и внимания на занятиях фитнесом и рекреацией, мы получили среднее арифметическое значение 4,7 баллов, что соответствовало среднему уровню, но результат улучшился на 1,3 балла. Наблюдая за степенью утомления (внешними признаками реакции на физическую нагрузку: изменением дыхания, цвета кожи, выражением лица, координацией движения и потоотделением), мы получили среднее арифметическое значение 3,8 балла, что соответствовало среднему уровню, но улучшение результата составило 1 балл.

Проводя опрос студентов об их самочувствии до занятия, во время занятия и после занятия фитнесом и рекреацией, мы получили среднее арифметическое значение 4,1 балла, что соответствовало среднему уровню, результат улучшился на 0,5 балла. Опрашивая студентов об удовлетворенности организацией и содержанием занятий фитнесом и рекреацией, их эмоциональном состоянии после занятий, мы получили среднее арифметическое значение 4,9 балла, что соответствовало среднему уровню, улучшение результата составило 0,6 балла.

Тестирование функционального состояния, показателей частоты сердечных сокращений за 1 мин. Мы получили среднее арифметическое значение 3,5 балла, что соответствовало среднему уровню, улучшение результата составило 1,4 балла.

Полученные результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что занятия современными физкультурно-оздоровительными технологиями фитнеса и рекреации оказали положительное влияние на сохранение и укрепление здоровья студентов, так как наблюдалась положительная динамика по всем показателям при практически неизменных уровнях.

Исходя из вышесказанного, мы можем констатировать, что занятия различными видами фитнеса и рекреации способствуют гармоничному физическому, интеллектуальному и духовному развитию; улучшению здоровья; совершенствованию жизненно-важных двигательных умений и навыков; развитию эстетических и творческих способностей. Различными видами фитнеса и рекреации можно заниматься не только на занятиях в университете, но и в домашних условиях. Можно применять различные фитнес-программы как активный отдых в течение дня, что позволит быстрее восстановиться после умственного утомления, улучшить внешний вид, самочувствие, снизить риск развития различных заболеваний, сохранить здоровье и творческий потенциал.

Список литературы

1. **Богданова, А. С.** Музыкально-ритмическое воспитание студентов (фитнес с методикой преподавания) : учеб. пособие / А. С. Богданова, В. Н. Завадич ; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Книта, 2018. – 116 с.
2. **Григорьев, В. И.** Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб. : СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
3. **Ивко, И. А.** Физкультурно-оздоровительные технологии : учеб. пособие / сост. И. А. Ивко. – Омск : СибГУФК, 2009. – 148 с.
4. **Полиевский, С. А.** Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник для студ. учр. высш. обр. / С. А. Полиевский. – М. : Академия, 2014. – 272 с.
5. **Соколов, Н. Г.** Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Н. Г. Соколов, В. П. Овчинников. – СПб. : РГГМУ, 2016. – 44 с.

Bogdanova A. S.

Research of the influence of modern fitness and recreation technologies on the preservation and strengthening of students' health

The article discusses the impact of modern fitness and recreation technologies on the health of students. Their importance in preserving and strengthening human health is revealed. The results of the conducted diagnostics of students to determine the impact of modern fitness and recreation technologies on the preservation and strengthening of health are analyzed.

Key words: *physical culture and wellness technologies, fitness, recreation, health, students.*

Драгнев Юрий Владимирович,
канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики
физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
dragnev@bk.ru

Проблема компьютерной грамотности и информационной компетентности будущего учителя физической культуры в Луганской Народной Республике

Статья посвящена рассмотрению проблемы компьютерной грамотности и информационной компетентности будущего учителя физической культуры в Луганской Народной Республике. Автором указывается, что проблема компьютерной грамотности – одна из основных проблем информационной культуры, информационной компетентности; повышение уровня компьютерной грамотности находится в прямой зависимости от уровня подготовленности учителей физической культуры в контексте использования новых информационных технологий в общеобразовательной школе. Это также касается и профессорско-преподавательского состава вузов.

Ключевые слова: компьютерная грамотность, информационная компетентность, будущий учитель физической культуры, Луганская Народная Республика.

В Луганской Народной Республике готовность будущего учителя физической культуры к применению информационных технологий в профессиональной деятельности определяется повышением уровня информационной компетентности и информационной культуры. На этом основании информационная компетентность является частью информационной культуры в информационном обществе. Стратегической задачей системы высшего образования является формирование компетентного будущего учителя физической культуры в сфере применения информационных технологий.

Решением различных проблем профессиональной подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта занимались такие ученые, как Ю. Драгнев [2], А. Черноштан [6; 7] и др.

На современном этапе информатизации общества все большего распространения в разнообразных сферах жизни, как доказывает А. Жуковская [3], приобретают компьютерные технологии, которые являются одним из инструментов познания. Одной из задач высшего физкультурного образования является подготовка такого специалиста, который мог бы свободно ориентироваться в мировом информационно-педагогическом пространстве всех систем образования. Для этого необходимо иметь специальные знания и навыки по использованию современных компьютерных технологий. На современном этапе решения проблемы компьютерной грамотности будущего учителя

физической культуры в ЛНР отсутствует соответствующая методика формирования компьютерной грамотности в высшем физкультурном образовании.

В этом контексте является важной работа Н. Морзе [4], в которой проведена параллель с обычной грамотностью, а под компьютерной грамотностью понимается умение вычислять, читать, писать, рисовать, искать информацию с помощью компьютеров. Признак высокой грамотности, которая уже сформировалась, – самостоятельность и эффективность работы с применением компьютеров. Именно такой взгляд в определении компьютерной грамотности мы применяем в процессе формирования информационной культуры и профессионального развития будущего учителя физической культуры в условиях информационно-образовательного пространства. Но мы считаем, что на эту проблему следует смотреть шире.

Сегодня значительная часть студентов, которые приходят учиться в вузе, почти не владеют компьютерами, и потому придется начинать с «азов» – формирования «компьютерной грамотности», которая практически не оставляет времени для отображения этих вопросов в профессиональной подготовке, – утверждает Ю. Яворик [8]. Это также касается и будущих учителей физической культуры, которые имеют низкий уровень компьютерной грамотности, поступив в институты физического воспитания. Мы считаем, что необходимо ввести в цикл профессиональной и практической подготовки образовательно-профессиональной программы дисциплину «Информатизация высшего физкультурного образования», которая бы отвечала современным требованиям информатизации высшего образования.

Анализируя проблему формирования компьютерной грамотности будущего учителя физической культуры в Луганской Народной Республике, мы установили, что повышение уровня компьютерной грамотности находится в прямой зависимости от уровня подготовленности учителей физической культуры в контексте использования новых информационных технологий в профессиональной деятельности.

В нашем исследовании мы понимаем компьютерную грамотность будущего учителя физической культуры как способность владеть навыками решения задач с помощью компьютера; представление о роли информационных технологий в профессиональной деятельности учителя физической культуры. Информационная компетентность понимается как способность будущего учителя физической культуры уметь работать с разными видами информации, которые связаны с профессиональной деятельностью и уровнем компьютерной грамотности.

Целью статьи является привлечение внимания научной общественности России и Луганской Народной Республики к компьютерной грамотности будущего учителя физической культуры в Луганской Народной Республике. Задачи: 1) изучить роль компьютерной грамотности будущего учителя физической культуры в Луганской Народной Республике; 2) акцентировать внимание на необходимости формирования информационной компетентности будущего учителя физической культуры на современном этапе развития высшего физкультурного образования. Данное исследование проводится в Луганском государственном педагогическом университете

(г. Луганск, Луганская Народная Республика). Основным методом исследования является теоретический анализ.

В процессе формирования компьютерной грамотности будущего учителя физической культуры в информационной культуре необходимо выделить соответствующую информационную деятельность, которая предопределена характером учебно-познавательной деятельности в высшем физкультурном образовании. Уровень профессионализма будущего учителя физической культуры в преломлении к информационному обществу еще ниже среднего. Следует активно повышать уровень компьютерной грамотности, а также информационной культуры будущего учителя физической культуры на протяжении учебного процесса и всей будущей профессиональной деятельности. В наше время компьютерные технологии в образовательном процессе выполняют как минимум три функции: предмет изучения; инструмент для решения наглядных заданий; средство обучения. Они формируют определенную информационную культуру специалиста, способного решать проблемные задания профессиональной деятельности в компьютерной среде. Базовая подготовка в отрасли информатики на начальной стадии обучения в вузе может стать основой для вхождения в профессиональную деятельность (Л. Бахтиярова) [1].

Следовательно, эффективность формирования информационной культуры в значительной степени зависит еще и от уровня информационной образовательной среды, которая создается профессиональной деятельностью профессорско-преподавательского состава: а) организацией и проведением научно-исследовательских работ; б) практики применения компьютерной грамотности методом моделирования будущей профессиональной деятельности; в) использованием информационных ресурсов в профессиональной деятельности во время подготовки к учебным занятиям и во время их проведения. Поэтому очень важно осознание будущими учителями физической культуры значимости развития умений эффективного поиска и обработки информации в течение обучения.

В ходе исследования мы определили, что для будущего учителя физической культуры информационная компетентность определяется составным компонентом информационной культуры, результатом отображения процессов переработки информации, которая отвечает профессиональному уровню и будущей профессиональной деятельности. К структуре информационной компетентности мы относим компоненты, которые ориентируют на работу с разнообразными информационными потоками, которые повышают уровень профессионально-педагогической компетентности будущего учителя физической культуры. Для определения уровня сформированности информационной компетентности необходимо брать за основу анализа будущую профессиональную деятельность с такими особенностями, как: а) позитивная мотивация относительно проведения уроков по физической культуре с использованием информационных технологий; б) перенесение полученных теоретических знаний и практических умений на педагогическую деятельность, которая содействует развитию профессионально-педагогической компетентности; в) самостоятельная разработка методических материалов для урока по физической культуре с использованием информационных технологий [2].

Из вышесказанного видно, что информационная компетентность будущего учителя физической культуры является важной составляющей частью его профессионализма. Исследуя информационную компетентность специалиста в системе дополнительного профессионального образования, С. Тришина и А. Хуторской [5] утверждают, что информационная компетентность – одна из ключевых компетентностей. Она имеет объективную и субъективную стороны. Объективная сторона заключается в требованиях, которые социум выдвигает к профессиональной деятельности современного специалиста. Субъективная сторона информационной компетентности специалиста является отображением объективного, что преломляется через индивидуальность специалиста, его профессиональную деятельность, особенности мотивации в совершенствовании и развитии своей информационной компетентности. Это дает основания утверждать, что информационная компетентность будущего учителя физической культуры определяется информационным общением; непрерывным процессом, связанным с использованием и распространением информации; результатом профессиональной деятельности и т. д.

Отметим, что формирование информационной компетентности будущего учителя физической культуры на современном этапе развития высшего физкультурного образования мы рассматриваем как составной компонент информационной культуры, которая формируется под воздействием профессиональной подготовки и является результатом отображения процессов отбора, усвоения, переработки информации. Информационная компетентность в нашем случае определяется уровнем овладения знаниями, умениями и навыками пользования разными источниками информации в будущей профессиональной деятельности. Поэтому для будущего учителя физической культуры на этапе обучения в вузе эти навыки работы с информацией приобретают особое значение [2].

Следует отметить, что формирование информационной культуры будущего учителя физической культуры, формирование компьютерной грамотности будущего учителя физической культуры, а также формирование информационной компетентности будущего учителя физической культуры в современных условиях развития высшего физкультурного образования является актуальной проблемой. В ЛНР такая проблема только поднимается для рассмотрения.

Формирование компьютерной грамотности и информационной компетентности будущего учителя физической культуры в Луганской Народной Республике происходит через внедрение информационных средств и технологий в учебный процесс учебных заведений образования разных форм аккредитации. Это обусловлено быстрым получением и переработкой учебной информации, повышением образовательных требований к ученической молодежи и т. д. В современных условиях развития и внедрения информационных средств и технологий в профессиональную подготовку всех специальностей в вузах выражено отставание профессионального развития будущего учителя физической культуры в информационно-образовательном пространстве вообще и в разных видах информационных сред в частности. Компьютерная компетентность будущего учителя физической культуры в условиях массовой информатизации должна опираться на существенно новые научные подходы, которые помогут определить направления профессионального роста в высшем физкультурном образовании.

Изучение роли компьютерной грамотности будущего учителя физической культуры в Луганской Народной Республике позволило установить, что стратегической задачей системы высшего образования является формирование компетентного будущего учителя физической культуры в сфере применения информационных технологий, где информационная компетентность и информационная культура должны стать важнейшей частью профессионализма в современном информационном обществе ЛНР.

Акцентируя внимание на необходимости формирования информационной компетентности будущего учителя физической культуры на современном этапе развития высшего физкультурного образования, выяснено, что информационная компетентность является важной составляющей частью профессионализма. Это дает основания утверждать, что информационная компетентность будущего учителя физической культуры определяется непрерывным процессом, связанным с использованием и распространением информации.

Проблема компьютерной грамотности и информационной компетентности будущего учителя физической культуры в Луганской Народной Республике является достаточно актуальной, что, в свою очередь, требует комплексного подхода к ее решению.

Список литературы

1. **Бахтиярова, И. В.** Влияние организационной среды на профессиональное становление личности руководителя : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Бахтиярова Ирина Васильевна. – М., 1998. – 152 с.
2. **Драгнев, Ю. В.** Профессиональное развитие будущего учителя физической культуры в условиях информационно-образовательного пространства: теория и практика : монография / Ю. В. Драгнев; пер. с укр.; Гос. завед. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Изд-во ГЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2013. – 610 с.
3. **Жуковская, А. Л.** Компьютерные технологии обучения как залог качественного образования в свете современных новейших информационных достижений [Электронный ресурс] / А. Л. Жуковская – Режим доступа : <http://eprints.zu.edu.ua/1470/1/2.pdf>.
4. **Морзе, Н. В.** Компьютерная грамотность и ее составляющие [Электронный ресурс] / Н. В. Морзе. – Режим доступа : http://ukped.com/index.php?option=com_content&view=article&id=626:i-s&catid=13:s&Itemid=226.
5. **Тришина, С. В.** Информационная компетентность специалиста в системе дополнительного профессионального образования [Электронный ресурс] / С. В. Тришина, А. В. Хуторской // Интернет-журнал «Эйдос». – 2004. – 22 июня. – Режим доступа : <http://www.eidos.ru/journal/2004/0622-09.htm>. – В заголовке: Центр дистанционного образования «Эйдос».
6. **Чорноштан, А. Г.** Исследование критериев сформированности готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре / А. Г. Чорноштан, М. С. Щербак // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко. – Луганск : Кнута, 2016. – № 1 (2) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 17–24.

7. **Чорноштан, А. Г.** Теоретические основы рейтингового оценивания спортивно-педагогической подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию в условиях кредитно-модульной системы обучения / А. Г. Чорноштан // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. / гл. ред. Е. Н. Трегубенко; вып. ред. Н. В. Вострякова; ред. сер. Н. А. Павлова. – Луганск : Книта, 2018. – № 1 (18) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 34–40.
8. **Яворик, Ю. В.** Методические рекомендации по применению графических компьютерных технологий в подготовке будущих специалистов дизайна [Электронный ресурс] / Ю. В. Яворик. – Режим доступа : http://www.confcontact.com/ okt/ 34_yavorik.htm.

Dragnev Yu. V.

The problem of computer literacy and information competence the future teacher of physical education In the Luhansk People's Republic

The aortic leased voted other bole of co muter iteracyan information competence father utter teacher romp hysical culture in the Luhansk People's Republic. The author point southeast he problem of computer literacy is one of remain problems of informat ion culture, information competence; increasing helve fcomputerlite rayed irectly depen dent other envelop eared sop hysicaleduc action teacher rise nthecon textoftheuseo feint format ion techno logistic second preschools. Thistles yapp last the teaching staffed universities.

Key words: computer literacy, information competence, future phy scale ducat on tea cheer, Luhansk People's Republic.

Павлова Наталия Анатольевна,
канд. пед. наук,
доцент кафедры олимпийского
и профессионального спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
nataha_pavlova1980@mail.ru

Проблемы и перспективы развития дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в Луганской Народной Республике

В статье рассматриваются теоретические предпосылки развития дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в Луганской Народной Республике как молодого субъекта Российской Федерации. Отмечены направления интеграции дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта с программами начального, общего и основного общего образования в соответствии с требованиями обновленных федеральных государственных образовательных стандартов.

Ключевые слова: *дополнительное образование, физкультурно-спортивная направленность, начальное образование, общее и основное общее образование, интеграция, сетевое взаимодействие.*

В соответствии с требованиями обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286 (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64100) и № 287 (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101) (далее – ФГОС НОО и ОО), достижение планируемых образовательных результатов возможно через урочную и внеурочную деятельность [3].

План внеурочной деятельности образовательной организации является обязательной частью организационного раздела основной образовательной программы, а рабочие программы внеурочной деятельности являются обязательной частью содержательного раздела основной образовательной программы.

В целях реализации плана внеурочной деятельности образовательной организацией может предусматриваться использование ресурсов других организаций (в том числе в сетевой форме), включая организации дополнительного образования, профессиональные образовательные организации, образовательные организации высшего образования, научные организации, организации культуры, физкультурно-спортивные, детские общественные

объединения и иные организации, обладающие необходимыми ресурсами (методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» и № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования») [2].

В настоящее время возможность получения дополнительного образования обеспечивается государственными (муниципальными) организациями различной ведомственной принадлежности (образование, культура, спорт и др.), а также негосударственными (коммерческими и некоммерческими) организациями и индивидуальными предпринимателями.

Вместе с тем, в системе дополнительного образования детей сохраняется ряд проблем, требующих решения, в том числе следующие:

- недостаточная эффективность межведомственного и межуровневого взаимодействия при формировании региональных систем развития дополнительного образования детей;

- сокращение сети организаций дополнительного образования через их ликвидацию или реорганизацию путем присоединения к иным организациям, в том числе непрофильным;

- неразвитость механизмов учета индивидуальных возможностей и потребностей ребенка, обеспечения их сбалансированности с направлениями социально-экономического развития субъектов Российской Федерации при определении содержания и форматов дополнительного образования детей;

- несоответствие темпа обновления материально-технической базы, содержания и методов обучения дополнительного образования детей, а также профессионального развития педагогов дополнительного образования темпам развития науки, техники, культуры, спорта, экономики, технологий и социальной сферы;

- недостаточное кадровое обеспечение организаций дополнительного образования, в том числе в сельской местности, старение квалифицированных педагогических кадров; ограниченная доступность инфраструктуры дополнительного образования для различных категорий детей (в особенности для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов);

- неэффективное использование потенциала дополнительного образования в формировании у обучающихся функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в десятку ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического развития страны;

- обособленность дополнительного образования детей от общего и профессионального образования, низкий уровень вовлеченности профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций

высшего образования в реализацию дополнительных общеобразовательных программ [1, 5–6].

Для достижения целей развития дополнительного образования детей необходимо решение следующих задач:

- совершенствование системы организации и управления дополнительного образования, направленной на выстраивание региональной политики в части развития региональных систем дополнительного образования детей с учетом задач социально-экономического развития субъектов Российской Федерации, в том числе потребностей соответствующих отраслей экономики;
- формирование единого открытого образовательного пространства дополнительного образования детей, расширение участия организаций негосударственного сектора в реализации дополнительных общеобразовательных программ;
- организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности;
- включение в дополнительные общеобразовательные программы по всем направленностям компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и навыков, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического развития страны;
- использование возможностей дополнительного образования для повышения качества образовательных результатов у детей, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ;
- формирование механизмов преемственности и непрерывности образовательных траекторий в общем, дополнительном образовании детей, среднем профессиональном и высшем образовании;
- использование механизма зачета общеобразовательными организациями образовательных результатов, полученных детьми в ходе освоения дополнительных общеобразовательных программ;
- вовлечение обучающихся в программы и мероприятия ранней профориентации, обеспечивающие ознакомление с современными профессиями и профессиями будущего, поддержку профессионального самоопределения, формирование навыков планирования карьеры, включающие инструменты профессиональных проб, стажировок в организациях реального сектора экономики; расширение участия профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования в разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ;
- обеспечение взаимодействия с наставниками из научных организаций, образовательных организаций высшего образования, профессиональных образовательных организаций для вовлечения детей в научную деятельность; сохранение сети организаций дополнительного образования детей;
- обеспечение каждого субъекта Российской Федерации сетью организаций, реализующих дополнительные образовательные программы

спортивной подготовки с 1 января 2023 г., органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта;

– создание новых мест для увеличения количества обучающихся в системе дополнительного образования детей, в том числе увеличение охвата детей дополнительными предпрофессиональными программами в области искусств в детских школах искусств;

– создание на базе общеобразовательных организаций школьных спортивных клубов и школьных спортивных лиг по видам спорта для формирования здорового спортивного образа жизни обучающихся;

– создание условий для профессионального развития и самореализации управленческих и педагогических кадров дополнительного образования детей;

– совершенствование механизмов подготовки и непрерывного повышения квалификации педагогических и управленческих кадров и привлечения их в систему дополнительного образования детей, в том числе в сельской местности; разработка мер поддержки для молодых специалистов, работающих в системе дополнительного образования детей, содействие их профессиональному развитию;

– развитие института наставничества в системе дополнительного образования детей [1, с. 7–8].

В Луганской Народной Республике в последние годы отмечается рост заинтересованности родителей в дополнительном образовании детей. Растет число детей дошкольного возраста, вовлеченных в дополнительные общеобразовательные программы. Заметно увеличивается мотивация детей к участию в различных спортивных мероприятиях. Ответом на растущий спрос становится увеличение количества реализуемых дополнительных образовательных программ.

Таким образом, сфера дополнительного образования детей создает особые возможности для развития образования в целом, в том числе для расширения доступа к глобальным знаниям и информации, опережающего обновления его содержания в соответствии с задачами перспективного развития страны. Фактически эта сфера становится инновационной площадкой для отработки образовательных моделей и технологий будущего, а персонализация дополнительного образования определяется как ведущий тренд развития образования в XXI веке.

Вместе с тем, развитие общественных и экономических отношений, изменения технологического уклада, трансформация запросов социума формируют новые вызовы, стимулируя использование конкурентных преимуществ отечественной системы дополнительного образования детей и поиск новых подходов и средств.

Инфраструктура современного дополнительного образования детей в массе своей создана десятилетия назад и отстает от современных требований. В Луганской Народной Республике система испытывает острый дефицит в современном оборудовании и инвентаре, учебных пособиях, компьютерной технике, в обеспечении качественной интернет-связью, особенно для реализации высокотехнологичных программ.

При наблюдаемой позитивной тенденции увеличения числа и расширения спектра направлений мероприятий различного уровня (чемпионатов,

соревнований) пока не обеспечен необходимый уровень системности проводимой работы, позволяющий реализовать ее потенциал как механизма мотивации семей, выявления талантливых детей, и мониторинга эффективности работы организаций дополнительного образования.

Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности в системе образования осуществляется в следующих образовательных организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта:

- дошкольные образовательные организации;
- общеобразовательные организации;
- организации дополнительного образования: детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ); детские оздоровительно-образовательные центры (ДООЦ); центры (дополнительного образования детей, внешкольной работы, иные), имеющие спортивные секции; дворцы и дома (детского / юношеского) творчества [2].

Разнообразие форм дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности является продолжением урочной деятельности и представлено, в том числе, в деятельности школьных спортивных клубов (физкультурно-оздоровительные и спортивные секции).

Реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее мотивированных и одаренных обучающихся, создание условий для прохождения предпрофессиональной подготовки, в том числе подготовки кадров в области физической культуры и спорта.

Содержание дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта ориентировано на решение следующих базовых задач:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- приобретение навыков в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- повышение спортивной квалификации;
- приобретение навыков в организации и проведении судейства соревнований по избранному виду спорта;
- формирование педагогического опыта в организации и проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и оздоровительной физической культуры [2].

Выполнение задач, определяемых в дополнительных общеобразовательных программах в области физической культуры и спорта, предусматривает обязательное выполнение учебного плана, систематическое проведение теоретических и практических занятий, проведение переводных контрольных тестов, регулярное участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и

соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, выполнение практико-ориентированных заданий, а также прохождение инструкторской и судейской практики (по необходимости).

Организации, осуществляющие дополнительную образовательную деятельность в области физической культуры и спорта, формируют тематическое содержание учебных планов в соответствии с индивидуальными интересами обучающихся, запросами родителей (законных представителей), своими материально-техническими и инфраструктурными возможностями, тематикой дополнительных общеобразовательных программ в данной области, реализуемых в конкретной образовательной организации.

Для качественного решения задач дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности необходима дифференциация программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта, а также их интеграция с дополнительными общеразвивающими программами различной направленности и образовательными программами дошкольного образования, основными общеобразовательными программами начального, основного и среднего общего образования, в том числе с программами по различным учебным предметам (областям).

В каждой образовательной организации может быть создана собственная уникальная система подобного взаимодействия – система сетевого взаимодействия. Такая система должна основываться на формировании готовности у обучающихся к гармоничному всестороннему саморазвитию, физическому и интеллектуальному самосовершенствованию и непрерывному образованию в области физической культуры и спорта; на построении образовательного процесса общего и дополнительного образования с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и уровня здоровья обучающихся [2].

Ряд программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта «граничат» с такими направлениями дополнительного образования, как художественное, техническое, специально-педагогическое. Например, содержание дополнительных общеразвивающих программ по спортивной и художественной гимнастике, фитнесу, аэробике, фигурному катанию тесно связано с танцами, хореографией, ритмикой, музыкой. Примером интеграции дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта с программами общего образования является реализация межпредметных связей, например, «шахмат» и «информатики».

Интеграция программ на основе социально-педагогической направленности дополнительного образования и содержания учебных предметов гуманитарного и естественно-научного направления (например, «биология») положительно сказывается на понимании основ учебно-тренировочного процесса, его положительного влияния на укрепление здоровья и совершенствование физической подготовленности, содействует осознанному отношению к занятиям физической культурой и спортом.

Еще один подход к подобной интеграции связан с подготовкой обучающихся к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), который предусматривает

не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

Одновременно указанные интегрированные занятия формируют здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой, сохраняет принцип вариативности в дополнительном образовании детей, развивает креативные качества у обучающихся и расширяет диапазон творчества педагогов [3].

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, и обучающийся осваивает следующие планируемые результаты:

личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

метапредметные результаты – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям избранным видом спорта;

предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта, владение спортивной техникой и тактикой выбранного вида спорта, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации [2].

В рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Список литературы

1. **Концепция** развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
2. **Методические рекомендации** по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» и № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. **Приказ Минпросвещения России** от 31 мая 2021 г. № 286 (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64100) и № 287 (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101).

Pavlova N. A.

Problems and prospects for the development of additional education in physical culture and sports in the Lugansk People's Republic

The article discusses the theoretical prerequisites for the development of additional education of physical culture and sports in the Lugansk People's Republic as a young subject of the Russian Federation. The directions of integration of additional general educational programs in the field of physical culture and sports with the programs of primary, general and basic general education in accordance with the requirements of the updated federal state educational standards are noted.

Key words: *additional education, physical culture and sports orientation, primary education, general and basic general education, integration, networking.*

Попова Анастасия Андреевна,
преподаватель кафедры теории и методики
физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
nastyia_popova_1999_popova@mail.ru

Средства и формы проведения занятий физической культурой со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе

В статье исследуются средства и формы проведения занятий физической культурой со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе. Определено влияние физических упражнений на организм занимающихся, выявлены основные задачи физической культуры для студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: *физическое воспитание, физическая культура, занятия, специальные медицинские группы, физические упражнения, студенты, функциональные нарушения, здоровье, средства физического воспитания.*

В последнее время состояние здоровья студентов стало предметом общественного беспокойства. Социальные условия ухудшения состояния здоровья касаются таких вопросов, как ограничение профессиональной пригодности, нарушение формирования и реализации репродуктивного потенциала, ухудшение демографических показателей и т. п.

Современные условия жизни предъявляют более высокие требования к физическим и социальным возможностям людей. По мнению В. И. Ильинича [3], А. Г. Хрипковой [9], развитие физических способностей студентов с помощью двигательной активности (физической культуры) способствует повышению работоспособности, укреплению здоровья и достижению повышенной устойчивости к стрессовым нагрузкам.

Для занятий физической культурой обучающихся распределяют на три медицинские группы: основную, подготовительную, специальную «А» (оздоровительная), специальную «Б» (реабилитационная).

Комплектование групп происходит на основании заключения врача о состоянии здоровья занимающихся, оценки функциональных возможностей организма и уровня развития физической подготовленности.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера.

Важно иметь в виду, что студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, нуждаются в физической активности не меньше, чем обучающиеся основной группы.

Физическое воспитание студентов, отнесенных по состоянию здоровья в специальные медицинские группы, исследовалось в работах Э. Г. Булича [1], А. И. Загrevской [2] и др. В этих работах рассматривались вопросы совершенствования организации физического воспитания студентов, отнесенных по

состоянию здоровья к специальным медицинским группам с учетом дифференциации их по различным заболеваниям.

Физические упражнения со студентами, имеющими отклонения в здоровье, способствуют укреплению организма, повышению его сопротивляемости заболеваниям, положительно влияют на функции всех систем организма в их сложном взаимодействии. Однако для многих студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, занятия физической культурой и спортом не являются потребностью, не вызывают стойкого положительного отношения к ценностям физической культуры через недостаточную мотивацию, интерес к занятиям. При занятиях физической культурой со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе, чрезвычайно важно объяснить, в чем заключается необходимость и особенности физических упражнений [5].

Поскольку студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, имеют какие-либо отклонения от нормы по состоянию здоровья, достижение высоких спортивных результатов не является целью физического воспитания.

Основной задачей физической культуры в этих группах является:

1. Укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений.
2. Повышение физической и умственной работоспособности.
3. Освоение и закрепление основных двигательных умений и навыков.
4. Обучение способам самоконтроля.
5. Воспитание навыка регулярного выполнения оздоровительных упражнений [7].

Общими противопоказаниями к занятиям физическими упражнениями являются:

- повышенная температура тела;
- острый период заболевания;
- тяжелое общее состояние обучающегося, выраженное болевым синдромом [2].

При занятиях со студентами специальной медицинской группы следует придерживаться следующих принципов:

1. Индивидуальность в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния организма.
2. Системность воздействий с обеспечением подбора упражнений и последовательности их применения.
3. Регулярность применения, так как только регулярное применение физических упражнений обеспечивает развитие функциональных возможностей организма.
4. Длительность применения физических упражнений, так как восстановление нарушенных функций возможно при условии длительного и упорного повторения упражнения.
5. Увеличение физической нагрузки в процессе занятий.
6. Разнообразие и новизна в подборе физических упражнений.
7. Умеренность воздействия физических упражнений, то есть умеренная, но более продолжительная и дробная физическая нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.

8. Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки, физические упражнения чередуются с отдыхом.

9. Всестороннее воздействие с целью совершенствования механизма регуляции и развития адаптации всего организма.

10. Учет возрастных особенностей [6].

Учебный процесс по физическому воспитанию студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, делится на два периода – подготовительный и основной.

Подготовительный период занимает первый семестр учебного года. Его основной целью является овладение навыками правильного дыхания, развитие адаптации организма к физическим нагрузкам за счет умеренного воздействия на организм, освоение техники простейших упражнений.

В подготовительный период важным аспектом является обучение правильному сочетанию дыхания с движением.

Задачами подготовительного периода являются: подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем к выполнению физической нагрузки, обучение элементарным правилам самоконтроля, воспитание у учащихся потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В первые 6–8 недель занятий применяются специальные упражнения в сочетании с общеразвивающими. При подборе данных упражнений необходимо учитывать характер заболевания и уровень физической подготовленности.

Длительность основного периода зависит от приспособленности организма занимающихся к физическим нагрузкам, состояния здоровья и пластичности нервной системы. Основной целью основного периода является обучение новым двигательным умениям и навыкам и их совершенствование, повышение интенсивности тренировок и адаптационно-компенсаторных возможностей организма.

Задачами основного периода являются: освоение основных умений и навыков, повышение общей тренированности и функциональной способности организма к физическим нагрузкам [7].

В работе со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе, применяется несколько форм физического воспитания, оказывающих определенный результат. Основной формой является учебное занятие.

Учебные занятия со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе, необходимо проводить не менее двух раз в неделю, так как только при систематических занятиях можно достичь определенных результатов.

На занятиях физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, рекомендуется придерживаться общепринятой структуры занятий. Однако в организации проведения занятия есть особенность – занятие состоит не из трех, а из четырех частей: вводная, подготовительная, основная и заключительная. При проведении занятия важно включать общеразвивающие упражнения, которые выполняются сначала в медленном, а затем в среднем темпе, специальные упражнения, дыхательные упражнения, подсчет частоты сердечных сокращений [10].

Не менее важное значение для повышения эффективности имеет домашнее задание по физической культуре. Домашнее задание не должно

содержать теоретический материал, а также сложные упражнения, требующие оборудования или страховки. Предварительно преподаватель должен показать, как правильно выполнить необходимые упражнения с указанием дозировки. Важно, чтобы обучающийся сам смог правильно повторить определенные упражнения дома.

Студенты с отклонениями в состоянии здоровья (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временными, а также студенты со значительными отклонениями в состоянии постоянного и временного здоровья, без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий, занимаются в группах специального отделения по индивидуальной программе (в зависимости от диагноза).

Основной целью физического воспитания по индивидуальной программе является содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, повышение уровня физической работоспособности, развитие профессионально важных физических качеств, формирование потребности в систематических физических упражнениях, привитие навыков здорового образа жизни, овладение основными двигательными навыками, приобретения знаний и навыков закаливания, методов проведения самостоятельных занятий, проведение самоконтроля и самомассажа [8].

Для определения степени развития физических качеств и уровня физической подготовленности допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Студенты специальной медицинской группы должны находиться под постоянным медицинским наблюдением до перевода их в другую группу. Основной задачей медицинского наблюдения в этом отделении является содействие правильному физическому воспитанию, в зависимости от характера нарушений здоровья, с последующим переводом в подготовительные или основные медицинские группы [7].

К основным средствам физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, можно отнести систематические занятия физическими упражнениями, природные факторы, рациональный режим. Каждое средство физического воспитания оказывает определенное оздоровительное воздействие на организм занимающегося. Физические упражнения, в зависимости от методики выполнения и дозировки, способны оказывать общее и специальное воздействие. Общее воздействие заключается в укреплении организма, активизации обменных процессов, предупреждении осложнений, что способствует выздоровлению. Специальное воздействие же проявляется в восстановлении и улучшении функций организма [5].

Физические упражнения подразделяются на общеоздоровительные, специально-оздоровительные, общеразвивающие и специально-развивающие.

Общеоздоровительные упражнения оказывают неспецифическое оздоровительное воздействие и могут применяться при различных заболеваниях.

Специально-оздоровительные упражнения направлены непосредственно на звено болезненного процесса.

Общеразвивающие упражнения оказывают развивающее воздействие на все функции организма, создают основу для развития основных умений и навыков.

Специально-развивающие упражнения оказывают воздействие на развитие определенного физического качества, вызывая в организме специфические изменения.

Физические упражнения, используемые со студентами специальной медицинской группы, можно разделить на циклические оздоровительные упражнения, упражнения, формирующие и исправляющие осанку, дыхательные упражнения.

Циклические оздоровительные упражнения легко дозируются по интенсивности и длительности их применения. Они оказывают воздействие на весь организм занимающегося, в особенности на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, стимулируют защитные функции организма. К циклическим оздоровительным упражнениям относят ходьбу, бег, плавание, езду на велосипеде и т. п.

В занятиях физической культурой особенно важно уделять достаточное внимание формированию правильной осанки. Воздействие упражнений должно быть направлено на восстановление физиологических изгибов позвоночника, нормализацию мышечного тонуса глубоких мышц и наружного «мышечного корсета». Для формирования правильной осанки рекомендуется использовать различные упражнения на укрепление и расслабление мышц спины.

Дыхательные упражнения оказывают оздоровительное воздействие на практически все функции организма. В ослабленном организме дыхательная функция значительно снижается, усугубляя болезненный процесс. В занятиях физической культурой рекомендуется применять упражнения с произвольным изменением продолжительности фаз дыхательного цикла, развивающие носовое, грудное, диафрагмальное дыхание, улучшающее дренажную функцию дыхательных путей. Выполнение дыхательных упражнений с акцентом на выдохе способствует большей вентиляции легких [10].

Одним из важнейших показателей, используемых для контроля и планирования учебного процесса, является дозировка нагрузки, которая определяет степень воздействия на организм физических упражнений. Физическая нагрузка должна быть адекватна физическим и функциональным возможностям организма занимающегося.

На занятиях используются физические упражнения, вызывающие допустимые реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, соответствующие функциональным возможностям организма. Степень нагрузки строго контролируется и регламентируется [1].

В начальный период занятий используются упражнения низкой интенсивности, увеличивают частоту сердечных сокращений на 25–30% от исходного уровня. Впоследствии они включают дозированные нагрузки средней интенсивности, которые увеличивают частоту сердечных сокращений на 40–45%, а также упражнения высокой интенсивности (при достаточной адаптации организма к физическим нагрузкам), которые увеличивают частоту сердечных сокращений на 70–80%. Субмаксимальные и максимальные

физические нагрузки на занятиях со студентами специальных медицинских групп не используются.

Определение воздействия физической нагрузки на организм занимающегося проверяется степенью утомляемости, изменением частоты сердечных сокращений и артериального давления. Для этого необходимо проводить измерение частоты сердечных сокращений до начала, во время и после окончания занятия. Не менее важным фактором является беседа преподавателя с занимающимися, опрос о самочувствии, готовности к выполнению тех или иных упражнений [7].

Для специальной медицинской группы «А» физические нагрузки постепенно возрастают по интенсивности и объему выполнения. Двигательные режимы рекомендуется проводить при частоте сердечных сокращений 130–150 уд/мин.

Для специальной медицинской группы «Б» двигательные режимы рекомендуется проводить при частоте сердечных сокращений не более 120–130 уд/мин в течение всего учебного года. При данном режиме формируются жизненно необходимые умения и навыки [4].

Нагрузку можно регулировать:

- темпом выполнения движения;
- амплитудой движений;
- исходным положением во время выполнения упражнения;
- степенью мышечного напряжения;
- временем, затраченным на выполнение определенного упражнения [2].

Достаточно важным фактором является и плотность занятия, т. е. время фактического выполнения упражнений к общему времени занятия.

Высокая эффективность занятия определяется правильным выбором методических приемов.

Во время учебного занятия по физической культуре со студентами специальной медицинской группы преподавателю необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

- при постановке задач занятия важно поставить задачу для обучающихся специальной медицинской группы;
- при беге строем всей группы следует не отстранять обучающихся специальной медицинской группы, а лишь регулировать темп и продолжительность бега;
- при проведении игр обучающиеся специальной медицинской группы по возможности принимают участие, в зависимости от интенсивности игры.

Контроль за изменением состояния здоровья студентов специальной медицинской группы проводится путем учета субъективных и объективных показателей. Субъективные показатели обучающийся заносит в дневник самоконтроля, указывая признаки своего самочувствия (сон, настроение, аппетит, работоспособность). Объективные показатели преподаватель получает после проведения медицинского осмотра [8].

Таким образом, следует сделать вывод, что средствами физического воспитания в специальных медицинских группах являются дозированные физические упражнения, а также естественные факторы природы и рациональный, гигиенически обоснованный режим, который обеспечивает

оздоровительное воздействие на организм, что исключает формирование вредных привычек. Основным средством являются физические упражнения. Физические упражнения для специальной медицинской группы делятся на общеоздоровительные, специально-оздоровительные, общеразвивающие и специально-развивающие.

Основной формой физического воспитания является учебное занятие. Занятия физической культурой со студентами специальной медицинской группы не требуют какого-либо специального оборудования и инвентаря.

Учебный процесс по физическому воспитанию для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеет два периода – подготовительный и основной. Каждый из периодов имеет свою продолжительность, цели и задачи.

Уровень развития основных физических качеств студента тесно связан с состоянием его здоровья. Желательно поддерживать физические качества на оптимальном уровне, необходимом для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

На занятиях используются физические упражнения, вызывающие допустимые реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, соответствующие функциональным возможностям организма. Особенно важно контролировать реакцию организма на физические нагрузки и не допустить состояния утомления. Физическая нагрузка должна дозироваться с учетом индивидуальной чувствительности к ней учащихся с ослабленным здоровьем.

Список литературы

1. Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : учеб. пособие / Э. Г. Булич.– М. : Высшая школа, 2006. – 170 с.
2. Заглевская, А. И. Методология построения содержания физкультурного образования студентов специальной медицинской группы педагогического вуза / А. И. Заглевская // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С. 17–21.
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2005. – 366 с.
4. Ильницкая, Т. А. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы : монография / Т. А. Ильницкая. – Краснодар : КубГАУ, 2007. – 116с.
5. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура : учебник. / С. Н. Попов. – М. : Академия, 2008. – 416 с.
6. Мещеряков, А. В. Совершенствование процесса физической подготовки студентов специальной медицинской группы / А. В. Мещеряков. – Ульяновск, 2010. – 213 с.
7. Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учеб. пособие / О. В. Тулякова. – М. : Ай Пи Ар Медиа, 2020. – 106 с.
8. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Мн. : Тесей, 2007. – 528 с.
9. Хрипкова, А. Г. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова. – М. : Педагогика, 2013 – 410 с.

10. Чоговадзе, А. В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем / А. В. Чоговадзе. – М., 2006. – 144 с.

Попова А. А.

Means and forms of conducting physical education classes with students assigned to a special medical group

The article examines the means and forms of conducting physical education classes with students assigned to a special medical group. The influence of physical exercises on the body of those involved is determined, the main tasks of physical culture for students of a special medical group are identified.

Key words: *physical education, physical culture, classes, special medical groups, physical exercises, students, functional disorders, health, means of physical education.*

Ушаков Андрей Владимирович,
канд. биол. наук, доцент,
зав. кафедрой физического воспитания
и безопасности жизнедеятельности
ГБОУ ВО «Донбасская
юридическая академия»,
г. Донецк, ДНР
myrza2006@mail.ru

Аспекты управления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельностью обучающихся в Донбасской юридической академии

Рассматриваются аспекты управления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельностью обучающихся в Донбасской юридической академии в контексте системного подхода. Их влияние на психофизическую подготовку, пропаганду здорового образа жизни и формирование морально-волевых качеств.

Ключевые слова: *физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-массовая деятельность, управление, пропаганда, системный подход, психофизическая подготовка, здоровый образ жизни, морально-волевые качества.*

Вопрос формирования и сохранения здоровья всегда являлся актуальным для государства, поскольку здоровье населения, в конечном итоге, считается одним из фундаментов функционирования государства. Учитывая тот факт, что формирование и сохранение здоровья происходит на первых этапах жизни человека, вопросы данной проблематики всегда актуальны в системе высшего профессионального образования. Из числа главных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта можно выделить:

- широкое участие населения в занятиях физической культурой и спортом;
- всемерную помощь по формированию у всех заинтересованных лиц, которые занимаются физической культурой и спортом, патриотизма и национального самосознания;
- физическое воспитание подрастающего поколения, содействие развитию студенческого спорта.

Для достижения качественных результатов в сфере государственной политики в данном направлении необходим системный подход. Внимание государства в системном и структурированном менеджменте усиливает актуальность проблематики здоровьесберегающих инноваций в сфере образования.

Основной задачей высшего профессионального образования является постоянное повышение качества подготовки обучающихся. Основным фактором в этом процессе выступает личностно-ориентированный, системный, компетентностный подход в обучении. Тем не менее, детренированность организма из-за малой доли двигательной деятельности, напряженное эмоциональное

состояние обучающегося в процессе учебной деятельности отрицательно сказываются на его здоровье и степени работоспособности.

Динамичные преобразования нашего общества предъявляют к высшему образованию всё более высокие требования в подготовке современных специалистов. Непрерывная модернизация характера и условий труда является стимулом к совершенствованию психофизической подготовки обучающихся, так как только в процессе деятельности могут раскрыться индивидуальные психические, физические и психофизиологические характеристики. Однако объём двигательной активности обучающихся в учебное время недостаточен для совершенствования психофизической готовности будущего специалиста, что, в перспективе, может негативно сказаться на его конкурентоспособности на рынке труда [2].

Большое значение внедрения здоровьесберегающих технологий в высшей школе обусловлено тем, что одной из основных проблем студенческой молодежи является средний уровень успеваемости в связи с высоким процентом заболеваемости. Как известно, здоровье подрастающего поколения формируется под влиянием биологических и социальных факторов. От нормального физического развития, функционирования органов и систем студентов зависит способность их организма сохранять устойчивость к экзогенным факторам, адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды. Постоянно растущий поток информации, необходимость более глубоких знаний от специалистов требует и будет требовать все больше усилий от студентов. В связи с этим перед высшей школой возникает ряд задач по решению вопросов рационального сочетания труда и отдыха студентов, значимости совершенствования методики преподавания [4].

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая деятельность образовательного учреждения является одним из актуальных направлений, которое ориентировано на развитие психических, физических, личностных и социальных потребностей, формирование ценностей здорового образа жизни обучающихся посредством использования психолого-педагогических методов и форм физической культуры и спорта. В процессе физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности происходит не только физическое и двигательное развитие, но и совершенствование качеств сенсомоторной и когнитивной сферы, которые непосредственно формируют сложнейший аппарат управления движениями.

При рассмотрении психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности важное значение имеют составляющие потенциала профессионального развития, соединение личностного, деятельностного и операционно-технологического аспектов личностно-ориентированного образования [1]. Недостаточность сформированности показателей психофизического потенциала может существенно препятствовать социальной и профессиональной адаптации будущих специалистов в условиях рынка труда.

Успешное управление физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельностью зависит от динамичных аспектов, которые взаимосвязаны и дополняют друг друга: целевой, содержательный, процессуально-деятельностный, оценочно-результативный.

Последовательная процедура реализации этих аспектов позволяет активизировать мотивационную составляющую участников всего процесса.

Эти аспекты позволяют реализовывать функцию управления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельностью в Донбасской юридической академии (ДЮА), определять цели и задачи, средства, формы, методы и содержание, распределение обязанностей между субъектами управления для выполнения фактической работы и основных аспектов пропаганды здорового образа жизни и контролировать фактическое достижение результата [4].

Для того, чтобы решать задачи, которые тесно связаны с вопросами психологической и психофизической подготовки обучающихся, необходимо:

- создавать благоприятные условия для привлечения обучающихся к занятиям спортом;
- повышать духовную, нравственную и физическую культуру будущих специалистов с активной жизненной позицией;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- выявлять лучших спортсменов для комплектации сборных команд ДЮА по видам спорта.

Участие студентов в спортивно-массовой деятельности подразумевает преобразование поведенческих стереотипов, расширение обязанностей, что способствует более качественному приспособлению к природной и социальной среде. При этом происходит осознание объема специальных знаний о собственных возможностях, развиваются параметры синтеза и анализа возникающих соревновательных ситуаций и разнообразные адаптационные морфофункциональные перестройки организма. Повышается уровень психофизической готовности, координации психических процессов, которые необходимы в профессиональной деятельности.

Задачи, как и их объем, и взаимообусловленность, трансформируются в зависимости от этапа подготовки, уровня развития физических и психических качеств студентов, от динамических особенностей предстоящего этапа профессиональной подготовки. Без акцента на эти положения, усилиями только одной физической подготовки, добиться качественного результата психической и психофизической готовности студента, соответствующего этапу обучения, не представляется возможным [2].

Для достижения цели морально-волевой подготовки в учебном процессе по физической культуре необходимо: приучать занимающихся к обязательному выполнению учебной программы и соревновательных установок на непрерывной основе; регулярно повышать в занятиях условия дополнительных трудностей; широко использовать соревновательный метод и создание в процессе обучения атмосферы высокой конкуренции.

Спортивно-массовые мероприятия в ДЮА объединяют большое количество участников, в них принимают участие представители различных видов спорта разного уровня подготовки, что повышает популярность предметов «Физическая культура», «Прикладная физическая культура». Для этого каждый месяц в течение учебного года в Донбасской юридической академии проводятся спортивные соревнования между сборными командами факультетов по разным видам спорта [3].

Проведение спортивно-массовых мероприятий способствует развитию таких видов спорта, как: шахматы, гиревой спорт, туризм, которые не входят в учебную программу. Конечно, особой популярностью пользуются соревнования по туризму, которые проходят среди сборных команд первокурсников и посвящены Всемирному дню туризма. В программу соревнований входят такие испытания, как: установка палатки, разжигание костра, разнообразные эстафеты, творческий конкурс, приготовление пищи на костре.

Кроме того, сборные команды ДЮА ежегодно принимают участие в Республиканских студенческих соревнованиях по разным видам спорта, где показывают высокие результаты. Чувство патриотизма, долг перед коллективом, стремление своей победой на состязаниях поднять престиж факультета и вуза являются мощной мотивацией для регулярных тренировок и победы на больших соревнованиях. Все это, в свою очередь, стимулирует обучающихся к воспитанию настойчивости и упорства, целеустремленности, воли к победе, желанию преодолеть любые трудности.

Физические упражнения, которые используются в процессе физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, как и приемы и методы других разделов профессиональной подготовки, содействуют совершенствованию психофизической подготовки, пропаганде здорового образа жизни, формированию и совершенствованию морально-волевых качеств обучающихся. Необходимые методические приемы должны использоваться в единстве, систематически и в соответствии с поставленными определенными задачами психологической, физической и психофизической подготовки, что будет содействовать совершенствованию подготовки будущего специалиста.

Проведение физкультурно-массовых мероприятий на постоянной основе благоприятствует формированию повышенной мотивации обучающихся к физической культуре и спорту, повышению резервов здоровья, устранению дефицита двигательной активности.

Список литературы

1. **Губанищева, А. А.** Профессионально-прикладная физическая подготовка как один из видов подготовки конкурентоспособного специалиста / А. А. Губанищева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – №2. – С. 77–80.
2. **Ушаков, А. В.** Методы структурно-функциональной диагностики психофизического состояния студентов в процессе прикладной физической подготовки : учеб. пособие / А. В. Ушаков, Н. И. Фалькова. – Донецк : ДЮА, 2018. – 119 с.
3. **Фалькова, Н. И.** Спортивно-массовые мероприятия как социальный аспект в пропаганде здорового образа жизни обучающихся / Н. И. Фалькова // I Межд. науч.-практ. конф. «Проблемы и перспективы развития социально-экономических, правовых и политических аспектов современного общества : риски и стратегии»; ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия», 7 апреля 2022. – С.197–199.
4. **Фалькова, Н. И.** Социальные технологии оптимизации учебно-тренировочного процесса занимающихся физической культурой и спортом /

Н. И. Фалькова, С. С. Лавренчук, М. И. Шейкова // Донецкие чтения – 2022 : образование, наука, инновации, культура и вызовы современности : мат. VII Межд. науч. конф., посв. 85-летию Донецкого национального университета (Донецк, 26–28 октября 2022 г.). – Т. 6: Педагогические науки. Ч. 3 / под общ. ред. проф. С. В. Беспаловой. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2022. – С. 279–282.

Ushakov A. V.

Aspekts of managing pnhysikal and healtn and public sports activities of students in tne Donbass Law Academy

The aspects of the management of physical culture and health and sports activities of students at the Donbass Law Academy are considered in the context of a systematic approach. Their influence on psychophysical training, promotion of a healthy lifestyle and the formation of moral and volitional qualities.

Key words: *sports and recreation activities, sports and mass activities, management, propaganda, systematic approach, psychophysical training, healthy lifestyle, moral and volitional qualities.*

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

УДК [796.8:796.071]:796.015.8

Абакуменко Дарья Юрьевна,
преподаватель кафедры олимпийского и
профессионального спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
daria.abakumenko@yandex.com

Характеристика индивидуальных особенностей спортсменов в спортивных единоборствах и их влияние на спортивный результат

В статье рассматривается индивидуализация средств и методов подготовки в единоборствах. Индивидуальный стиль деятельности определяется темпераментом и влиянием жизненного опыта. В единоборствах одно из главных мест занимает значительная вариативность морфофункциональных особенностей, что и является причиной подразделения спортсменов на весовые категории.

Ключевые слова: единоборства, спортивная тренировка, индивидуальный стиль, подготовка, подготовленность, индивидуальные особенности спортсмена.

Индивидуализация средств и методов подготовки предусматривает рационализацию и эффективность тренировочных воздействий. Индивидуальность, своеобразие личности, эмоциональная жизнь, мотивация и воля человека находятся под прямым влиянием его характера. Для развития волевых качеств необходимо овладение контролем над своим поведением, сознательное стремление к решению поставленных перед собой (все возрастающих по степени трудности) задач, преследование все более отдаленных целей, требующих приложения значительных волевых усилий в течение достаточно длительного времени [5].

Основными условиями рационального построения учебно-тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей являются:

- соответствие тренировочных заданий (нагрузок) состоянию и возможностям организма;
- методически оправданное сочетание упражнений различной направленности;
- оптимальное чередование соревновательных, тренировочных и восстановительных воздействий [2].

Так как ответная реакция организма на различные упражнения индивидуальна, необходимо индивидуализировать и содержание, и продолжительность отдыха. При планировании тренировочных занятий необходимо учитывать тот факт, что эффект от упражнений различной направленности отличается у разных спортсменов, а бесплановость и бессистемность в тренировках утомляет и изнашивает организм [3].

Индивидуализация в широком смысле охватывает собственно индивидуальные особенности и подготовленность спортсменов:

– в физической подготовленности (морфофизиологические особенности и уровень развития физических качеств (гибкости, быстроты, ловкости, силы и выносливости);

– в технической подготовленности (запас двигательного опыта, рациональный способ выполнения движений с целью оптимального осуществления поставленных задач);

– в тактической подготовленности (владение знаниями, навыками и умениями использования оптимального потенциала подготовленности для достижения цели);

– в теоретической подготовленности (объём и глубина специальных знаний в области теории и практики ведения поединка, участия в соревнованиях);

– в психологической подготовленности (характер, темперамент, морально-волевые качества и психологическая устойчивость) [5].

Индивидуализация подготовки в единоборствах учитывает такие «исходные» характеристики, как: природные данные (потенциальные возможности и уровень физического развития); личные достижения в избранном виде (техничко-тактические характеристики и уровень психологической устойчивости); перспективность бойца по всем компонентам; повышение уровня мастерства с учетом тех сторон подготовленности, которые доминируют в данный момент и могут дать ощутимый прирост мастерства [1].

Индивидуальный стиль деятельности определяется темпераментом и влиянием жизненного опыта. Его можно рассматривать как результат приспособления врождённых свойств нервной системы и особенностей организма человека к условиям выполняемой деятельности, которые должны обеспечить достижение наилучших результатов с наименьшими затратами [2].

При классификации индивидуальных особенностей необходимо учитывать ряд специфических черт, присущих конкретным спортсменам, и их потенциальные возможности: особенности физической, технико-тактической и психологической подготовленности; индивидуальные морфофункциональные особенности двигательной деятельности и переносимости тренировочных нагрузок; свойства высшей нервной и психической деятельности (типы нервной системы, особенности темперамента) [5].

Некоторые авторы предлагают оценить уровень психологической подготовленности и классификации индивидуальных особенностей психики борцов с учётом особенностей личности спортсменов, уровня развития волевых качеств, показателей устойчивости (надёжности) психики в процессе соревновательной деятельности. Особого внимания заслуживает предложение Г. С. Туманяна выделять интегральные показатели физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности для составления характеристики индивидуальных особенностей спортсменов.

Важнейшие индивидуальные особенности наиболее полно раскрываются в ходе соревновательной деятельности. В. Г. Оленик, Н. Н. Каргин, П. А. Рожков распределили спортсменов-единоборцев на три группы: «игровики» – спортсмены, предпочитающие технико-тактическое обыгрывание,

«силовики» – силовое единоборство, и «темповики» – высокий темп поединка. А. А. Новиков и А. Н. Ленц отмечали, что техника борца при прочих равных условиях будет тем рациональнее, чем она полнее отвечает индивидуальным особенностям (телосложению, физическому, психическому развитию) [4].

В единоборствах одно из главных мест занимает значительная вариативность морфофункциональных особенностей, что и является причиной подразделения спортсменов на весовые категории. При индивидуализации технико-тактических характеристик должны учитываться как весовая категория, так и строение тела и особенности телосложения. Длина тела и конечностей влияет на формирование и применение технико-тактического арсенала бойца. Нередко даже борцы высокого класса, имеющие различные весоростовые данные, используют одни и те же тактические средства, поэтому устранение этого недостатка значительно может повлиять на повышение их спортивного мастерства [1].

Индивидуальный подход предусматривает учёт тех индивидуальных особенностей и сторон подготовленности спортсменов, совершенствование которых должно привести к лучшим результатам. При сопоставлении индивидуальных показателей выдающихся спортсменов с модельными данными можно увидеть, что они отличаются (иногда существенно). Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности зависит от индивидуальных особенностей спортсменов [3].

Индивидуализация подготовки – это создание собственного стиля, путь к совершенствованию «коронных» приёмов. Практически все учатся у ведущих спортсменов, перенимают у них все полезное для себя в техническом и тактическом оснащении и в методике тренировки. Однако «слепое» подражание может только повредить уже существующему стилю и манере ведения поединка.

Поэтому необходимо стремиться вносить в стандартные технические и тактические действия элементы, позволяющие полнее использовать присущие каждому спортсмену его индивидуальные качества [1].

Индивидуальное мастерство – это оптимальное использование в процессе спортивной деятельности (поединка) своих психомоторных способностей.

С. А. Преображенский [1] отмечает, что японцы и турки основное время уделяют борьбе, они проводят мало приёмов, но доводят их до автоматизма. Известный борец, двукратный Олимпийский чемпион, Мустафа Дагистанлы, по некоторым утверждениям, никогда не бегал кроссы, не занимался штангой и ОФП, а только боролся. Как и Гарринча в футболе, турок Мустафа Дагистанлы в борьбе использовал в свою пользу то, что у него одна нога была так же короче другой, примерно на 10 см.

Он, в основном, совершенствовал свои «коронные» приёмы и добивался стабильности их выполнения, постоянно стремился к расширению тактических возможностей и их применения. А братья Белоглазовы все делали «в меру»: работали на гимнастических снарядах, бегали, применяли игровые виды и, естественно, боролись.

Кубинские боксёры проводят по две тренировки в день и обе тренировки у них специальные. Утром акцент на имитационные упражнения, упражнения на снарядах и упражнения с партнёрами, а вечером совершенствование технико-тактического мастерства с партнёром и (или) упражнения на снарядах [6].

Квалифицированные спортсмены тренируются в соответствии с индивидуальным планом с учетом уровня подготовленности и индивидуальными особенностями каждого спортсмена, а также в соответствии с целью, которую преследует отдельное тренировочное занятие или в целом учебно-тренировочный процесс и соревновательная деятельность. Чем выше уровень подготовленности спортсмена и чем больше совершенствуется методика тренировки, тем большее значение приобретает индивидуализация.

Индивидуализация технико-тактической подготовки имеет свои особенности и зависит от многих факторов:

- от возраста и весовой категории спортсмена;
- от общего уровня его подготовленности на данный момент;
- от уровня психологической устойчивости и отдельных компонентов, составляющих технико-тактическое мастерство.

Развитие основных качеств, необходимых для достижения победы в период овладения высшим спортивным мастерством, должно стать главным содержанием тренировочных занятий.

Переносимость значительных тренировочных нагрузок связана с уровнем работоспособности спортсменов, которая, в свою очередь, зависит от индивидуальных особенностей организма конкретного спортсмена. Для составления индивидуальной программы подготовки должно учитываться исходное состояние спортсмена по всем компонентам подготовленности. Также необходимо наметить стратегию (основную линию) подготовки и учитывать рациональное сочетание тренировочных воздействий на сильные и слабые стороны подготовленности.

Таким образом, в результате анализа состояния по изучаемой проблеме можно сделать вывод, что в единоборствах и, в частности, в рукопашном бое отсутствует единая методика специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка в рукопашном бое должна рассматриваться комплексно. Исходя из этого, становится очевидным актуальность исследования проблемы оптимизации физической подготовки.

Список литературы

1. **Вольная борьба** : метод. пособие / Засл. тренер СССР, инж.-кап. С. А. Преображенский. – М. : Воениздат, 1967. – 127 с.
2. **Гаськов, А. В.** Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах : монография / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск, 2002. – 146 с.
3. **Ленц, А. Н.** Тактика в спортивной борьбе / А. Н. Ленц. – М. : ФиС, 1967 – 151 с.
4. **Новиков, А. А.** Спортивная борьба: на что делать упор в подготовке олимпийцев : ежегодник / А. А. Новиков, Ю. И. Чуйко. – М. : ФиС, 1984. – 120 с.
5. **Рожков, П. А.** Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер / П. А. Рожков, В. Г. Оленик, Н. Н. Каргин. – М. : ФиС, 1986. – 147 с.
6. **Туманян, Г. С.** Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности : учеб. пособие / Г. С. Туманян, В. В. Гожин. – М. : Сов. спорт, 2000. – 112 с.

Abakumenko D. Yu.

Characteristics of individual characteristics of athletes in martial arts and their impact on sports results

The article discusses the individualization of means and methods of training in martial arts. The individual style of activity is determined by temperament and the influence of life experience. In martial arts, one of the main places is occupied by a significant variability of morphofunctional features, which is the reason for the division of athletes into weight categories.

Key words: martial arts, sports training, individual style, preparation, preparedness, individual characteristics of the athlete.

Слукина Юлия Юрьевна,
преподаватель кафедры олимпийского
и профессионального спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
yulya.clukina.75@bk.ru

Ерёменко Игорь Владимирович,
ст. преподаватель
кафедры олимпийского
и профессионального спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
yeromenko90@yandex.ru

Методические особенности повышения эффективности силовых упражнений в бодибилдинге

В статье рассмотрены эффективные методические средства силовой тренировки в бодибилдинге с учетом адаптации мышечной системы и стимуляции приспособительных процессов мышечной ткани.

Ключевые слова: спортивная тренировка, бодибилдинг, силовые упражнения, нагрузка, мышечный стресс.

В процессе роста спортивного мастерства атлетов и их силовых показателей адаптации мышечной системы к нагрузкам общеизвестных принципов уже недостаточно для дальнейшей стимуляции приспособительных процессов мышечной ткани. Следовательно, надо включать дополнительные методические средства тренировки, с помощью которых существенно интенсифицируется процесс воздействия силовых упражнений.

Все эффективные методические средства тренировки условно разделяют на две группы:

I-я группа: средства, направленные на оптимизацию объема нагрузок при выполнении силовых упражнений;

II-я группа: средства, направленные на улучшение структуры выполнения упражнений или построения занятий [2].

Методические средства I группы.

Выполнение сетов с уменьшенным отягощением (метод «раздевания») предполагает способ перехода от больших отягощений к малым во время выполнения отдельного упражнения с возможностью его завершения двумя-тремя дополнительными повторениями, но с меньшим отягощением. Уменьшение веса осуществляется двумя партнерами путем съема дисков со штанги или с помощью специального устройства. Если работа не направлена на увеличение мышечной массы, то используется 2–3-кратное снижение веса до достижения 10–12 повторений за попытку. Если ставится задача улучшения рельефа мышц, вес отягощения уменьшается в 5–6 раз, а количество повто-

рений увеличивается до 20–25. Во время выполнения упражнений с гантелями или гирями спортсмен заранее готовит несколько их пар разного веса. После 5–6 повторений с гантелями начального веса отягощение уменьшается, а количество повторений увеличивается на 2–3, затем цикл повторяется [4].

Дополнительные повторения применяются, если выполнение силовых упражнений осуществляется с максимальными отягощениями за счет помощи со стороны страхующего или партнера. Помощь оказывается в момент преодоления спортсменом самого тяжелого отрезка амплитуды движения. Если упражнение выполняется одной рукой, то помощь осуществляется другой.

Дополнительные попытки. Их используют для целенаправленной нагрузки в течение тренировочного занятия на мышечные группы, которые недостаточно развиты. После выполнения запланированных попыток спортсмен через каждые 4–6 сетов возвращается к выполнению первого упражнения, что дает ему возможность поддерживать большое напряжение работающих мышц на протяжении всего занятия. Кратковременные паузы в попытке применяются для интенсивного восстановления работоспособности мышц сразу после выполнения упражнений «до отказа». Например, спортсмен за попытку исполнил максимальное количество повторений – 8. После кратковременного отдыха (8–10 с) выполняется еще 1–2 повторения. Это средство применяется также в случае выполнения упражнений на тренажерах. Средство изолированного действия предусматривает выполнение упражнений с точно определенным действием на заранее выбранную группу мышц, которой достигают за счет фиксации звеньев тела на тренажерах или с помощью партнера [1].

Изометрические напряжения. В паузах между отдельными попытками применяются 8–10-секундные изометрические напряжения мышц. Это дает возможность поддерживать высокий уровень нагрузки мышц и положительно влиять на качество работы в очередных попытках. Однонаправленная суперсерия предполагает сочетание в суперсерии двух упражнений, которые целенаправленно воздействуют на одну группу мышц. Например, для развития мышц груди выполняется такая суперсерия: жим штанги лежа + жим гантели лежа на наклонной скамье.

Принцип прогрессивно растущего сопротивления предполагает использование отягощений, вес которых от попытки к попытке увеличивается.

Эффект развития силы мышц и силовой выносливости.

«Пирамида». Это средство предусматривает четко определенную структуру действия на мышцы в одном упражнении за счет разнонаправленного изменения веса снаряда и количества повторений (постепенного повышения первого фактора и одновременного уменьшения второго). Например, в жиме лежа максимальный результат составляет 120 кг, тогда схема сета по программе «пирамиды» будет такой: 62,5 кг – 1x15; 80 – 1x12; 90 – 1x10; 97,5 – 1x8; 102,5 – 2x6; 90 – 1 с количеством повторений до изнеможения.

Поднимание и опускание по методу «пирамиды». Средство аналогично предыдущему. Сначала выполняется быстрое восхождение на «пирамиду», а затем по такой же схеме – опускания. Например, восхождение, 85, 90, 95 и 100%, а затем опускания – 1x95%; 2x90%; 3x85% максимального веса.

«Плато» используется при нагрузке мышц отягощением с постоянным весом и количеством повторений. После 2–3 разминочных попыток устанавливается запланированный вес (80–85% предельной) и упражнение выполняется с небольшим количеством повторений. После снижения веса на 5–10% 3–4 попытки выполняются с помощью партнера или читинга [5].

Принцип приоритета предполагает нагрузку в первую очередь тех мышц, которые недостаточно развиты. Разнообразные нагрузки используются в однонаправленных занятиях за счет изменения веса отягощения и количества повторений в попытке. Например, если группа мышц нагружается трижды в неделю, то в первом занятии планируется относительно большое число повторений (12–14), сохраняя средний вес снаряда.

Во втором занятии отягощение повышается, а количество повторений – уменьшается (до 8–10). В третьем занятии используются ближнееграничные отягощения и небольшое количество повторений (до 4–6). Итак, каждое занятие характеризуется специфической нагрузкой, обеспечивающей наличие дальнейшего стимулирования мышц к адаптации.

Уменьшение пауз. Это средство применяется с целью повышения интенсивности тренировочной деятельности. Если в подготовительный период используются длительные интервалы отдыха между попытками (1–2 мин), то в соревновательном они сокращаются до 10–15 с.

Несмотря на то, что сокращенные паузы приводят к уменьшению нагрузки, такие тренировочные занятия являются наиболее эффективными для развития рельефа мышц и устранения жировой прослойки. Это средство рекомендуется использовать в сочетании с диетой.

Методические средства II группы.

«Гигантская попытка». В одной попытке сочетают 4–6 различных по характеру упражнений для нагрузки одной мышечной группы или мышц-антагонистов.

Варьирование амплитуды движения – выполнение движений с разной амплитудой в течение одной попытки. Например, в приседании со штангой спортсмен выполняет первое движение вниз с максимальной амплитудой, второе – до угла 60–70°, третье – 100–110° соответственно, следовательно, разнообразная структура движения обеспечивает концентрированное действие на мышцы в запланированных фазах силового упражнения.

Эффективным вариантом этого средства является очередность движений с разной амплитудой в одной попытке: сначала выполняется несколько повторений с амплитудой 50% в нижней части движения, затем в верхней и в завершение – с полной амплитудой. В каждой фазе движения спортсмены выполняют от 4 до 10 повторений, то есть общая их сумма составляет 12–30. Эффективным вариантом этого средства является остановка движения в запланированной части амплитуды (статическое напряжение аналогично методу сдерживающего напряжения) [3].

Взрывные повторения – выполнение силовых упражнений с близкограничными отягощениями в максимально быстром темпе для преодоления «мертвой точки» в амплитуде движения.

Длительное напряжение – выполнение силовых упражнений в таком темпе, который не позволяет отягощению двигаться по инерции. Обычно используют медленный темп, который стимулирует рост мышечной массы.

Двойной «сплит» предусматривает распределение суточной тренировки на две части с нагрузкой в каждой отдельной мышце.

Эксцентрические повторения применяются для повышения эффективности поступательной работы мышц (отрицательная фаза движения выполняется в два раза медленнее, чем положительная). В некоторых упражнениях положительную фазу движения выполняют двумя руками или ногами, а отрицательную – одной рукой или ногой. Широкое использование получило средство, в котором положительную фазу движения выполняют самостоятельно, а отрицательную – с помощью партнера.

Максимальное растяжение мышц используется в том случае, когда спортсмен желает максимально растянуть мышцы в финальной части отрицательной фазы движения. Это средство дает возможность нагружать мышцы на протяжении всей амплитуды движения и обеспечивать наивысший уровень проявления силы в дальнейшей положительной фазе движения. Например, разведение лежа.

Мышечный стресс – предполагает постоянное обновление комплекса упражнений, который нагружает конкретную мышечную группу. Если спортсмен чувствует, что мышцы приспособились к комплексу упражнений и не обеспечивают стимулирования для дальнейшей адаптации, он сразу меняет его либо по структуре, либо методике тренировок, либо с использованием других отягощений. Такое быстрое переключение на новый комплекс играет роль стресса для мышечной группы, стимулируя ее дальнейшую адаптацию [4].

Пиковое напряжение мышц предполагает выполнение силовых упражнений с максимальной амплитудой движения за счет вынесения отягощения за предел площади опоры спортсмена. Например, стоя в наклоне, в руке гантель, плечо удерживается вдоль туловища, предплечье максимально отведено назад. Это средство дает возможность увеличить нагрузку на трехглавые мышцы, вовлеченные в работу.

Предварительная изоляция мышц применяется для повышения эффективности выполнения базовых упражнений. Для этого перед выполнением базового упражнения выполняется соответствующее изолированное упражнение. Например, перед жимом штанги лежа выполняется такое упражнение: сидя на наклонной скамье, разведение рук с гантелями в стороны.

Разнонаправленная суперсерия. Предполагается совмещение в суперсерии двух различных по характеру упражнений, нагружающих конкретную группу мышц. Наиболее эффективным является вариант сочетания упражнений для мышц-антагонистов: двухглавые-трехглавые мышцы плеча; сгибатели бедра – разгибатели бедра; мышцы спины – живота и т. п.

Сокращенные повторения используют в случае невозможности спортсмена выполнять упражнение с максимальной амплитудой. Например, спортсмен во время выполнения жима лежа почувствовал, что восьмое повторение является для него чрезмерным. Но он, не прекращая упражнение, выполняет дополнительно еще 2–3 движения по сокращенной амплитуде (примерно третью часть движения).

Ступенчатые сетки. В первую очередь выполняют базовые упражнения для развития крупнейших мышц: спины, ног, плечевого пояса и т. п., а в паузах

отдыха – нагружают мелкие мышечные группы. Например, во время выполнения базового упражнения приседания в паузах отдыха выполняют такое упражнение : сидя, предплечье – на бедрах, в руках – гантели, сгибание рук в лучезапястных суставах.

Список литературы:

1. **Вейдер, Д.** Строительство тела по системе Джо Вейдера / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
2. **Коннорс, Э.** Бодибилдинг. Баланс красоты и здоровья / Э. Коннорс, П. Гримковски. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 340 с.
3. **Коннорс, Э.** Энциклопедия бодибилдинга / Э. Коннорс. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 290 с.
4. **Кузнецов, В. В.** Специальная силовая подготовка спортсмена / В. В. Кузнецов. – М. : Сов. Россия, 1985. – 225 с.
5. **Ментцер, М.** Супертренинг / М. Ментцер. – М. : Медиа-спорт, 1998. – 103 с.

**Slukina Y. Y.,
Yeromenko I. V.**

**Methodological features of increasing the effectiveness of strength exercises
in bodybuilding**

The article discusses effective methodological means of strength training in bodybuilding, taking into account the adaptation of the muscular system and stimulation of the adaptive processes of muscle tissue.

Key words: *sports training, bodybuilding, strength exercises, load, muscle stress.*

УДК 796.012.12 : [378.016:796]

Кудряшов Евгений Викторович,

канд. наук по физ. восп. и спорту,
доцент, зав. кафедрой физической культуры
ФГБОУ ВО «Пермская государственная
фармацевтическая академия
Минздрава России»
kudryashov-e-v@mail.ru

Кузнецова Ольга Борисовна,

канд. биол. наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «Пермская государственная
фармацевтическая академия
Минздрава России»,
o_b_k@bk.ru

Зюзюков Александр Васильевич,

канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры олимпийского и
профессионального спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Особенности развития выносливости у студентов 1 курса ФГБОУ ВО «ПГФА Минздрава России» на занятиях по физической культуре с учетом ВФСК «ГТО»

В представленной работе освещены вопросы развития выносливости у студентов на занятиях по физической культуре. Рассмотрен современный подход к развитию данного физического качества и организации педагогического контроля за уровнем его развития. Охарактеризованы особенности внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в учебный процесс студентов.

Ключевые слова: физические качества, выносливость, особенности развития, педагогический контроль, ВФСК «ГТО».

24 марта 2014 года Президент Российской Федерации В. В. Путин подписал Указ № 1721, которым в целях улучшения позиций государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, определяется необходимость введения в действие с 1 сентября 2014 года в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программной и нормативной основы физического воспитания населения. В связи с чем было разработано соответствующее Положение [5; 6].

Одним из важных физических качеств является выносливость, необходимая для эффективного функционирования любого человека. Именно уровень развития выносливости является основным показателем здоровья и качества жизни человека. Достаточный уровень развития выносливости является необходимой предпосылкой профессиональной работоспособности. Работа над выносливостью предполагает определенный уровень волевых качеств и мотивации, так как чем дольше выполняется нагрузка на фоне утомления, тем выше конечный результат [2; 4].

Учебный план «ПГФА» (в отличие от многих других высших учебных заведений Российской Федерации) предполагает обязательные учебные занятия по физической культуре и элективным курсам по физической культуре и спорту в течение всего периода обучения. Это дает возможность перспективного планирования, методической работы и систематического контроля за физической подготовленностью и уровнем специальных знаний обучающихся. Внеучебная работа (занятия в секциях спортивного клуба «Провизор», участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, студенческих конференциях) помогает эффективнее решать поставленные задачи [5].

Необходимо уделять внимание развитию выносливости у студентов не только основной и подготовительной, но и специальной медицинской группы. Средствами физического воспитания в данном случае выступают дозированная ходьба, терренкур, скандинавская ходьба, общеразвивающие и силовые упражнения.

Пандемия коронавирусной инфекции существенным образом повлияла на все сферы жизнедеятельности человека. Проведенные нами опросы студентов показывают, что более половины опрошенных считают коронавирус серьёзной угрозой своей жизни и здоровью. При временном снятии ограничительных мер большинство студентов стали больше заботиться о своем здоровье и физическом состоянии.

Самостоятельные занятия студентов по развитию выносливости в условиях дистанционного обучения помогают контролировать современные приложения для мобильных телефонов. Они позволяют оценить объём и интенсивность тренировки, реакцию сердечно-сосудистой системы на предъявляемую нагрузку и своевременно внести коррективы в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Кроме того, в условиях длительной самоизоляции важным становится вопрос физического воспитания в семье: отношение к здоровью и двигательной активности, семейные ценности и традиции.

Пандемия повышает уровень тревожности и стресса среди всех слоев населения. Вынужденный перевод студентов (частичный или полный) на дистанционную форму обучения вызывает определенные трудности. Студенты отмечают недостаток живого общения, проблемы с техникой и интернетом, сложности с усвоением учебного материала, большой объём самостоятельной работы.

Систематическая подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО позволяет по-новому подойти к решению проблемы улучшения здоровья молодого насе-

ления страны. Это и обусловило актуальность избранного направления для проведения исследований [3].

Цель научной работы – определить уровень развития выносливости у студентов 1 курса ФГБОУ ВО «ПГФА» на занятиях физической культурой.

Задачи научной работы: 1) определить средства и методы развития общей выносливости; 2) рассмотреть тесты для определения уровня развития общей выносливости; 3) определить уровень развития общей выносливости у студентов 1 курса ФГБОУ ВО «ПГФА».

Методы научной работы: 1) анализ научно-методической и специальной литературы; 2) тестирование уровня развития выносливости; 3) обобщение опыта специалистов в методике воспитания выносливости; 4) методы математической статистики.

ВФСК «Готов к труду и обороне» предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение разными половозрастными группами населения установленных нормативных требований. Студенты Пермской государственной фармацевтической академии сдают нормативы VI ступени (18–29 лет) по трем уровням трудности, которые соответствуют золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. Комплекс ГТО включает в себя 4 обязательных испытания (теста) и 9 тестов по выбору, для успешной сдачи которых необходимо развитие всех основных физических качеств [5].

В начале учебного года студенты 1 курса Пермской государственной фармацевтической академии на занятиях физической культурой сдавали ряд нормативов (тестов) ВФСК ГТО для проверки уровня физической подготовленности. Одним из тестов был бег на длинную дистанцию, характеризующий уровень развития общей выносливости. Юноши преодолевали дистанцию 3 км, а девушки 2 км. В исследовании приняло участие 150 человек (20 юношей и 130 девушек). Результаты каждого студента соответствовали золотому, серебряному и бронзовому знаку отличия ГТО.

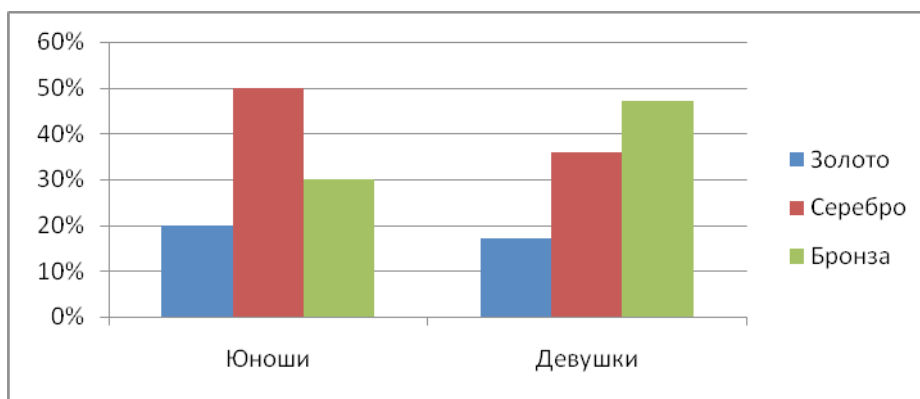


Рис. 1. Показатели уровня развития общей выносливости у студентов 1 курса ФГБОУ ВО «ПГФА»

Характеризуя результаты исследований, можно отметить следующие особенности: при сдаче испытания (теста) по определению уровня развития

общей выносливости у студентов 1 курса ФГБОУ ВО «ПГФА» у юношей преобладают результаты, соответствующие уровню серебряного знака отличия ГТО. В эту группу вошла ровно половина испытуемых – 10 юношей (50%). 6 студентов (30%) показали норматив бронзового знака. Именно этот уровень преобладает у девушек. На «бронзу» справилась с испытанием 61 девушка (47%). Чуть меньше – 47 девушек (36%) на «серебро». Уровню «золотого» знака соответствует довольно малый процент из числа всех испытуемых – 4 юноши (20%) и 22 девушки (17%).

В ходе подготовки и проведения исследования была изучена научно-методическая и специальная литература по данной теме. Также рассмотрены прямой и косвенный способы измерения уровня данного физического качества. Определены средства и методы развития общей выносливости.

Приступая к развитию выносливости, нужно придерживаться определённой логики построения учебного процесса. На первом этапе следует обратить особое внимание на развитие аэробных возможностей и совершенствование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление опорно-двигательного аппарата. На следующем этапе нужно увеличивать объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу. На заключительном этапе необходимо увеличить объём тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых интервальным и повторным методами. Повышение нагрузки должно происходить постепенно.

По результатам проведенного исследования было определено, что значительная часть студентов 1 курса ФГБОУ ВО «ПГФА» имеют средний уровень развития выносливости, так как большинство испытуемых показали нормативы, соответствующие уровню серебряного и бронзового знаков отличия ГТО. И лишь небольшой процент студентов имеет высокий уровень развития общей выносливости и справился с испытанием на уровне «золотого» знака отличия ГТО.

Представленные результаты можно использовать в качестве ориентира уровня развития такого физического качества, как выносливость. Дальнейшее исследование планируется провести в конце учебного года для анализа динамики развития выносливости у студентов 1 курса «ПГФА».

Не претендуя на окончательное решение рассматриваемой проблемы, хотелось бы надеяться, что результаты проведенной работы помогут преподавателям физической культуры более конструктивно подойти к вопросу развития выносливости у студентов.

Список литературы

1. **Гавронина, Г. А.** Физическая культура. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания студентов вуза : учебно-методическое пособие / Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова, К. В. Чедов. – Пермь : Перм. гос. нац. исслед. ун-т, 2019. – 104 с.
2. **Енченко, И. В.** Эволюция комплекса «Готов к труду и обороне» / И. В. Енченко // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – № 4. – С. 45–51.

3. **Ефремова, Ю. С.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства / Ю. С. Ефремова // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 79–82.
4. **Кузнецова, О. Б.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как способ мотивации современных студентов к здоровому образу жизни / О. Б. Кузнецова, Е. В. Кудряшов // Мат. II Межд. науч.-практ. конф., 17 июня 2021, г. Донецк : В 2-х ч. : Ч. I. / Минобрнауки ДНР, Министерство молодёжи, спорта и туризма ДНР, ГОУ ВПО «ДОНАУИГС». – Донецк : ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021. – С. 303–306.
5. **Положение** о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : утв. пост. Правительства РФ от 11.06.2014 № 540.

**Kudryashov E. V.,
Kuznetsova O. B.,
Zyuzukov A. V.**

**Features of the development of endurance in 1st year students
FGBOU VO “PGFA of the Ministry of Health of Russia”**

In the presented work questions of development of endurance at students on occupations on physical culture are consecrated. The modern approach to the development of this physical quality and the organization of pedagogical control over the level of its development is considered. The features of the implementation of the All-Russian physical culture and sports complex “Ready for Labor and Defense” in the educational process of students are characterized.

Key words: *physical qualities, endurance, developmental features, pedagogical control, VFSK “GTO”.*

Попелухина Светлана Владимировна,
ст. преподаватель
кафедры олимпийского
и профессионального спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
bricel995@mail.ru

Особенности развития системы образования в области физической культуры и спорта на Луганщине в начале XXI века

В статье представлен обзор развития физической культуры и спорта на Луганщине в начале XXI века. Определены рамки исследования, охватывающие период с 2000 по 2014 гг. Выделены особенности развития физической культуры и спорта исследуемого периода. Верхней хронологической границей исследования определен 2014 г. как год коренных изменений не только в развитии физической культуры и спорта на Луганщине, но и год коренных изменений государственного устройства региона.

Материал может использоваться в исследовании развития системы образования в области физической культуры и спорта на Луганщине в период украинской государственности.

Ключевые слова: развитие физической культуры и спорта, Луганщина начала XXI века, особенности развития, период украинской государственности.

Хронологическими рамками, определяющими наше исследование, был избран период начала XXI в.: 2000–2014 гг. Для обоснования нижней границы исследования рассмотрим ситуацию рубежа XX–XXI вв., связанную с периодом украинской государственности.

В конце XX в. на государственном уровне была принята программа «Физическое воспитание – здоровье нации», разработанная в соответствии с Законом Украины «О физической культуре и спорте» (1998 г.) [6].

Впервые за многие годы государством Украина констатировалось кризисное состояние системы физического воспитания и спорта в стране, одновременно отмечалось, что «органы власти развитых стран мира придают огромное значение вопросам развития физического воспитания, физической культуры и спорта, рассматривая их как наиболее экономически выгодное и эффективное средство профилактики заболеваемости, укрепления генофонда и разрешения других социальных проблем» [1]. Это указывало на украинский выбор коммерциализированного пути развития для страны с ориентировкой на зарубежный опыт. Программа отражала определенные сдвиги в образовании в области физической культуры и спорта в направлении гуманизации и была рассчитана на период с 1999 по 2005 гг.

Стоит отметить, что цели и задачи, заявленные в Программе, не отличались существенной новизной. Все её направления декларировались и ранее, в разные годы советского этапа.

Программа была направлена на содействие духовному и физическому развитию молодежи, воспитание у молодых людей чувства гражданского сознания и патриотизма, развитие физкультурно-спортивного движения с учетом изменений во всех сферах общественной жизни и ценностных ориентациях населения страны; обеспечение переориентации практической деятельности отрасли на решение приоритетной проблемы – укрепление здоровья населения средствами физического воспитания, физической культуры и спорта; обеспечение передовых позиций в международном спортивном движении, спорте высших достижений, содействие развитию олимпийского движения, подъем международного авторитета государства в мировом сообществе и т. д.

Для реализации задач Программы предлагалось формирование новых подходов к физическому воспитанию и спорту, исходя из существующих рыночных, социально-экономических реалий, в основном, на коммерческой основе. Как результат, имело место реформирование организационных основ физкультурно-спортивного движения, стимулирование создания широкой сети физкультурно-спортивных клубов, которые обеспечивали надлежащее проведение физкультурно-оздоровительной работы; готовилось новое поколение специалистов в сфере физического воспитания, физической культуры и спорта.

Все это к концу XX в. привело к тому, что занятия физической культурой и спортом стали доступны, в основном, финансово обеспеченным слоям населения.

Стоит сказать, что Программа была выполнена не в полном объеме из-за недостатка финансовых средств и отсутствия необходимой законодательной базы.

В 2004 г. была утверждена Национальная доктрина развития физической культуры и спорта, которая обозначила систему концептуальных идей и взглядов на роль, организационную структуру и задания физической культуры и спорта в Украине на период с 2004 по 2016 гг. с учётом стратегии развития государства и мирового опыта.

Цель Доктрины – «ориентация украинского общества на поэтапное формирование эффективной модели развития физической культуры и спорта на демократических и гуманистических принципах. В основу Доктрины положена идея удовлетворения потребностей каждого гражданина государства в создании соответствующих условий для занятий физической культурой и спортом» [2].

В 2006 г. создается Национальный совет по вопросам физической культуры и спорта. По итогам первого заседания издан Указ Президента «О Национальном плане действий по реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта». Этот указ определял главные направления осуществления государственной политики в сфере физической культуры и спорта [4].

Логическим продолжением такой политики было утверждение Государственной программы развития физической культуры и спорта на 2007–2011 гг. [3].

Данная Программа, как и предыдущая, была направлена на усовершенствование системы управления отраслью, внедрение новых форм физического воспитания и массового спорта, формирование у населения устойчивых привычек к занятиям спортом, а также определяла мероприятия по улучшению материально-технической базы и т. д. В ней говорилось о создании надлежащих условий для обеспечения физического воспитания и массового спорта в дошкольных, общеобразовательных, профессионально-технических

и высших учебных заведениях в объёме не менее 5–6 часов двигательной активности в неделю, в том числе предоставление соответствующих условий для лиц с особыми потребностями [там же].

Переход к рыночной экономике повлек за собой еще более ярко выраженную коммерциализацию физической культуры и спорта. В Луганске появляются клубы, секции, группы, предоставляющие услуги физкультурно-спортивной направленности на базах спортивных сооружений на коммерческой основе (аэробика, фитнес, единоборства и т. д.). При отсутствии собственных спортивных залов и необходимого оборудования руководители таких групп арендовали базы ДЮСШ или других учебных учреждений. Тренировки проводились в позднее время, после окончания занятий основных спортивных групп учебных учреждений. С посетителей взималась плата, которая шла на оплату аренды помещения, заработную плату тренера и развитие клуба, секции. Стоит сказать, что такие группы не испытывали недостатка в желающих заниматься. Так, например, в залах бассейна «Юность», гимнастических залах «Заря», «Динамо», в спортивных залах «Укртелеком», «Звезда» и др. проводились занятия по фитнесу, бодибилдингу, каратэ и т. п.

Коммерческий подход, с одной стороны, оправдывал себя тем, что на заработанные с арендной платы деньги ДЮСШ, СДЮСШОР могли улучшить свою материальную базу, командировать спортсменов на соревнования, приобрести необходимую экипировку и т. д. С другой стороны, у юных спортсменов, наблюдающих рядом в зале занятия коммерческой группы, понимающих разницу в обращении тренера со спортсменами, подходе к тренировкам, количестве выездов на соревнования и таком же количестве побед, снижалось отношение к наставникам, понижалась воспитательная роль и ценность спорта как многолетнего процесса. В самом начале данных коммерческих процессов и юные спортсмены, и их тренеры – преподаватели спортивных школ начинали осознавать, что тренер, оплачиваемый учеником или его родителями, был заинтересован в обеспечении «клиенту» приятного времяпрепровождения и быстрого успеха на клубных, ничего не значащих турнирах, а не высоких достижений в спорте. Но с течением времени множество открывшихся клубов, секций, групп доказали свою несостоятельность и прекратили свое существование. Однако, ряд клубов успешно продолжил свою деятельность.

В области спорта высоких достижений на Луганщине на данной стадии ситуация стабилизировалась. Наладилась работа в части исполнительного и процессуального компонентов, государственных и негосударственных органов исполнительной власти на местах (областные спортивные комитеты, областные федерации по видам спорта), образовательных учреждений различного уровня и типа. Стабилизировался календарь соревнований в стране. Наблюдалось значительное увеличение доли луганских спортсменов, входящих в состав сборной команды Украины. Здесь стоит отметить, что более слабые в ряде видов спорта области Украины пытались привлечь сильных луганских спортсменов к выступлениям путем «перезачета» на различных соревнованиях. Так, например, луганские акробаты выступали за Винницкую область, прыгуны в воду – за Запорожскую и др., без перемены места жительства, учебы и т. д.

Еще одной особенностью спортивной жизни Луганщины было приглашение легионеров в луганскую футбольную команду «Заря». В 2003 г. к команде присоединился представитель Нигерии Патрик Агбо, что было впервые за почти столетнюю историю существования луганского футбола. В дальнейшем количество легионеров росло. В луганской команде в разные годы играли представители Нигерии, Бразилии, Ганы, Албании, Конго, Сербии, Грузии, Туниса и др. стран.

Стоит отметить, что на олимпийских играх, начиная с 1994 г., Украина была представлена как независимое государство, однако, в сравнении с достижениями спортсменов из СССР, количество завоеванных олимпийских медалей, как и их достоинство, уменьшилось. В целом это достаточно продолжительный период для того, чтобы сделать некоторые выводы об эффективности системы подготовки спортсменов в спорте высоких достижений.

Так, на Сиднейской олимпиаде в 2000 г. луганские спортсмены, представители греко-римской борьбы, прыжков в воду, легкой атлетики, велоспорта, относившиеся ранее к «медальным» видам спорта, завоевали места лишь в первом десятке, представители же плавания, маунтинбайка, легкой атлетики – лишь во втором и третьем десятке. На олимпиаде в Греции в 2004 г. результаты луганских спортсменов были еще более неудачными, ими было завоевано только две медали. В остальных видах спорта луганские спортсмены заняли места, в большинстве своем, лишь во втором и третьем десятке личного зачета. Большую часть Олимпиады 2012 г. Луганская область оставалась без единой награды (Табл. 1).

Таблица 1

**Спортсмены Луганщины – призеры олимпийских игр
в составе сборной Украины**

ОИ, год, место проведения	Фамилия имя спортсмена	Вид спорта	Занятое место
XXVII, 2000, Сидней (Австралия)	Давид Солдадзе	т/атлетика	2
	Александр Светличный, Руслан Мезенцев	с/гимнастика	2 к
XXVIII, 2004, Афины (Греция)	Андрей Сердинов	плавание	3
	Татьяна Терещук-Антипова	легкая атлетика	3
XXIX, 2008, Пекин (Китай)	Леся Калитовская	велотрек	3
	Александр Воробьев	с/гимнастика	3
	Виктория Терещук Вячеслав Глазков	с/пятиборье бокс	3 3
XXX, 2012, Лондон (Великобритания)	Игорь Радивилов	с/гимнастика	3
	Елизавета Брызгина	л/атлетика	3

Также, произошла попытка реформирования общеобразовательной школы с позиции системы образования в области физической культуры и спорта. Постановлением «О переходе общеобразовательных учебных заведений на новое содержание, структуру и 12-летний срок обучения» в 2001 г. была разработана Концепция общего среднего образования, ставшая нормативной базой школьных изменений.

Переход к 12-летнему образованию объяснялся приведением стандартов организации школы в соответствие с европейскими нормами, однако впоследствии, по инициативе Министра образования, Верховная Рада одобрила возврат к 11-летней школе, считая, что 12 классов не оправдывают себя.

Реформирование коснулось также уроков физической культуры в общеобразовательных школах. Типовыми учебными планами того времени было предусмотрено 2 часа в неделю физической культуры [5].

Во исполнение законов Украины «О физической культуре и спорте» (ред. 9. 10. 2001 г.), «О дополнительных мероприятиях для обеспечения развития образования в Украине», постановления Кабинета Министров Украины и согласно Концепции общего среднего образования, местные органы самоуправления были обязаны создать условия для обязательного третьего часа в неделю для занятий физической культурой [там же].

Отметим, что на Луганщине появились экспериментальные площадки в области физической культуры и спорта.

В Луганской средней общеобразовательной школе № 60 (ныне ГУ ЛНР «Луганское общеобразовательное учреждение – гимназия № 60 имени 200-летия города Луганска») 2000 год был объявлен годом физкультуры. Методическим центром Луганского института последипломного образования была разработана экспериментальная программа, включающая спортивное тестирование. Также, вместо 2 уроков физкультуры в неделю, было введено 5 уроков, однако вместо привычных 45 минут занятие длилось 30 минут.

Были разработаны специальные тетради по физической культуре, в которые учащиеся вносили не только свои успехи, но и те аспекты физического развития, над которыми еще предстояло работать. Появились дополнительные спортивные секции по ряду видов спорта.

На ход эксперимента оказала влияние Целевая комплексная программа развития футбола в Украине. Федерация футбола Украины (ФФУ) направила специалистам в области образования рекомендации введения футбола в общеобразовательных учреждениях, в том числе на Луганщине.

Учитывая сложность введения третьего урока физической культуры, связанную порой с элементарным отсутствием спортивного зала в школе, согласно договору между Министерством образования и науки Украины и «ФФУ», учреждениям рекомендовалось внедрить (как один из вариантов) третий урок с элементами футбола – как развлекательный.

Одним из результатов проведенной работы стало то, что в 2001 г. третий дополнительный урок физкультуры с элементами футбола был повсеместно введен в Луганской области. Его рекомендовалось внедрять за счет вариативной составляющей учебного плана.

Нововведениями в высшем образовании в области физической культуры и спорта стало увеличение числа специальностей. В Луганском институте физического воспитания и спорта ЛНУ имени Тараса Шевченко открылись кафедры олимпийского и профессионального спорта и физической реабилитации.

Также было введено обучение на контрактной основе, началось присоединение образования в Украине к Болонскому процессу. Была введена единая трёхступенчатая структура образования: бакалавриат, магистратура, аспирантура.

Одной из особенностей данного процесса обучения было то, что студенты могли сами выбирать из определенного перечня дисциплины, которые хотят изучать, чего никогда не было ранее. Еще одной особенностью был индивидуальный график обучения.

Также к особенностям можно отнести переход от привычной 5-балльной системы оценивания к 100-балльной и то, что преподаватели могли разрабатывать собственную систему оценивания работы студента.

К особенностям развития образования в области физической культуры и спорта на Луганщине в начале XXI в. можно отнести:

1. Ярко выраженный коммерческий подход к развитию физической культуры и спорта.

2. Ощутимое падение спортивных результатов луганских спортсменов на международной арене.

3. Отход ряда общеобразовательных организаций от традиционного проведения уроков физической культуры.

4. Введение трехступенчатой структуры в систему образования, в том числе в области физической культуры и спорта.

Окончанием данной стадии принимаем 2014 г. как год коренных изменений не только в системе образования в области физической культуры и спорта на Луганщине, но и изменения государственного устройства.

Список литературы

1. **Григорьев, В.** Социально-философская парадигма физической культуры и спорта Украины в контексте философского дискурса / В. Григорьев // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2007. – № 4. – С. 108–111.
2. **Национальная доктрина** развития физической культуры и спорта. Утверждена Указом Президента Украины от 28 сентября 2004 года № 1148/2004 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004> Дата обращения 10.11.2022.
3. **Об утверждении Государственной программы** развития физической культуры и спорта на 2007–2011 годы: Постановление КМУ от 15.11.2006 № 1594 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/> Дата обращения 10.11.2022.
4. **О Национальном плане** действий, касаемых реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта: Указ Президента Украины от 02.08.2006 № 667 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/667/2006> Дата обращения 10.11.2022.
5. **Программа** для общеобразовательных начальных классов. Основы здоровья и физическая культура. 1–11 кл. / под ред. М. Д Зубалия. – К. : Начальная школа, 2001. – 452 с.
6. **Целевая комплексная программа** «Физическое воспитание – здоровье нации», утверждена Указом Президента Украины от 1 сентября 1998 г. № 963/98 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/963a/98> Дата обращения 10.11.2022.

**Features of the development of physical culture and sports
in the Luhansk region at the beginning of the XXI century**

The article provides an overview of the development of physical culture and sports in the Luhansk region at the beginning of the XXI century. The scope of the study covering the period from 2000 to 2014 has been determined. The article highlights the features of the development of physical culture and sports inherent in the time period under study. The upper chronological boundary of the study is 2014, as the year of fundamental changes not only in the development of physical culture and sports in the Luhansk region, but also the year of fundamental changes in the state structure of the region.

The material can be used in the study of the development of the education system in the field of physical culture and sports in the Luhansk region during the period of Ukrainian statehood.

Key words: *development of physical culture and sports, Luhansk region of the beginning of the XXI century, features of development, the period of Ukrainian statehood.*

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

УДК 376:371.13

Вакуленко Александра Александровна,
ассистент кафедры адаптивной физической
культуры и физической реабилитации
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
alexandra.vakulenko17@mail.ru

Проблемы подготовки будущих специалистов адаптивной физической культуры в рамках компетентностного подхода

В статье представлены результаты теоретического анализа научной литературы по вопросам подготовки будущих специалистов адаптивной физической культуры в рамках компетентностного подхода.

Рассмотрены основные проблемы подготовки будущих специалистов адаптивной физической культуры, профессиональные барьеры, возникающие в процессе инклюзивного образования, и охарактеризован компетентностный подход как способ решения проблемы подготовки будущих специалистов адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: инклюзивное образование, компетентностный подход, будущие специалисты, адаптивная физическая культура, дети с особыми образовательными потребностями.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что в условиях инклюзивного образования возникают проблемы взаимодействия будущих специалистов адаптивной физической культуры с детьми с особыми образовательными потребностями, соответственно возросли требования к подготовке будущих специалистов адаптивной физической культуры в образовательном пространстве.

Инклюзивное образование в течение предпоследних столетий вовлекается в процесс высшего образования, впрочем, оговариваются действительные причины проблематичности свойства инклюзивного образования и его адаптации к нуждам и искам современного общества. Изначально говорится об отсутствии компетентностного подхода к становлению инклюзивного образования в университетах. Профессорско-преподавательский состав не владеет существенными навыками работы в этой сфере и номинально подходит к модернизации личностных общеобразовательных программ для детей с особыми образовательными потребностями, суммируя их работу на контрасте академической группы.

Вероятно, чрезмерное выделение студентов с различными нозологиями является худшим решением, важно, чтобы для них складывались технологические и технические условия обслуживания высококачественного образо-

вательного процесса. Проблемы модернизации образовательных программ инклюзивного образования в университетах вызывают внутренние и внешние факторы, воздействующие на становление или деградацию инклюзивного образования, – от неверно избранной тактики становления до отсутствия поддержки общества, которые способны осуществить развивающие нововведения университетов.

Цель: изучить проблемы подготовки будущих специалистов адаптивной физической культуры в рамках компетентного подхода.

Под инклюзивным образованием А. Г. Безпалова (2022) понимает скрепление больших областей не только университетской системы, но функционирование общества, что в промежуточном итоге при целенаправленном и современном подходе будет ориентировано на изобретательность новейших методов по становлению инклюзивного образования, отмечая системообразующую поддержку всех субъектов университетского кластера [1, с. 54].

Преподаватели высшей школы столкнулись с большим диапазоном образовательных потребностей обучающихся и оказались к этому не готовы.

В. П. Стрильчук (2022) подчёркивает, что одной из главных проблем является отношение преподавателей к инклюзии конкретных учащихся. Если будущий специалист не воспримет концепцию инклюзивного образования, то инклюзивные предписания останутся резолюциями, дисциплинарные решения приведут к имитации. Инклюзия в значительной степени влияет на взаимоотношения преподавателей и студентов с особыми общеобразовательными потребностями и на способ реагирования на эти различия [7, с. 56].

Авторы Е. В. Кетриши, Т. Е. Макарова (2018) отмечают, что готовность педагога к работе в условиях инклюзивного образования испытывает острейшую надобность в психолого-физических познаниях предпосылок преподавания, личностных специфик обучающихся с особыми образовательными потребностями, физиологии знакомства и межчеловеческих отношений. У большинства преподавателей наблюдается испуг перед неведомым, опасность инклюзии для других студентов, профессиональная робость, отрицательные конструкции и предубеждения, неумение меняться, психофизиологическая неподготовленность к работе с детьми с особыми возможностями здоровья [2, с. 58].

Выявленные проблемы профессиональной деятельности будущих специалистов адаптивной физической культуры в инклюзивном пространстве имеют основные пути решения: внесение в содержание учебных планов недостающих инклюзивных дисциплин; отбор соответственного инструмента (дидактического материала и современных технологий); психологическая и физическая подготовка преподавателя в условиях инклюзии; постоянное повышение квалификации профессорско-преподавательского состава, задействованного в подготовке будущих специалистов, а также привлечение к инклюзивному образованию студентов [4, с. 10].

Стоит также отметить, что в ходе профессиональной деятельности В. П. Стрильчук выделяет барьеры, которые препятствуют будущему специалисту в овладении профессиональными умениями и навыками выбранной профессии [7, с. 57]:

1. Академический барьер означает отсутствие или нехватку знаний об особенностях инклюзивного образования, его сущности и аспектах, определяющих результативность, о научно-познавательной деятельности и индивидуальности каждого студента.

2. Следующий, профессиональный, сводится к умению использовать познания о ценностях, конфигурациях и способах инклюзивного образования в ходе решения педагогических задач.

3. Социально-ценностный барьер характеризуется как отсутствие обоснованного желания профессиональной актуализации в условиях инклюзивного образования.

4. Последний барьер – отсутствие или недостаточность резервов, то есть недейственность нормативно-правовой базы, отсутствие административной поддержки, недостаточность тьюторов и изменённых дидактических материалов.

Для разрушения данных барьеров в профессиональной деятельности (в том числе, в инклюзивном образовании) применяется компетентностный подход.

Л. К. Фортова (2021) определяет компетентностный подход как взаимовыгодную систему между субъектами и объектами образовательной среды на безупречное изложение итога их совместной деятельности. Итогом использования компетентностного подхода является не объём усвоенной информации студентами, а возможность личности функционировать эффективно и оперативно в разных профессиональных ситуациях, гарантирующих прибыльность разных социально-экономических систем [8, с. 28].

Данный подход в высшей школе обусловлен конкретной модификацией организации современного образовательного пространства, в настоящей модели цель обучения состоит во взаимосвязи профессиональных компетентностей учащегося, в свойстве стимулирования ее свершения – разумное построение содержания инклюзивного обучения, исключение существующих образовательных программ, высококачественное наличие материально-технологической, информационно-библиотечной базы университета [8, с. 29–30].

Новизна компетентностного подхода базируется на особенности инклюзивного образования; отказе от шаблонов в теории и практике образования; воссоздании в образовательное и во внеаудиторное время разных объектов и субъектов образовательного пространства социокультурной активизации в инклюзивном образовании; чередовании классических конфигураций преподавания и современных технологий. Индивидуум должен уметь вступать в персональные, социокультурные, социально-экономические и профессиональные взаимоотношения в своей жизни, сохранять своё место в обществе, решать появляющиеся проблемы, быть конкурентоспособным и владеть необходимыми компетенциями в своей специальности [6, с. 14].

С. Б. Санаева (2020) выделяет несколько компетенций, которыми должен обладать будущий специалист:

1. Компетенции о ценностях жизни – выработка совокупных взглядов на мир и его устройство; правильная постановка жизненных задач; принятие верных решений.

2. Социокультурные компетенции – представление о гуманистической цивилизации, нравственных предпосылках жизни человека, о роли науки и религии; умение разбираться в семейных отношениях.

3. Компетенции, связанные с процессом преподавания – личностные познания о преподавании, постановке целей и задач, прогнозировании, анализе, саморефлексии; независимые познания, познание топологических способов решения задач; умение функционировать в неординарных ситуациях; умение демонстрировать информацию с помощью различных мультимедийных технологий.

4. Коммуникативные компетенции – общительность, умение вступать в диалог, познание двух-трёх диалектов; работа в маленьких социокультурных подгруппах; умение выполнять разные социокультурные функции.

5. Компетенции, связанные с навыками социальной работы – способность работать в общественных интересах; выбор карьеры; постоянное развитие профессиональных знаний и навыков.

6. Компетенция индивидуальности – познание предпосылок психофизического, психоэмоционального, нравственного и умственного становления самого себя; исследование безусловных познаний; получение моральных и мыслительных познаний, нужных для современной жизни; соблюдение персональной санитарии, забота о собственном самочувствии; врачебный этикет и безопасность жизни человека [5, с. 59–61].

М. Н. Клейменова, Е. В. Тимофеева, Т. А. Косачева (2022) подчёркивают, что, благодаря усвоению данных компетенций в дальнейшей профессиональной деятельности, будущий специалист способен моделировать процесс адаптивного физического воспитания учащихся; способен организовывать и проводить занятия по адаптивной физической культуре с учащимися с особыми образовательными потребностями; анализировать адаптивное физическое воспитание учащихся в инклюзивных условиях; владеть процессом социализации и адаптации учащихся, с учётом их возможностей и личностных интересов [3, с. 340].

Применение компетентного подхода позволит будущему специалисту разрушить профессиональные барьеры и выработать самостоятельное мышление, инициативность, гражданскую позицию, умение фильтровать поступающую информацию из различных источников; будет способствовать формированию здоровой состязательности и терпимости, совершенствованию морально-нравственных, психофизических и психосоматических свойств, исключая зло и эгоизм, а также осознанию общемировых проблем, умению принимать правильные решения, развитию абстрактного и творческого воображения [9, с. 108–112].

Заключение. Внедрение компетентного подхода в университетах имеет весомый характер в содержательном инклюзивном образовании и позволяет будущему специалисту усвоить необходимые умения и навыки для успешной профессиональной деятельности.

В ходе применения компетентного подхода у будущих специалистов усваиваются профессиональные компетенции, которые имеют направленность на саморазвитие и самосовершенствование, сохраняют показатели физического и психического состояния, грамотно позволяют подбирать доступные и

действенные технологии, методы и формы обучения в зависимости от возможностей и интересов детей с особыми образовательными потребностями.

Список литературы

1. **Безпалова, А. Г.** Алгоритм совершенствования инклюзивного образования как компонента экосистемы высшего учебного заведения / А. Г. Безпалова // Вестник Ростовского государственного экономического университета. – Ростов н/Д. : РИНХ, 2022. – № 1 (77). – С. 54.
2. **Кетриш, Е. В.** Готовность педагога к работе в условиях инклюзивного образования : монография / Е. В. Кетриш. – Екатеринбург: РГППУ, 2018. – С. 58.
3. **Клейменова, М. Н.** Структурирование проблемных ситуаций в деятельности педагогов при организации физического воспитания в инклюзивных условиях / М. Н. Клейменова, Е. В. Тимофеева // Педагогика. Вопросы теории и практики. – Казахстан : Грамота, 2022. – Т. 7. – № 3. – С. 340.
4. **Нарбеков, Н. Н.** Модульно-компетентный подход в современном высшем образовании / Н. Н. Нарбеков // Универсум: технические науки : электрон. науч. ж-л. – Узбекистан : МЦНО, 2022. – 1 (94). – С. 10.
5. **Санаева, С. Б.** Дидактические возможности развития методической компетенции будущих педагогов / С. Б. Санаева // Коллоквиум-журнал. – Варшава : Interdruk, 2020. – № 3–4. – С. 59–61.
6. **Санаева, С. Б.** Необходимость развития общепрофессиональных компетенций у студентов / С. Б. Санаева // Коллоквиум-журнал. – Варшава : Interdruk, 2022. – № 3 (126). – С. 14.
7. **Стрильчук, В. П.** Барьеры на пути готовности педагогов к реализации инклюзивного образования: зарубежные и отечественные исследования / В. П. Стрильчук // Научно-методический электронный журнал. – Калининград : КОИРО, 2022. – № 2 (14) – С. 56–57.
8. **Фортова, Л. К.** Образование в условиях цифровизации / Л. К. Фортова, А. М. Юдина // Глобальный научный потенциал.– 2021. – № 5 (122). – СПб. : Глобальный научный потенциал, 2021. – С. 28–30.
9. **Харченко, Н. Л.** Основные этапы становления образования лиц с ОВЗ / Н. Л. Харченко // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – М. : ОГА, 2020. – Т. 14. – № 2. – С. 108–112.

Vakulenko A. A.

Problems of training future specialists of adaptive physical culture within the competence approach

The article presents the results of a theoretical analysis of scientific literature on the training of future specialists of adaptive physical culture within the competence approach. The main problems of training future specialists of adaptive physical culture, professional barriers arising in the process of inclusive education are considered and the competence approach is characterized as a way to solve the problem of training future specialists of adaptive physical culture.

Key words: *inclusive education, competence approach, future specialists, adaptive physical culture, children with special educational needs.*

Клименко Ирина Викторовна,
канд. мед. наук, доцент,
профессор кафедры
адаптивной физической культуры и
физической реабилитации
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
trainrehab@mail.ru

Формирование готовности будущих специалистов адаптивной физической культуры к инклюзивной деятельности (мотивационный компонент)

В статье представлены результаты исследования готовности будущих специалистов адаптивной физической культуры к инклюзивной деятельности студентов направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Проанализированы результаты научных исследований отечественных и зарубежных ученых, направленные на изучение мотивационного компонента в процессе становления профессиональной мобильности выпускника и создания условий для развития личностных навыков. Изучены результаты анкетирования студентов по оценке мотивационного компонента.

Ключевые слова: *готовность, специалисты, адаптивная физическая культура, инклюзивная деятельность, мотивация.*

Будущий специалист в сфере адаптивной физической культуры в своей профессиональной педагогической деятельности, помимо традиционных подходов, использует навыки взаимодействия с обучающимися с ОВЗ и инвалидностью, которые направлены на их интеграцию в образовательный процесс [1, с. 26].

Требования образовательных стандартов третьего поколения в направлении подготовки по адаптивной физической культуре акцентированы на формирование готовности будущих специалистов к коррекции отклонений двигательной активности с полной компенсацией утраченных функций у лиц с ОВЗ и инвалидностью различных нозологических групп с учетом индивидуальных подходов в процессе организации инклюзивного процесса в физическом воспитании.

Поэтому в подготовке специалистов особое внимание должно уделяться формированию специальных компетенций, которые позволят успешно решать вопросы инклюзивного взаимодействия в процессе психолого-педагогического сопровождения лиц с ОВЗ и инвалидностью. Именно через адаптивную физическую культуру и адаптивный спорт наиболее эффективно формируется инклюзивная среда на основе тесного эмоционального и физического взаимодействия всех участников образовательного процесса [2, с. 171–172].

Цель исследования: проанализировать современное состояние проблемы подготовки специалистов по адаптивной физической культуре к профессиональной деятельности в инклюзивных общеобразовательных учреждениях с учетом их мотивации.

Материал и методы исследования. В качестве методов исследования нами были использованы анализ литературы по вопросам подготовки специалистов адаптивной физической культуры, а также инклюзивного образования, анализ учебных планов образовательных программ вуза, наблюдение. Мотивационный компонент готовности будущих специалистов адаптивной физической культуры к работе в условиях инклюзии определялся с помощью анкетирования.

Одной из основных стратегий повышения качества образования для детей с особыми потребностями является повышение мотивации педагога. Учителя являются опорой системы образования, несут ответственность за реализацию образовательной политики в инклюзивной образовательной среде и оказывают большое влияние на академическую успеваемость учащихся с ОВЗ и инвалидностью.

Педагоги являются ключевыми действующими лицами, формирующими учебную инклюзивную среду, в основные задачи которых входит мотивация учащихся к обучению, успешно используя различные мотивационные стратегии [5, с. 98]. Мотивация учителей к обучению детей создает атмосферу уважения к ним. Такая ситуация повышает статус профессии учителя и способствует стремлению к профессиональному росту самого педагога [3, с. 58].

В инклюзивном классе потребности учеников носят разнообразный характер и требуют пристального внимания педагога. Специалист должен владеть специальными компетенциями для решения конкретной ситуации, в том числе разрабатывать методические учебные материалы с учетом особенности каждого ребенка, а также планировать и развивать индивидуальное обучение в сфере адаптивной физической культуры с использованием программ постоянного мониторинга достижений ученика.

Мотивация педагога напрямую связана с отношением к профессиональной деятельности и желанием участвовать в педагогических мероприятиях [7, с. 2]. Учителям нужна как внешняя, так и внутренняя мотивация. При внешней мотивации учитель поощряется выполнением различных заданий для чувства достижения успеха и самореализации. В это время внутренне мотивированный учитель выполняет обязанности, чтобы получить вознаграждение, например, такое как похвала [6, с. 102].

Существует обширная литература в поддержку мотивации и ее воздействия на учащихся с особыми потребностями (Thomas, R.M., 2005; Conrad, C., Serlin, R.C., 2006; Johnson, M.L., 2008; Mashek, D., 2011;) [8, с.78–79]. Исследование показало, что люди, которые высоко мотивированы в своей карьере, обычно склонны к достижению некоторых целей на протяжении всей своей работы. Это утверждение справедливо и в отношении мотивации специалистов, которые работают с детьми и молодежью с ОВЗ и инвалидностью.

Кроме того, мотивация учителей, которые работают с детьми с ОВЗ и инвалидностью, оказывает определенное влияние на учащегося с особыми

образовательными потребностями. Установлена взаимосвязь успеваемости учащихся на основе ожиданий учителя. Утверждается, что ученик, который знает ожидания учителя, показывает лучшие результаты. Результирующая связь в этом случае связывает мотивацию с двухмерным мировоззрением.

С другой стороны, мотивация учителя диктует выполнение самомотивации. Исследования показали, что наличие стимулов катализирует успеваемость учащихся. Таким образом, не только мотивация учителя определяет достижения и результаты учащихся, но и энтузиазм учителя, его стиль и взаимоотношение с обучающимся с особыми образовательными потребностями.

Сегодня ведется активный поиск методик и технологий, которые позволили бы сформировать готовность будущих специалистов к инклюзивной деятельности с учетом их мотивации к взаимодействию с лицами с ОВЗ и инвалидностью в процессе профессиональной деятельности в условиях современных образовательных организаций.

Подготовка специалистов к работе в условиях инклюзивной деятельности нашла свое отражение в научных исследованиях ряда авторов: изучена подготовка педагога к работе в условиях инклюзивного образования (О. С. Кузьмина, 2015; И. А. Ахметшина, А. А. Лосева, Т. В. Васильева, 2019; A. Sellers, M. Pozniak, 2010; А. С. Сунцова, 2018); рассмотрены вопросы формирования готовности педагогов к работе в условиях инклюзивного образования (Е. Г. Самарцева, 2012; В. В. Хитрюк, 2015; Т. А. Черкасова, 2011; Ю. В. Глузман, 2018; А. П. Сманцер, 2010; С. В. Лагуткина, 2016); определены компетенции, которые необходимы для работы с детьми с особыми потребностями (А. Д. Абашин, 2013; Д. А. Иванова, 2012; И. Н. Хафизуллина, 2016; Б. А. Тахохов, 2018; М. А. Захарова, Н. А. Нехороших, О. Н. Поваляева, 2018; О. А. Ульянина, 2018; Д. А. Данилов, А. Г. Корнилова, 2017; G. Ricken, 2017; Filipiak, 2020; O. Reis, S. Seitz и A. Berisha-Gawlowski, 2020) и др.

Однако мы отмечаем незначительное количество научных исследований, в которых изучались вопросы подготовки специалистов адаптивной физической культуры к инклюзивной деятельности с учетом мотивации к работе с лицами с особыми потребностями.

Н. К. Скукин (2022) рассматривает качественную подготовку специалистов адаптивной физической культуры в вузе через призму основных проблем инклюзивного образования в целом. При этом акцент сделан на создание условий внедрения адаптивной физической культуры в процессе физического воспитания студентов с инвалидностью.

Л. В. Кизлевяйнен (2018) считает, что специалисты адаптивной физической культуры должны взаимодействовать со специалистами коррекционной педагогики в процессе психолого-педагогического сопровождения детей с ОВЗ и инвалидностью с применением средств физической культуры для лучшего эмоционального взаимодействия между участниками инклюзивного образования.

Т. Д. Командик (2021) представляет результаты проведенных исследований, которые указывают на нехватку специалистов в сфере адаптивной физической культуры в Казахстане, делая акцент на то, что специалист должен обладать специальным набором компетенций, таких как умение выстраивать

занятия по физической культуре с учетом психофизических и соматических особенностей детей с особыми потребностями.

Нехватка специалистов обусловлена не только тем, что направление подготовки 49.03.02, 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» в вузах Российской Федерации, Республики Беларусь, Казахстана еще недостаточно развито, а еще и ментальными барьерами, которые присутствуют у педагогов, работающих в сфере физического инклюзивного воспитания.

По данным А. К. Садыковой (2020), негативная позиция педагогов к инклюзивной деятельности связана с несколькими причинами: отсутствие практического опыта в организации совместной физкультурно-спортивной деятельности детей с инвалидностью и детей с типичным развитием, а также значительные интеллектуальные и временные затраты на подготовку и проведение занятий в инклюзивном классе.

Результаты наших наблюдений совпадают с мнением авторов научного исследования А. Klavina, К. Rodionova (2015), которые указывают на то, что процесс взаимодействия педагога и обучающегося с особыми потребностями требует от специалиста особой подготовки.

Е. И. Шеенко с соавт. (2021) особое внимание уделяет трудностям, с которыми сталкиваются педагоги при организации уроков по физическому воспитанию в рамках инклюзивного процесса, проведение которых требует от учителя не только методической и материально-технической поддержки, но и специальных профессиональных компетенций.

Представленные барьеры, которые появляются у педагогов, в том числе специалистов адаптивной физической культуры, в процессе работы в инклюзивной среде с лицами с ОВЗ и инвалидностью, могут влиять на уровень мотивации к профессиональной деятельности.

В этой связи И. В. Клименко с соавт. (2021), учитывая результаты собственных исследований, отметили, что у будущих специалистов АФК ведущими мотивами являются коммуникативные потребности, социальные и мотивы творческой реализации, при развитии которых педагог не чувствует усилий, у него все получается, занятие приносит удовольствие [3, с. 57].

Мы считаем, что внешнюю мотивацию педагогов по адаптивной физической культуре при работе в инклюзивном классе стимулируют внешние условия: организации инклюзивной среды; самооценка, которая зависит от успешной и результативной работы с детьми с ОВЗ и инвалидностью с учетом принципов инклюзии, а также стимуляция внутренней мотивации на основе интереса к своей деятельности.

Для определения уровня мотивационного компонента готовности будущих специалистов адаптивной физической культуры к работе с детьми с ОВЗ и инвалидностью в условиях инклюзивного образования было проведено эмпирическое исследование на базе Института физического воспитания и спорта Луганского государственного педагогического университета. В нем приняли участие 52 студента 3 курса, обучавшихся по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Диагностика мотивационного компонента проводилась до и

после экспериментальной работы, реализованной в процессе проведения образовательного процесса по вопросам инклюзии. Для определения уровня сформированности мотивационного компонента студентов была использована анкета «Самооценка инклюзивной готовности педагога» (мотивационный компонент).

Следует отметить, что в процессе формирования готовности специалиста адаптивной физической культуры к инклюзивной деятельности можно выделить несколько этапов.

Начальный этап характеризуется анализом результатов обсуждения вопросов инклюзии на лекционных и практических занятиях с будущими специалистами по адаптивной физической культуре. Этому способствовали изучение дисциплин, формирующих базовые представления о будущей профессиональной деятельности, развивающие навыки коммуникации с лицами с ОВЗ и инвалидностью.

Развивающий этап направлен на процесс вовлечения студентов в добровольческое действие и становление волонтера, как организатора инклюзивного взаимодействия и проходит в несколько этапов (И. Клименко) [4, с. 95].

Определяющий этап позволяет реализовывать социальные мотивы, которые позволяют формировать у студентов понимание своей социальной роли в процессе взаимодействия с лицами с особыми потребностями, а также появляется возможность творческой самореализации в различных видах деятельности в процессе рассредоточенных практик.

Анализ результатов оценки мотивационного компонента представлен в соответствии с опросом: чем больше баллов набирал студент, тем выше был уровень сформированности мотивационного компонента. Результаты эксперимента представлены на рис.1.

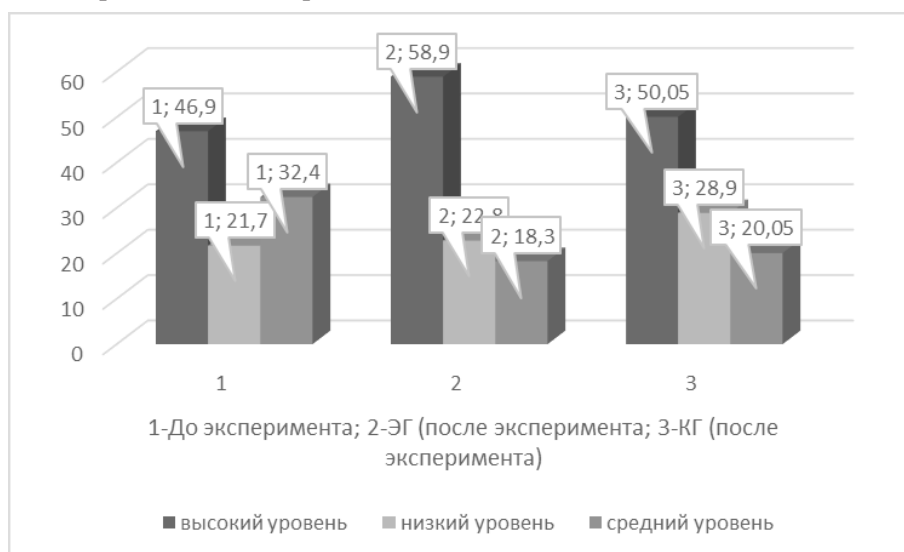


Рис. 1. Динамика изменений мотивационного компонента готовности специалистов адаптивной физической культуры к инклюзивной деятельности ($n = 52$).

Анализ результатов анкетирования выявил достоверное улучшение показателей в экспериментальной группе ($p \leq 0,05$). В структуре ответов респондентов на часть вопросов анкеты можно отметить, что для студентов были важны принципы гуманизации и индивидуализации в работе с детьми с особыми потребностями и интересны методы обучения, воспитания и развития детей с ОВЗ и инвалидностью. Достаточно высокий исходный уровень готовности к инклюзивной деятельности у респондентов до начала эксперимента указывает на то, что каждый второй студент, который обучается на направлении 49.03.02 «Физическая культура для лиц с ограниченными физическими возможностями (адаптивная физическая культура)», в процессе профориентационной работы имел базовое представление о своей профессии и делал свой выбор осознанно. А наибольшие затруднения у студентов вызвал вопрос об эмоциональном компоненте готовности к работе с ОВЗ и инвалидностью: каждый четвертый респондент затруднялся с ответом в начале эксперимента. Достоверных изменений показателя количества студентов экспериментальной группы, отнесенных к низкому уровню в процессе эксперимента, не отмечалось ($p \geq 0,05$), что указывает на необходимость разработки дополнительного индивидуального образовательного маршрута по вопросам практической инклюзии для студентов, имеющих низкий уровень мотивационного компонента. Следует отметить достоверный прирост числа студентов, отнесенных к высокому уровню мотивационного компонента в экспериментальной группе ($p \leq 0,001$), что указывает на эффективность используемой нами технологии.

Таким образом, процесс формирования готовности будущих специалистов адаптивной физической культуры к инклюзивной деятельности представляет собой процесс становления профессиональной мобильности выпускника при создании специальных условий для развития личностных навыков с учетом развития мотивационного компонента.

Список литературы

1. **Андреев, В. В.** Компетентность специалиста АФК и проблемы его подготовки для инклюзивного образовательного пространства учебной организации (на примере Республики Хакасия) / В. В. Андреев, А. В. Фоминых, А. С. Мартынова // *Адаптивная физическая культура*. – 2017. – № 4 (72). – С. 25–26.
2. **Киэлевяйнен, Л. М.** Практика реализации инклюзивных программ по физической культуре на примере Центра адаптивной физической культуры Петрозаводского государственного университета / Л. М. Киэлевяйнен, В. П. Умнов // *Вестник Череповецкого государственного университета*. – 2018. – № 6 (87). – С. 169–177.
3. **Клименко, И. В.** Формирование компетенций у студентов адаптивной физической культуры с учетом мотивации к учебной деятельности / И. В. Клименко, В. Ю. Руденко // *Вестник Донецкой академии гражданской защиты* – 2021. – № 3. – С. 54–61.
4. **Клименко, И. В.** Мозаика волонтерства / И. В. Клименко, А. Берзниcki // *Волонтерские инклюзивные практики: реалии и перспективы : коллективная монография* / С. Т. Кохан, С. А. Иванов, К. В. Баранников [и др.] ; Забайкальский государственный университет. – Чита : ЗабГУ, 2021. – 241 с.

5. **Попова, И. А.** Методические подходы в преподавании курса «адаптивная физическая культура» для студентов физкультурных факультетов / И. А. Попова // Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании : материалы II Национальной научно-практической онлайн-конференции с международным участием, Мытищи, 17 декабря 2020 года. – М. : Московский государственный областной университет, 2021. – С. 95–102.
6. **Ammin, M.** Teachers job performance at secondary level in Khyber Pakhyunkhawa, Pakistan. Gomal University Journal of Research, 2013. – № 29 (2).– P. 100–104.
7. **Bennell, P. S.,** Harding, J., Rogers-Wright, S. PSRP Education Sector Review In Sierra Freetown. Leone. Ministry of education, Science and Technology Freetown. 2004<https://www.thefreelibrary.com/I-a0613815083>
8. **Mashek, D.,** Yost, E. Empirical Research in Teaching and Learning: contributions from social psychology. West Sussex: Blackwell Publishing, 2011. – 187 p.

Klimenko I. V.

Formation of readiness of future specialists of adaptive physical culture for inclusive activities (motivational component)

The article presents the results of a study of the readiness of future specialists in adaptive physical culture for inclusive activities of students in the direction of training “Physical culture for people with disabilities (adaptive physical culture)”. The results of scientific research by domestic and foreign scientists aimed at studying the motivational component in the process of establishing professional mobility of a graduate and creating conditions for the development of personal skills are analyzed. The results of the questioning of students, according to the motivational component, were studied.

Key words: *readiness, specialists, adaptive physical culture, inclusive activity, motivation.*

Кучеренко Максим Анатольевич,
преподаватель кафедры
физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Физическая культура как фактор укрепления здоровья, реабилитации и профилактики заболеваний

В эру компьютерных технологий вопрос о физическом и ментальном здоровье как никогда актуален. Стресс, привычный ныне напряжённый образ жизни, сидячая работа и многое другое являются факторами, оказывающими сильное влияние на здоровье человека. В данной статье поднимается вопрос о важности более подвижного образа жизни и о том, как физическая культура влияет на нас, затрагивая не только аспекты здоровья, но также социализации и реабилитации.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, реабилитация, социализация, профилактика заболеваний, физическая культура, спорт, здоровье, оздоровление, активность.*

Стремление к физическому развитию и спорту зародилось ещё с древних времён и развивалось в ходе исторического процесса. Физическая культура является самостоятельной областью человеческой культуры, а также процессом и результатом деятельности человека. Цель физической культуры – эффективное использование возможностей спорта в оздоровлении, формировании здорового образа жизни и воспитании молодёжи.

Статистика охраны здоровья населения на данный момент свидетельствует об ухудшении общего состояния здоровья у людей. Экологический фактор, образ жизни, стресс, отсутствие спорта и времяпрепровождение вне дома оказывают негативное влияние на здоровье, поэтому сейчас, как никогда, важно укреплять здоровье, проводя мероприятия, направленные на укрепление иммунитета, включающие в себя физическую активность.

Занятия спортом и регулярные физические нагрузки улучшают кардиореспираторную и мышечную системы человека. Спорт оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, помогает поддерживать кровеносные сосуды и сердечное здоровье.

Физические тренировки являются фактором, снижающим риск появления заболеваний, связанных с сердцем, таких как инфаркт и инсульт. По медицинской статистике, около 40% смертей связаны с коронарными болезнями сердца, вызванными недостатком физической активности, ожирением, переутомлением и повышением кровяного давления [5]. Спортивные тренировки могут помочь снизить риск развития данных недугов.

Более того, спорт оказывает позитивное влияние на психику человека, так как после занятий физическими упражнениями организм вырабатывает так называемые «гормоны счастья»: окситоцин, дофамин, эндорфин и

серотонин. Данные гормоны являются нейромедиаторами, то есть химическими веществами, которые передают сообщения между нейронами.

Серотонин необходим для поддержания правильного цикла сна и работы мозга. От верной работы циклов сна, в свою очередь, зависит выработка кортизола, гормона стресса. При нарушении сна его выработка повышается, что может привести к повышению давления, сахара в крови и даже ожирению.

Окситоцин оказывает влияние на сердце и сосуды, помогает более активной регенерации и восстановлению клеток.

Дофамин отвечает за память и внимание, поэтому его нехватка может привести к упадку сил и концентрации, снижению работоспособности и возможности сосредоточиться.

Эндорфин работает как болеутоляющее, которое подавляет передачу болевых сигналов в ЦНС.

Немаловажным аспектом физической культуры является возможность реабилитации. Реабилитация – это комплекс мер, направленных на восстановление или компенсацию нарушенных функций организма или трудоспособности больных [1]. Составной частью реабилитации являются физические нагрузки. Для людей с ограничениями здоровья характерно также ограничение двигательной активности и ухудшение физических качеств [2], поэтому важное место отводится использованию средств физической культуры.

Адаптивная физическая реабилитация (АФР) – мероприятия по восстановлению физических возможностей человека и его интеллектуальных способностей. Так как физическая активность подбирается в соответствии с диагнозом, то она выполняет, зачастую, максимум от своих возможностей. Адаптивная физическая реабилитация соблюдает принцип индивидуальности, сознательности, постепенности, систематичности и цикличности.

Помимо восстановления физических способностей, спортивная активность часто помогает в социализации. Спорт также помогает избавиться от стигматизации инвалидности. Вопрос о людях с ограниченными возможностями до недавних пор не поднимался в обществе, но за последний десяток лет были проведены многие мероприятия для снятия данной стигмы. Благодаря всесторонней поддержке, люди с ограниченными возможностями имеют ресурс для адаптации в обществе, как в физическом, так и в социальном плане.

Помимо укрепления здоровья и реабилитации, физическая культура также обладает важным аспектом профилактики заболеваний. Проблему профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения в настоящее время следует отнести к разряду первостепенных. От 70% до 80% детей дошкольного и школьного возрастов, студенческой молодёжи имеют различные виды заболеваний [3].

Здоровье человека определяется такими факторами, как: генетические, экологические и образ жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения, не менее 50% человеческого здоровья зависит от образа жизни, остальные 50% делят между собой экологический и генетический факторы, а также факторы, зависящие от здравоохранения [4].

Недостаток физической активности повышает возможность смерти от неинфекционных заболеваний на 20–30%. Помимо вышеупомянутых ишемических болезней сердца, существует большой риск развития онкологических

заболеваний. Онкология является второй по частоте причиной смерти после болезней сердца [6].

Связь физической активности и риск смерти от рака молочной железы выяснили учёные из Афинского национального университета имени Каподистрии. После 10 обсервационных исследований учёные пришли к выводу, что у женщин с высокой физической активностью риск смерти от рака молочной железы ниже, чем у тех, у кого напрочь отсутствует понятие физической культуры в жизни [7].

Влияние физических упражнений на качество жизни пациентов с раком толстой кишки было исследовано в Австрии. Там исследователи пришли к выводу о том, что год структурированной физической нагрузки у пациентов с раком толстой кишки после химиотерапии с удалением первичной опухоли улучшил физические и эмоциональные показатели функционирования и общее качество жизни [7].

Как упоминалось выше, физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью нашего общества. Физическая активность – это самостоятельный вид деятельности, который многообразен в своём проявлении. Разнообразный функционал физических упражнений помогает использовать его в разных сферах человеческой жизни, начиная от социализации и заканчивая оздоровлением. Учёными неоднократно была доказана полезность выполнения различной физической деятельности. Имея такой большой потенциал, спорт очень часто недооценивается, либо вовсе отвергается. Чтобы увеличить качество и продолжительность жизни, люди должны начинать с малого, то есть с себя и своего образа жизни, постепенно вводя полезные привычки, например, увеличить активность и улучшить питание.

В данной статье приведено множество доказательств того, как физическая культура воздействует на нас в положительном ключе и почему она должна стать неотъемлемой частью жизни каждого человека.

Список литературы

1. **Влияние** физических упражнений и физической активности на рак [Электронный ресурс]: статья. – Гейнсвилл : БриоВенчурс, addon.life, 2022. – Режим доступа: <https://addon.life/ru/2021/07/30/physical-activity-exercise-cancer/> Дата обращения 13.02.2022.
2. **Как спорт** влияет на здоровье человека? [Электронный ресурс] // ГБУЗ «Челябинский областной клинический центр онкологии и ядерной медицины», 2015. – Режим доступа: <https://www.chelonco.ru/new/about/news/168/> Дата обращения 13.02.2022.
3. **Костюченко, В. Ф.** Физическая культура как фактор укрепления здоровья / В. Ф. Костюченко, Е. Ф. Орехов // Здоровье для всех. – 2010. – № 1. – С. 17 – 21.
4. **Физическая активность** как профилактика онкологических заболеваний [Электронный ресурс] : статья. – Липецк : ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер», 2019. – Режим доступа: http://ovfd.ru/iblock/stories/e/fizicheskaja_aktivnost_kak_profilaktika_onkologicheskikh_zabolevanij/ Дата обращения 13.02.2022.

5. **Фомин, В. И.** Образ жизни и здоровье человека [Электронный ресурс] : статья / В. И. Фомин. – Электронные данные. – Саратов : Фед. казённое учреждение здравоохранения «Медико-санитарная часть МВД России по Саратовской области», 2022. – Режим доступа к статье: <https://xn--11aks.64.xn--b1aew.xn--plai/document/15102440> Дата обращения 12.02.2022.
6. **Шахлина, Л. Я.** Физическая реабилитация. Современные аспекты / Л. Я. Шахлина // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2012. – № 9. – С. 98–103.

Kucherenko M. A.

**Physical culture as a factor of health promotion,
rehabilitation and disease prevention**

In the era of computer technology, the issue of physical and mental health is more relevant than ever. Stress, busy lifestyle, sedentary work and much more are factors that have a strong impact on human health. This article brings up the question of importance of a more mobile lifestyle and how physical culture works on us, affecting not only aspects of health, but also socialization and rehabilitation.

Key words: *healthy lifestyle, rehabilitation, socialization, disease prevention, physical culture, sports, health, health improvement, activity.*

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

Особенности психофизического развития детей с депривацией зрения

В статье представлены сведения об особенностях психофизического развития детей с недостатком функции зрения в зависимости от степени тяжести дефекта и времени его возникновения. Подчеркивается важность учета этих особенностей при разработке методик проведения занятий с незрячими детьми.

Ключевые слова: дети, недостаток зрения, слепые, психофизическое развитие.

Одним из наиболее тяжелых видов нарушения здоровья, приводящих к социальному дефекту, социальной недостаточности является полная или частичная утрата зрения: слепота и слабовидение.

Частота заболеваний, приводящих к инвалидности вследствие слепоты и слабовидения среди детского населения РФ, остаётся достаточно высокой. Инвалидность по зрению в РФ устанавливают ежегодно более чем у 4 тыс. детей, что составляет около 20,7% от общего числа инвалидов по зрению в РФ.

Согласно результатам комплексного анализа 89 субъектов РФ установлено, что средний уровень детской слепоты составляет 1,6 на 10 тыс. детского населения; показатель высокой степени слабовидения – 3,5 на 10 тыс. детского населения.

Среди детей с нарушением зрения выделяют следующие *группы*:

1) *слепые* – это дети с полным отсутствием зрительных ощущений, либо имеющие остаточное зрение (максимальная острота зрения – 0,04 на лучше видящем глазу с применением обычных средств коррекции – очков), либо сохранившие способность к светоощущению;

2) *абсолютно, или тотально, слепые* – дети с полным отсутствием зрительных ощущений;

3) *частично слепые* – дети, имеющие светоощущения, форменное зрение с остротой зрения от 0,005 до 0,04;

4) *слабовидящие* – дети с остротой зрения от 0,05 до 0,2. Главное их отличие от слепых в том, что при выраженном снижении остроты восприятия зрительный анализатор остается основным источником восприятия информации об окружающем мире и может использоваться в качестве ведущего в учебном процессе, включая чтение и письмо.

Для психофизического развития ребенка имеет значение время появления недостатка зрения:

1) *слепорожденные* – дети с врожденной тотальной слепотой или ослепшие в возрасте до трех лет. У них нет зрительных представлений, и весь процесс психического развития осуществляется в условиях полного выпадения зрительной системы;

2) *ослепшие* – дети, утратившие зрение в дошкольном возрасте и позже и сохранившие в той или иной мере зрительные образы памяти.

При более позднем нарушении зрения ослепший может использовать уже сформировавшиеся ранее на основе зрения связи при осуществлении познавательной деятельности и образовать иные, опосредствованные системы связей при компенсации дефекта. Достоверно известно, что чем позже нарушаются функции зрения, тем меньшим оказывается влияние аномального фактора на развитие и проявление различных сторон психики.

Нарушение функции зрительного анализатора обуславливает весь ход психофизического развития детей с нарушением зрения.

При отсутствии зрения возникают значительные особенности развития, хотя общие закономерности развития, характерные для нормальных детей, сохраняются.

Развитие зрительного восприятия и двигательной сферы ребенка тесно связаны с момента его рождения. С первых месяцев жизни ребенка движения рук и ног учат его видеть предметы, фиксировать свое внимание на движущемся объекте, к 5–6 месяцам соотношение зрения и двигательной сферы изменяется. Глаз начинает играть ведущую роль в формировании движений, коррекции их точности и направленности. Поэтому двигательная сфера детей с нарушениями зрения развивается иначе, чаще запаздывает в развитии, в координации движений, их точности, так как нарушенное зрение не обеспечивает ребенку необходимого контроля за движениями.

У детей с выраженным дефектом зрения наблюдаются некоторые специфические особенности развития двигательной сферы. Например, овладение ходьбой, которая является одним из необходимых двигательных навыков, происходит у слепых к 2–2,5 годам, у слабовидящих – к 1,5 годам, тогда как нормально видящие дети овладевают ею к концу первого года жизни. У них чаще, чем у нормально видящих, можно наблюдать отсутствие самоконтроля, саморегуляции движений. А это, естественно, не может не сказаться на координации, согласованности действий рук. Для детей с нарушениями зрения характерна нескоординированность зрительно-двигательных функций, нарушение микроориентирования и нарушение тонуса различных групп мышц.

Специалисты выделяют следующие особенности развития детей с нарушениями зрения:

- меньшая подвижность;
- нечеткость координации движений;
- снижение темпа выполнения заданий;
- уменьшение ловкости;
- нарушение ритмичности;
- трудности при ориентировке в пространстве;
- трудности при выполнении движений на равновесие.

Многие дети с нарушением зрения имеют низкий уровень развития осязательной чувствительности и моторики пальцев и кистей рук. Происходит это потому, что дети с частичной потерей зрения полностью полагаются на визуальную ориентировку и не осознают роли осязания как средства замещения недостаточности зрительной информации.

Моторика детей с патологией зрения отличается общей неловкостью, недостаточной координированностью, они неловки в навыках самообслуживания, отстают от сверстников по ловкости и точности движений, у них с задержкой развивается готовность руки к письму. Мышечные возможности руки ребенка с патологией зрения требуют особой тренировки и коррекции. Упражнения для кисти и пальцев позволяют корригировать движения, воздействовать на все мышцы руки, тренировать мышечные усилия и точность двигательных реакций. Тренировка тонких движений пальцев рук является стимулирующей для общего развития ребенка и, особенно, для развития речи, а также является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга.

При отсутствии или резком снижении зрения дети не могут спонтанно по подражанию окружающим овладеть различными предметно-практическими действиями, как это происходит у нормально видящих детей. Вследствие малой двигательной активности мышцы рук детей с нарушением зрения (особенно у тотально слепых) оказываются вялыми или слишком напряженными. Все это сдерживает развитие тактильной чувствительности и моторики рук и отрицательно сказывается на формировании предметно-практической деятельности детей.

При заболевании глаз с рождения ребенка осложняется формирование определенного запаса зрительных впечатлений, возникают трудности овладения ходьбой, предметно-практической деятельностью, ориентировкой в пространстве. Так, при отсутствии специальной коррекционной помощи, значительно сдерживается в развитии овладение орудийными, предметно-практическими действиями у слепых детей.

Особенность развития слепого ребенка состоит в том, что периоды развития слепых детей не совпадают с периодами развития зрячих. До того времени, пока слепой ребенок не выработает способов компенсации слепоты, представления, получаемые им из внешнего мира, будут неполны, отрывочны и ребенок будет развиваться медленнее.

Для развития слепого ребенка характерна диспропорциональность – одни стороны личности развиваются быстрее (речь, мышление), а другие – медленнее (овладение пространством, движения).

При снижении остроты зрения, кроме того, что ограничивается познание мира вокруг ребенка, несколько замедляется развитие речи, внимания и памяти. Незрячие дети могут неправильно понимать слова, потому что слабо соотносят их с реальными предметами. У детей с нарушением функции зрения сужены представления об окружающем мире, Несмотря на это исследователи отмечают, что при сохранном интеллекте мыслительные процессы у таких детей протекают так же, как у видящих сверстников.

Нарушение зрения определяет слабое развитие психомоторной сферы, запаздывает формирование целенаправленных предметно-игровых

действий, появляются навязчивые стереотипные движения: раскачивание головы, туловища, размахивание руками. Все это объясняется обеднением чувственного опыта ребенка, разрывом связи между ребенком и окружающей действительностью.

Возрастная динамика физического развития у слабовидящих детей в принципиальных чертах сохраняется, но его уровень значительно отстает от нормы. В школьном возрасте слабовидящие дети отстают от своих нормально видящих сверстников в весе (от 3 до 5 кг), росте (от 5 до 13 см), в показателях окружности грудной клетки (до 4,7 см). Заметное отставание от нормы отмечается и в развитии жизненной емкости легких (ЖЕЛ): в среднем у детей 10–12 лет с нарушением зрения она составляет 1,6 см³, тогда как у нормально видящих – 1,8 см³.

Слабость мышечного корсета приводит к появлению боковых искривлений позвоночника, лордозов и кифозов. У слабовидящих детей нарушение осанки отмечается значительно чаще, чем у учащихся массовых школ. Если у нормально видящих детей нарушение осанки наблюдается в среднем у 29%, у слабовидящих детей этот показатель составляет от 41 до 51%, для слепых – от 50 до 80%.

У детей с нарушением зрения наблюдается усиление грудного кифоза и уплощение поясничного лордоза. Такие отклонения в состоянии здоровья связаны со слабым физическим развитием данной категории людей, малой двигательной активностью. Наряду с нарушением осанки, у слабовидящих выявлен большой процент – до 53,8% – деформаций стоп. При нарушении осанки и деформации позвоночника грудная клетка видоизменяется, что приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, изменению ритма сердечных сокращений, частоты пульса и кровяного давления, а также к отклонению в работе органов дыхания. Данные патологии относятся к вторичным отклонениям.

Примерно у 36,6% слепых и слабовидящих, помимо заболеваний глаз, имеется патология других органов и систем. Это: заболевания нервной системы – 36,2% (дебильность, эпилепсия, ночной энурез и др.); опорно-двигательного аппарата – 23,4% (сколиоз); болезни верхних дыхательных путей – 11% (хронический тонзиллит, гайморит, ринит и др.); органов дыхания – 6,6% (хронический бронхит, пневмония, бронхиальная астма); пищеварительной системы – 4,5% (хронический гастрит, дискинезия желчных путей и др.); врожденные пороки (сердца, аорты, кривошея, косолапость) – 7,3%. Практически у каждого третьего, страдающего сопутствующей патологией, последняя является врожденной и сочетается с врожденным заболеванием глаз.

Представленные статистические данные получены на основе практических знаний и проведенных исследований следующих ученых: Р. Н. Азаряна, И. И. Шмелькова, Л. Н. Ростомашвили, Л. Ф. Касаткина, Б. В. Сермеева, А. Г. Сухарева.

Если исходить из принципа взаимодействия двух основополагающих факторов развития личности – биологического и социального, при подходе к изучению своеобразия детей с нарушением зрения следует выделить зрительный дефект как биологическое неблагополучие ребенка. Недостаточ-

ность зрения, как биологическое неблагополучие, предопределяет процесс взаимодействия ребенка с социальной средой.

При резком снижении зрения или его отсутствии возникают ограничения в знакомстве с окружающим миром, ориентировке в пространстве и окружающей среде, трудности передвижения, общения и обучения.

В то же время, слепой ребенок сохраняет значительные возможности психофизического развития и возможность полноценного познания. Нормальная мыслительная деятельность слепого ребенка опирается на сохранные анализаторы. В условиях специального обучения у такого ребенка формируются приемы и способы использования кожного, слухового, двигательного анализаторов, представляющих сенсорную основу, на которой развиваются психические процессы. На этой основе развиваются высшие формы познавательной деятельности (внимание, мышление, речь, воссоздающее воображение, память), которые являются ведущими в процессе компенсации. Процессы компенсации у слепых детей наиболее эффективно протекают в сочетании с коррекционно-воспитательными мероприятиями по исправлению недостатков двигательных функций, ориентировке в пространстве.

Значительное или полное нарушение функций зрительного анализатора представляет для незрячих детей барьер в процессе познания окружающего мира, который не позволяет им полноценно и гармонично развиваться, но не является непреодолимым.

Дети с нарушением функции зрения нуждаются в профилактической и коррекционной работе, направленной на улучшение или нормализацию зрительных функций. Работа эта должна носить комплексный характер, т. е. оказывать положительное влияние на все ослабленные функции ребенка, обеспечивая наилучшие условия его жизнедеятельности и развития.

Исследования особенностей психического развития слепых и слабовидящих детей в 1980–1990-е гг. опираются на теоретические положения, выдвинутые Л. С. Выготским, А. Р. Лурия, М. И. Земцовой, А. Г. Литваком, А. И. Зотовым, и направлены на осуществление компенсаторного развития детей этой категории в процессе коррекционного обучения и воспитания. Наиболее важной проблемой современной тифлопсихологии (Ю. А. Кулагин, А. Г. Литвак, И. С. Моргулис, Л. И. Солнцева) является выявление потенциальных возможностей развивающегося человека, путей преодоления им отклонений в формировании психических процессов и черт личности, возникающих в результате глубокого нарушения зрения.

Особенности психофизического развития слепых и слабовидящих детей, получившие освещение в данной работе, позволяют расширить представления о медико-педагогических особенностях детей с недостатком зрения и учитывать их при разработке методик проведения занятий с незрячими детьми в различные возрастные периоды.

Список литературы

1. **Ермаков, В. П.** Основы тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения / В. П. Ермаков, Г. Л. Якунин. – М. : Просвещение, 2000. – 125 с.

2. **Лабутина, Н. О.** Физическое развитие и физическая подготовленность младших школьников с нарушением зрения / Н. О. Лабутина // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6 – С. 15.
3. **Ростомашвили, Л. Н.** Физические упражнения для детей с нарушенным зрением : мет. рек. для учителей, воспитателей, родителей / Л. Н. Ростомашвили. – СПб. : Знание, 2001. – 225 с.

Patalakhina L. I.

Features of the psychophysical development of children with vision deprivation

The article presents information about the features of the psychophysical development of children with a lack of visual function, depending on the severity of the defect and the time of its occurrence. The importance of taking these features into account when developing methods for conducting classes with blind children is emphasized.

Key words: *children, visual impairment, the blind, psychophysical development.*

Штольц Юлия Михайловна,
ст. преподаватель
кафедры адаптивной физической культуры и
физической реабилитации
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
julia.shtolts23@gmail.com

Организационно-методические аспекты подготовки педагогических работников к деятельности по здоровьесбережению дошкольников

В статье рассмотрены современные подходы к процессу подготовки педагогов дошкольной образовательной организации к деятельности по сбережению здоровья детей. Проанализированы нормативные документы и определен блок профессиональных компетенций, которыми необходимо обладать современному педагогу в вопросах здоровьесбережения. Раскрыты организационно-методические аспекты формирования у педагогического состава основ готовности к осуществлению здоровьесберегающей работы в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Ключевые слова: здоровьесбережение, организационный аспект, методический аспект, педагог, дошкольное образование.

Концепция преобразования современного образовательного процесса определяет необходимость и целесообразность разработки и внедрения соответствующей системы педагогического сопровождения как условия эффективной работы по сбережению здоровья в образовательных учреждениях всех уровней. Приоритетным направлением процесса обновления и повышения качества дошкольного образования является актуализация овладения педагогами необходимыми теоретическими основами, организационными, а также методическими аспектами здоровьесберегающей педагогической деятельности.

Результативность здоровьесберегающего функционирования того или иного дошкольного образовательного учреждения неразрывно связана с уровнем подготовки и компетентностью педагогов в вопросах реализации профессиональной деятельности в сфере формирования оздоровительной и валеологической культуры у детей (Ю. М. Штольц, 2022) [9, с. 89]. В то же время на уровне дошкольной организации решение здоровьесберегающих задач осуществляется путем определения целей, обозначения места вопросов сбережения здоровья как приоритетного среди других задач учреждения, а также активного внедрения и применения оздоровительных технологий.

В соответствии с тем, что образовательный процесс регламентируется и регулируется определенными нормативными документами, современные подходы к воспитанию и обучению предоставляют педагогам возможность адекватно, согласованно, учитывая перспективность и основы целеполагания, реализовывать все виды деятельности детей, в частности, оздоровительной направленности.

Согласно Государственному образовательному стандарту дошкольного образования Луганской Народной Республики, педагогические работники, реализующие процесс воспитания с целью создания благоприятных условий для развития детей, обязаны обладать рядом основных профессиональных компетенций [1, п. 3.4.2]. Вместе с тем, в Государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена Луганской Народной Республики обозначен блок профессиональных компетенций, относящихся к вопросам здоровьесбережения, которыми должен владеть специалист дошкольной практики:

- планирование мероприятий, направленных на укрепление и развитие физической составляющей здоровья ребенка;

- осуществление и соблюдение принципов режима в соответствии с возрастом ребенка;

- проведение мероприятий по физическому воспитанию и соблюдению достаточной двигательной активности;

- осуществление педагогического контроля над показателями здоровья детей, своевременное информирование врачебного персонала о тех или иных изменениях в самочувствии [2, п. 3.4.1].

Автором Н. П. Абаскаловой (2018) на основании анализа нормативных документов высшего профессионального образования результаты обучения специалистов в области здоровьесбережения были сформулированы в виде трех модулей:

- первый модуль обучения обозначен способностью будущего педагога применять технологии здоровьесбережения в намеченной профессиональной деятельности с учетом рисков и опасностей социальной среды и условий, а также образовательного взаимодействия;

- второй модуль направлен на овладение компетенцией реализовывать поставленные профессиональные задачи образовательными, коррекционно-развивающими и оздоровительными программами;

- третий модуль выражен в получении знаний, навыков и умений обеспечивать соответствующее возрастным показателям взаимодействие между воспитанниками в основных видах деятельности.

Реализация процесса подготовки будущих педагогов за счет проектно-исследовательского, организационно-управленческого, профессионального и научно-методического модулей (в соответствии с программами обучения) предоставляет специалистам возможность выбора дальнейшей карьеры, в том числе педагогической, с уже сформированными здоровьесберегающими компетенциями [3, с. 493–494].

По мнению Г. В. Ильиной, Г. В. Тугулевой (2020), процесс подготовки педагогов к реализации здоровьесберегающей деятельности является неким результатом продуктивной и правильно спланированной организационной и методической работы, обеспечивающей повышение качества выполнения и уровня профессиональных навыков педагогических кадров. Высокая степень сформированности мотивационно-ценностного, практического и когнитивно-содержательного компонентов профессиональной квалификации педагогов достигает определенной теоретической и практической пользы в процессе

повышения эффективности здоровьесберегающего функционирования всех дошкольных образовательных организаций. Данными авторами разработан ряд организационных условий по формированию у педагогов готовности к осуществлению здоровьесберегающей деятельности, среди которых:

- развитие у педагогических работников ценностного отношения и мотивации к сбережению здоровья;
- совершенствование здоровьесформирующего мышления у педагогов;
- формирование рефлексивных навыков у воспитателей дошкольной практики посредством проблемно-развивающих целей [6, с. 180].

Подготовка педагогических кадров к здоровьесберегающей работе с детьми дошкольного возраста возможна через реализацию таких форм работы, как практикумы, семинары, тематические консультации, беседы, стажировки, активное наставничество и профессиональная переподготовка. Так, в своих исследованиях Л. Ю. Ванштейн (2020) описывает ежегодную планомерную работу по формированию навыков здоровьесберегающей педагогики в рамках программы деятельности педагогического коллектива. Цели и задачи данной программы ежегодно регулируются в соответствии с приоритетным направлением деятельности образовательного учреждения, однако, наличие недостатка знаний у педагогов в вопросах организации здоровьесберегающей работы автор предлагает восполнять путем реализации практикоориентированных семинаров по обучению применению технологий сбережения здоровья, с привлечением опытных и квалифицированных педагогов [5, с. 208].

На сегодняшний день, наряду с информационной, консультативной и аналитической составляющей функционирования дошкольной организации, В. В. Абашиной (2020) выделена организационно-методическая деятельность, которую целесообразно рассмотреть с позиции здоровьесбережения:

- реализация методического сопровождения и практической помощи начинающим педагогам в вопросах осуществления здоровьесберегающей деятельности;
- организация работы в рамках методических объединений педагогов;
- содействие в разработке здоровьесберегающего компонента плана и программы образования дошкольного учреждения;
- содействие в процессе планирования, прогнозирования, организации повышения квалификации, а также оказании информационно-методической помощи педагогическим работникам;
- разработка фондов учебно-методических материалов по вопросам оздоровления детей дошкольного возраста;
- участие в научных и методических мероприятиях или проведение семинаров, конференций, фестивалей, конкурсов среди педагогического состава дошкольной организации [10, с. 33].

Одной из ключевых функций здоровьесберегающего подхода к управлению образовательной организацией является руководство составом педагогических кадров, как отмечает В. Е. Цибульникова (2018). Исследователем отмечено, что в реализации данной функции наиболее эффективным является коллаборативный подход, который обеспечивается принятием и осознанием ценности здоровья всех участников образовательного процесса,

нарастанием здоровьесберегающих педагогических интересов, согласованностью, а также солидарностью в вопросах сотрудничества и совместной деятельности [8, с. 30].

Планирование здоровьесберегающей системы предполагает решение определенного спектра задач, куда отнесены:

- моделирование педагогической и оздоровительной работы при помощи инновационных научных подходов;
- разработка и построение конструктивной концепции управления здоровьесберегающим функционированием детского сада;
- определение педагогических условий, гарантирующих максимальную результативность обозначенной проблемы.

В этой связи авторами А. В. Тимушкиным, А. В. Поповым, Ю. А. Талагаевой (2019) была разработана программа подготовки будущих специалистов дошкольного образования по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников, основанная на авторском курсе «Физическая культура». Содержание организационно-методического компонента данной программы представлено следующими составляющими:

- целевая составляющая данного компонента обозначена личностно-развивающим этапом (стимулирование к применению физической культуры с целью укрепления своего здоровья), информационным этапом (обогащение знаниями о роли физической составляющей личности) и профессионально-ориентирующим этапом (трансформация полученных знаний и навыков в контекст будущей профессиональной деятельности);

- содержательная составляющая реализована теоретическим блоком (освоение базовых знаний о ценности физической культуры), практическим блоком (приобретение практического опыта применения физкультурно-спортивной деятельности), методическим блоком (освоение и собственное использование основных форм и методов работы по укреплению здоровья) и контрольно-оценочным блоком (осуществление форм контроля, актуальных для будущей профессиональной деятельности педагога);

- в диагностическую составляющую включен комплексный анализ (изучение компонентов структуры готовности будущих педагогов к работе в сфере оздоровления детей), уровневый анализ (уровень сформированности каждого структурного элемента готовности), а также сравнительный анализ (сопоставление уровней готовности педагогов к деятельности по укреплению здоровья воспитанников);

- результативная составляющая обозначена позитивно-устойчивым, пассивно-негативным и ситуативно-неустойчивым уровнем готовности [7, с. 342].

Вместе с тем, Л. Ю. Ванштейн (2020) в помощь педагогам дошкольного учреждения выделил ряд методических рекомендаций по организации здоровьесберегающей деятельности в работе с детьми:

- оптимизация санитарно-гигиенических условий образовательного процесса;
- соблюдение принципа рационализации и режима в процессе учебно-воспитательной работы;

- модернизация системы физического воспитания и развития;
- применение технологий сбережения здоровья через интеграцию в образовательный процесс мероприятий по оздоровлению;
- создание комфортной психоэмоциональной атмосферы для всего педагогического коллектива дошкольного учреждения;
- привлечение всех участников процесса образования к реализации оздоровительной деятельности путем консультирования по данному вопросу;
- активное обучение и организация работы по сбережению здоровья педагогов;
- осуществление мониторинга показателей здоровья воспитанников и педагогических работников [4, с. 197].

В каждом дошкольном образовательном учреждении целесообразно в соответствии с образовательными стандартами и уровнем сформированности профессиональной компетентности педагогов в вариативной части использовать собственную модель организационно-методического сопровождения в вопросах здоровьесбережения, учитывая структуру, цели, задачи, содержание и формы ее реализации. Здоровьесберегающая компетентность воспитателей дошкольной практики является целостной и полипрофессионально значимой, что, несомненно, отражается на уровне учебно-исследовательских, научных и методических знаний, умений, опыте, готовности к творческой самореализации и высокой степени мотивации. Успешная подготовка педагогических кадров к процессу здоровьесбережения обеспечивает сохранение и укрепление собственного и коллективного здоровья, а также формирование ценностного отношения к здоровому стилю жизни всех субъектов воспитательно-образовательного процесса.

Таким образом, в структуре управления здоровьесберегающей работой дошкольного образовательного учреждения организационно-методический аспект подготовки кадров к данному виду деятельности занимает одно из центральных положений. Данный аспект отражает управленческие решения, контроль, оценку и организационные формы здоровьесбережения детей, в то же время предполагает создание материально-технической оздоровительной базы, развивающей среды и здоровьесформирующего микроклимата, как в педагогическом, так и в детском коллективе.

Список литературы

1. **Государственный образовательный стандарт** дошкольного образования Луганской Народной Республики (Приказ Минобрнауки ЛНР от 21.05.2018 г. № 495-ОД).
2. **Государственный образовательный стандарт** среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование» (Приказ Минобрнауки ЛНР от 16.10.2018 г. № 937-ОД).
3. **Абаскалова, Н. П.** Формирование компетенций в области здоровьесбережения в профессиональном образовании на уровнях бакалавриата и магистратуры / Н. П. Абаскалова // Научные ведомости. Серия: Гуманитарные науки. – 2018. – Т. 37. – № 3. – С. 489–495.

4. **Ванштейн, Л. Ю.** Организационная составляющая создания и развития здоровьесберегающего пространства в дошкольных учреждениях / Л. Ю. Ванштейн // Казанский педагогический журнал. – 2020. – № 6. – С. 192–199.
5. **Ванштейн, Л. Ю.** Психолого-педагогический потенциал педагогов к реализации здоровьесберегающей работы в ДОУ / Л. Ю. Ванштейн // Казанский педагогический журнал. – 2020. – № 1. – С. 205–209.
6. **Ильина, Г. В.** Организационно-педагогические условия формирования готовности педагогов к внедрению здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста / Г. В. Ильина, Г. В. Тугулева // Современные высокие технологии. – 2020. – № 10. – С. 177–181.
7. **Тимушкин, А. В.** Проблема готовности будущих педагогов к использованию оздоровительных технологий в образовательном процессе / А. В. Тимушкин, А. В. Попов, Ю. А. Талагаева // Известия Саратовского университета. Серия : Философия. Психология. Педагогика. – 2019. – Т. 19. – № 3. – С. 339–343.
8. **Цибулькинова, В. Е.** Руководство как функция ценностно-ориентированного здоровьесозидающего управления педагогическим коллективом / В. Е. Цибулькинова // Педагогическое образование и наука. – 2018. – № 1. – С. 29–34.
9. **Штольц, Ю. М.** Оценка уровня готовности педагогов к деятельности по сбережению здоровья в дошкольном образовательном пространстве / Ю. М. Штольц // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». – 2022. – Т. 21. – № 3. – С. 89–98.
10. **Abashina, V. V.** On the problem of methodological support of teachers in preschool educational organizations / V. V. Abashina // Collection of materials of the International Conference on Humanities, Social Sciences, Business & Education (December 25th, USA, Los Gatos. SPO «Professional science»). – 2020. – P. 28–36.

Shtolts Yu. M.

Organizational and methodological aspects of the preparation of teachers for activities for the health protection of preschoolers

The article discusses modern approaches to the process of preparing teachers of a preschool educational organization for activities to preserve the health of children. Regulatory documents are analyzed and a block of professional competencies that a modern teacher needs to have in matters of health saving is determined. The organizational and methodological aspects of the formation of the foundations of readiness for the implementation of health-saving work in the conditions of a preschool educational institution among the teaching staff are disclosed.

Key words: health saving, organizational aspect, methodological aspect, teacher, preschool education.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Абакуменко Дарья Юрьевна, преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Богданова Анна Степановна, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», кандидат педагогических наук, г. Луганск, ЛНР

Вакуленко Александра Александровна, ассистент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Драгнев Юрий Владимирович, доцент кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», кандидат педагогических наук, доцент, г. Луганск, ЛНР

Ерёменко Игорь Владимирович, старший преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Зююков Александр Васильевич, доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», кандидат педагогических наук, доцент, г. Луганск, ЛНР

Клименко Ирина Викторовна, профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», кандидат медицинских наук, доцент, г. Луганск, ЛНР

Кудряшов Евгений Викторович, заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО «Пермская государственная фармацевтическая академия Минздрава России», кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, г. Пермь

Кузнецова Ольга Борисовна, доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Пермская государственная фармацевтическая академия Минздрава России», кандидат биологических наук, доцент, г. Пермь

Кучеренко Максим Анатольевич, преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Павлова Наталья Анатольевна, доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», кандидат педагогических наук, г. Луганск, ЛНР

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

Попелухина Светлана Владимировна, старший преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Попова Анастасия Андреевна, преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Слукина Юлия Юрьевна, преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Ушаков Андрей Владимирович, заведующий кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности ГБОУ ВО «Донбасская юридическая академия», кандидат биологических наук, доцент, г. Донецк, ДНР

Штольц Юлия Михайловна, старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», 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 допу-

скается. 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 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) 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 приставный 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, исключающими 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 ис-

следования. 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 представленных 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

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Научное издание

Коллектив авторов

ВЕСТНИК

ЛУГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

Сборник научных трудов

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

Подписано в печать 27.12.2022. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.
Печать ризографическая. Формат 70×100 1/16. Усл. печ. л. 7,8.
Тираж 19 экз. Заказ № 151

Издатель

ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
«Книга»

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