

Научное издание

ВЕСТНИК

Луганского государственного
педагогического университета

Серия 2

Физическое воспитание и спорт



№ 1(98) • 2023 ВЕСТНИК ЛУГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

№ 1(98)
2023



КНИГА

Издатель ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
«Книга»

ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 291011, т/ф 8-857-258-03-20

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ВЕСТНИК



Луганского
государственного
педагогического университета

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№ 1(98) • 2023

Сборник научных трудов



Луганск
2023

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

Учредитель и издатель
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Основан в 2015 г.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Главный редактор

Ротерс Т. Т. – доктор педагогических наук, профессор

Заместитель главного редактора

Черноштан А. Г. – кандидат педагогических наук, доцент

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
Матвеев А. П. – доктор педагогических наук, профессор
Климочкина Е. М. – доктор медицинских наук, профессор
Сесёлкин 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. Сер. 2, Физическое воспитание и спорт. № 1(98) / гл. ред. Т. Т. Ротерс ;
вып. ред. Г. Г. Калинина ; ред. сер. Н. А. Павлова ; ФГБОУ ВО «ЛГПУ». – Луганск :
Книга, 2023. – 100 с.

Настоящий сборник содержит оригинальные материалы ученых различных отраслей наук и групп специальностей, а также результаты исследований научных учреждений и учебных заведений, обладающие научной новизной, представляющие собой результаты проводимых или завершенных изучений 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 № 1 от 30 августа 2023 г.)*

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

© Коллектив авторов, 2023
© ФГБОУ ВО «ЛГПУ», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Бабешко А. П. Особенности педагогической технологии воспитания интереса обучающихся к занятиям физической культурой.....	5
Богданова А. С. Особенности физических нагрузок и рекомендации по технике безопасности в фитнесе.....	13
Васецкая Н. В. Личностные возможности и способности учителя физической культуры.....	18
Драгнев Ю. В. Развитие информационной культуры будущего учителя физической культуры в условиях информационного общества Луганской Народной Республики.....	23
Крайнюк О. П. Формирование знаний и умений будущих педагогов профиля «Физическая культура. Начальная военная подготовка» по основам ФСК «ГТО».....	31
Крещук Е. П., Загной Т. В. Методика развития силовых качеств подростков на уроках физической культуры.....	37
Максимова Н. В. Проблемы и перспективы физической культуры в высших учебных заведениях в современных условиях.....	43
Фалькова Н. И., Ушаков А. В., Лавренчук А. А. Роль здоровьесберегающих технологий в совершенствовании качества профессиональной подготовки обучающихся.....	48

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

Асташова Е. Н. Особенности организации спортивно-оздоровительной работы в детских оздоровительных лагерях.....	53
Богданова Е. В. Физкультурно-оздоровительная работа с лицами пожилого возраста.....	59
Бурлакова Т. Л. Теоретические основы формирования культуры здоровья студенческой молодежи во внеаудиторной деятельности.....	64
Игнатова Т. А., Маназаров И. Ш. Формирование у студентов мотивации к укреплению здоровья на занятиях физической культурой и спортом в современных условиях.....	70
Колпаков Д. А. Современные образовательные информационные технологии по физической культуре.....	76
Кострыкин В. Я. Адаптивная физическая культура и спорт: актуальные проблемы и перспективы развития в современном мире....	81

Лимонченко А. С. Обучение студентов вузов как будущих специалистов по адаптивной физической культуре.....	87
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	93
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ	95

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

УДК [37.016:796] - 021.321

Бабешко Александр Петрович,
преподаватель-методист
Луганского медицинского колледжа
ГУ ЛНР «ЛГМУ имени Святителя Луки»
babeschkoalexander@yandex.ru

Особенности педагогической технологии воспитания интереса обучающихся к занятиям физической культурой

В статье проведен анализ целей и задач по воспитанию у обучающихся любви к занятиям физической культурой, созданию атмосферы всестороннего интереса к предмету, овладению позитивными поступками, их содержанием. На основании данных литературы, представлены результаты теоретико-методических исследований, направленных на выявление современного подхода к воспитанию интереса к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: педагогическая технология, физические упражнения, мотивы, интерес, антиципация.

Сегодня достаточно широко распространены взгляды ученых и практиков на то, что воспитание средствами физической культуры и спорта – это искусство, которое требует от преподавателя физической культуры особой одаренности, особых способностей, а возможно, и таланта, гениальности. Можно ли с этим мнением согласиться? Безусловно, можно. Но только там и тогда, где речь идет именно о воспитании, его видах и технологиях как творческой деятельности отдельного преподавателя физической культуры, когда оцениваются его профессиональные качества.

Именно в этой части педагогика воспитания интереса к занятиям физической культурой есть искусство. И все же такое искусство нуждается в опоре на теорию. Однако в теории воспитания интереса достаточно составных элементов, которые необходимо знать профессионалам, которые берутся за воспитание учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта. Иногда теоретические утверждения о педагогике воспитания как искусстве (К. Д. Ушинский, Д. Пойа, Г. С. Сковорода, В. А. Сухомлинский) способствуют тому, что теория воспитания приобретает в основном эмпирический, описательный характер изображения своего содержания. Именно эмпирическое направление теории воспитания, в первую очередь, рассматривало и обобщало педагогический опыт, практику воспитательного процесса, его результаты и гораздо меньше внимания уделяло объективным закономерностям воспитания. Положительного поведенческого поступка.

Процесс воспитания интереса к занятиям физической культурой постоянно связан со сложной деятельностью обдумывания и упражнения, а это уже поступок. Поэтому все закономерное и случайное, понятное и непонятное в воспитательном плане познание в значительной степени требует рассмотрения с позиций педагогики и психологии. Мышление и сознание в это время устремляются и обуславливаются общественными, социальными отношениями в микро- и макроокружении. Основой такого учения являются врожденные потребности студента, как личности, в общении, в познании, в учебных занятиях, выступлениях на соревнованиях, в действиях и самовыражении в повседневной жизни.

Личностно ориентированное воспитание интереса у студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями требует от нас знания такого понятия, как антиципация. В нейрофизиологии и психологии антиципация определяет способность организма действовать с предсказанием будущих результатов. Антиципация тесно связана с установкой и направленностью мышления через информационные и познавательные процессы. Антиципаторская деятельность имеет связь с сигнальными воздействиями (внешними и внутренними), прочно вступающими в контакт с творческим развитием и творческой работой студента, его одаренностью и талантом, которые активизируются благодаря положительным мотивам, интересам.

При овладении знаниями о физических упражнениях, выполнении самих физических упражнений воспитывается интерес к ним и творческое мышление. Реализуемые на основе ожидаемого предвидения, они действуют с мотивами (поведения и обучения) установкой и антиципацией. Интересы обучающихся проявляются к познанию технологии выполнения физических упражнений в режиме обучения, дня недели как элемента поступочного поведения. Психология рассматривает интересы как направленность мышления на те знания, умения, навыки по физической культуре, которые студент считает наиболее значимыми для его восприятия и исполнения.

На основе интереса создается вычлененная преимущественно умственная и поведенческая деятельность. Интересы в учебно-воспитательном процессе могут быть устойчивыми, постоянными, кратковременными и неустойчивыми. Различают также интересы слабые и сильные, что всецело увлекают студента физическими упражнениями. Сила интереса в учебном и воспитательном процессе есть то, что на его основе проходит мобилизация внимания, устремлений, чувственного и умственного восприятия, направления занятий любимыми физическими упражнениями, видами спорта.

Цель исследования: уточнить формы и методы воспитания интереса у учащихся к занятиям физической культурой.

Основные задачи: выявить личностно ориентированные условия проявления поведения студентов через интерес к ежедневным занятиям физической культурой; определить эффективность применения различных педагогических схем, методов и приемов воспитания интереса к занятиям физической культурой на уроках, во внеурочной работе и по месту жительства; разработать теоретико-методологические основы воспитания интереса у учащейся молодежи к занятиям физической культурой.

Методы исследования: беседы, наблюдение, анализ документации, отчетности, дневников самоконтроля, опрос, анкетирование, тестирование, экспертная оценка, прогностические методы, методы математической статистики.

Оценка состояния воспитанности, интереса у учащихся к занятиям физической культурой, анализ вопросов усвоения и понимания элементов реализации интереса через физкультурно-спортивную поведенческую деятельность связаны с тем или иным проявлением своих качеств, личного психологического состояния в момент их реализации.

Важным для воспитания интереса является использование педагогической технологии в решении следующих задач: психолого-педагогического обоснования процессов приобретения интересных знаний, интересных приемов выполнения физических упражнений; обоснования особенностей возрастного психологического развития студентов; определения путей анализа способностей, одаренности, интересов и проявления других психологических качеств в процессе реализации поведенческих поступков (характера, воли, двигательных и душевных качеств, внимания, памяти, темперамента и т. п.) [3, с. 398].

Однако значительный педагогический интерес для психологического обоснования процесса привлечения учащейся молодежи к занятиям физической культурой является границей в переходе от закономерностей физиологии высшей нервной деятельности к психологии воспитания.

Исходя из рефлексивной теории, приобретение и усвоение знаний по проблемам поведения студента в микро- и макросреде рассматриваются как проявление сложной ассоциативной деятельности студентов в виде последующего овладения более сложными физическими упражнениями, видами спорта. Динамика систем ассоциаций характеризует мыслительную деятельность обучающихся как процесс постоянного направления к расширению знаний по физической культуре и спорту, к замене неполных знаний более полными и глубокими, как естественное следствие развития мышления при реализации лично присущей поведенческой деятельности, поступку.

Созданная в процессе восприятия физических упражнений модель формируется и детализируется во время познания, корректируется и проверяется практикой.

Интерес к восприятию зависит от эмоционального состояния спортсмена, от первых впечатлений и представлений. Восприятия можно разделить на природные и искусственные. Естественные восприятия возникают без преждевременной цели. Искусственные осуществляются по определенному направлению в соответствии с заранее поставленной целью. В воспитательном процессе систематическое применение к целенаправленному природному восприятию интересных поведенческих элементов, выполнению физических упражнений в режиме обучения, дня недели, здорового образа жизни является прямым переходом к практической реализации лично ориентированного интереса. Увлекает ритм преподавания, слушания, изучения, понимания, запоминания, наблюдения и других действий обучающихся и преподавателей физической культуры, тренеров, школьных психологов [2; 3; 4].

Значительную роль в поддержании интереса к выполнению физических упражнений играет внимание. Основу внимания составляет ориентировочный рефлекс к восприятию и выполнению физических упражнений и его связи со второй сигнальной системой.

Развитие наблюдательности связано с определенным уровнем любознательности ученика в вопросах назначения физических упражнений, их влияния на организм, на ритм самостоятельных занятий, тренировок по любимому виду спорта, на здоровый образ жизни. Это стремление к расширению знаний, к более глубокому пониманию явлений действительности. Условием развития таких качеств студента является системность наблюдательности (в нашем исследовании это ведение спортивного дневника самоконтроля) и научной любознательности, которая характеризуется обоснованным отбором информации, накоплением и отражением в определенном виде восприятия, воображения и суждения о качестве выполнения физического упражнения, игрового амплуа во время подвижных и спортивных игр. Именно такой подход позволяет интересно развивать наблюдательность и другие качества мыслительной деятельности и оптимально использовать в процессе овладения физической культурой, видом спорта в соответствии с задачей, помогающей раскрыть педагогическую технологию воспитания интереса у студентов к занятиям физической культурой.

Наблюдение может быть личное и сравнительное (коллективное). Личное предполагает деятельность одного студента без учёта того, как явление, за которым ведётся наблюдение, воспринимается в микро- и макроокружении. При сравнительном наблюдении показатели (тестовые результаты) всех обучающихся сравниваются между собой, уточняются и сверяются. Сравнительное наблюдение обеспечивает объективность исследования и большую полноту оценки изучаемого физического упражнения. Личное наблюдение обучающегося субъективно. Во время его проведения он может не принимать во внимание то, что не касается оценки, может более ярко выделять те признаки, которые субъективно нас интересуют и даже иногда заставляют «видеть» то, чего в действительности не происходит, то есть принимать желаемое за действительное.

Характерным действием в наблюдении является контроль самого студента за качеством выполнения физических упражнений, их ритмом, амплитудой и обращением к своей памяти двигательных умений, навыков, привычек. Благодаря этому в процессе наблюдения и восприятия вносятся ранее осуществленные упражнения, близкие к выполнению задач преподавателя физической культуры, личные намерения по самостоятельным занятиям, выступлениям на спортивных соревнованиях. И именно потому, что начальной фазой наблюдения является «узнавание» признаков задач путем их мыслительного сравнения с подобным действием. Поэтому личное наблюдение требует более тщательной проверки с применением приборов и других объективных средств оценки, а также сравнительного наблюдения. Именно индивидуальное наблюдение является источником появления научной мысли по поводу влияния физической культуры на организм, на сохранение здоровья, на воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями в режиме обучения, дня недели, семестра.

Иногда наблюдение во время занятий физической культурой приобретает опосредованный характер, что связано не только с анализом явления, но и с предвидением возникающих изменений, формированием программы управления и проведением определенных актов управленческой деятельности (А. И. Донцов, А. Н. Леонтьев, А. В. Мудрик); активизирует воспитание интереса у учащихся к занятиям физической культурой, развитие у них способностей к самостоятельному обдумыванию выполнения упражнений, их комбинаций, подвижных и спортивных игр, режиму обучения, дня и т. д. Без высокого развития этого качества и воспитания интереса далеко не в полной мере мы можем решить задачи организации и реализации здорового образа жизни школьников. Существенную роль в решении этой задачи играет и вид поведенческой ситуации: новизна, ценность и полезность от выполнения физического упражнения, поиск новых путей решения. Суждения являются основой убежденности в верности или ложности принятого решения или выполненного упражнения. Суждение связано с выводами на логической основе и на основе аналогии. Именно совокупность выводов определяет содержание понимания упражнения, процесса самостоятельного упражнения, тренировки как явления. В процессе воспитания интереса у учащихся к занятиям физической культурой как реализации поведенческого поступка должны развиваться два вида суждений: эмоциональное, основывающееся на чувствах, и суждение, основанное на логике умственной деятельности [1; 2; 4].

Значительным стимулом в воспитании интереса у учащихся к занятиям физической культурой, как свидетельствует наше исследование, может быть воображение и творческая деятельность спортсмена на основе воображения. Педагогическая технология рассматривает воображение как психический процесс создания обучающимися таких образцов и представлений о выполнении физических упражнений, их комбинаций, подвижных и спортивных игр, выступлениях на спортивных соревнованиях, участие в туристских походах и тому подобное, которых еще не было в его прошлом опыте. Базой процесса представления является воображение памяти, результатом переработки которой создаются новые представления.

Способных и одаренных спортсменов отличает широкий интерес к познанию всех сложностей выполнения физических упражнений, занятий технически сложными видами спорта. Им присуща скорость и высокое качество овладения техническими приемами, методами их применения, высокая работоспособность на тренировке, высокая собранность на соревнованиях, высокая степень восприятия, память и воображение. Они становятся виртуозами для зрителей. Если спортивные способности, наклонности, одаренность, талант студента имеют признаки, определенные преподавателем физической культуры, тренером даже на начальном этапе, то развитие их лучше всего будет проходить в детско-юношеской спортивной школе, которая формирует, проверяет и развивает эти способности.

Основными показателями проявления способностей к занятиям физической культурой и спортом является неизменность интереса к их познанию и к расширению и углублению этого познания, а также высокая результативность спортивных показателей, характеризующаяся самостоятельностью решения

определенных проблем, то есть совершением верных поступков на соревнованиях. Однако среди понятий, которые в определенной степени тормозят процесс творческой активности студента, мы выделяем следующие: невнимательность, неустойчивость, отсутствие заинтересованности, трудолюбия на тренировках, функциональная умственная и мышечная ограниченность в движениях, психологическая инерция. Педагогическая инерция и функциональная двигательная ограниченность усиливаются, когда воспитание носит формальный характер, с проявлением щепетильности преподавателя, тренера на уроке, тренировке, выступлении на спортивных соревнованиях [2; 3; 5].

Воспитание интереса у студентов к занятиям физической культурой, как и любая физическая и умственная деятельность, требует оптимального взаимодействия двух основных процессов: возбуждения и торможения, которые, соответственно, характеризуются напряжением и ослаблением умственной и физической деятельности. Именно чередование процессов внутреннего торможения и возбуждения регулирует как умственную работу, так и поведенческую деятельность обучающихся. Отсутствие стимулов интереса к изучению физических упражнений. При монотонном сообщении информации о них и работе по шаблону можно наблюдать возникновение таких зон торможения, которые все больше и больше распространяются на все области мозга, в том числе и на те, которые должны быть возбужденными. Как правило, наступает время скуки, отсутствие интереса и нежелание понимать требования преподавателя, тренера и информацию, поступающую от них. Только постоянное взаимодействие возбуждения и внутреннего торможения при непрерывном изменении их воздействия на различные центры головного мозга создает оптимальные условия высокой работоспособности на уроке физической культуры, во время самостоятельных занятий, тренировок. Такая концентрация и взаимодействие возбуждения и торможения позволяет верно и целенаправленно реагировать на положительные раздражители, тормозить нежелательные отрицательные раздражители.

Некоторые преподаватели физической культуры считают, что необходимо чередовать проведение интересных и неинтересных уроков, тренировок, воспитательных мероприятий. Тем самым они утверждают, что физические упражнения, их комбинации, подвижные и спортивные игры распределяются на интересные и менее интересные. Это совсем не так. Любое физическое упражнение, знание о нем, выполнение его должно быть интересным. Все это не означает, что каждое упражнение должно легко усваиваться. Интерес к предмету «физическая культура» к приобретению знаний никак не исключает необходимости упорного труда, проявления силы воли для преодоления трудностей техники овладения упражнением, иногда достаточно значительных. Воспитание интереса, как и любая деятельность во время ее организации, требует преодоления определенного «порога инерции», характеризующегося переходом от одной воспитательной деятельности к другой, перестройкой мышления и т. д. Энергия, затрачиваемая студентом на «вхождение» в учебный или тренировочный процесс и на изучение того или иного физического упражнения, комбинации упражнений в течение определенного времени, фактически

есть энергия преодоления препятствий, проявляющихся во внутренних и внешних влияниях на процесс деятельности.

Расход этой энергии и обязательное преодоление препятствий – необходимая черта как учебного, так и воспитательного процессов. Только в одном случае препятствие преодолевается с интересом и, соответственно, эффективно, а во втором – с индифферентностью, пассивно, с дополнительным, ненужным, неоправданным расходом нервной энергии. Чаще всего такое положение наблюдается на занятиях, где изучаются известные физические упражнения без направленной организации познания, без оптимального учета интересов, проявления волевых усилий и необходимых эмоций [2; 3; 4].

Таким образом, под влиянием целенаправленного воспитания интереса у обучающихся к занятиям физической культурой своя личностно ориентированная деятельность реализуется в положительных поступках за счет расширения их диапазона действия с одновременным углублением поисков в овладении субъективно значимыми умениями создавать оптимальные условия совместного сосуществования в микро- и макроокружении.

Перспективы дальнейшего исследования проблемы мы видим в более детальном изучении психолого-педагогической технологии, совершенствовании психических качеств обучающихся во время овладения приемами и методами совершения поведенческих поступков, в процессе выполнения физических упражнений, их комбинаций; определении объективных путей оценки психологической готовности и нравственного состояния обучающихся; мотивировании действий по реализации своих возможностей на занятиях физической культурой.

Список литературы

1. **Донцов, А. И.** Психология коллектива. Методологические проблемы исследования / А. И. Донцов. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 208 с.
2. **Леонтьев, А. Н.** Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 303 с.
3. **Матвеев, Л. П.** Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учеб. для высш. учеб. заведений физкультурив. профиля / Л. П. Матвеев. – Изд. 4-е. – М. : Спорт, 2021. – 520 с.
4. **Мудрик, А. В.** Общение школьников / А. В. Мудрик. – М. : Знание, 1987. – 76, [2] с. : ил..
5. **Тер-Ованесян, А. А.** Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.

Babeshko A. P.

**Peculiarities of pedagogical technologies
of developing students' interest in physical education**

In the article the analysis of the goals and objectives for educating students in love for physical education, creating an atmosphere of comprehensive interest in the subject, mastering positive actions, their content is carried out. Based on the literature data, the results of theoretical and methodological studies aimed at identifying a modern approach to raising interest in physical culture are presented.

Key words: *pedagogical technology, physical exercises, motives, interest, anticipation.*

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

Особенности физических нагрузок и рекомендации по технике безопасности в фитнесе

В статье рассматриваются особенности физических нагрузок и рекомендации по технике безопасности в фитнесе. Раскрываются внешние и внутренние факторы по технике безопасности, а также особенности правильной и безопасной работы во время групповых занятий по фитнесу. Акцентируется внимание на важности контроля частоты сердечных сокращений в процессе занятий фитнесом.

Ключевые слова: фитнес, физическая нагрузка, техника безопасности, частота сердечных сокращений.

В настоящее время занятия фитнесом становятся очень популярными среди молодежи и взрослых. Это связано с тем, что фитнес направлен на всестороннее, гармоничное физическое и духовное развитие человека, формирование красивой фигуры, соответствующей современным стандартам красоты, развитие физических качеств, а также приятный и регулярный активный отдых. Постоянное появление новых направлений, тренажеров и методик позволяет практически каждому человеку найти занятие, отвечающее его индивидуальным потребностям.

Анализ научной литературы показал, что особенности физических нагрузок и рекомендации по технике безопасности в фитнесе являются актуальной проблемой. Исследования различных аспектов данного вопроса отражены в научных работах Афтимичук О. Е. [1], Богдановой А. С. [2], Давыдова В. Ю. [3], Завадич В. Н. [2], Зиамбетова В. Ю. [5], Красновой Г. О. [3], Михеевой Т. М. [5], Сапожниковой О. В. [4], Холодовой Г. Б. [5], Шамардина А. И. [3] и др.

Занятия по различным видам фитнеса предполагают знание специфики физических нагрузок, знание общих правил и рекомендаций по технике безопасности со стороны преподавателей и студентов. Поэтому в данной статье мы рассмотрим их более подробно.

Соблюдение рекомендаций по технике безопасности на занятиях фитнесом определяется внешними и внутренними факторами. Внешние факторы: соответствие спортивных залов и подсобных помещений гигиеническим нормам; правильный выбор оздоровительных программ; безопасность спортивного инвентаря; удобная и подходящая спортивная одежда, обувь; квалифицированные тренеры-преподаватели.

Внутренние факторы: отсутствие отклонений в состоянии здоровья и заболеваний сердечно-сосудистой системы у занимающихся; отсутствие травм или медицинское заключение о восстановлении после травм; доста-

точная общая физическая подготовленность; правильная техника выполнения упражнений; соблюдение рекомендаций по регулярности тренировок и объему физических упражнений.

Для правильной и безопасной работы во время групповых занятий фитнесом необходимо соблюдать соответствующую дистанцию. Между занимающимися она должна быть на расстоянии прямых рук вперед и в стороны, плюс полметра для свободного передвижения обучающихся и педагога. Чувство сосредоточенности и готовности к работе должно выражаться в исходном положении, правильной осанке и т. д. Движения нужно выполнять в строго определенной последовательности, прислушиваться к указаниям тренера-преподавателя и стараться корректировать свои действия во время работы. Необходимо начинать и завершать упражнения в соответствии с инструкциями и командой тренера-преподавателя [1].

Следует подчеркнуть, что во время массовых занятий фитнесом необходимо учитывать количество упражнений, координационную сложность, амплитуду и интенсивность их выполнения. Они должны быть оптимальными для каждой группы занимающихся. Также важно выбрать место, где обучающийся будет выполнять танцевальные упражнения и связки. Это должно быть определено в соответствии с уровнем знаний и подготовленности занимающихся. Их можно условно разделить на три уровня подготовленности: первая линия – высокий уровень подготовленности; вторая линия – средний уровень подготовленности; третья и четвертая линии – низкий уровень подготовленности (начинающие) [2].

В связи с тем, что в фитнесе большинство движений оказывают нагрузку на суставы и позвоночник, при выборе упражнений особое внимание уделяется правильной технике и безопасности условий для их выполнения. Каждый преподаватель должен постоянно следить за соблюдением правил и рекомендаций по технике безопасности.

Необходимо также помнить, что многие упражнения, которые обладают определенным тренировочным эффектом, но подобраны без учета состояния здоровья и степени подготовленности занимающихся, при длительном и интенсивном повторении могут представлять определенный риск для здоровья. Поэтому необходимо следить за физической нагрузкой во время занятий фитнесом.

Мониторинг показателей сердечного ритма помогает контролировать физическую нагрузку во время занятий фитнесом. Поэтому наиболее информативным показателем соответствия физической нагрузки на организм человека является частота сердечных сокращений (ЧСС), количество сокращений, совершаемых сердцем за определенный промежуток времени. Для установления допустимого уровня нагрузки необходимо определить оптимальные показатели частоты сердечных сокращений (Табл. 1). Чтобы сделать это, сначала нужно выяснить, какое максимальное значение пульса может иметь занимающийся во время учебно-тренировочного занятия [2].

Он определяется путем вычисления из коэффициента 220 количества соответствующих лет человека: максимальная частота сердечных сокращений равна 220 минус возраст человека. Например, для человека 25 лет

максимальная частота сердечных сокращений составляет $220-25=195$ ударов в минуту.

Чтобы получить диапазон частоты сердечных сокращений, необходимый для тренировки, полученное число 195 ударов в минуту (максимальное количество сердечных сокращений) необходимо умножить на коэффициенты 0,6 и 0,7. Желательный тренировочный пульс составляет 60–70% от максимальной частоты сердечных сокращений.

Необходимая нам частота сердечных сокращений рассчитывается следующим образом:

$$220-25 (\text{возраст}) \times 0,6 = 117$$

$$220-25 (\text{возраст}) \times 0,7 = 136,5$$

Оптимальный пульс при физической нагрузке у человека 25 лет будет соответствовать значениям пульса от 117 уд/мин до 136 уд/мин.

Таблица 1

Рекомендуемая частота пульса во время занятий фитнесом

Возраст	20	25	30	35	40	45	50	55	60
Максимальная ЧСС	200	195	190	185	180	175	170	165	160
Рекомендуемая ЧСС от максимальной 60%	120	117	114	111	108	105	102	99	96
Рекомендуемая ЧСС от максимальной 70%	140	136	133	129	126	122	119	115	112

Обычно у нетренированного взрослого человека частота сердечных сокращений колеблется в пределах 60–80 ударов в минуту. В положении лежа пульс составляет в среднем на 10 ударов в минуту меньше, чем стоя. У женщин частота сердечных сокращений на 7–10 ударов в минуту выше, чем у мужчин того же возраста. У детей частота сердечных сокращений гораздо выше, чем у взрослых. Например, у ребенка в возрасте 2–5 лет частота сердечных сокращений составляет 100 ударов в минуту. Но в процессе взросления и формирования сердечно-сосудистой системы частота сердечных сокращений у детей снижается [2].

Существует несколько методов определения частоты сердечных сокращений, самым простым из которых является пальпаторный, заключающийся в прощупывании и подсчете пульсовой волны. Пульс можно подсчитывать с интервалом в 10–15–30–60 секунд. Более точные данные можно получить, рассчитав их за одну минуту. Обычно пульс измеряется на запястье, сонной артерии, виске, в области локтевого сгиба, в паху. Существуют также специальные устройства – пульсометры или кардиомониторы сердечного ритма для тех, кто регулярно занимается спортом или ведет активный образ жизни [5].

Зная индивидуальные значения начальной и максимальной частоты сердечных сокращений, можно определить оптимальное значение частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки, то есть свою

собственную «тренировочную зону». Не рекомендуется превышать его пределы резко, без подготовки.

Выделяют четыре основные тренировочные зоны:

1. Зона низкой нагрузки или оздоровительная: пульс 50–60% от максимального; рекомендуется новичкам и тем, кто возвращается к тренировкам после перерывов и травм.

2. Зона средней нагрузки. Здесь происходит сжигание жира, пульс составляет 60–70% от максимального. Занятия проходят в быстром темпе, что способствует сжиганию калорий. Подходит для тех, у кого нет проблем со здоровьем.

3. Зона высокой нагрузки или аэробная зона. Пульс составляет 70–80% от максимального. Тренировка требует высокого темпа, но жир не сжигается, так как в этой зоне основным источником энергии является мышечный гликоген. Профессиональным спортсменам рекомендуется работать в этой области.

4. Зона анаэробного порога. Пульс составляет 80–90% от максимального. Организм и мышцы в этой зоне работают на пределе своих возможностей, поэтому работать в данной зоне могут только опытные спортсмены. Для нетренированных людей такие нагрузки опасны для здоровья [2].

Основными регуляторами нагрузки на занятиях фитнесом являются:

1) интенсивность работы, которая подразделяется на три уровня:

- низкий – до 75% от максимальной частоты сердечных сокращений;
- средний – до 84% от максимальной частоты сердечных сокращений;
- высокий – до максимальной частоты сердечных сокращений;

2) продолжительность занятий и их частоты;

3) количество занятий (в неделю, в течение месяца, года и т. д.) и их содержательный режим.

В результате научных исследований было определено, что для повышения уровня физической подготовленности здорового человека рекомендуется: частота занятий 3–5 раз в неделю; интенсивность 60–70% от максимальной частоты сердечных сокращений; продолжительность 30–60 минут непрерывной активности [1].

Считается, что оздоровительные виды фитнеса являются наименее травматичными из всех разновидностей физкультурной деятельности. Однако, как и любая другая форма физической активности, занятия фитнесом сопряжены с некоторым риском получения травм.

Соблюдение следующих правил может способствовать предотвращению возможных травм и осложнений [4]: определение уровня здоровья занимающихся в результате собеседований; разделение обучающихся на группы по возрасту, в некоторых случаях и полу (в зависимости от вида двигательной активности); выявление уровня физической подготовленности занимающихся с использованием методов тестирования физических качеств и физиологических возможностей организма; составление программ занятий в соответствии с возрастом, полом, физической подготовленностью контингента, соблюдение структуры занятия и содержания каждой из его частей; установление оптимальной скорости выполнения упражнений (особенно в аэробике высокой

интенсивности при выполнении подскоков, прыжков, быстрого изменения направления движений); контроль правильной техники выполнения силовых упражнений, особенно с использованием различного спортивного инвентаря и другого оборудования; обеспечение занимающихся необходимым оборудованием (тренажерами); соответствие экипировки (одежда, обувь) требованиям к определенному виду занятий фитнесом; обеспечение умеренной наполняемости группы в соответствии с условиями зала.

Подытоживая вышесказанное, можно отметить, что для того, чтобы проводить грамотные и безопасные занятия по фитнесу без вреда для здоровья, необходимо придерживаться рекомендаций по технике безопасности и следить за частотой сердечных сокращений. Выбирая уровень физической нагрузки на занятиях, необходимо контролировать максимальную частоту сердечных сокращений, которая должна соответствовать интенсивности занятия, возрасту человека и уровню его физической подготовленности.

Список литературы

1. **Афтимичук, О. Е.** Оздоровительная аэробика. Теория и методика : учеб. пособие / О. Е. Афтимичук ; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинев : Valinex SRL, 2011. – 310 с.
2. **Богданова, А. С.** Музыкально-ритмическое воспитание студентов (фитнес с методикой преподавания) : учеб. пособие / А. С. Богданова, В. Н. Завадич ; ГОУ ВПО ЛНР «Луган. нац. ун-т им. Тараса Шевченко». – Луганск : Книта, 2018. – 116 с.
3. **Давыдов, В. Ю.** Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2005. – 284 с.
4. **Сапожникова, О. В.** Фитнес : учеб. пособие / О. В. Сапожникова ; Урал. федер. ун-т им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, Ин-т физ. культуры, спорта и молодежной политики. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.
5. **Холодова, Г. Б.** Самоконтроль интенсивности физической нагрузки на основе пульсометрии в процессе занятий физическими упражнениями / Г. Б. Холодова, Т. М. Михеева, В. Ю. Зиямбетов // Вестн. Оренбург. гос. ун-та. – 2016. – № 2(190). – С. 72–77.

Bogdanova A. S.

Features of physical activity and recommendations on safety in fitness

The article discusses the features of physical activity and recommendations on safety in fitness. The external and internal safety factors are revealed, as well as the features of proper and safe work during group fitness classes. Attention is focused on the importance of heart rate control in the process of fitness classes.

Key words: *fitness, physical activity, safety, heart rate.*

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

Личностные возможности и способности учителя физической культуры

Современный учитель должен выступать не только в роли простого источника информации, но и призван формировать у подрастающего поколения систему знаний, умений и навыков использовать ценностные ориентации физической культуры и спорта в аспекте воспитания гармонично развитой личности.

Ключевые слова: учитель, физическая культура, компетентность, здоровый образ жизни, фактор.

Человек, который выбирает профессию педагога, возлагает на себя огромную ответственность за тех, кого он будет обучать и воспитывать. Вместе с тем, он должен понимать, что без соответствующего высокого уровня профессиональной готовности, без использования современных инновационных педагогических технологий достичь уровня профессионального мастерства, а значит качественно реализовать учебно-воспитательный процесс, невозможно. Особенно актуальна данная проблема в отношении учителя физической культуры, который своим предметом должен способствовать не только укреплению психосоматического здоровья, но и способствовать воспитанию у подрастающего поколения сознательной мотивации к здоровому образу жизни [1].

Научной разработке проблемы личностных возможностей и способностей учителя физической культуры и его профессиональной компетентности посвящены публикации и исследования многих российских и зарубежных ученых. Так, ученые отмечают, что одним из важных проявлений активной жизненной позиции человека следует считать его профессиональную компетентность [2]. В литературных источниках под компетентностью понимают «углубленное знание», «состояние адекватного выполнения задачи», «способность к актуальному выполнению деятельности» [8].

Большинство авторов [6] связывают понимание педагогической компетентности как личностные возможности и способности учителя физической культуры, характеризующие его профессиональный уровень, а именно:

- планирование учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учетом конкретных условий;
- творческое применение профессионально-педагогических знаний в решении конкретных учебных и воспитательных задач с учетом возрастных, индивидуальных, социально-психологических особенностей учащихся;

- формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
- организация учебно-воспитательной работы с учетом современных психолого-педагогических, медико-биологических, дидактических и методических требований;
- умение распределять внимание и поддерживать его устойчивость в течение всего урока; выбирать и творчески применять методы, средства и организационные формы учебной, воспитательной, физкультурно-оздоровительной и других видов деятельности учащихся в соответствии с решаемыми задачами;
- формирование знаний, умений и навыков, необходимых учащимся для самостоятельного использования средств физической культуры в процессе своего самосовершенствования;
- формирование педагогически целесообразных взаимоотношений с учащимися, преподавателями, администрацией учебного заведения;
- умение осуществлять учет и оценку результатов работы с целью определения новых задач;
- владение техникой физических упражнений как минимум в пределах школьной программы, умение изготовить простейший спортивный инвентарь;
- наличие личностной ориентации на непрерывное физическое совершенствование и укрепление своего здоровья;
- постоянно развивающаяся потребность в самообразовании и самосовершенствовании.

По нашему глубокому убеждению, формирование профессиональной компетентности современного учителя физической культуры должно осуществляться на основании системного подхода. Методологической основой такого подхода может стать «теория дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в профессиональной подготовке педагога», разработанная В. Григоренко, а также принципы исследования содержания основных функций профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры.

Цель статьи – провести анализ факторов, которые определяют личностные возможности и эффективность формирования профессиональной компетентности учителя физической культуры.

В исследовании самооценки профессиональной компетентности работников сферы физической культуры и спорта выделяют низкий (до 50%), достаточный (до 70%) и высокий (свыше 70%) уровни [6].

Наши исследования показали, что самооценка собственной профессиональной компетентности большинства опрошенных специалистов в среднем составляет 60–80%. Самой низкой самооценкой компетентности, как выяснилось, обладают педагоги-организаторы; более высокий уровень самооценки показали учителя физической культуры общеобразовательных школ, а самую высокую самооценку компетентности продемонстрировали тренеры-преподаватели по видам спорта.

Одним из важных факторов формирования профессиональной компетенции специалиста следует считать наличие личностной

профессиональной зрелости. Специалисты отмечают, что после 30 лет у человека формируется достаточный уровень личностной и профессиональной зрелости [2; 4]. Если в этот период своей жизни человек не успел реализовать себя и найти свой «профессиональный путь», то такая личность будет испытывать частые кризисы «смысла жизни», которые задают предпосылки к развитию чувства неудовлетворенности выбранной профессией. Специалист, который не удовлетворен своей деятельностью, работает «механически», без творчества и вдохновения. Профессионально же зрелый педагог всегда проявляет интерес к своим внутренним психологическим резервам относительно профессиональных возможностей, испытывает потребность к непрерывному саморазвитию и самообразованию.

По данным литературных источников [3; 5], которые согласовываются и с результатами наших исследований, если специалист лишен новой информации, то за год ценность его квалификации снижается на 20–25%. Чтобы не отстать, ему требуется тратить около 20% личного времени на ознакомление с передовыми научными достижениями. В лучшем случае он будет способен только «механически» накапливать у школьников определенный фонд двигательных навыков и умений, развивать физические качества, но не сможет эффективно формировать у учащихся полноценную сознательность к систематическим занятиям физической культурой и спортом, потребность вести здоровый образ жизни.

Другим немаловажным фактором в развитии профессионализма преподавателя следует считать уровень его творческих возможностей, которые обусловлены возникновением разнообразных проблемных ситуаций, а также стремление реализовать их на основе своего представления с помощью инновационных и нестандартных педагогических технологий. Работа же по «заведенному образцу» обедняет педагогический процесс, а внушаемый иногда подход к организации уроков более опытными коллегами может привести к замедлению личностного развития, что в ряде случаев называют недостаточным уровнем профессионализма [8].

В связи с этим, считается целесообразным отметить, что творческое использование общей теории функциональных систем позволило сформулировать важные психолого-педагогические установки, которыми, на наш взгляд, следует руководствоваться при организации учебно-воспитательного процесса профессиональной подготовки педагога [3, с. 12]:

– ведущим системообразующим фактором подготовки учителя является приспособительный результат успешной деятельности студентов, который выражается в «микромоделях-целях» при решении частных задач (мотивационно-дифференцированное развитие педагогических способностей), а при достижении перспективного результата (мотивационно-интегральное развитие педагогических способностей) способствует эффективному формированию предпосылок для развития педагогического мастерства;

– саморегуляция является общим принципом организации профессиональной подготовки студентов, а отклонение от социально значимого или поведенческого результата (педагогическая диагностика мотивации и динамики развития профессиональных способностей) служит

сигналом к немедленной коррекции и компенсации параметров в развитии педагогических способностей;

– избирательная интеграция отдельных параметров педагогических способностей в целостную структуру формирования профессионального мышления и поведения студентов в реальных условиях их педагогической деятельности;

– иерархия функциональных систем в формировании педагогического мастерства, когда результат профессиональной деятельности учителя достигается на основе индивидуально развитых доминирующих педагогических способностей.

Как показывает практика, многие выпускники первые годы своей самостоятельной работы испытывают определенные трудности в реализации полученных знаний. В связи с этим следует отметить, что педагогическая наука иногда не успевает удовлетворять возросшие потребности практики. Современный учитель должен выступать не только в роли простого источника информации, но и призван формировать у подрастающего поколения систему знаний, умений и навыков использовать ценностные ориентации физической культуры и спорта в аспекте воспитания гармонично развитой личности, а его профессиональная подготовка должна осуществляться посредством использования инновационных педагогических технологий.

Дальнейшие исследования планируется провести в аспекте использования принципов дифференциально-интегрального подхода в выборе оптимальных психолого-педагогических факторов формирования профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры.

Список литературы

1. **Агеев, С. Л.** Особенности развития профессиональной компетенции преподавателей физической культуры / С. Л. Агеев // Гуманизация высшего профессионального образования в России : сб. науч. тр. / М-во образования и науки РФ, ГОУ ВПО «Магнитогор. гос. ун-т». – Магнитогорск, 2012. – С. 8–11.
2. **Батрова, О. Ф.** Перспектива внедрения компетентного подхода в отечественную систему педагогического образования / О. Ф. Батрова // Преподаватель XXI век. – 2007. – № 1. – С. 3–9.
3. **Бурцева, Л. П.** Педагогическое управление развитием профессионального самоопределения студентов педагогического вуза : спец. 13.00.08 «Теория и методика проф. образования» : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Бурцева Людмила Петровна ; Омск. гос. пед. ун-т. – Омск, 2005. – 22 с.
4. **Гогун, Е. Н.** Профессионально-психологическая компетентность специалиста по физической культуре и спорту / Е. Н. Гогун // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 4. – С. 42–44.
5. **Имашев, А. М.** Динамика изменения состояния и структура функциональной компетентности будущих учителей физической культуры в двигательной педагогической функции / А. М. Имашев, А. З. Шамгуллин // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 11. – С. 90–92.

6. **Лубышева, Л. И.** Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту (авторский проект) / Л. И. Лубышева, В. А. Магин // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 12. – С. 13–16.
7. **Свищёв, И. Д.** Профессиональная подготовка и повышение квалификации специалистов сферы физической культуры и спорта / И. Д. Свищёв, С. В. Ерёгина // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 12. – С. 9–14.
8. **Хазова, С. А.** Компетентность конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту : монография / С. А. Хазова. – М. : Акад. естествознания, 2010. – 91 с. – URL: <http://www.monographies.ru/61> (дата обращения: 22.06.2023). – Режим доступа: Научная электронная библиотека: монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания. – Текст : электронный.

Vasetskaya N. V.

Personal capabilities and abilities of a physical education teacher annotation

Personal capabilities and abilities of a physical education teacher. A modern teacher should act not only as a simple source of information, but is also called upon to form a system of knowledge, skills and abilities among the younger generation to use the value orientations of physical culture and sports in the aspect of educating a harmoniously developed personality.

Key words: *teacher, physical education, competence, healthy lifestyle, factor.*

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

Развитие информационной культуры будущего учителя физической культуры в условиях информационного общества Луганской Народной Республики

Статья посвящена информационной культуре будущего учителя физической культуры в условиях информационного общества. Автором указывается, что на современном этапе развития высшего физкультурного образования активизирован поиск новых моделей образования, ориентированных на повышение уровня квалификации и профессионального развития будущего учителя физической культуры в отечественной системе образования; на удовлетворение потребностей информационного общества в специалистах, способных применять современные информационные технологии в профессиональной деятельности на высоком уровне. Определена необходимость формирования информационной культуры будущего учителя физической культуры с позиции новых требований к профессорско-преподавательскому составу системы высшего физкультурного образования. Автором акцентируется внимание на том, что при получении высшего физкультурного образования повышаются профессиональные требования к подготовке преподавателей высших учебных заведений до высокого уровня компьютерной грамотности и информационной компетентности.

Ключевые слова: *информационная культура, будущие учителя физической культуры, информационное общество.*

Роль информационного общества в профессиональном развитии будущего учителя физической культуры проявляется в масштабных изменениях организации будущей профессиональной деятельности в общеобразовательном учебном заведении Луганской Народной Республики с применением компьютерной техники. Эта роль предопределена быстрым процессом распространения информации и профессиональных знаний, а также возникновением инновационной педагогической деятельности, основанной на использовании информационных технологий.

Как замечает А. Кравченко [6], характерной чертой информационного общества является непрерывное образование. Оно понимается как поэтапный и пожизненный процесс, который обеспечивает постоянное пополнение и расширение знаний у людей разного возраста. Исходя из этого, непрерывное образование будущего учителя физической культуры в контексте информационного общества – это процесс роста его образовательного

потенциала в течение жизни с использованием информационных технологий в профессиональной деятельности.

Академик и вице-президент Русской инженерной академии И. Букреев считал, что важным показателем движения страны к информационному обществу является степень освоения населением Интернета [3]. Мы соглашаемся с И. Букреевым и отмечаем, что сейчас происходит уже Интернет-образование, которое осуществляется в каждом высшем учебном заведении с использованием технологий сети Интернет, потому профессиональное развитие будущего учителя физической культуры, который находится в условиях информационно-образовательного пространства, отвечает новым тенденциям в высшем образовании. Исследуя проблему использования информационных технологий как фактор активизации познавательной деятельности студентов, Н. Беззубенко [2] заметил, что растущая роль информации и знаний в общественном развитии отразилась в концепциях информационного общества. По его мнению, ключевая позиция знания в информационном обществе радикально изменяет позицию образования в структуре общественной жизни. В информационном обществе непрерывное образование появляется как универсальная форма деятельности.

Решением различных проблем подготовки студентов к профессиональной деятельности будущих учителей физической культуры и спорта занимались такие ученые, как Ю. Драгнев [4], А. Черноштан [8; 9] и др.

Важное значение в контексте развития информационной культуры будущего учителя физической культуры в условиях информационного общества Луганской Народной Республики имеет научная работа Г. Хосейна [7] «Ограничение и сдерживание глобальных потоков данных», в которой отмечено, что сегодня информационное общество неотделимо от таких средств коммуникации, как сеть Интернет, мобильная телефония и другие средства связи, которые обеспечивают интерактивную коммуникацию. Именно в таком обществе развивается будущий учитель физической культуры. Высшее образование предоставляет почти все возможности относительно соблюдения требований информационного общества. Также была найдена информация о разных взглядах на идею информационного общества в сборнике «Измерения языкового разнообразия в Интернете» [5] (Институт статистики UNESCO, измерения языкового разнообразия в сети Интернет, основные документы и материалы издания UNESCO для Всемирного саммита из информационного общества, Окинавская Хартия Глобального Информационного Общества), которые соединены по своей сути. Так, Институт статистики UNESCO придерживается такого подхода к измерению информационного общества, который выходит за пределы технических проблем и исследует вопрос социальной роли сети Интернет и других каналов распространения информации [10, с. 20–21]. Отмечено, что «современные информационные технологии открывают абсолютно новые возможности в организации процесса обучения, основанные на использовании этих технологий. Создаются возможности для использования и применения в процессе обучения и получения ТПО как ранее известных технологий, так и современных, а также новых информационных и коммуникационных технологий. При этом не следует забывать о полезных

аспектах традиционных методов обучения, особенно о личностной природе отношений учитель – ученик».

Целью статьи является привлечение внимания научной общественности России и Луганской Народной Республики к развитию информационной культуры будущего учителя физической культуры в условиях информационного общества. Задачи: 1) изучить роль информационного общества в профессиональном развитии будущего учителя физической культуры; 2) раскрыть необходимость непрерывного образования будущего учителя физической культуры в контексте информационного общества.

Данное исследование проводится в Луганском государственном педагогическом университете (г. Луганск, Луганская Народная Республика). Основным методом исследования является теоретический анализ.

Необходимость формирования информационной культуры будущего учителя физической культуры выдвигает новые требования к профессорско-преподавательскому составу системы высшего физкультурного образования в Луганской Народной Республике. В условиях перехода к информационному обществу повышаются профессиональные требования к профессиональной подготовке преподавателей высших учебных заведений, а именно к уровню их компьютерной грамотности и информационной компетентности в условиях информатизации общества. На современном этапе развития высшего физкультурного образования активизируется поиск новых моделей образования, ориентированных на повышение уровня квалификации и профессионального развития будущего учителя физической культуры, на удовлетворение потребностей информационного общества в специалистах, способных применять современные информационные технологии в профессиональной деятельности на высоком уровне [4]. Сейчас современные тенденции развития высшей школы, по мнению Р. Абдулгалимова, требуют от будущего учителя физической культуры высокого уровня информационной культуры. Формирование высокого уровня информационной культуры будущих специалистов – важнейшее задание, которое стоит перед системой высшего профессионального образования [1]. Развитие информационного общества неразрывно связано с осознанием роли информации в профессиональном развитии будущего учителя физической культуры ЛНР, который должен применять информационные ресурсы в своей профессиональной деятельности. Особенное значение в информационном обществе приобретает организация информационного образования и повышение информационной культуры личности будущего учителя физической культуры. Заметим, что на сегодняшний день есть все основания говорить о формировании информационной культуры в Луганской Народной Республике, которая является элементом общей культуры специалиста по физическому воспитанию. Критериями информационной культуры будущего учителя физической культуры на сегодня мы можем выделить: а) учебную, научную, профессиональную потребность в информации; б) поиск нужной информации в информационных ресурсах; в) переработку информации и креативный подход к созданию собственной информации; г) адекватную оценку полученной информации; д) высокий уровень информационной компетентности и компьютерной грамотности и т. д [4].

Потребность использования информационных технологий у будущего учителя физической культуры в профессиональной деятельности характеризует развитие информационной грамотности в информационном обществе. Информационная грамотность является отдельной и более широкой областью профессиональной компетентности в современных условиях высшего физкультурного образования. В отличие от компьютерной грамотности на свободное владение информационными технологиями будущим учителям физической культуры требуется больше времени. Повышение уровня информационной грамотности дает возможность расширить возможности непрерывного обучения. Развитие информационной грамотности позволит будущим учителям физической культуры приобрести умения определять достоверность используемых источников. Развитие информационной грамотности студентов дает возможность в будущем учитывать современные тенденции развития информационного общества; включать в образовательный и учебно-тренировочный процесс современные информационные технологии и т. д.

Сейчас перед системой высшего физкультурного образования стоит важнейшее задание – формирование информационной культуры будущего учителя физической культуры. Важность формирования заключается в том, что это необходимо для будущей профессиональной деятельности, а также для успешного вхождения в профессию учителя физической культуры в школе. Это повышает конкурентоспособность будущего учителя физической культуры и на мировом рынке труда. Одним из социальных последствий стремительного технологического развития общества, которое начало особенно проявляться в последние десятилетия XX ст., стал общий кризис системы образования. Как отмечает В. Яриков, сущность этого кризиса заключается в неадекватности содержания образования, а также масштабов и уровня развития образовательных систем в информационном обществе, которое развивается [11]. Это подтверждено тем, что главным заданием высшего профессионального образования является содействие профессиональной самореализации будущего учителя физической культуры. Конкурентоспособные специалисты этой отрасли должны иметь профессиональные умения и навыки применять информационные технологии в профессиональной деятельности, а также высокий уровень профессиональной компетентности, которая основывается на соответствующем уровне информационной культуры.

Информатизация высшего физкультурного образования в профессиональной подготовке студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурное образование» должна быть направлена на: а) подготовку специалистов в условиях информатизации общества; б) повышение уровня подготовленности специалистов посредством совершенствования технологии обучения на основе использования современных информационных и коммуникационных технологий. Современный подход к содержанию высшего физкультурного образования обусловлен использованием информационных технологий как средства обработки и усвоения научной и учебной информации. Решение задачи повышения уровня подготовленности студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурное

образование» посредством использования современных информационных и коммуникационных технологий обусловлено использованием технических возможностей современных технологий на основе современного научно-методического обеспечения использования этих достижений.

Информационные технологии в образовательном процессе будущего учителя физической культуры дают возможность эффективнее осуществлять профессиональную подготовку в высшем физкультурном образовании. Использование компьютерных программ позволяет объективно оценить теоретические знания студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурное образование», а также способствует эффективной организации учебной деятельности и поддерживает разные формы обучения.

Отметим, что в ЛНР необходимость повышения уровня и компьютерной грамотности и информационной культуры будущего учителя физической культуры является достаточно актуальной проблемой. Для повышения уровня сформированности информационной культуры в образовательном учреждении во время учебной или научной работы работники библиотеки должны оказать всевозможную информационную поддержку, в частности с помощью компьютера и сети Интернет. Вместе с тем, информационная культура будущего учителя физической культуры пока что является показателем профессиональной культуры, потому будущему специалисту в области физического воспитания необходимо ее повысить таким образом, чтобы у него была возможность стать действительно гражданином информационного общества с высоким уровнем компьютерной грамотности и высоким уровнем информационной культуры не по форме, а по содержанию, с учетом того, что реальное человеческое общение всегда в приоритете, и его никогда не заменит виртуальная и дополненная реальность. Информатизация общества является контекстом информатизации образования, что в итоге формирует информационную культуру студенческой молодежи.

Основы информационной культуры закладываются при освоении будущими учителями физической культуры информационных технологий, которые разработаны с помощью достижений компьютерной и телекоммуникационной техники и в ближайшие годы станут основой эффективности управления учебным и тренировочным процессами в сфере физического воспитания. Это предоставляет возможность определить, что основы информационной культуры должны закладываться не только при освоении будущим учителем физической культуры информационных технологий, но и активного включения в процесс их разработки, а именно разработки программно-методического обеспечения будущей профессиональной деятельности. Информационно-технический потенциал современного информационного общества для будущих учителей физической культуры характеризуется: понятийным аппаратом; формулировкой информационных потребностей; умением хранить и перерабатывать информацию. Все это обуславливает важную составляющую общей культуры человека – информационную грамотность. В процессе обучения будущие учителя физической культуры должны научиться самостоятельно давать оценку полученной информации.

Мы исходили из того, что информационная культура будущего учителя физической культуры определяется готовностью к профессиональной деятельности в информационном обществе; умением эффективно использовать возможности информационных технологий; а информационная грамотность будущего учителя физической культуры характеризовалась способностью определять потребность в информации и пользоваться информационными и программными продуктами. Информационная грамотность будущего учителя физической культуры определялась набором компетенций, которые необходимы для получения и представления информации в профессиональной деятельности. Умение определять надежность источника и качество информации имеет важное значение для подготовки к занятиям физической культурой. Это связано с тем, что современный цифровой мир предлагает учителям физической культуры доступ к ресурсам для обучения и подготовки к занятиям. При наличии большого количества сведений различного рода в сети Интернет будущим учителям физической культуры крайне важно понимать, что делать с найденной в сети Интернет информацией. Поэтому повышение уровня информационной грамотности у будущих учителей физической культуры является актуальнейшей задачей высшего физкультурного образования. Развивая информационную культуру будущего учителя физической культуры, необходимо усовершенствовать информационную и профессиональную подготовки в вузе, которые должны включать спецкурсы, направленные на формирование представлений об использовании информационных технологий на базе современной компьютерных программ в будущей профессиональной деятельности. Поэтому, процесс формирования информационной культуры требует лично ориентированного и дифференцированного подходов к выбору программ обучения с учетом профессиональной специализации будущего учителя физической культуры, уровня информационной подготовленности. Исходя из того, что готовность будущего учителя физической культуры к применению информационных технологий в профессиональной деятельности определяется повышением уровня информационной компетентности и информационной культуры (где информационная компетентность характеризуется способностью будущего учителя физической культуры уметь работать с разными видами информации и на основе добытых знаний разрешать определенную информационную проблему, связанную с профессиональной деятельностью), на этом основании информационная компетентность является частью информационной культуры. Поэтому стратегической задачей системы высшего образования в ЛНР 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.

Следует указать, что одним из ведущих компонентов содержания в высшем физкультурном образовании студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурное образование» являются знания в области физической культуры. Приобретенные в ходе обучения в вузе знания качественно влияют на повышение компьютерной

грамотности и позволяют использовать все средства физической культуры в целях физического развития и совершенствования.

Изучив роль информационного общества в профессиональном развитии будущего учителя физической культуры, мы пришли к пониманию того, что развитие информационной культуры будущего учителя физической культуры в условиях информационного общества Луганской Народной Республики должно базироваться на осознании роли информации в информационном обществе и информационно-образовательном пространстве Луганской Народной Республики; знаниях законов информационно-образовательной среды республиканского вуза, в каком будущий учитель физической культуры должен овладеть информационными технологиями в учебном процессе. С раскрытием необходимости непрерывного образования будущего учителя физической культуры в контексте информационного общества было установлено, что большое значение в формировании информационной культуры имеет модернизация высшего физкультурного образования через оптимизацию работы выпускающей кафедры теории и методики физического воспитания, которая должна готовить нового будущего учителя физической культуры. Поэтому овладение высоким уровнем информационной культуры – это путь универсализации профессиональных качеств и профессионального развития будущего учителя физической культуры, которая способствует реальному пониманию своего места в информационно-образовательном пространстве и информационном обществе, как России, так и ЛНР.

Список литературы

1. **Абдулгалимов, Р. М.** Формирование готовности студентов медицинских вузов к использованию информационных технологий в профессиональной деятельности : спец. 13.00.08 «Теория и методика проф. образования» : дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Абдулгалимов Рамазан Меджидович ; Дагестан. гос. пед. ун-т. – Ставрополь, 2000. – 171 с.
2. **Беззубенко, Н. С.** Использование информационных технологий как фактора активизации познавательной деятельности студентов : на примере филол. фак. педвуза : спец. 13.00.08 «Теория и методика проф. образования»; 13.00.02 «Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования)» : дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Беззубенко Наталия Сергеевна ; Тульский гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого. – Тула, 2006. – 206 с.
3. **Букреев, И. Н.** Движение России в информационное общество / И. Н. Букреев. – Текст : электронный // Информационное общество. – 2009. – № 3. – С. 22–34. – URL: <http://emag.iis.u/arc/infosoc/emag.nsf/BPA/d2519f9007348f19c32576770050c877> (дата обращения: 22.05.2023).
4. **Драгнев, Ю. В.** Професійний розвиток майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору: теорія та практика : монографія / Ю. В. Драгнев ; ДЗ «Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка». – Луганськ : Вид-во ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2013. – 476 с.
5. **Измерение языкового разнообразия в Интернете** : сб. статей / Д. Паолилло [и др. ; ред. Мурована Т. А.]. – М. : МЦБС, 2007. – 118 с.

6. **Кравченко, А. И.** Непрерывное образование: гибкость и рост. – Текст : электронный / А. И. Кравченко // Элитариум: центр доп. образования : [сайт]. – URL: <https://www.elitarium.ru/nepreryvnoe-obrazovanie-obuchenie-gazvitie-chelovek-programma-navyki-kultura/> (дата обращения: 10.06.2023).
7. **Хосейн, Гус.** ЮНЕСКО. Политика информационного общества: ограничение и сдерживание глобальных потоков данных / Хосейн Гус. – М. : МЦБС, 2008. – 68 с.
8. **Чорноштан, А. Г.** Исследование критериев сформированности готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре / А. Г. Чорноштан, М. С. Щербак // Вестн. Луган. нац. ун-та им. Тараса Шевченко. Сер. 2, Физ. воспитание и спорт. – 2016. – № 1(2). – С. 17–24.
9. **Чорноштан, А. Г.** Теоретические основы рейтингового оценивания спортивно-педагогической подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию в условиях кредитно-модульной системы обучения / А. Г. Чорноштан // Вестн. Луган. нац. ун-та им. Тараса Шевченко. Сер. 2, Физ. воспитание и спорт. – 2018. – № 1(18). – С. 34–40.
10. **ЮНЕСКО** об информационном обществе : осн. док. и материалы / Рос. ком. Программы ЮНЕСКО «Информ. для всех». – СПб. : РНБ, 2004. – 118 с.
11. **Яриков, В. Г.** Дидактические условия развития дистанционного образования в информационном пространстве педагогического университета : спец. 13.00.08 «Теория и методика проф. образования» : дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Яриков Владислав Георгиевич ; Волгогр. гос. пед. ун-т. – Волгоград, 2002. – 223 с.

Dragnev Yu. V.

Development of the information culture of the future physical education teacher in the conditions of the information society of the Luhansk People's Republic

The article is devoted to the information culture of the future physical education teacher in the information society. The author points out that at the present stage of the development of higher physical education, the search for new models of education focused on improving the level of qualification and professional development of the future physical education teacher in the domestic education system has been intensified; to meet the needs of the information society for specialists capable of applying modern information technologies in professional activities at a high level. The necessity of forming the information culture of the future physical education teacher from the perspective of new requirements for the teaching staff of the system of higher physical education is determined. The author focuses on the fact that when receiving higher physical education, professional requirements for the training of teachers of higher educational institutions increase to a high level of computer literacy and information competence.

Key words: *information culture, future physical education teachers, information society.*

Крайнюк Ольга Поликарповна,
канд. пед. наук,
доцент кафедры спортивных дисциплин
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
krayol54@rambler.ru

Формирование знаний и умений будущих педагогов профиля «Физическая культура. Начальная военная подготовка» по основам ФСК «ГТО»

В статье рассматривается процесс подготовки студентов профиля «Физическая культура. Начальная военная подготовка» к организации подготовки и приёма нормативов испытаний (тестов) в образовательных учреждениях ЛНР. Устанавливаются уровень проявления основ знаний, умений и навыков будущих специалистов физического воспитания и начальной военной подготовки по видам тестирования. Результаты исследования ориентируют педагогический процесс подготовки студентов к организации работы по ГТО в будущей специализации.

Ключевые слова: *испытания, уровень, физическая подготовленность, обязательные, по выбору.*

В настоящее время особенно необходимо формировать у подрастающего поколения убеждения и взгляды, отражающие интересы государства и общества, нравственные нормы и правила общечеловеческой морали, чувство долга, чести, порядочности и осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом [1]. Республиканский комплекс ГТО ЛНР, действовавший в 2020–2022 гг., выполнил свою роль в теоретической подготовке специалистов ФКС и практической организации среди учащихся образовательных учреждений.

Сегодня наступило время практического применения полученных знаний, умений и опыта в организации процесса подготовки всех возрастных категорий населения к сдаче нормативов ГТО на уровне ВФСК (Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»). От того, насколько будет развита система подготовки будущих специалистов в организации процесса физической подготовки населения к сдаче испытаний (тестов), будет зависеть живучесть ФСК ГТО в новом виде и его целесообразность в Республике.

Виды тестов подразделяются на обязательные и по выбору, за исключением тестов для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Возникает проблема подготовки к тестированию лиц с ОВЗ. Какие виды для них приемлемы, как организовать процесс подготовки и приём нормативов без ущерба для их здоровья. Какие тесты для них будут обязательными или возможны только по выбору. Обязательные тесты определяют уровни развития

скоростных возможностей человека, выносливости, силы и гибкости. Тесты по выбору направлены на определение уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей и уровня овладения прикладными навыками.

Каков должен быть недельный режим для каждой возрастной категории для достижения значительного уровня физической подготовленности (золотого или серебряного значка). Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов нормативов ГТО, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья [4].

Целями комплекса ФСК «ГТО» ЛНР являются: повышение эффективности возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья; гармоничное и всестороннее развитие личности; воспитание патриотизма; обеспечение преемственности физического воспитания населения [5].

Задачами комплекса ГТО в образовательных учреждениях являются [8]:

1. Увеличение числа учащихся, занимающихся физической культурой и спортом в Луганской Народной Республике (в том числе систематически).

2. Повышение уровня физической подготовленности учащихся; формирование у них осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании; ведении ЗОЖ.

3. Повышение общего уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

4. Модернизация спортивно-массовой работы среди молодежи и системы массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Особенно важны для будущих учителей физической культуры и начальной военной подготовки знания и умения планировать и организовывать подготовку учеников к сдаче нормативов ГТО по спортивно-техническим видам испытаний, проводить их тестирование, оформлять протоколы испытаний и выводить своих учащихся на более высокий уровень прикладной подготовленности.

Каждая из 6-ти ступеней комплекса содержит нормативы для выполнения испытаний (тестов). Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности учащихся, в том числе учеников с ограниченными возможностями здоровья, на основании выполнения нормативов испытаний (тестов) и рекомендаций к недельной двигательной активности [7].

По мнению специалистов физического воспитания, внедрение ВФСК ГТО позволит создать эффективную государственную систему физического воспитания населения, мониторинга его физической подготовленности, а также развития физической культуры, массового спорта и спорта высших достижений [9]. Кроме того, по согласованию с МКСМТ ЛНР, утверждается порядок организации и проведения тестирования лиц, подлежащих призыву на военную службу, а также лиц, обучающихся в подведомственных Народной милиции ЛНР образовательных организаций, соответствующего гражданского персонала [6].

Администрациям городов и районов ЛНР рекомендуется по своему усмотрению дополнительно включить в Комплекс ГТО на местном уровне 2 вида испытаний (тестов), в том числе по военно-прикладным видам спорта (дисциплинам), а также по популярным среди молодёжи видам спорта (за исключением испытаний (тестов) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) [2].

Количество испытаний (тестов), необходимых для выполнения нормативов, определяется ступенями и возрастными группами структуры ГТО (указано в таблицах нормативов). Лица, выполнившие нормативы испытаний (тестов) определённых ступеней комплекса ГТО, награждаются соответствующим знаком отличия комплекса ГТО. Образец и описание (форма) бланков удостоверения утверждаются МКСМ ЛНР со знаками отличия [1].

Учащиеся, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы испытаний (тестов), соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия комплекса ГТО. Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объём различных видов двигательной активности, необходимых для самостоятельной подготовки к выполнению испытаний и развитию физических качеств, сохранения и укрепления здоровья [3].

Допуск спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) осуществляют центры тестирования в порядке и в соответствии с требованиями. Каждая ступень содержит требования к физической подготовленности в соответствии с возрастными категориями занимающихся. К школьному содержанию нормативной базы ступеней ГТО ЛНР относятся первые 5 ступеней и 6-я ступень относится к студентам [9].

Всего структура ЛНР комплекса РФСК ГТО состоит из 11 ступеней. Для обучающейся молодёжи интересны первые 6 возрастных ступеней [7]:

- 1 ступень – мальчики и девочки от 6 до 8 лет включительно (1–2 кл.);
- 2 ступень – мальчики и девочки от 9 до 10 лет включительно (3–4 кл.);
- 3 ступень – мальчики и девочки от 11 до 12 лет включительно (5–6 кл.);
- 4 ступень – юноши и девушки от 13 до 15 лет включительно (7–9 кл.);
- 5 ступень – юноши и девушки от 16 до 17 лет включительно (10–11 кл.);
- 6 ступень – мужчины и женщины от 18 до 29 лет включительно.

Цель статьи – определить уровень знаний и умений студентов Института физического воспитания и спорта в сфере организации процесса подготовки к сдаче тестов (испытаний) и оценивания уровня физической подготовленности учащихся средних образовательных учреждений, с которыми им придётся работать в будущем. Новизна статьи заключается в определении уровня ЗУН будущих специалистов в области ФСК «ГТО» и готовность их работать в условиях совершенствования комплекса.

От уровня знаний, умений и навыков (ЗУН) будущих специалистов зависит качество процесса подготовки школьников ЛНР к освоению ими испытаний (тестов) по физической подготовленности. В данном исследовании было проведено анкетирование 39 студентов 1–2 курсов направления «Педагогическое образование с двумя профилями: Физическая культура. Начальная военная подготовка». Содержание вопросов анкеты должно было

определить уровень знаний по структуре ФСК ГТО, умений организовать процесс подготовки, навыков судейства при приёме испытаний (тестов).

Уровень знаний определялся показателями ответов на вопросы, касающиеся методики подготовки школьников к процессу сдачи испытаний (тестов). Уровень умений в организации тестирования определялся показателями ответов на вопросы по судейству в центрах приёма испытаний (тестов). Уровень практических навыков определялся показателями опыта собственной практики сдачи тестов по видам испытаний. Уровни оценивания показателей готовности будущих специалистов к организации системы ФСК «ГТО» ЛНР включали высокий, средний и низкий.

Анкетирование показало следующие результаты от общего количества респондентов:

– уровень теоретических знаний студентов определялся как: 36,6% – низкий уровень; 54,5% – средний и 8,9% – высокий;

– уровень умений организовать процесс подготовки определялся как: 45,9% – низкий; 40,1% – средний и 14,0% – высокий;

– уровень практического применения навыков сдачи нормативов ГТО определялся как: 26,7% – низкий; 54,8% – средний и 18,5% – высокий.

Центральная тенденция выборки по общей готовности студентов 2 курса направления «Педагогическое образование с двумя профилями: Физическая культура. Начальная военная подготовка» к организации системы подготовки по ФСК «ГТО» ЛНР определялась как средняя величина с погрешностью. Подтверждение полученных результатов показано в Табл. 1.

Таблица 1

Таблица результатов анкетирования студентов о готовности к организации системы ФСК ГТО ЛНР, %

Уровни показателей	Показатели готовности			
	Основы знаний	Умения организации	Практические навыки	Общая готовность, $\bar{X}_{ср} \pm \sigma$
Высокий	8,9	14,0	18,5	13,8±8,8
Средний	54,5	40,1	54,8	49,8±29,5
Низкий	36,6	45,9	26,7	36,4±22,4

Исследование статистических показателей от полученных результатов показал большой разброс данных и погрешности, что говорит о недостаточности системы подготовки в предыдущем периоде обучения по вопросам ФСК ГТО.

Внедрять в учебный процесс обучения будущих специалистов направления подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями) Профиль: Физическая культура. Начальная военная подготовка» специальный курс обучения инструкторско-судейской практике по организации подготовки и приёма нормативов по испытаниям (тестам) ФСК ГТО.

Рекомендации по указанной проблеме – более активно внедрять в процесс обучения структуру физических упражнений, составляющих основы знаний, умений и навыков по подготовке и организации тестирования испытаний среди учащихся образовательных учреждений в Республике. Перспективы развития поставленной проблемы – определение педагогических условий формирования мотивации к участию в мероприятиях по комплексу ГТО в Республике.

Список литературы

1. **Бака, М. М.** Готов к защите Родины! : физ. подгот. допризыв. и призыв. молодежи / М. М. Бака. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 222, [1] с. : ил.
2. **Дубревский, Ю. М.** Методические основы подготовки граждан к сдаче норм комплекса ГТО : учеб.-метод. пособие / Ю. М. Дубревский. – Донецк : ДИФКС, 2018. – 84 с.
3. **Зубалий, Н. Д.** Комплекс ГТО в старших классах средней школы : пособие для учителя / Н. Д. Зубалий. – Киев : Рад. шк., 1988. – 208 с.
4. **Нормативы ГТО.** – Текст : электронный // ГТО : Всерос. физкультурно-спортивный комплекс : [офиц. сайт] : [офиц. сайт]. – URL: <https://www.gto.ru/norms?info=P> (дата обращения: 10.03.2022).
5. **О физической культуре и спорте** : Закон ЛНР № 24-III : [принят 21 февр. 2019 г. : вступил в силу 10 марта 2019 г.]. – Текст : электронный // Народный Совет ЛНР : [офиц. сайт]. – URL: <https://www.nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/8107/> (дата обращения: 20.03.2023).
6. **Об утверждении нормативно-правовых актов, направленных на внедрение и реализацию государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ДНР** : Постановление Совета Министров ДНР № 13-32 : [принят 17 дек. 2016 г.]. – Текст : электронный // ГБУ ДПО «Институт развития профессионального образования» : [сайт]. – URL: http://ptoprof.narod.ru/doc/postanovlenie_gto_dnr.pdf (дата обращения: 20.03.2023).
7. **Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (с изменениями и дополнениями)** : Постановление Правительства РФ № 540 : [принят 11 июня 2014 г.]. – Текст : электронный // ГТО : Всерос. физкультурно-спортивный комплекс : [офиц. сайт]. – URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5c8f51aa0c54f.pdf> (дата обращения: 09.02.2023).
8. **Об утверждении Положения о Республиканском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)** : Постановление Правительства ЛНР № 346/20 : [принят 02 июня 2020 г. : вступил в силу с 13 июня 2020 г.]. – Текст : электронный // ГАРАНТ : информ.-правовое обеспечение : [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/405443081/> (дата обращения: 20.03.2023).
9. **Об утверждении Положения о центрах тестирования по выполнению видов испытаний (тестов) Республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне** : Приказ МКСМ ЛНР

№ 166 : [принят 08 апр. 2021 г.]. – Текст : электронный // Правительство ЛНР : [офиц. сайт]. – URL: <https://sovminlnr.ru/docs/2021/05/19/u166.pdf> (дата обращения: 09.02.2023).

Kraynyuk O. P.

**Formation of knowledge and skills of future teachers of the profile
“Physical culture. Initial military training” on the basics of FGC “TRP” LPR**

The article discusses the process of preparing students of the profile “Physical culture. Initial military training” for the organization of preparation and acceptance of standards of tests in educational institutions of the LPR. The level of manifestation of the basics of knowledge, skills and abilities of future specialists of physical education and initial military training by types of testing is established. The results of the study orient the pedagogical process of preparing students for the organization of work on TRP in the future specialization.

Key words: tests, level, physical fitness, mandatory, optional.

Крещук Елена Петровна,
ст. преподаватель
кафедры спортивных дисциплин,
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
ekreshchuk@mail.ru

Загной Татьяна Владимировна,
доцент кафедры спортивных дисциплин,
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
tetianka_z@mail.ru

Методика развития силовых качеств подростков на уроках физической культуры

Проведен анализ критериев, влияющих на величину физической нагрузки на уроках физической культуры у подростков. Представлены комплексы силовых упражнений, рекомендованных для применения на уроках физической культуры. Установлена оптимальная величина нагрузки, выявлены критерии, обуславливающие ее оптимальность с целью эффективного использования времени урока для выполнения учебной программы по освоению двигательных навыков и одновременно успешного развития у учащихся физических качеств.

Ключевые слова: нагрузка, силовая выносливость, силовые упражнения, физическая культура, учащиеся.

Перед учителями физической культуры, готовящимися к урокам, направленным на развитие силовых качеств, всегда встает вопрос о нагрузке – количестве повторений упражнений, числе подходов или серий, продолжительности интервалов отдыха между ними. Нагрузку можно считать стимулом для роста физического качества при условии, если она дается в достаточной дозировке. Как указывают ученые, информативным показателем достаточной дозы нагрузки (на уроке, тренировке) является определенная степень утомления занимающегося [1; 4; 5].

При выполнении любой физической нагрузки существуют три фазы в изменении мышечной работоспособности: I фаза – нарастание, II – стабилизация и III – снижение мышечной работоспособности. Наибольший прирост показателей двигательной функции у школьников наблюдается при выполнении индивидуально дозированных физических нагрузок до III фазы работоспособности. Выполнение же физических нагрузок I и II фаз работоспособности не дает оптимального эффекта в повышении мышечной работоспособности и развитии физических качеств.

Какой величины следует применять нагрузку, чтобы эффективно использовать время урока, выполнять учебную программу по освоению двигательных навыков и одновременно успешно развивать у учащихся физические качества? Чтобы ответить на эти вопросы, мы провели эксперимент, результаты которого публикуются в данной статье.

Эксперимент проводился в средней школе № 6 г. Луганска и комплексной детско-юношеской спортивной школе г. Луганска. Участвовали в нем учащиеся (мальчики) V и VI классов.

Мы установили, что для развития силы и силовой выносливости оптимальным является 10–12 повторений упражнений. При этом лучше всего использовать упражнения с преодолением собственного веса.

Индивидуальный подход осуществляли следующим образом. Если учащемуся было не по силам повторить упражнение 10–12 раз, ему облегчали условия выполнения. Например, сгибание и разгибание рук производилось на повышенной опоре, подтягивание – из положения виса лежа, присев, стоя, с применением резинового бинта и т. д. Если же школьник хорошо справлялся с заданным числом повторения упражнений, ему увеличивали их количество или усложняли условия выполнения.

Упражнения, которые использовались для развития физических качеств учащихся, даны в порядке нарастания трудности выполнения.

Для развития мышц сгибателей рук

1. Стоя ноги врозь, в руках гантели. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах до прямого угла. Вес гантелей подбирают таким образом, чтобы учащийся мог выполнить упражнение, но более 10–12 раз.

2. В висе присев. Подтягивание на низкой перекладине.

3. В висе лежа. Подтягивание на низкой перекладине, постоянно меняя угол наклона туловища.

4. В висе. Подтягивание на перекладине:

а) с помощью резинового эластичного бинта;

б) самостоятельно.

Все упражнения выполняют по 10–12 раз 3 серии. Интервал отдыха между сериями 30 сек.

Для развития мышц разгибателей рук

1. В упоре стоя у стены. Сгибание и разгибание рук, постепенно увеличивая расстояние от опоры.

2. В упоре лежа на столе, стуле, гимнастической скамейке, на полу. Сгибание и разгибание рук.

3. В упоре лежа на полу, ноги на повышенной опоре (гимнастической скамейке, стуле). Сгибание и разгибание рук.

4. Жим гантелей, набивных мячей.

5. В упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения выполняют по 8–10 раз в 3 серии. Интервал отдыха между сериями 40 сек.

Для развития скоростно-силовых качеств

1. Стоя на краю закрепленной гимнастической скамейки. Подъем на переднюю часть стопы.

2. Стоя на одной ноге, опираясь руками об опору. Подъем на переднюю часть стопы на одной и двух ногах.

3. Пружинящие приседания (на счет 1–3 три пружинящих покачивания в глубоком приседе, на счет 4 резко выпрыгнуть вверх).

4. Спрыгивания с возвышения 30–50 см с последующими после приземления прыжками вверх или в длину.

5. С места толчком обеих ног, запрыгивания на возвышение (сложенные гимнастические маты высотой 40–60 см).

6. Прыжок на возвышение (сложенные гимнастические маты высотой 40–60 см) толчком одной ноги с 2–3 шагов разбега

7. Прыжки на двух ногах с подтягиванием бедер к груди с продвижением вперед (6–8 прыжков).

8. Прыжки в длину с места (на результат).

9. Прыжки далеко-высокие с места, отталкиваясь от мостика (сочетание прыжка в длину и высоту одновременно) через планку, расположенную на высоте 60–80 см. Мостик постепенно удаляют от стоек.

10. Прыжки с места в «окно», образованное натянутыми веревочками или резинками.

11. Спрыгивания с возвышения с последующим запрыгиванием на сложенные маты высотой 40–60 см.

12. Выпрыгивания из полуприседа. Упражнения выполняют 6–8 раз 2–3 серии, интервал отдыха между сериями 1 мин.

13. Прыжки со скакалкой. 1,5–2,0 мин.

Для развития мышц спины

1. И. п. лежа на спине. Прогнуться с фиксацией принятого положения и медленным возвращением в исходное положение.

2. Лежа на животе руки вверх или за голову. Прогнуться с одновременным подниманием рук и ног («лодочка»).

3. Лежа поперек на гимнастической скамейке (коне) на бедрах, лицом вниз, закрепив ноги (руки вперед или за голову). Подъем и опускание туловища.

4. Лежа на гимнастической скамейке (козле, коне) на животе, держась руками за рейку гимнастической стенки. Подъем и опускание ног.

Упражнения выполняют по 12–15 раз в 3 сериях, интервал отдыха между сериями 1 мин. Если учащийся свободно и качественно выполняет упражнение, ему надо переходить к следующему, более трудному упражнению.

Для развития мышц брюшного пресса

1. И. п. сед углом. Встречные движения прямыми ногами.

2. И. п. сед, ноги вместе. Поднимание прямых ног до угла 90°.

3. И. п. лежа на спине. Поднимание ног до касания носками пола за головой.

4. И. п. вис на перекладине, гимнастической стенке. Поднимание ног до угла 90° и более.

5. И. п. упор на брусьях. Поднимание прямых ног до прямого угла.

Критерием для определения количества серий при выполнении силовых упражнений и длительности интервалов отдыха между ними могут служить показатели срочного тренировочного эффекта (СТЭ) и кумулятивного (суммарного воздействия) тренировочного эффекта (КТЭ) [2; 3]. При выполнении таких упражнений, как сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание в висе и висе лежа, поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке, в опорных и безопорных прыжках

срочный тренировочный эффект достигается при 2-серийном выполнении с интервалом отдыха в 20 сек., при 3-серийном – с отдыхом в 40 сек. и при 4-серийном – с отдыхом в 60 сек.

Как видим, при первом варианте выполнения упражнений срочный тренировочный эффект (СТЭ) достигается быстрее по времени, чем при втором и третьем вариантах. Вообще СТЭ необходим для оперативного контроля за величиной нагрузки на одном уроке. В то же время он не позволяет надежно определять кумулятивный тренировочный эффект, который является основным критерием оптимальности применяемой нагрузки [1; 3].

Учитывая это, мы проследили в течение 12 недель занятий в 3 группах учащихся влияние различных вариантов нормирования нагрузок. В группе I занимающиеся выполняли упражнения согласно первому варианту, в группе II – второму и в группе III – согласно третьему варианту.

В результате прирост показателей силы и силовой выносливости был обнаружен во всех трех группах, но более ярко он был выражен в группах II и III. В свою очередь, в группе III прирост по сравнению с группой II незначительно выше. Но при дефиците времени на уроке предпочтительнее все же второй вариант выполнения упражнений (на выполнение силовых упражнений в группе II затрачивалось 2 мин., а в группе III – около 4 мин.).

Можно сделать также предположение, что при одинаковой степени утомления реакция организма учащихся V–VI классов на тренировочное воздействие упражнений в двух сериях является, очевидно, меньшей, чем в трех и четырех сериях. Вместе с тем, увеличение количества серий до трех и более и увеличение длительности интервала между ними уже не приводит к столь значительному увеличению прироста силы и силовой выносливости, однако требует больших затрат времени. Следовательно, когда ставится цель значительно повысить уровень развития силы и силовой выносливости, следует применять 3-серийное выполнение упражнений с интервалом отдыха 40 сек., которое дает больший кумулятивный тренировочный эффект. А в том случае, когда уровень силовой подготовленности необходимо все время поддерживать или постоянно повышать, можно выполнять упражнения и в двух сериях с интервалом отдыха 20 сек.

Что же касается интервалов отдыха между сериями, то отмечена такая закономерность: чем выше сопротивление (усилие) упражнения, тем больше требуется интервал отдыха для восстановления. Так, при упражнениях со средним сопротивлением школьникам 11–12 лет требуется интервал отдыха 40 сек. после первой серии, чтобы повторить ее результат во второй, и до 60 сек., чтобы восстановиться и повторить его в третьей серии. При выполнении упражнений с сопротивлением выше среднего уровня длительность соответствующего интервала отдыха возрастает соответственно до 1–1,5 мин. А при выполнении упражнений с околопредельным сопротивлением для восстановления после первой серии требуется уже 2 мин., отдыха, что является одной из причин нецелесообразности их использования на уроках физической культуры.

Суммируя сказанное ранее, можно прийти к такому выводу. В упражнениях, направленных на развитие силы и силовой выносливости, степень сопротивления должна быть средней и выше средней, повторный максимум (ПМ) – 6–12 раз.

Упражнения должны быть направлены на развитие основных мышечных групп: спины, брюшного пресса, рук и плечевого пояса, ног. Упражнения для развития определенной группы мышц следует выполнять на уроке в 3 сериях с интервалами отдыха между ними по 40 сек. или в 2 сериях с отдыхом 20 сек.

Для развития скоростно-силовых качеств и, в частности, прыгучести на уроках в V–VI классах необходимо использовать прыжки с предельным и околопредельным усилием. Например, далеко-высокие, которые учащиеся выполняют в 3 серии по 4–5 повторений в каждой с интервалами отдыха между ними по 10 сек. и между сериями – по 60 сек.

При прохождении раздела «Легкая атлетика» учебной программы упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств следует выполнять в 2 сериях с интервалами отдыха 40 сек. Для дальнейшего развития и поддержания силовых качеств рекомендуется регулярное выполнение упражнений, направленных на развитие этих качеств, на каждом уроке физической культуры и по другим разделам учебной программы («Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика» и др.) в 2–3 сериях с интервалами отдыха 20 сек.

Но каким же образом должны быть организованы уроки физической культуры в V–VI классах с применением разработанных нами методических рекомендаций по развитию у учащихся силовых качеств? Покажем это на примере урока легкой атлетики, направленного на развитие силы и силовой выносливости.

Уроки легкой атлетики (V класс)

В основной части урока после ходьбы, медленного бега 3–5 мин., общеразвивающих упражнений, специальных беговых упражнений занимающиеся выполняют упражнения для развития силы и силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре, 2 серии с интервалом отдыха 20 сек., всего 14–16 повторений, продолжительность 1,5 мин.); силы и силовой выносливости мышц брюшного пресса (одновременное поднятие) ног и туловища лежа на спине, 2 серии с интервалами отдыха 20 сек., всего 14–16 повторений, продолжительность 1 мин.); силы и силовой выносливости мышц спины (поднятие ног и туловища лежа на животе, 2 серии с интервалом отдыха 20 сек., всего 10–14 повторений, продолжительность 1,5 мин.); силы и силовой выносливости мышц ног (приседания на одной ноге, 2 серии с интервалом отдыха 30 сек., всего 8–10 повторений, продолжительность 1,5 мин.).

В основной части урока силовые упражнения выполняют групповым и поточным методами на трех станциях: «Перекладина», «Прыжки», «Метание». На выполнение силовых упражнений отводят 6.

Станция «Перекладина». Учащиеся выполняют упражнения в подтягивании для развития силы и силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса (2 серии с интервалом отдыха 20 сек., всего 14–18 повторений, продолжительность 2 мин.).

Станция «Прыжки». Прыжки для развития скоростно-силовых качеств (прыгучести) (2 серии с интервалом отдыха 30 сек., всего 6–8 повторений, продолжительность 2 мин.).

Станция «Метание». Метание набивных мячей (2 серии с интервалом отдыха 20 сек., всего 14–16 повторений, продолжительность 2 мин.).

Упражнения в метании, прыжках и подтягивании выполняют в начале или в конце основной части урока.

Всего на силовые упражнения в основной части урока затрачивают около 6 мин. (при прохождении раздела «Гимнастика» силовые упражнения выполняются во вводной и в основной части.).

Нормирование каждого упражнения только в двух сериях обуславливается, с одной стороны, лимитом учебного времени, а с другой – тем, что задача силовых упражнений после достижения нормативного уровня состоит в его поддержании, а при необходимости – в постепенном повышении.

Список литературы

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, А. А. Малков. – М. : КноРус, 2020. – 312 с.
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика / С. Ф. Бурухин. – М. : Юрайт, 2019. – 174 с.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский. – М. : КноРус, 2020. – 216 с.
4. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : КноРус, 2020. – 448 с.
5. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : КноРус, 2020. – 256 с.

**Kreschuk E. P.,
Zagnoy T. V.**

Methods of developing the strength qualities of adolescents in physical education lessons

The analysis of criteria affecting the amount of physical activity in physical education lessons in adolescents is carried out. The complexes of strength exercises recommended for use in physical education lessons are presented, the optimal load value is established, the criteria that determine its optimality are identified in order to effectively use the lesson time to complete the curriculum for the development of motor skills and at the same time the successful development of physical qualities in students.

Key words: *load, strength endurance, strength exercises, physical culture, students.*

УДК [378.016+378.015.31]:796:613.71/.72

Максимова Надежда Владимировна,
доцент кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
nadya.195708@mail.ru

Проблемы и перспективы физической культуры в высших учебных заведениях в современных условиях

Данная статья рассматривает современные подходы к решению проблем и перспектив физической культуры как дисциплины в университетах. В современных условиях обучающиеся высших учебных заведений забывают о важности поддержания здорового образа жизни, соответствующего уровня физической культуры для поддержания собственного здоровья

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, метод, студенты.*

Дисциплины по физической культуре и спорту – обязательный элемент всестороннего развития человека. От правильных и систематических физических нагрузок зависят не только физиологические аспекты здоровья человека, но и такие важнейшие психологические стороны, как способность воспринимать информацию, сила воли, выносливость. Поэтому занятия физической культурой в учебном заведении необходимы, чтобы справляться с высокими нагрузками по другим учебным дисциплинам. В последнее время замечена тенденция снижения двигательной активности у студентов, что объясняется большей занятостью. Этот факт должен компенсироваться повышением интенсивности занятий и повышением внимания к своему здоровью среди студентов, а также интереса к самой дисциплине, поскольку с возрастом затраты времени на физическую нагрузку с оздоровительной направленностью должны только увеличиваться. Период окончательного становления организма как раз таки и выпадает на студенческие годы, поэтому так важна тема проблем и перспектив физической культуры. Изменяя среди дня в учебном процессе род деятельности с интеллектуального на физический, вопросы о необходимости разработки более совершенных подходов к процессу организации занятий по физической культуре становятся актуальными [1, с. 76–81].

В настоящее время физическое воспитание студентов имеет ряд таких проблем:

- низкий уровень мотивации и заинтересованности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- низкий уровень использования технических средств во время учебных занятий;
- недостаточное финансовое обеспечение спортивных залов некоторых высших учебных заведений;
- неэффективность управления физическим воспитанием, которое осуществляется в высших учебных заведениях;

- низкий уровень здоровья студентов;
- низкий уровень физической подготовленности, что влечет за собой низкую продуктивность труда.

Потребность внесения изменений вызвана сегодняшней реальностью, которая предъявляет особо завышенные требования к образу жизни человека, что как раз и повышает современность воспитания навыков здорового образа жизни у молодежи, умение контролировать и влиять на свое физическое состояние, воспитание осознанности в потребности систематической двигательной деятельности.

Как следствие, возникла необходимость в изменениях организационных и методических форм физического воспитания, суть которых должна быть сведена к формированию физической культуры личности [4, с. 46–50].

Главной целью реструктурирования в системе высшего образования является достижение изменений системы физического воспитания студентов, поэтому наиболее перспективным считается комплексное физическое развитие. Для совершенствования физической подготовки студентов целесообразно использовать комплекс методов и форм обучения, соответствующих времени и направленным на развитие специальных качеств, физических навыков [3, с. 299–304].

При организации физического воспитания происходит формирование групп путем отбора в них учащихся с учетом уровня развития физических качеств. Индивидуально-личностный подход рассматривается в педагогике как важнейший принцип обучения и воспитания. Он предполагает деятельность преподавателя, которая эффективнее регулирует учебно-воспитательную работу с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Физическая подготовка на занятиях физической культурой является приоритетным направлением у современных студентов. По этой причине помимо запланированных учебным планом практических занятий должно внимание следует уделять факультативной и самостоятельной физической подготовке студентов.

Следовательно, в высших учебных заведениях должна активно пропагандироваться важность здорового образа жизни для привлечения студентов к самостоятельной физической подготовке и спортивным секциям по прикладным и игровым видам спорта. Такая политика повышения эффективности физической подготовленности студентов в вузах будет способствовать физическому воспитанию и ведению здорового образа жизни [5, с. 108].

Современная физическая подготовка студентов высших образовательных учреждений определяется приобретением прикладных знаний, умений и навыков, которые обеспечат реальную готовность выпускников к успешной и эффективной деятельности, не привязывая её к определенной специальности.

Российские ученые Д. Д. Вишневецкий, С. В. Якимович, В. И. Столяров выделяют такие наиболее популярные подходы к решению проблем физической культуры в высших учебных заведениях:

1. Валеологическое воспитание. Основой валеологического воспитания являются информационные и практические подходы к формированию

здорового образа жизни: ознакомление со множеством средств и методов укрепления здоровья, воспитание потребности в здоровом стиле жизни. Сторонники оздоровительной направленности физического воспитания делают акцент на формировании не просто здоровья, а именно здорового стиля жизни. В последние несколько лет все более популярными становятся программы формирования культуры здоровья.

2. Образовательная направленность физического воспитания. Проблематика вопроса заключена первоначально в физическом воспитании, повышении уровня физической культурной образованности учащихся, в формировании у студентов комплекса соответствующих знаний, интересов и потребностей для дальнейшего физического самосовершенствования.

3. «Культурологический подход» осмыслен как процесс введения человека в мир культурных ценностей. Физическое воспитание понимается как деятельность по использованию разнообразных средств для формирования тела человека (его телосложения, двигательных способностей, тех или иных компонентов здоровья) в соответствии с общепринятыми культурными образцами и идеалами.

4. Повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями на основе формирования знаний о пользе этих занятий, их позитивном влиянии на организм человека. Важно не только использовать на практике эффективные методы обучения, но и заинтересовать.

5. Спортивная ориентация занятий физическими упражнениями. Такая концепция физического воспитания предусматривает вовлечение всех учащихся в активные и регулярные занятия спортом, которые непосредственно заменяют учебные занятия. Некоторые ученые и педагоги при таком подходе к физическому воспитанию важное значение придают олимпийскому образованию.

6. Воспитание посредством физической культуры и спорта. В зарубежных публикациях физическое воспитание в этом плане часто характеризуется как «общее воспитание посредством физического воспитания».

7. Использование мобильного обучения в управляемой самостоятельной работе студентов, что поспособствовало увеличению числа мобильных приложений, предлагающих различные виды тренировок, с таймерами, подсчетом калорий, с методическими рекомендациями.

Одними из важнейших физических качеств любого студента являются физическая работоспособность, выносливость, устойчивость к психофизическим нагрузкам, координационные и скоростно-силовые способности, скорость мышления, скорость переключения внимания, скорость двигательных реакций [6, с. 688–691].

К средствам воспитания этих волевых качеств в условиях эмоционального напряжения относятся координационные виды спорта. На первом этапе физической подготовки студентов в вузах особое внимание следует уделять развитию таких физических качеств, как сила и выносливость.

Говоря о методах решения поставленных проблем, стоит упомянуть компетентностный подход, который и является одним из перспективных в организации процесса обучения по дисциплине «Физическая культура» и заключается в структурировании знаний.

Применение модульного обучения способствует формированию навыков самообразования студентов. Структура такого обучения состоит из трех звеньев: содержание, последовательность процесса и педагогическая технология. Так, не только осваивается теория, но и непосредственно формируются умения эффективно применять знания на практике.

Одним из важнейших подходов к обучению остается метод повторности, который непосредственно предполагает отработку поставленных задач, где сам студент выбирает подходящие для него техники и приемы, самоподготовка же предполагает самостоятельное моделирование задач.

Развитие игровых технологий обучения является одним из популярных на данный момент. Такие технологии в образовании предполагают спортивно-динамичные игры и интеллектуальные игры, а также анализ ситуаций, решений, принятых во время игры, и их целостный анализ.

Уровень физических важных знаний, умений и навыков студентов должен достигаться активным применением метода логического моделирования. Дополнительные возможности проявить свой потенциал в элективных дисциплинах, различные тренировки, использующие разнообразные подходы, контроль со стороны преподавателя и самоконтроль, интернет-ресурсы, активная популяризация здорового образа жизни, проведение соревнований – залог успешного влияния на обучающегося в высшем учебном заведении [2, с. 200].

Список литературы

1. **Абдулов, М. Р.** Актуальные проблемы формирования физической культуры студентов в системе высшего образования / М. Р. Абдулов, К. Н. Шамхалова // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 2(75). – С. 76–81.
2. **Бальсевич, В. К.** Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 207, [1] с.
3. **Воронина, Е. Г.** Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях / Е. Г. Воронина, М. В. Чайченко // Проблемы соврем. пед. образования. – 2018. – № 4. – С. 299–304.
4. **Веселов, В. И.** О повышении эффективности физического воспитания студентов / В. И. Веселов, В. В. Стулов. – Текст : электронный // Концепт : науч.-метод. электрон. журн. – 2015. – Т. 7. – С. 46–50. – URL: <https://e-koncept.ru/2015/95010.htm> (дата обращения: 03.06.2023).
5. **Современные проблемы физической культуры** : курс лекций / [сост.: В. А. Талай, Л. А. Королик]. – Витебск : ГУ им. П. М. Машерова, 2021. – 108 с.
6. **Щербатенко, М. В.** Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента / М. В. Щербатенко // Молодой ученый. – 2017. – № 15. – С. 688–691.

Maksimova N. V.

**Problems and prospects of physical culture
in higher educational institutions in modern conditions**

This article examines modern approaches to solving problems and prospects of physical culture as a discipline at universities. In modern conditions, students of higher educational institutions forget about the importance of maintaining a healthy lifestyle, an appropriate level of physical culture to maintain their own health.

Key words: *healthy lifestyle, physical culture, sport, method, students.*

УДК 796.012.2

Фалькова Наталия Ивановна,
канд. наук по физ. восп. и спорту, профессор,
профессор кафедры физического воспитания
и безопасности жизнедеятельности
ГБОУ ВО «Донбасская юридическая академия»
falkova_n@mail.ru

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

Лавренчук Александр Александрович,
доцент кафедры физического воспитания
и безопасности жизнедеятельности
ГБОУ ВО «Донбасская юридическая академия»
380505594239@mail.ru

Роль здоровьесберегающих технологий в совершенствовании качества профессиональной подготовки обучающихся

Рассматриваются вопросы здоровьесберегающих технологий как направление педагогической деятельности в вузе для реализации оптимального физического развития обучающихся. Анализируются основные факторы профессионального образования и влияние на них физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: профессиональное образование, физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровьесберегающие технологии, двигательная активность, управление.

Здоровье и здоровый образ жизни – необходимое условие перспективной самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Приобщенность каждого человека к регулярным занятиям физическими упражнениями оказывает большое влияние не только на состояние здоровья, но и на общую производительность труда и социальную активность граждан. Физическую культуру молодежи необходимо не только своевременно формировать в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, но также развивать и поддерживать посредством регулярных физических нагрузок, предоставляемых обучающимся в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

Вопрос формирования и сохранения здоровья всегда являлся актуальным для государства, поскольку здоровье населения, в конечном итоге, считается одним из фундаментов функционирования государства. Поскольку формирование и сохранение здоровья происходит на первых этапах жизни человека, то вопросы данной проблематики всегда актуальны в системе высшего профессионального образования [1]. Здоровьесберегающие технологии включены в Концепцию реализации национальных целей в сфере науки и высшего образования до 2030 года.

Из числа приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта выделяют: массовое привлечение граждан к занятиям физической культурой и спортом; максимальную поддержку по формированию и развитию у всех заинтересованных лиц, которые занимаются физической культурой и спортом, патриотизма и национального самосознания; физическое воспитание подрастающего поколения, поддержка в развитии студенческого спорта.

В сфере инновационной деятельности в области физической культуры и спорта необходимо уделять большое внимание поиску новых организационных форм физкультурно-оздоровительной работы с учащейся молодежью в рамках учебного процесса и во внеучебное время. Согласно современным подходам, основной задачей физкультурно-оздоровительной работы в учебном заведении является формирование у учащихся потребности к занятиям физической культурой и к ведению здорового образа жизни. Это способствует повышению у них функционального состояния, развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков. Физкультурно-оздоровительная работа помогает эмоциональному, интеллектуальному, духовно-нравственному и эстетическому развитию личности, формированию творческих способностей.

Цель исследования состояла в изучении, анализе и обобщении данных научно-методической литературы по теме работы.

Развитие физической культуры и спорта может проходить успешно, если органами государственного и общественного управления, организациями, их руководителями, специалистами, учеными этой сферы избрана правильная стратегия действий. Вместе с тем, одного только осознания общественной необходимости в физическом совершенствовании физически культурном обществе жизни недостаточно. Исходя из этого, в стране установлены положения, нормы права, законы, которые стимулируют и обеспечивают развитие физической культуры и массового спорта на всех уровнях: на предприятиях, в организациях, в местах жительства, отдыха, в семье, в учреждениях образования. В части системного увеличения числа граждан, занимающихся спортом, увеличиваются и все возможности для учреждений физической культуры и спорта, обеспечивающих их на конституционной основе в части подготовки государственного отчета об отдыхе, нормативных актов и финансовых стандартов, в целях развития спортивной культуры оказывается обязательного законодательного обеспечения, в том числе увеличивается доля граждан, занятых в спортивных учреждениях, в общем количестве занимающихся физической культурой и спортом.

Основной задачей высшего профессионального образования является постоянное повышение качества подготовки обучающихся. Основным фактором в этом процессе является личностно-ориентированный, системный, компетентностный подход в обучении. Однако, детренированность организма из-за малой доли двигательной деятельности, напряженное эмоциональное состояние обучающегося в процессе учебной деятельности негативно сказываются на его здоровье и состоянии работоспособности [3].

Большая роль внедрения здоровьесберегающих технологий в высшей школе обусловлена 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 модулирования труда и отдыха студентов, значимости совершенствования методики преподавания [1].

Для достижения качественных результатов в сфере государственной политики в направлении физического воспитания и спорта необходим системный подход. Внимание государства в системном и структурированном менеджменте усиливает актуальность проблематики здоровьесберегающих инноваций в сфере образования. Динамичные преобразования нашего общества предъявляют к высшему образованию всё более высокие требования в подготовке современных специалистов. Непрерывная модернизация характера и условий труда стимулирует совершенствоваться психофизическую подготовку 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].

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

Физкультурно-оздоровительная 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 деятельности происходит не только физическое и двигательное развитие, но и совершенствование качеств сенсомоторной и когнитивной сферы, которые напрямую формируют сложнейший аппарат управления движениями [4].

Исходя из вышесказанного, необходимо отметить, что системный контроль преподавателя за физкультурно-оздоровительной деятельностью обучающихся должен быть комплексным.

На современном этапе вузы имеют право выбора вариантов обучения и воспитания, конструирования учебных программ, разработку и апробирование здоровьесберегающих технологий. Целью современного образования является обучение педагогов навыкам сохранения и укрепления здоровья обучаемых, повышение потенциала здоровья участников образовательного процесса и выявление здоровьесберегающих технологий инновационного характера. Инновационная направленность здоровьесберегающих технологий в современном вузе заключается в переориентировке традиционных форм к формам, развивающим потенциалы обучающихся.

Поиск рационального взаимодействия участников педагогического процесса, направленного на получение максимально возможного оздоровительного эффекта, способствует реализации потребности человека в движении, здоровье и бережном отношении к нему через осознанное регулирование физической активности.

Список литературы

1. **Вагнер, Р. Е.** Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Р. Е. Вагнер, М. В. Борисова, А. Ю. Мусохранов // Научное обозрение. Пед. науки. – 2020. – № 5. – С. 41–45.
2. **Губанищева, А. А.** Профессионально-прикладная физическая подготовка как один из видов подготовки конкурентоспособного специалиста / А. А. Губанищева // Физ. воспитание и спорт. тренировка. – 2014. – № 2. – С. 77–80.
3. **Кошеливская, Е. Е.** Современные подходы к организации элективных курсов по физической культуре в вузах северных регионов России / Е. Е. Кошеливская // INNOVATION SCIENCE : сб. науч. тр. по материалам III Междунар. науч.-практ. конф. (24 февр. 2020 г.) / [редкол.: З. Г. Алиев и др]. – Смоленск, 2020. – С. 22–28.
4. **Фалькова, Н. И.** Спортивно-массовые мероприятия как социальный аспект в пропаганде здорового образа жизни обучающихся / Н. И. Фалькова // Проблемы и перспективы развития социально-экономических, правовых и политических аспектов современного общества: риски и стратегии : I Междунар. науч.-практ. конф. (7 апр. 2022 г.) / ФГБОУ ВО «Донбас. юрид. акад.». – Донецк, 2022. – С. 197–199.

**Falkova N. I.,
Ushakov A. V.,
Lavrenchuk A. A.**

**The role of health-saving technologies in improving the quality
of professional training of students**

The issues of health-saving technologies are considered as a direction of pedagogical activity in the university, for the implementation of the optimal physical development of students. The main factors of vocational education and the influence of physical culture and health-improving activities on them are analyzed.

Key words: vocational education, health-improving activity, health-saving technologies, physical activity, management.

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

УДК [37.091.217:379.8]:796.35

Асташова Елена Николаевна,
ст. преподаватель
кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
praim94@mail.ru

Особенности организации спортивно-оздоровительной работы в детских оздоровительных лагерях

В статье содержится анализ и подробный разбор особенностей организации спортивно-оздоровительной работы в детских оздоровительных лагерях и выявлены условия эффективности такой работы, а также особенности педагогического процесса.

Ключевые слова: детский лагерь, дети, спортивно-оздоровительная работа, педагог, педагогический процесс.

Актуальность. Естественным является желание родителей, чтобы их дети росли здоровыми, сильными, закаленными. Для этого проводятся в школе уроки физкультуры, планируется внеклассная физкультурная работа с расчетом на еженедельный двигательный режим для каждого ребенка не менее 8–10 часов в неделю.

Летом же, во время каникул, ребята могут с еще большей интенсивностью выполнять двигательные действия в детских лагерях отдыха. Они имеют неограниченные возможности для коллективных и индивидуальных занятий на свежем воздухе. Это игры, спорт, туризм, различного рода физические упражнения. Целесообразное их сочетание с режимом дня и закаливанием может дать значительные результаты.

Надо помнить, что к работе вожатыми в лагере и школе часто привлекаются молодые люди, которые еще не заканчивали педагогических учебных заведений. Все их познания о физкультурно-оздоровительной работе почерпнуты из редких семинаров для вожатых [4].

Таким образом, потребность в специальной подготовке для проведения физкультурно-оздоровительной работы тех, кто непосредственно связан с детьми, по-прежнему остра.

Цель исследования – выявление условий эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы в детских лагерях отдыха. *Объект исследования* – оздоровительно-воспитательный процесс в детских лагерях отдыха, *предмет* – физкультурно-оздоровительная работа.

Задачи исследования: 1. Охарактеризовать принципы оздоровительно-воспитательной деятельности детского лагеря. 2. Рассмотреть основные направления оздоровительно-воспитательной работы лагеря. 3. Определить педагогические условия успешной реализации оздоровительной работы в лагерях. 4. Выявить основные формы физкультурно-оздоровительной работы и методику их проведения

Результаты исследований. В условиях детского загородного лагеря, воспитательного, образовательно-оздоровительного центра, где дети находятся незначительный промежуток времени, педагогический процесс имеет свои особенности, которые должны учитывать руководители и педагоги учреждения. В то же время у каждого загородного лагеря (спортивного, санаторного, однопрофильного или многопрофильного) имеются свои специфические задачи, а, следовательно, необходимые соответствующие педагогические условия и средства. Дети и педагоги загородного лагеря отличаются уровнем подготовленности, интересами, потребностями, возможностями, что должно также найти отражение в содержании и формах работы лагеря.

Основная миссия детского лагеря – помочь детям. При этом помощь должна носить комплексный характер. Эта помощь связана как с оздоровлением, так и формированием у них готовности к решению разнообразных личностных проблем.

Сегодня в нашей стране детские лагеря накопили как большой опыт оздоровительной работы, так и опыт организации воспитательной деятельности [3].

Цель оздоровительного лагеря – используя комплекс оздоровительных и воспитательных мероприятий, обеспечить улучшение физического и социального самочувствия детей, формирование у них потребности в постоянной заботе о своем здоровье и готовности к решению своих личностных проблем.

Принципы оздоровительно-образовательной деятельности:

1. Принцип комплексности оздоровления и воспитания ребенка предполагает рассмотрение ребенка как целостности, требующей взаимосвязи всех организованных работниками санатория воздействий на него. При этом оздоровление и воспитание взаимно дополняют друг друга.

2. Принцип гармонизации сущностных сил ребенка, его интеллектуальной, физической, эмоционально-волевой сфер с учетом его индивидуальности, возрастных особенностей и возможностей требует целенаправленной работы по созданию условий для реализации ребенком своих потенциалов в разнообразных видах деятельности при достаточно эффективном психолого-педагогическом сопровождении.

3. Принцип интериоризации и закрепления социально-ценных форм и привычек поведения на основе гуманных ценностей, уважения и доверия требует формирования у детей навыков осознанного нравственного поведения, стимулируемого как педагогами, так и самими детьми в процессе специально создаваемых воспитывающих ситуаций.

Оздоровительная работа. В лагере должен решаться комплекс медицинских задач, обеспечивающих оздоровление детей. При этом

главным принципом организации медицинской деятельности лагеря является реализация персонифицированной программы по отношению к каждому ребенку. Эта программа должна быть ориентирована на наличие болезни, сопутствующие заболевания, учитывать характер лечения, который использует больной ребенок вне пределов лагеря.

Организация активного досуга. Досуговая деятельность – это процесс активного общения, удовлетворения потребностей детей в контактах, творческой деятельности, интеллектуального и физического развития ребенка, формирования его характера. Досуг можно рассматривать как совокупность различных видов занятий, деятельности, осуществляемой в свободное время, в результате которой происходит развитие личностных качеств человека, удовлетворяются его духовные, физические и другие социально-значимые потребности.

Самообразование направлено на приобщение детей к культурным ценностям. К самообразованию можно отнести: участие в диспутах, дискуссиях, деловых играх, экскурсиях. Наиболее высокий уровень досуговой деятельности достигается в творчестве. Это – всевозможные хобби и любительские занятия. Включение детей в досуговую деятельность способствует удовлетворению основных потребностей детей в общении и самореализации, а также позволяет воспитателям лучше узнать своих воспитанников, поскольку именно в ней ребенок проявляется на максимальном уровне своих возможностей.

Организация кружковой деятельности может носить вариативный характер, то есть в период каждой смены могут работать постоянные кружки, для функционирования которых имеется обеспеченность педагогическими кадрами, кружки данной конкретной смены, деятельность которых могут организовать ребята старшего возраста, имеющие те или иные увлечения и желающие поделиться своими умениями с другими детьми.

Включение ребенка в кружковую деятельность – процесс свободный. Ребенок по собственному желанию принимает решение о своем участии или неучастии в кружковой деятельности, а также о посещении нескольких кружков. В связи с этим работа различных кружков должна быть разведена по времени.

Мероприятия, которые характеризуются совместной деятельностью педагогов и учащихся; при этом определение главных идей принадлежит педагогам, а разработка путей и способов их выполнения осуществляется педагогами вместе с детьми.

Мероприятия, которые предлагаются и разрабатываются самими детьми и предполагают активную позицию детей. Как правило, организаторами таких мероприятий являются советы дел, творческие группы, которые готовят и проводят мероприятия на основе предложений всех участников (праздники, вечера, конкурсы).

Один из эффективных приемов, применяемых почти на всех стадиях проведения коллективных творческих дел – это создание микроколлективов, групп, бригад для решения конкретной задачи или выполнения творческого задания. В зависимости от содержания, вида коллективной деятельности

формирование групп может идти с учетом желания, интересов, способностей учащихся или по случайному принципу (с помощью считалки, жребия).

Когда выбор осуществить сложно, используется еще один прием – защита идей. Каждый член коллектива или микроколлектив защищают свой вариант, подводятся итоги этого поиска, и в результате рождается окончательное решение.

При планировании и организации мероприятий необходимо учитывать возрастные особенности детей, разнообразие их интересов, поэтому в вечернее время целесообразно предусматривать проведение одновременно нескольких мероприятий по выбору.

Организация общелагерных дел. Для развития сотрудничества всех членов лагерного коллектива, создания благоприятной психологической атмосферы, творческого подъема проводятся общелагерные коллективные творческие мероприятия, игры, праздники.

Отряд в условиях лагеря – это временное объединение. Отряды очень разнообразны по составу. Дети оказываются в непривычной для них обстановке, им предстоит найти друзей, войти в контактную группу, в ином случае они будут чувствовать себя некомфортно. Обстановка в лагере, оторванность от семьи способствуют быстрому сближению детей, однако этот процесс зависит от педагогически грамотно организованной совместной деятельности подростков.

Интенсивная жизнедеятельность воспитанников, направленная на выявление и реализацию творческих способностей каждого, на организацию и развитие коллектива, предоставляет педагогу широкие возможности для изучения детей и подростков, уровня их воспитанности, интеллектуального и физического развития, характера складывающихся взаимоотношений (деловых и избирательно-личностных) в коллективе, отношений к коллективу [1].

В процессе коллективного планирования раскрываются интересы детей, выделяются наиболее заинтересованные и активные ребята, организаторы и лидеры.

При отборе форм работы, подготовке и проведении отрядных дел педагоги учитывают интересы к возможности детей, равномерно распределяют их эмоциональную, интеллектуальную и физическую нагрузку, соотносят логическую взаимосвязь и последовательность разнообразных форм коллектива.

Очевидно, что воспитательная эффективность работы отряда повышается, если он будет органичным элементом системы деятельности лагеря. С другой стороны, в этом случае более действенной становится система работы детского оздоровительного центра. Таким образом, взаимодействие отряда и лагеря в целостном педагогическом процессе – объективная необходимость усиления их воспитательной эффективности.

В условиях детского лагеря, воспитательного, образовательно-оздоровительного центра, где дети проводят незначительный промежуток времени, педагогический процесс имеет свои особенности, которые должны учитывать руководители и педагоги учреждения. В то же время у каждого загородного лагеря имеются свои специфические задачи а, следовательно,

необходимые соответствующие педагогические условия и средства. Дети и педагоги загородного лагеря отличаются уровнем подготовленности, интересами, потребностями, возможностями, что должно также найти отражение в содержании и формах работы лагеря, что необходимо учитывать при отборе форм работы, подготовке и проведении мероприятий; равномерно распределяют их эмоциональную, интеллектуальную и физическую нагрузку, соотносят логическую взаимосвязь и последовательность разнообразных форм деятельности коллектива [2].

Оздоровительный лагерь – это место, куда стремятся дети, чтобы отдохнуть, найти друзей, весело и интересно провести время, проявить себя, ощутить свою значимость, заняться любимым делом. Именно на это важно ориентироваться педагогам, чтобы оправдать ожидания детей, не разочаровать их. В то же время взрослым необходимо, максимально используя воспитательные возможности временного коллектива, духовно, интеллектуально, физически развивать детей, стимулировать их активность и творчество, упорство в преодолении трудностей, проявление заботы о других людях.

Физическое воспитание в загородном лагере представляет собой одно из важнейших направлений работы с детьми и способствует решению следующих основных задач: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и закаливание детей, содействие формированию санитарно-гигиенических навыков по физической культуре, закрепление интереса и привычки к занятиям физической культурой, а также навыков организации спортивных мероприятий и судейства.

Руководство физическим воспитанием детей требует четкого распределения соответствующих обязанностей между работниками пионерского лагеря и согласованного осуществления этой работы всем педагогическим коллективом.

Успешное выполнение программы физического воспитания детей в лагере во многом предопределено предварительной работой физкультурного руководителя и начальника лагеря, которая заключается в создании материальной базы, своевременном планировании и инструктировании педагогического персонала.

Список литературы

1. **Газман, О. С.** Педагогика в пионерском лагере / О. С. Газман, В. Ф. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 98 с.
2. **Иванов, И. П.** Энциклопедия коллективных творческих дел / И. П. Иванов. – М. : Педагогика, 1989. – 58 с.
3. **Организация** жизнедеятельности временного детского коллектива в детском оздоровительном лагере : учеб.-метод. пособие / под ред. Н. П. Царевой. – СПб. : ЛОИРО, 2013. – 91 с.
4. **Терский, В. Н.** Вожатый, ты – педагог / В. Н. Терский. – М. : Мол. гвардия, 1984. – 78 с.

Astashova E. N.

**Features of the organization of sports and recreation work
in children's health camps**

This article contains an analysis and a detailed analysis of the features of the organization of sports and recreation work in children's health camps and identifies the conditions for the effectiveness of such work, as well as the features of the pedagogical process.

Key words: *children's camp, children, sports and recreation work, teacher, pedagogical process.*

Богданова Елена Виталиевна,
канд. пед. наук, доцент кафедры
теории и методики физического воспитания,
и.о. зав. отделом инклюзивного образования
и реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
bogdanova-elena-70@rambler.ru

Физкультурно-оздоровительная работа с лицами пожилого возраста

В данной статье раскрывается вопрос физкультурно-рекреационной деятельности лиц пожилого возраста, функций такой деятельности. Подчеркивается важность занятий скандинавской ходьбой в пожилом возрасте. Широко рассмотрены положительные стороны влияния скандинавской ходьбы на организм человека.

Ключевые слова: *пожилой человек, социальная сфера, здоровье, досуг, показатели, двигательная активность.*

Трансформационные социально-политические процессы последних десятилетий явно фокусируют спектр программных мероприятий на решении проблем людей пожилого возраста. Это связано, в первую очередь, с тем, что сформировавшаяся в советские годы социальная сфера перестала справляться с задачами социального регулирования.

Время, которое в молодости проходит не спеша, у пожилых людей летит стремительно. Жизнь похожа на марафон, при котором одни вырываются вперед, другие отстают, понимая, что пора уделить внимание своему здоровью, а значит – заняться спортом. Но где взять силы? Представители старшего поколения, сохранившие бодрость и энергию, найдут эти силы, а вот опору для них мы подскажем. Это палка, да не одна. Вы уже догадались? Скандинавская ходьба для пожилых людей – лучший вариант двигательной активности и поддержания сил.

По мнению таких отечественных специалистов, как С. М. Аслаханов и М. А. Эльмурзаев, действенным средством поддержания и укрепления здоровья людей является рекреационная деятельность [2]. Ее эффективность в определяющей степени зависит от соответствия организационных и содержательных характеристик деятельности индивидуально-личностным и социально-групповым особенностям конкретной группы населения. К таким особенностям относятся возрастные психофизиологические показатели, состояние здоровья, интересы и предпочтения в сфере досуга и т. д.

Следовательно, для грамотной организации физической рекреационной деятельности людей пожилого возраста, как средства поддержания и укрепления их физического и психосоциального здоровья, необходим отбор ее содержания в соответствии с объективными характеристиками и субъективными запросами потенциальных участников.

Таким образом, в науке сложились соответствующие предпосылки для исследования вопросов, разработки и применения методики комплексных физкультурно-спортивных занятий на основе скандинавской ходьбы для лиц пожилого возраста.

Мы использовали в своей работе анализ научной литературы в области организации и проведения физкультурно-спортивной работы с лицами пожилого возраста.

Анализ совокупности социально-демографических, психологических, экономических, физических и других характеристик, присущих группе людей пожилого возраста, позволяет рассматривать занятия оздоровительной физической культурой как одно из оптимальных по многим параметрам (социально-коммуникативным, финансово-экономическим, психофизическим) средств поддержания жизненного тонуса людей пожилого возраста.

В пожилом возрасте правильно организованная физическая нагрузка становится все более значимой, так как она помогает замедлить процессы старения, сохранить подвижность, а значит и продолжить активную социальную и личную жизнь.

Наиболее традиционными направлениями психолого-педагогической деятельности, обращенными на удовлетворение запросов пожилых граждан, по утверждению О. А. Мосиной [3; 4], является интернет-образование, психолого-педагогическое образование, преимущественно разгрузочные тренинги и занятия ЗОЖ, где особое внимание уделяется физическим упражнениям и правильному распределению физической нагрузки.

Физическое воспитание людей пожилого возраста проводится на самостоятельных началах и осуществляется в различных формах организации занятий: коллективные (занятия в группах здоровья, секциях общей физической подготовки, клубах любителей бега и др.); туристические походы; самостоятельные (индивидуальные) занятия.

Специальной физкультурно-спортивной формой для данной возрастной категории является скандинавская ходьба. Скандинавская ходьба является одной из наиболее подходящих форм физической деятельности для лиц пожилого возраста, в силу своей функциональности, безопасности и доступности, а в сочетании с разнообразными физическими упражнениями, направленными на развитие физических качеств, является наиболее эффективной формой двигательной активности для лиц пожилого возраста [1].

Скандинавская ходьба – наиболее подходящий вид физических упражнений для пожилых людей, а также для ослабленных болезнью и детей. За несколько десятков лет у нее появились не только поклонники, но и критики. К неудовольствию последних, проведенные исследования подтверждают только положительные стороны данных упражнений. А в Европе, где она возникла, скандинавскую ходьбу с палками используют в качестве дополнительной терапии и реабилитации пациентов.

Уже разработаны различные программы оздоровительной ходьбы после эндопротезирования суставов; она также входит в комплексы снижения веса и лечебной физкультуры для пожилых в санаториях и на базах отдыха.

Преимущества скандинавской ходьбы:

1. Риск получить травму сведен к минимуму. Быстрая ходьба сама по себе не представляет опасности, а тем более при упоре на две палки создается дополнительная уверенность, устойчивость, что особенно важно для людей преклонного возраста.

2. Активизируется работа мышц верхних конечностей. Пожалуй, только шейпинг позволяет включить в процесс все тело, но для этого нужен тренер или точная инструкция. Скандинавская ходьба на сегодняшний день является упражнением, где самостоятельно можно задействовать большинство мышц (около 90%). И, что особенно ценно для пожилых людей, при такой нагрузке ощущается только приятная усталость.

3. Прогресс в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При регулярном проведении занятий нормализуется давление вследствие снижения холестерина низкой плотности в крови.

4. Уменьшается нагрузка на коленные суставы. Тазобедренные, коленные суставы, пяточные кости – вот слабые места пожилых людей. Именно эти участки работают с подстраховкой, зато мышцы плечевого пояса – в полную силу, что приостанавливает развитие остеопороза.

5. Целесообразность занятий в период реабилитации. Под наблюдением и по рекомендации врачей скандинавской ходьбой занимаются для восстановления организма после травм.

6. Поднимает настроение, держит в отличном тонусе и избавляет от депрессии. Свежий воздух, активное движение и радость общения с единомышленниками.

7. Способствует гибкости тела, укреплению мышц и повышению выносливости.

8. Работа рук с палками заставляет выпрямить спину, а значит, ходьба способствует улучшению осанки. Разгружается шейный отдел, снимается его напряжение.

9. Скандинавская ходьба рекомендуется не только пожилым – не надо дожидаться болезней, чтобы начать помогать себе. Этот вид упражнений показан для профилактики заболеваний сердца, инсульта, диабета второго типа. Психическое состояние также заметно улучшается.

10. Интересна логическая цепочка положительного влияния скандинавской ходьбы. Быстрый шаг, способствуя усиленному потреблению организмом кислорода, улучшает работу мозга, а значит, память не ослабевает, и риск старческого слабоумия, соответственно, снижается.

11. Задерживается процесс старения. Старость определяется не количеством лет, а подвижностью суставов, силой мышц, бодростью духа.

12. Укрепляется иммунная система. Движение, свежий воздух, положительные эмоции – слагаемые сохранности нашего иммунитета, который страдает в пожилом возрасте.

13. Низкая стоимость занятий. К счастью, пойти на улицу, в парк, на набережную или в лес можно бесплатно. Остается лишь приобрести палки [3].

Проектируя рекреационные физические занятия, специалист в сфере физической культуры должен учитывать, что двигательная активность в пожилом возрасте будет иметь позитивный эффект при ее тенденции к регулярности и сопровождению положительными эмоциями. Пожилые люди всегда отличались мудростью: посадив семечко, вы не надеетесь на колос следующим днем. Аналогично со скандинавской ходьбой.

Результаты появятся у кого-то раньше, у кого-то позже, но уже через месяц-другой вы сможете ответить на вопрос: подходит ли этот вид спорта лично вам. При условии регулярных занятий в течение года вы поймете и ощутите уверенность в своих силах, бодрое настроение, умение владеть своим телом, радость от общения с единомышленниками. На своем личном примере вы можете утверждать: в здоровом теле – здоровый дух.

Научно доказано, что регулярная физическая активность дает неоспоримые преимущества для здоровья пожилого человека, замедляя разрушающие процессы. Активные пожилые люди менее подвержены стандартным причинам смертности. У них более развитая сердечно-сосудистая, дыхательная, мышечная, костная системы организма, нормализован вес и пропорции тела.

Поскольку инволюционные изменения в организме, начинающиеся уже в зрелом возрасте, происходят во всех без исключения системах и органах человека, необходима их профилактика в уровнях проявления физических качеств, в особенности силовых способностей, общей выносливости, гибкости и координационных способностей. Так как для повседневной деятельности пожилого человека характерна слабая двигательная активность, особую важность представляет устранение двигательного дефицита путем увеличения общей двигательной составляющей в деятельности пожилого человека и избирательного двигательного воздействия, адекватного индивидуальным особенностям личности.

Главная социальная функция физического воспитания людей в пожилом возрасте – оздоровление. Исходя из этого, можно сформулировать основные задачи физической культуры в пожилом возрасте:

- 1) дополнить и углубить знания, необходимые для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой;
- 2) остановить ухудшение жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые;
- 3) способствовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья, снижая возрастные изменения, содействуя расширению функций организма и сохранению его работоспособности.

В настоящее время скандинавская ходьба превратилась в самостоятельный вид физической активности, обладающий неоспоримыми преимуществами для людей всех возрастов. Техника скандинавской ходьбы довольно проста, поскольку она основана на естественных движениях, подобных быстрой ходьбе и передвижению на лыжах, поэтому такой ходьбе можно легко и быстро научиться. Осваивая технику, важно научиться правильному ритму и траектории движения рук и ног. Неправильная техника заметно снижает эффективность ходьбы. Основное правило при ходьбе с

палками – все движения должны быть функциональны и естественны. Для быстрого и качественного освоения техники ходьбы следует использовать подводящие упражнения.

Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях скандинавской ходьбой возможно лишь при соблюдении основополагающих организационных принципов: систематичности, постепенности и адекватности нагрузки.

Список литературы

1. **Загrevский, В. И.** Биомеханика физических упражнений : учеб. пособие / В. И. Загrevский, О. И. Загrevский ; М-во образования и науки РФ, Нац. исслед. Томский гос. ун-т. – Томск : Изд. Дом Том. гос. ун-та, 2018. – 264 с.
2. **Ибрагимов, М. М.** Философия спорта как новый антропологический проект : монография / М. М. Ибрагимов. – Киев : НУФVСУ : Олимп. лит., 2014. – 296 с.
3. **Мосина, О. А.** Социальная политика в отношении пожилого населения: методология проектирования / О. А. Мосина // *Соврем. проблемы науки и образования*. – 2013. – № 6. – С. 125–129.
4. **Курилович, Н. В.** Организация физической рекреации для лиц пожилого возраста как педагогическая проблема / Н. В. Курилович, А. Х. Мамадиев // *Соврем. проблемы науки и образования*. – 2019. – № 2. – С. 174–180.
5. **Эльмурзаев, М. А.** Введение в теорию физической рекреации : учеб. пособие / М. А. Эльмурзаев. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. – 249 с.

Bogdanova E. V.

Physical culture and wellness work with the elderly

This article reveals the issue of physical culture and recreational activities of the elderly, the functions of such activities. The importance of Nordic walking in old age is emphasized. The positive aspects of the influence of Scandinavian walking on the human body are widely considered.

Key words: *elderly person, social sphere, health, leisure, indicators, motor activity.*

Бурлакова Татьяна Леонидовна,
ст. преподаватель
кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
burlakova.tatiana75@gmail.com

Теоретические основы формирования культуры здоровья студенческой молодежи во внеаудиторной деятельности

В статье рассматривается вопрос эффективности внедрения разнообразных занятий по физической культуре в процессе внеаудиторной деятельности в условиях нашего образовательного учреждения. Обоснована актуальность воспитания у студенческой молодежи сознательного положительного отношения к здоровому образу жизни средствами интересных и полезных мероприятий по физической культуре и спорту в процессе организации внеаудиторной работы в вузе. В статье раскрывается актуальность теоретической и практической разработки данной проблемы, определяющая необходимость выработки методических и организационных подходов к сохранению здоровья, его формированию и развитию.

Ключевые слова: формирование, сохранение, укрепление здоровья, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, внеаудиторная деятельность.

В современном обществе выделяется ряд глобальных перемен, на фоне которых ярко обозначилась проблема здоровья населения, в том числе подростков и молодежи. Одна из главных проблем современного общества – это проблема здоровья. Без высокого уровня культуры здоровья человека общество не может прогрессивно развиваться во всех его направлениях [3, с. 11]. Большую роль играет здоровье современной молодежи. Оно является важным при любых социально-экономических и политических ситуациях, происходящих в нашей Республике.

Ведь именно оно определяет будущее нашей страны, как в плане демографического показателя, так и являясь научным и экономическим потенциалом своей Республики.

Одним из приоритетных направлений развития ЛНР является здоровье студенческой молодежи. Высшая школа в нынешнее время несет в себе не только образовательную функцию, но и воспитательную и решает проблему сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи.

В теоретической базе накоплены данные о сущности культуры здоровья (В. В. Колбанов, Г. К. Зайцев, Л. Г. Татарникова, Н. Ю. Васильева), ее содержании и структуре (Л. И. Баянова, Э. Н. Вайнер, И. Ю. Глинянова, А. М. Митяева).

На современном этапе в условиях научно-технического прогресса, стремительного развития общества и реформирования высшего образования

Республики состояние здоровья студенческой молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Физическое воспитание – направление физической культуры, связанное с процессом воспитания личности, приобретением ею соответствующих знаний и умений, использованием двигательной активности для всестороннего развития, оздоровления и обеспечения готовности к профессиональной деятельности и активному участию в общественной жизни [1, с. 44].

Современная система образования должна создавать оптимальные условия для реализации личных нужд студенческой молодежи. Стратегической образовательной целью должно быть создание среды, которая способствовала бы всестороннему развитию студенческой молодежи. Инновации в физическом воспитании дают возможность студентам не только физически развиваться, но и формируют мировоззрение, способность направлять собственную программу жизнедеятельности.

Проблема повышения уровня здоровья современной молодежи, пропаганда физической культуры и спорта, демонстрация их возможностей по формированию здорового образа жизни – важные факторы, способствующие популяризации физкультурных знаний с целью убеждения студенческой молодежи о необходимости ее участия во внеаудиторных физкультурно-оздоровительных мероприятиях [4, с. 36].

В контексте исследования данной проблемы важно понимать причины негативного отношения студентов к посещению занятий физкультурной и спортивной направленности. Существуют причины, которые снижают посещаемость таких занятий, среди которых: применение на занятиях однообразных упражнений, низкий эмоциональный фон занятий, необходимость применять волевые усилия, нежелание постоянно носить спортивную форму. Это свидетельствует о том, что у студентов не сформированы ценности физического воспитания, низкая мотивация и неосознанность значимости занятий по физической культуре.

Итак, одной из главных проблем организации внеаудиторных занятий по физической культуре в вузах остается недостаточная мотивация студентов к такому виду деятельности. Отсюда перед учеными возникает вопрос поиска инновационных подходов к планированию и организации более интересных занятий, разработка научно-обоснованного программно-методического обеспечения, что в совокупности будет способствовать повышению интереса студентов, заинтересованности в двигательной активности, обеспечивающей крепкое здоровье, лучшее физическое и эмоциональное состояние студентов [2, с. 65].

Альтернативу полезным и интересным занятиям составляют такие формы, как занятие оздоровительной и игровой направленности; беседы-консультации на тему «Здоровый образ жизни» и о необходимости двигательной активности, оздоровительный бег, матчевые встречи и товарищеские игры, тренировочный процесс по разным видам спорта, спортивные мероприятия по разным видам спорта.

Положительные эмоции, которые получает студент в процессе интересных внеаудиторных занятий по физической культуре, положительно

вливают на трудоспособность студента, его функциональное состояние и психолого-эмоциональную сферу личности.

Воспитательная направленность внеаудиторных занятий по физической культуре и спорту влияет на положительное отношение студентов ко всем массовым, групповым и индивидуальным формам работы. К групповым формам организации внеаудиторной деятельности по физической культуре относятся секционные и факультативные занятия, «круглые столы», «дебатные площадки». Такие формы будут способствовать активному общению студентов и удовлетворению их коммуникативных потребностей, направленных на расширение мировоззрения, формирование жизненных принципов и ориентиров, общечеловеческих ценностей [2, с. 78].

Индивидуальные занятия формируют у студентов развитие самостоятельности, инициативности и ответственности за свое здоровье.

Заметим, что на внеаудиторных занятиях по разным видам спорта, кроме положительной атмосферы, расширяются знания студентов по особенностям выполнения разнообразных упражнений для укрепления определенных мышечных групп и их использования в домашних условиях; происходит привлечение к соревновательным формам; формируются основы знаний студентов по оздоровлению (анализ двигательной активности в течение дня, влияние занятий на сердечно-сосудистую и дыхательную системы).

Студентам предоставляется возможность выбрать любую специализацию: волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, шахматы и посещать тренировочный процесс. Эти альтернативные современные подходы к организации внеаудиторной деятельности мотивируют студентов к посещению занятий по физической культуре.

Сегодня особую популярность приобретают занятия функциональным тренингом, которые дают возможность задействовать большое количество мышечных групп, осознанно выполнять физические упражнения в сочетании с дыхательными и способны значительно повысить уровень физической подготовленности. Такие занятия с использованием специального оборудования (карематы, степ-платформы, фитболы, медболы, бодибары и пр. дополнительный спортивный инвентарь) направлены на развитие силы, гибкости и координационных способностей студентов.

Безусловно, среди эффективных средств пропаганды физической культуры и спорта залогом формирования здорового образа жизни студенческой молодежи есть наглядное оформление спортивных залов; открытые соревнования, конкурсы, турниры; популяризация различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных мероприятий; оформление стендов спортивных достижений студентов вуза; организация оздоровительных и спортивных мероприятий.

Проведение спортивных мероприятий, где формируется положительная атмосфера (музыкальное сопровождение, индивидуализация, соревновательный характер) и заинтересованность студенческой молодежи в таких видах внеаудиторных занятий значительно выше, они являются мощным стимулом к занятиям спортом, укреплению здоровья, самоутверждению, самореализации, формированию личностных качеств, интересного проведения досуга.

Внедрение в процесс внеаудиторной деятельности таких мероприятий является педагогически оправданным и достаточно эффективным движущим средством по формированию физической культуры личности студента, осознанию им необходимости ведения здорового образа жизни.

Существуют различные способы укрепления и поддержания здоровья. Основной метод заключается в том, чтобы вести здоровый образ жизни студента. Но концепция ЗОЖ охватывает не только физические упражнения. Кроме того, необходимо придерживаться сбалансированного питания, здорового сна, закаливания. Тем не менее, ежедневные утренние упражнения играют важную роль. Только с помощью регулярных утренних упражнений студент может достичь наилучшей физической подготовки, а затем и физического совершенства. Зарядка повышает как физическую, так и умственную работоспособность организма. Регулярно занимающиеся физическими упражнениями реже болеют, эффективнее работают и имеют большую продолжительность жизни. Особенно важно создать практический план, основанный на индивидуальных характеристиках человека. Ни в коем случае нельзя применять чересчур сильные нагрузки и доводить себя до состояния полного утомления [5, с. 112].

Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного развития обуславливает актуальность теоретической и практической разработки данной проблемы, определяя необходимость развертывания соответствующих научных исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению здоровья, его формированию и развитию. Культура здоровья является важнейшей составляющей общей системы культуры. Отсюда возникает необходимость воспитания культуры здоровья и формирования основ здорового образа жизни у молодежи [6, с. 38].

Требования современности нацеливают на то, что внеаудиторная работа по физическому воспитанию в образовательных учреждениях должна быть направлена на решение таких взаимосвязанных задач: формирование, сохранение и укрепление здоровья, закаливание, повышение трудоспособности студентов; развитие и коррекцию физических и двигательных возможностей студентов; усовершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, положительного отношения к физической культуре, мотивов и целей активной двигательной деятельности; способствование усвоению необходимого минимума знаний в сфере физической культуры и спорта; расширение коммуникативных возможностей студентов в процессе внеаудиторных занятий физическими упражнениями, играми и спортом; воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому усовершенствованию. В связи с этим актуальным является поиск инновационных форм физической активности, способствующих повышению уровня здоровья и физического развития студенческой молодежи.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическая культура играет важную роль в укреплении здоровья людей, особенно студентов. Регулярные и умеренные физические упражнения действительно положительно

вливают на функционирование нашего организма, повышают естественную сопротивляемость организма пагубному влиянию окружающей среды, инфекциям. Низкая физическая активность, безусловно, приводит к плохому здоровью, развитию различных заболеваний и снижению продолжительности жизни. Студенты должны быть хорошо осведомлены о важности дисциплины «Физическая культура». Для этого учебным заведениям необходимо разработать новые методики и мероприятия, чтобы мотивировать студентов регулярно заниматься спортом и повышать физическую активность [5, с. 125].

На основе теоретического анализа различных подходов к проблеме культуры здоровья студенческой молодежи было выявлено следующее. Здоровье человека отражает одну из наиболее чувствительных сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом на духовное, психическое, физическое и социальное благополучие при максимальной продолжительности его активной жизни. Здоровье – это комплексное, целостное и многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды.

Понимание здоровья как многоаспектной системы позволяет правильно осознавать значение здоровья в жизни современного человека и общества. Каждый человек стремится прожить долгую, плодотворную жизнь. Это возможно лишь при условии высокого уровня культуры здоровья личности и других членов общества. Общество заинтересовано в том, чтобы его граждане были здоровыми, ибо тогда они смогут принести максимально большую пользу в его развитии.

Список литературы

1. **Бароненко, В. А.** Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2017. – 352 с.
2. **Барышников, Е. Н.** Внеурочная деятельность обучающихся : основные подходы и условия осуществления / Е. Н. Барышников. – Челябинск : ЧИППКРО, 2014. – 416 с.
3. **Горашук, В. П.** Организация самостоятельной работы студентов по спецкурсу «Культура здоровья» : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / В. П. Горашук. – Луганск : Альма-матер, 2005. – 145 с.
4. **Дюбина, Е. В.** Формирование культуры здорового образа жизни у молодежи / Е. В. Дюбина // Ценностные приоритеты образования в XXI веке: ценностный потенциал физического воспитания, спорта и адаптивной физической культуры в современном образовании : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (г. Луганск, 10–11 нояб. 2022 г.) / ГОУ ВО ЛНР «Луган. гос. пед. ун-т». – Луганск, 2022. – С. 35–39.
5. **Мельников, П. П.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П. П. Мельников. – М. : КноРус, 2013. – 240 с.
6. **Назарова, Е. Н.** Здоровый образ жизни и его составляющие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – М. : Академия, 2007. – 256 с.

Burlakova T. L.

**Theoretical foundations for forming the health culture
of students in extra-curriculum activities**

This article discusses the issue of the effectiveness of the introduction of various physical education classes in the process of extracurricular activities in the conditions of our educational institution. The relevance of educating students' conscious positive attitude to a healthy lifestyle by means of interesting and useful measures for physical culture and sports in the process of organizing extracurricular work at the university is substantiated. The article reveals the relevance of the theoretical and practical development of this problem, determining the need to develop methodological and organizational approaches to maintaining health, its formation and development.

Key words: *formation, preservation, health promotion, healthy lifestyle, student youth, extracurricular activities.*

УДК 371.72:159.9

Игнатова Т. А.,
канд. пед. наук, доцент
кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»
fisvos1962@mail.ru

Маназаров И. Ш.,
студент 3 курса
Института транспорта и логистики
ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»

Формирование у студентов мотивации к укреплению здоровья на занятиях физической культурой и спортом в современных условиях

В статье затрагиваются вопросы формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья на занятиях физической культурой и спортом. Сформирована структура мотивов, побуждающих студентов заниматься физической культурой и спортом. Проведена апробация результатов исследований в соответствии с данной структурой.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, спорт, укрепление, сохранение, студенты.

Одной из основных стратегических задач образования является воспитание молодежи в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к наивысшей индивидуальной и общественной ценности. Проблема укрепления и сохранения здоровья студентов является приоритетной проблемой современности, где важное значение имеет формирование у студентов мотивации к укреплению здоровья на занятиях физической культурой и спортом. Анализ состояния здоровья молодежи, по данным целого ряда ученых, свидетельствует о ежегодном его ухудшении. Это связано с рядом внешних и внутренних факторов (ухудшением экологической среды, повышением умственных и психических нагрузок, уменьшением физической активности, несоблюдением основных принципов здорового образа жизни и др.).

Важным направлением деятельности современных учебных заведений является поиск новых форм и методов укрепления здоровья студентов в процессе их обучения и воспитания, внедрение в учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий, направленных на повышение сознательного отношения студентов к своему здоровью, формирование мотивации к укреплению здоровья.

Здоровье студентов имеет важное значение, как для современности, так и для будущего. Кроме того, студенты – это будущие отцы и матери детей, и поэтому они несут потенциал здоровья будущих поколений. И поэтому укрепление и улучшение здоровья студентов является важнейшей задачей современности [3, с. 90–93].

Важным мотивом эффективной студенческой деятельности выступает потребность достижения. Его можно рассматривать как стремление к успеху, соревнование с самим собой за успех, стремление к улучшению результатов любого дела, в котором участвует индивид. Потребность в достижениях проявляется в направленности на достижение дальнейших целей, в получении ожидаемых результатов. Данная потребность стимулирует поиск студентом таких ситуаций, в которых он мог бы почувствовать удовлетворение от достижения успеха. Учебная деятельность является не единственной сферой, в которой студент может с успехом удовлетворять потребность в достижении высокого результата. Другими сферами, в которых можно реализовать данную потребность, могут быть занятия в спортивных секциях, кружках, творческих клубах и др., где также можно с успехом идти к намеченной цели.

Воспитательная система вуза, студенческий коллектив, воспитательное пространство, педагогическая поддержка личностного саморазвития студента, преподаватель, куратор студенческой группы как воспитатель – именно они становятся объектами в среде воспитания, управляя ими можно эффективно управлять процессом личностного развития студента, то есть формировать мотивацию к укреплению здоровья.

Г. Д. Виноградов подчеркивает, что формирование у студентов мотивации к укреплению здоровья можно реализовать лишь при условии единства трех составляющих образования – обучения, развития и воспитания [2, с. 610]. Однако есть некоторая разница в качестве обучения и воспитания, в становлении личности специалиста: обучение действует на индивидуально-исполнительное содержание деятельности, формирует знания, умения и навыки. Воспитание же формирует отношение, смыслы деятельности.

Л. Б. Васильева также подчеркивает важность единства учебного и воспитательного процессов для успешного формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья и важность использования на аудиторных и внеаудиторных занятиях деловых игр, тренингов и др. [1, с. 12].

Таким образом, особенности учебно-воспитательного процесса высшей школы заключаются в формировании мотивации учебной деятельности и понимании студентом важности укрепления здоровья как основы продуктивной профессиональной деятельности, а также в воспитании потребности к ведению здорового образа жизни, где доминирующую роль играют регулярные занятия физической культурой и спортом.

Анализ духовно-нравственного контекста мотивации студентов к укреплению здоровья позволил определить, что в учебно-воспитательном процессе основное назначение воспитания заключается в формировании духовного стержня человека – его внутреннего, духовного мира, который проявляется в системе его эмоционально-ценностных отношений к окружающему миру, к самому себе и собственному здоровью.

Формирование мотивации, по мнению Л. М. Кравцова, должно опираться на ту или иную психологически обусловленную и духовно-нравственную форму целостной мотивации. Процесс формирования состоит в том, что тот, кто учится, и тот, кто учит (преподаватель вуза) стремятся в ходе целенаправленного воздействия вызвать те или иные качественные изменения

мотивационной сферы [5, с. 15]. Чтобы влияние не было эпизодическим, временным, необходимо ориентировать процесс формирования на качественный эталон – ту совокупность и сочетание различных сторон мотивации, которые должны быть получены. При этом ориентировать не только на изолированные особенности мотивации в определенном возрасте, но и в будущем, учитывать динамику, влияние предыдущего развития всей мотивации обучения и отдельных ее побуждений.

Как отмечают А. М. Лощаков, Т. В. Карасева, первоочередными задачами высших учебных заведений по формированию у студентов мотивации к укреплению здоровья должны быть [6, с. 59]: формирование у студентов приверженности здоровому образу жизни; вооружение их знаниями по вопросам правильного питания, двигательной активности, закаливания, физиологии и гигиены человека и выработка на их основе убеждений в необходимости систематически соблюдать ЗОЖ; привитие навыков ЗОЖ; практическое обучение студентов каждый день самостоятельно придерживаться принципов ЗОЖ; проведение массовых спортивных соревнований по различным видам спорта, туризма и т. п.

В то же время, как подчеркивает Н. З. Кайгородова, еще не создано совершенных универсальных теорий, которые можно было бы положить в основу организации воспитательной работы в вузе по формированию у студентов мотивации к укреплению здоровья [4, с. 65] на основе духовно-нравственной составляющей.

Формирование у студентов мотивации к укреплению здоровья определяется как процесс приложения усилий для содействия улучшению здоровья и повышению благополучия вообще, создание соответствующих условий, которые могут поддержать и улучшить состояние здоровья, результатом которых выступает формирование ценностей здоровья, физической культуры и духовно-нравственного развития личности, стремление к физическому и личностному самосовершенствованию.

Духовность, на наш взгляд, – качественная характеристика сознания и самосознания личности, отражающая целостность и гармонию ее внутреннего мира, способность выходить за пределы себя и гармонизировать свои отношения с окружающим миром. Она определяется не столько образованностью, широтой и глубиной культурных запросов и интересов, сколько предполагает постоянный и непрекращающийся труд души, осмысление мира и себя в этом мире, стремление к совершенствованию себя, преобразованию пространства собственного внутреннего мира, расширению своего сознания.

На сегодняшний день, как отмечают ученые, проблема формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья, в основном, находит отражение во время занятий физической культурой и спортом.

При этом многие из исследователей определяют, что занятия по физическому воспитанию в вузе не обеспечивают должного уровня мотивации студентов к укреплению здоровья. Об этом свидетельствует низкий уровень физического здоровья студентов, что дает основания полагать, что существующая система физического воспитания не способна в полной мере решить вопросы культуры здоровья личности, улучшения ее физических качеств.

Деятельность, которая направлена на формирование мотивации к укреплению здоровья, предусматривает участие студента как полноправного субъекта образовательного процесса, поскольку она должна сопровождаться напряженной работой его сознания и реализоваться поэтапно.

Таким образом, особенности мотивации студентов к укреплению здоровья в учебно-воспитательном процессе высшей школы представляют собой совокупность возрастных и психологических особенностей юношеского возраста, особенностей организации обучения и воспитания в высшей школе, духовно-нравственную направленность воспитания личности будущего специалиста, а также использование разнообразных средств и методов в учебной и внеучебной деятельности студентов, что в совокупности способствует созданию условий для повышения мотивации студентов к укреплению здоровья. При этом, для формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, личностную, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Для определения у студентов интереса к состоянию собственного физического здоровья, активности по его укреплению была применена авторская анкета «Жизненная позиция». В опросе приняли участие 790 студентов I–III курсов Луганского государственного университета имени Владимира Даля. Результаты анкетирования приведены в Табл. 1.

Таблица 1

Результаты по анкете «Жизненная позиция»

	Активная позиция		Неопределенная (нейтральная) позиция		Пассивная позиция	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
ЭГ (398 чел.)	29	7,3	210	52,8	159	39,9
КГ (392 чел.)	27	6,9	208	53,1	157	40,0

Полученные результаты свидетельствуют, что активная позиция в отношении укрепления физического здоровья была определена в ЭГ в 7,3%, в КГ у 6,9% исследуемых. Для студентов с активной позицией характерным является выраженный интерес к состоянию собственного физического здоровья, стремление к его укреплению. Они не совсем довольны состоянием физического здоровья; стремятся придерживаться требований здорового образа жизни; очень редко совершают действия, наносящие ущерб здоровью; вредных привычек не имеют, однако иногда могут позволить выкурить сигарету, выпить спиртное и др.; достаточно часто занимаются спортом и физическими упражнениями; стараются посещать врача с целью

профилактики заболеваний. Студенты с активной позицией к укреплению здоровья имеют выраженный интерес к укреплению физического здоровья, потребность и стремление к изменению своего образа жизни на более здоровый; желание продолжать регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, улучшать способ питания; посещать врачей с целью профилактики болезней и, в целом, больше внимания уделять укреплению физического здоровья. Это свидетельствует о том, что у студентов с активной жизненной позицией сформирован интерес и потребность в укреплении здоровья, а при определенных условиях может быть сформирована и соответствующая мотивация.

Анкетирование показало, что студентов, которые имеют неопределенную (нейтральную) позицию, большая часть от общего количества опрошенных, а именно в ЭГ – 52,8%, в КГ – 53,1%. Было зафиксировано, что студенты этой группы не совсем удовлетворены состоянием собственного здоровья. При этом считают, что заботиться о здоровье нужно только по мере необходимости. Им присущ недостаточно здоровый образ жизни; они не всегда придерживаются правильного питания; иногда совершают действия, которые вредят здоровью; имеют вредные привычки; спортом и физическими упражнениями занимаются эпизодически; обращаются к врачам преимущественно в случае необходимости. Для студентов с неопределенной (нейтральной) позицией характерным является наличие интереса к состоянию собственного физического здоровья, однако имеет место недостаточная осознанность необходимости его укрепления. Это выражается в том, что они не стремятся полностью изменить свой образ жизни, а имеют желание кое-что изменить. Они предполагают возможность начать регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, изменить питание на правильное, более регулярное посещение врачей с профилактической целью и, в целом, предполагают возможность и целесообразность более внимательного отношения к собственному физическому здоровью, но активно этого не хотят. Можно сказать, что студенты с указанной позицией не имеют сформированной мотивации к укреплению здоровья.

Студентов, которые имеют пассивную позицию к укреплению собственного здоровья, более трети от общего количества исследуемых: в ЭГ – 39,9%, в КГ – 40%. Для студентов, которые имеют такую позицию, в подавляющем большинстве ответов имеет место удовлетворенность имеющимся уровнем собственного здоровья; им нравится жить в свое удовольствие, делать то, что хочется в данный момент (даже если это вредит здоровью); они не придерживаются требований здорового образа жизни и довольно часто совершают действия, наносящие ущерб здоровью; практически не занимаются спортом и физическими упражнениями; не придерживаются правильного питания; посещают врачей только в случае возникновения заболевания; при этом считают, что иметь полную информацию о физическом состоянии организма не обязательно. Это свидетельствует об отсутствии выраженного интереса к состоянию собственного здоровья. В планах студентов этой группы по укреплению физического здоровья преобладает жизненная позиция – «меня все устраивает» и менять ситуацию «нет

потребности», то есть отсутствует потребность и стремление к сохранению собственного здоровья. Итак, на основе полученных результатов можно констатировать, что подавляющее большинство студентов, как ЭГ, так и КГ, имеют не сформированную мотивацию к сохранению физического здоровья.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о необходимости целенаправленного и организованного формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья на занятиях физической культурой и спортом. Проведенное исследование не исчерпывает всего многообразия вопросов, связанных с формированием у студентов мотивации к укреплению здоровья на занятиях физической культурой и спортом. Оно позволяет очертить те проблемы, которые требуют дополнительного изучения, а именно: поиск путей формирования у студентов самостоятельности (рефлексии, самовоспитания, самосовершенствования) в укреплении собственного здоровья.

Список литературы

1. **Васильева, Л. Б.** Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / Л. Б. Васильева // Междунар. акад. вестн. – 2018. – № 1–1(21). – С. 11–13.
2. **Виноградов, Г. Д.** Составляющие здорового образа жизни / Г. Д. Виноградов // Аллея науки. – 2021. – Т. 1, № 3(54). – С. 609–621.
3. **Игнатова, Т. А.** Исследование отношения студентов к своему здоровью методом контент-анализ / Т. А. Игнатова // Вестн. Луган. нац. ун-та им. В. Даля. – 2021. – № 3(45). – С. 90–93.
4. **Кайгородова, Н. З.** Психофизиологические и социально-педагогические аспекты сохранения здоровья учащейся молодежи : учеб. пособие / Н. З. Кайгородова, Э. М. Казин. – Барнаул : Изд-во Алтайского гос. ун-та, 2014. – 122 с.
5. **Кравцова, Л. М.** Основы методики физического воспитания : учеб.-метод. пособие для бакалавров физ. культуры / Л. М. Кравцова. – Челябинск : Б-ка А. Миллера, 2021. – 71 с.
6. **Лощаков, А. М.** Психолого-педагогические основания формирования культуры здоровья студентов классического университета / А. М. Лощаков, Т. В. Карасева. – Иваново : ПРЕССТО, 2018. – 256 с.

**Ignatova T. A.,
Manazarov I. Sh.**

Formation of students' motivation for health promotion in physical training and sports in modern conditions

This article deals with the formation of students' motivation for health promotion in physical culture and sports. The structure of motivators for students to engage in physical culture and sports is formed. The approbation of the research results according to this structure is carried out.

Key words: *health, physical culture, sports, strengthening, preservation, students.*

Современные образовательные информационные технологии по физической культуре

В статье рассмотрены основные цели и задачи, которые возникают в период обучения физическому развитию; роль физической культуры в становлении учащегося как личности, формирование знаний по укреплению собственного здоровья; применение информационных технологий в период обучения и эффективное их использование. Также рассматриваются положительные и отрицательные стороны использования средств информационного образования.

Ключевые слова: информационное обучение, физическая культура, здоровый образ жизни, личность студента, современные компьютерные технологии.

Физическая культура является одним из ключевых предметов в процессе образования. Современным студентам необходимо понять, что ввиду сложившейся эпидемиологической ситуации необходимо поддерживать здоровый образ жизни не только на занятиях физической культурой, но и самостоятельно. Следовательно, возникает необходимость в знаниях, умениях и навыках специального направления. Если мы говорим о самоизоляции, например, то важно понимать, что студенты должны быть вооружены средствами самоконтроля в период дистанционного обучения с применением компьютерных средств [4, с. 144]. Для самоконтроля предложены следующие тесты, которые могут быть использованы в условиях самоизоляции студентами, а именно: индекс массы тела, тест ЧСС, проба Штанге, проба Ромберга, индекс Генче. Наличие знаний об использовании данных тестов и проб дает возможность студенту самостоятельно следить за динамикой своего здоровья. В своей работе А. Н. Базанов, помимо всех вышеперечисленных тестов и проб, отобразил клинико-биографическое состояние испытуемых в период самоизоляции, в режиме дистанционного обучения. Также предложил ввести в учебный процесс мониторинг здоровья как вид лабораторных работ [2, с. 76].

Одним из приоритетных направлений работы вузов является повышение качества образования через использование современных информационных технологий на занятиях наряду с традиционными формами обучения [5, с. 201].

Электронная презентация содержит обширный теоретический материал для изучения физической культуры. Но не менее важен и тот стимул, который несёт в себе процесс подготовки электронной презентации к углубленному изучению предмета. Кроме того, понятия и абстрактные положения до сознания учащихся доходят легче, когда они подкрепляются конкретными

фактами, примерами и образами, и потому для раскрытия их необходимо использовать различные виды наглядности. Именно поэтому в учебных презентациях текстовую информацию сводят к минимуму, заменив её схемами, диаграммами, рисунками, фотографиями, анимацией, фрагментами фильмов, касающихся физической культуры и спорта. Также важно понимать, что презентация в современном компьютеризированном обществе начинает себя изживать, а на замену ей приходят полноценные видеозанятия, которые более красочно и ярко описывают ту или иную тему занятия. Самое главное, что студент не только видит неподвижный шаблонный слайд, а полноценно погружается в динамику информирующего видеоролика. Следовательно, педагог должен владеть не только собственными знаниями как специалист, но и уметь их адаптировать в образовательную среду путем внедрения информационно-коммуникационных средств. Если мы говорим о видеомонтаже, как лучшей альтернативе презентации, то есть программное обеспечение «СурСут», которое максимально простое в использовании и позволит сделать ваши занятия более содержательными.

Проникновение современных информационных технологий в сферу образования позволяет педагогам качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения на занятиях физической культурой. Целью этих технологий является усиление интеллектуальных возможностей учащихся в информационном обществе, а также гуманизация, индивидуализация, интенсификация процесса обучения и повышение качества обучения на всех ступенях образовательной системы.

Педагогические цели использования средств современных информационных технологий:

- повышение эффективности и качества процесса обучения;
- повышение активности познавательной деятельности;
- углубление межпредметных связей;
- увеличение объема и оптимизация поиска информации;
- развитие различных видов мышления;
- развитие коммуникативных способностей;
- эстетическое воспитание за счет использования компьютерной графики, технологии мультимедиа;
- формирование информационной культуры.

В мировой практике при дистанционном образовании применяются следующие информационные технологии, а именно:

- предоставление учебников в электронном виде;
- использование телекоммуникаций;
- дискуссии и семинары в LIVE режиме;
- обратная видеосвязь;
- мультимедийные трансляции;
- использование облачных ресурсов.

Применение данных технологий особенно актуально в период карантина, так как их использование обуславливает продолжение образовательного процесса [3, с. 146]. Отличием является лишь то, что вся эта система ориентирована на виртуализацию процесса, следовательно, педагог должен

осваивать новые, современные образовательные системы. Также проведение занятий в такой форме имеет ряд проблем, в числе которых:

- низкий уровень социализации;
- нехватка материально-технической базы;
- недостаток личного общения;
- необходимость постоянно мотивировать учащихся к занятиям;
- отсутствие границы между рабочим и свободным временем;
- отсутствие нормативной и методологической базы данной формы обучения.

Вызывая интерес в потребности приобретения знаний у студенческой молодежи путем использования интерактивных средств физического воспитания, мы также формируем принцип сознательности и активности. Важно понимать, что, обсуждая со студентами полученные знания, необходимо указывать область их применения, всю важность их приобретения. Необходимо напоминать студентам, что теоретическая часть также важна, как и практическая. Знания, полученные в процессе самообразования, должны быть качественно использованы в доступных условиях. Но и про средства физического воспитания забывать не стоит. И. А. Растворцева отмечала двигательный процесс как один из ключевых факторов здорового образа жизни [1, с. 59]

Из этого следует, что современный студент может и готов использовать любой доступный гаджет, начиная со смартфона, заканчивая компьютером. Однако в большинстве своем учащиеся тратят огромное количество времени на общение в социальных сетях. Проблема в данном случае заключается в том, как направить обучающихся по пути извлечения новых, полезных профессиональных знаний.

Общепринятая система построения занятия с пошаговым принципом работы: организационный момент, фронтальный опрос, постановка темы, целей и задач занятия, рефлексия и выдача домашнего задания в цифровом дистанционном формате обучения показала себя неактуальной. Мой личный совет заключается в том, что педагогическому сообществу необходимо пересмотреть данную привычную систему.

Одной из ключевых проблем в обучении становится проблема удержания внимания обучающихся на изучаемом материале, ведь в домашних условиях велик соблазн заниматься не образованием, а своими делами. Именно поэтому следует менять и активно применять новые педагогические техники, непосредственно связанные с компьютеризацией.

Переход на дистанционное обучение в период пандемии открыл для студентов мир образования с другой стороны. Если они получают новый контент, который был представлен в понятной для них форме, следовательно, проявляется интерес к изучаемой дисциплине и профессии в целом.

В этой связи проявляется другая проблема: отсутствие должной подготовки у преподавателя. Речь идет не о компетентности педагогов, а о помощи им в выявлении среды и погружении в эту среду, где студентам будет проще получать новые навыки. Так, например, электронная почта в привычном ее понимании, во-первых, не эффективно использует время

всех участников образовательного процесса, но при взаимодействии один-на-один вполне может быть использована, во-вторых, сама технология обмена сообщений по e-mail достаточно консервативна.

Резкий скачок в развитии электронных сервисов из-за пандемии создал большую площадку для выбора платформы взаимодействия. В частности, мессенджер Telegram позволил создавать образовательные тесты. Студенты могут самостоятельно извлекать знания, участвуя в игровой, соревновательной викторине, и впоследствии обсуждать между собой ответы.

Многие образовательные учреждения не используют готовые сервисы, например, как те, о которых было сказано ранее, а активно применяют собственные единые дистанционные образовательные платформы. Например, СДО ЛГПУ – платформа «Moodle».

Каждое образовательное учреждение путем проб и ошибок выявляет сильные и слабые стороны своих платформ, а также дополнительно тратит финансовые средства на их внедрение и модернизацию.

Подводя итоги, можно смело сказать, что важность здоровья в наше время неопределима, а важность наличия знаний о его приобретении является основной задачей всех образовательных систем. В условиях информационного обучения необходимо понимать, что основные аспекты здорового образа жизни являются более чем осязаемыми и должны регулироваться путем самоконтроля, самооценки. Доступность же знаний в текущем направлении является ответственностью педагогов, которые работают в этой сфере. Приняв во внимание всю сложность построения данного педагогического процесса, важно учитывать не только практическую часть, но и теоретическую, для полноценного приобретения знаний, умений и навыков в сфере здоровья при информатизации учебного процесса.

Список литературы

1. **Вайнер, Э. Н.** Валеологическое образование как неотъемлемая часть отечественной системы формирования здоровья / Э. Н. Вайнер, И. А. Растворцева // Валеология. – 2004. – № 2. – С. 58–59.
2. **Базанов, А. Н.** Мониторинг здоровья студентов в период вынужденной самоизоляции / А. Н. Базанов // Междунар. журн. гуманит. и естеств. наук. – 2020. – № 6–1(45). – С. 75–77.
3. **Касаткина, Н. Э.** Ценности здоровья студентов вуза в условиях современного образовательного учреждения / Н. Э. Касаткина, Т. Н. Семенкова // Вестн. Кемер. гос. ун-та культуры и искусств. – 2011. – № 17. – С. 146
4. **Кутузов, М. Н.** Дистанционные технологии обучения в традиционном образовательном процессе / М. Н. Кутузов // Педагогика: традиции и инновации : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, окт. 2011 г.) : в 2 т. / [под общ. ред Г. Д. Ахметовой]. – Челябинск, 2011. – Т. 2. – С. 143–146.
5. **Олефир, А. В.** Эффективность влияния инновационных технологий на физическую подготовленность студентов педагогических вузов / А. В. Олефир // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сб. науч. статей / М-во образо-

вания Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машеров [и др.] ; редкол.: П. И. Новицкий (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2020. – С. 198–202.

Kolpakov D. A.

Modern educational information technologies on physical culture

The article will consider the main goals and objectives that arise during the period of physical development training. The role of physical culture in the formation of a student as a person, as well as the formation of knowledge to strengthen their own health. The use of information technologies during the training period and their effective use. The positive and negative aspects of the use of information education tools will be considered.

Key words: *information training, physical culture, healthy lifestyle, student's personality, modern computer technologies.*

Кострыкин Владлен Ярославович,
ст. преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
vladlenkostrykin@mail.ru

Адаптивная физическая культура и спорт: актуальные проблемы и перспективы развития в современном мире

В статье содержится анализ и подробный разбор проблематики занятий спортом и физической культурой в XXI в., а также решения данных проблем и описание возможных вариантов развития адаптивной физической культуры и спорта в обозримом будущем.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, образ жизни, адаптивная физическая культура, соревнования, движение.

Адаптивная физическая культура и спорт с каждым годом занимают все более уверенные позиции в современном обществе. Люди с инвалидностью хотят быть активными, заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. Они адаптируют социальную среду и доступность для различных видов спорта и двигательной активности, в которых они могут соревноваться друг с другом. Таким образом, люди с инвалидностью не чувствуют себя ущемленными и могут реализовать себя. При некоторых видах нарушений такие занятия спортом и физической культурой являются наиболее эффективными методами реабилитации. Вот почему так важно развивать адаптивную физическую культуру и спорт во всех регионах и территориях. Но с развитием адаптивной физической культуры и спорта можно столкнуться с проблемами, важно уметь их решать и видеть перспективы развития. Поэтому тема данной статьи актуальна.

Цель – изучение проблем и перспектив развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современном мире.

Задачи – анализ источников литературы по проблемам развития адаптивной физической культуры и спорта; поиск путей развития адаптивной физической культуры и спорта; изучение перспектив развития адаптивной физической культуры и спорта. Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой структурированную совокупность условий спортивно-оздоровительного характера, целью которых является адаптация человека к профессиональным навыкам и самообслуживанию в социальной среде с учетом его физических недостатков. Основной задачей адаптивного спорта является формирование спортивной культуры инвалида, приобщение его к общественно-историческому опыту в этой области, овладение мобилизационными, технологическими, интеллектуальными и другими ценностями физической культуры. Ограниченная физическая способность человека жить полноценной жизнью чаще всего приводит к определенным психологическим барьерам (замкнутость, потеря смысла жизни, депрессия и др.). АФК является

своеобразным гарантом, помогающим преодолевать морально-психологические барьеры и социализироваться в обществе [1, с. 215–219].

Адаптивная физическая культура стала очень популярной, поскольку было показано, что она эффективна для улучшения общего физического здоровья людей с ограниченными возможностями. Позже появился и сам адаптивный спорт, который стал своего рода АФК. Это направление в спорте дает людям с ограничениями в здоровье возможность чувствовать себя полноценными, участвовать в спортивных соревнованиях с другими такими же людьми. Как и в любом другом виде спорта, они могут отслеживать свои спортивные достижения, повышение физической работоспособности и положительную динамику здоровья. Это позволяет им почувствовать себя полноценной частью общества и внести свой вклад в его развитие [1, с. 219].

Перейдем к официальной статистике: по данным Всемирной организации здравоохранения, 10% населения Земли составляют люди с инвалидностью, это около 650 млн. человек. В России официальная статистика показывает нам цифру в 14,5 млн. человек. Несмотря на то, что система здравоохранения в настоящее время достигла высочайшего уровня развития, количество инвалидов неуклонно растет и, по данным специальных источников, особенно среди детей и молодежи. Так, 85% от общего числа новорожденных детей имеют отклонения в физическом и психическом развитии [2, с. 232–243].

Эти данные постоянно обновляются, они позволяют понять, какая поддержка может быть оказана посредством развития адаптивной физической культуры и спорта. Вопрос действительно актуальный, поскольку касается как физической неполноценности людей, так и психологической стороны их жизни. Физическая активность является решающим фактором для этой группы людей, в первую очередь улучшая реабилитационный процесс и их общее самочувствие, повышая эмоционально-психологический фон. Люди с различными нарушениями нуждаются в медицинской помощи и поддержке для стабилизации своего психического состояния и эмоций. Перед специалистами по адаптивной физической культуре ставится задача – создать комфортную и доброжелательную атмосферу, способствующую удовлетворению от занятий физической культурой и спортом [3, с. 15–21].

Постоянно развиваются различные направления в системе адаптивной физической культуры и спорта. Примером может служить Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», принятый в 2007 году. Этот правовой акт устанавливает нормы, направленные на создание в нашей стране специализированных приспособленных учреждений для детей и взрослых. В 2008 году появился еще один закон – «О паралимпийских видах спорта», который более четко утвердил статус спортсменов-паралимпийцев, а также закрепил эту деятельность на законодательном уровне. На региональном уровне видно, что локальные нормативные акты разрабатывались на основе вышеуказанных законов. Внедряются и применяются различные программы адаптации инвалидов, активно пропагандируются адаптивные виды спорта. Положительным моментом после вступления в силу этих нормативных актов стало резкое увеличение числа лиц, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом [3, с. 15–21]. Также можно констатировать активное

развитие адаптивной физической культуры по многим направлениям, среди них – модернизация материально-технической базы, рост кадрового потенциала, увеличение числа российских спортсменов-инвалидов, принимающих участие в международных соревнованиях и занимающих призовые места. Отмечается тенденция к более углубленному изучению методологических и теоретических аспектов адаптивной физической культуры [4, с. 462–469].

Однако на фоне положительных моментов существуют и проблемы, связанные с развитием адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [3, с. 15–21].

Во-первых, «кадровый голод». Несмотря на то, что государство и общественные объединения стараются поддерживать это направление, внедряя новые программы и увеличивая количество курсов повышения квалификации в этой области, специалистов по-прежнему не хватает. Это связано с тем, что АФК – относительно новое направление, появившееся совсем недавно и только набирающее популярность. Немаловажно и то, что методологическая и научная база в этом направлении развита слабо. Для того, чтобы стать специалистом в области АФК, необходимо совершенствовать свои знания в этой сфере деятельности, а также повышать уровень с помощью курсов повышения квалификации. Знания, умения и практические навыки тренера и педагога не должны ограничиваться только знаниями общих областей физической культуры. Важны также специальные знания в области медицины и психологии. Эта проблема имеет центральное значение на региональном уровне.

Во-вторых, материально-техническая база находится на низком уровне. Тенденция развития есть, но изменения идут медленно. Специализированных учреждений и организаций очень мало. В основном они расположены в крупных городах. Также не хватает специализированного оборудования.

В-третьих, система здравоохранения находится на низком уровне, а именно отсутствие квалифицированных медицинских кадров в области работы со спортсменами из числа инвалидов для отнесения их к спортивному разряду. Специалист – это редкость. Такого работника может позволить себе далеко не каждый центр спортивного мастерства, тем более региональные школы адаптивного спорта.

В-четвертых, финансовые резервы и финансовая поддержка. Процесс восстановления спортсменов этого класса (людей с ограниченными возможностями) требует качественных фармакологических препаратов, которые должны спонсироваться государством и предоставляться бесплатно. Эти финансовые меры не всегда реализуются, поскольку требуют больших средств из федерального бюджета.

В-пятых, отсутствует механизм финансового стимулирования. Как и в обычном спорте, в адаптивном спорте должна быть система поощрений и премий, которая служила бы мотивацией к дальнейшей спортивной деятельности, так как такая система не предусмотрена.

В-шестых, отсутствие доктринальных исследований и сочинений. Такой вид спорта требует не только практических действий, но и работы

исследователей, которые теоретически изучают проблемы и публикуют свои исследования в специальной литературе. Такие научные материалы, конечно, есть, но в них не так глубоко проработана специфика диагностики людей с инвалидностью. Есть много нарушений, которые нужно расследовать, анализировать и прорабатывать индивидуально.

Тем не менее, перспективы дальнейшего развития АФК очевидны не только в России, но и на международной спортивной арене. Например, можно выделить следующие точки зрения:

1. На международном уровне становится ясно, что виды спорта, ранее отсутствовавшие, постепенно включаются в программу Паралимпийских игр. Одним из новшеств является включение в программу такого вида спорта, как биатлон. Как ни странно, этот вид спорта очень популярен среди слепых и слабовидящих людей. Спортсменам не нужно видеть цель при стрельбе из светодиодных пушек, оснащенных звуковыми датчиками. Это говорит о том, что АФК начал внедрять современные технологии, которые позволяют спортсменам из числа инвалидов участвовать во многих видах спорта, а также содействовать специализированным разработчикам в области естественных наук, биомеханики, физики для реализации технических разработок [2, с. 232–243].

2. На сегодняшний день в России открыто около 1200 спортивных клубов для людей с ограниченными возможностями, а количество занимающихся адаптивным спортом достигает 95,8 тыс. человек. В России действуют различные клубы и танцевальные коллективы среди инвалидов-колясочников, а также работает множество общественных организаций во главе с Ассоциацией спортивного танца на колясках, которые успешно организуют фестивали, дни здоровья, праздники и, конечно же, сами соревнования [4, с. 462–469].

3. Укрепление международных отношений. Например, Паралимпийские игры 2020 года проходили в Токио. Коммерческая организация заключила соглашение с несколькими паралимпийскими клубами, предусматривающее двойную победу в случае победы одного из этих клубов на Паралимпийских играх. То есть, была оказана финансовая поддержка [2, с. 232–243].

4. Создаются и перепрофилируются местные школы для подготовки квалифицированных специалистов в области обучения физической культуре детей (подростков) и взрослых с ограниченными возможностями здоровья [5, с. 377–381].

5. Популяризация Паралимпийских игр, а также упоминание в СМИ спортсменов-добровольцев, которые своим примером показывают, что больших спортивных успехов можно добиться и с физическими недостатками [5, с. 377–381].

Для таких людей большое значение имеет адаптивное физическое восстановление. Содержание адаптивной физической рекреации направлено на активизацию, поддержку или восстановление физических и психических сил, затрачиваемых инвалидом при любом виде деятельности (трудовой, учебной, спортивной и т. д.). Отдых, интересный досуг и общение, морально-психологическое оздоровление организма в целом также способствуют

улучшению физического состояния, повышению жизненного тонуса. Наибольший эффект от адаптивной физической рекреации, основной идеей которой является создание психологического комфорта и интереса для занимающихся, за счет полной свободы выбора средств, методов и форм упражнений можно ожидать при ее дополнении по оздоровительным технологиям профилактической медицины. Рассмотрены содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры. Они показывают возможности средств и методов адаптивной физической культуры, каждая из которых с определенной направленностью в большей или меньшей степени способствует максимально возможному повышению жизнеспособности человека с ограниченными возможностями, всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной активности, совершенствованию профессиональной деятельности и вообще достижению выдающихся результатов в жизни.

Подводя итог, можно сказать, что адаптивная физическая культура и спорт активно развиваются. Есть проблемы и трудности, которые тормозят развитие АФК, но в то же время указывают на дальнейшие перспективы развития.

Список литературы

1. **Лифинская, А. А.** Сущность адаптивной физической культуры / А. А. Лифинская // Поколение будущего: взгляд молодых ученых : сб. науч. ст. 8-й Междунар. молодежной науч. конф. : в 6 т. / [отв. ред. А. А. Горохов]. – Курск, 2019. – Т. 3 : Юриспруденция. Государство. Лингвистика и филология. Междунар. отношения и внешнеэконом. деятельность. Медицина. Здоровье. Информ.-телекоммуникац. системы, технологии и электроника. – С. 215–219.
2. **Халажева, С. Р.** Современное состояние развития адаптивного спорта в России и за рубежом / С. Р. Халажева // Проблемы управления проектами и государственными программами: анализ, контроль, надзор. (Бакалавриат) : сб. науч. тр. / под ред. А. А. Шестемиров, А. Л. Полтарыхин. – М., 2019. – С. 232–243.
3. **Евсеев, С. П.** Адаптивная физическая культура в России: становление, развитие, перспективы / С. П. Евсеев // Ученые зап. – 2006. – Вып. 19. – С. 15–21.
4. **Устинов, И. Ю.** Адаптивная физкультура как социальный процесс / И. Ю. Устинов, А. А. Караванов, О. М. Холодов // Олимпизм: истоки, традиции и современность : сб. ст. Всерос. с междунар. участием очно-заочной науч.-практ. конф. (г. Воронеж, нояб.) / Воронеж. гос. ин-т физ. культуры. – Воронеж, 2016. – С. 462–469.
5. **Радченко, Д. Г.** Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта / Д. Г. Радченко // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы VII Междунар. электрон. науч.-практ. конф. (19–20 мая 2017 г.) / под ред. Т. Г. Арутюняна. – Красноярск, 2017. – С. 377–381.

Kostrykin V. Ya.

Adaptive physical culture and sport: current problems and prospects of development in the modern world

The scientific article on the topic “Adaptive physical culture and sports: current problems and prospects of development in the modern world” contains an analysis and a detailed analysis of the problems of sports and physical culture in the XXI century, as well as solutions to these problems and a description of possible options for the development of adaptive physical culture and sports in the foreseeable future.

Key words: *sports, physical culture, lifestyle, adaptive physical culture, competitions, movement.*

Лимонченко Андрей Сергеевич,
доцент кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
citrusovii@mail.ru

Обучение студентов вузов как будущих специалистов по адаптивной физической культуре

В данной работе рассмотрены главные проблемы и значимость адаптивной физической культуры, обнаружены её недостатки и характерные положительные стороны с учётом исследований ученых в этой сфере. Адаптивная физическая культура является аналогом стандартной физической культуры и предназначена для обучения лиц с ограниченными возможностями и инвалидов с учётом всех их физиологических и психических особенностей.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, адаптивная физическая культура, инвалиды, реабилитация.

Увеличение процента инвалидности жителей в большом количестве стран мира зародило образование новейших ответвлений познаний, академических и общенаучных дисциплин, а также развитие новейших профилей подготовки. Это переплетается с затруднением общепроизводственных процессов, повышением автомобильного трафика, происхождением боевых столкновений и иными факторами. Вследствие чего было принято постановление вместе с Межведомственным экспертом по общенаучным нормам Российского Госкомвуза от 13.06.1996 занести ранее неизвестную профессию в Классификатор направлений высшего профессионального образования «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья».

Также мы можем сосредоточить свое внимание на названии направления, его центр «Учение и методика адаптационной физической культуры», которое основывается на всеобщем учении и методологии физической культуры. Но, в отличие от основной специальной дисциплины, предмет изучения и модификации в адаптационной физической культуре – болеющие люди, а также инвалиды.

Следует акцентировать внимание на том, что работа будущих экспертов данного направления будет происходить непосредственно с категорией жителей, которая потеряла какие-либо возможности жизнедеятельности на большой срок, а нередко и навсегда. Для этого требуются ощутимые, а временами принципиальные изменения поставленных задач, правил, координационных областей базовой специальной дисциплины применительно к достаточно нетрадиционной для физической культуры группы занимающихся. Вследствие этого возник термин «адаптивная физическая культура».

Благодаря своей направленности на людей с хроническими болезнями и инвалидов, адаптационная физическая культура обладает отличительной

чертой от одного из профилей всеобщей физической культуры, который имеет название «лечебно-реабилитационная, или оздоровительная физическая культура». Этот раздел, как говорил Б. В. Евстафьев, который посвятил специализированную монографию исследованию главных положений в учении физической культуры, в качестве основной задачи оговаривает «...возобновление на время потерянных функций вследствие повреждений, недомоганий и т. д.».

По образовавшейся в народе подсистеме идеологических позиций, с лицами, у которых есть отклонения в здоровье, обязаны работать уполномоченные люди здравоохранения, образования, общественного оснащения, но ни в коем случае не физической культуры. Также она была направлена на здоровых или на время лишенных тех или иных функций, а что относится к наиболее развитому, как в практических, так и в теоретических разделах этого подвида культуры спорта, то он в целом предполагает динамичную работу с лицами, которые физически одарены. Вдобавок к этому попасть в количество последних было чрезвычайно тяжело, так как в любом виде спорта функционировала беспощадная система контроля выбора спортсменов с большим будущим [2].

Стоит также сосредоточить внимание на факте, который, скорее всего, оправдывает преобладающее значение физической культуры по расположению к различным категориям общества. Первый идеолог физической культуры, Л. П. Матвеев, в реабилитационном разделе последующим подразделом назвал спортивно-реабилитационный, «способствующий возобновлению работы организма». Собственно речь тут о восстановлении спортсменов, которые на определенный срок потеряли свои кондиции. Поэтому, если прибегнуть к учебным программам предметов квалификации «физическая культура», представляющихся нестандартной формой содержания навыков, знаний и умений выпускников вузов, то будет просто удостовериться в том, что почти все предметы, в том числе и психолого-педагогические, и медико-биологические курсы, включают в себя данные о здоровом человеке. Но два предмета являются исключением: спортивная медицина и лечебная физическая культура, что осваивает недуги и травмы, которые свойственны спортивной области [4].

Целесообразно будет упомянуть и о списке медицинских ограничений для поступающих студентов в вузы физической культуры, ведь он будет определять гораздо более важные запросы к самочувствию грядущих учеников вузов этого профиля по отношению ко всем другим учебным учреждениям. Данный список, по сути, преграждает дорогу в вузы физической культуры для людей с ограниченными возможностями, а само содержание обучения, которое состоит из данных фактически лишь о здоровых людях, ощутимо понижало побуждение к его приобретению теми людьми, которые желали посвятить этой работе собственную жизнь. Сказанное дает возможность сделать вывод, что в России образование в области спорта обретали, в основном, здоровые люди, а направлено оно было на работу экспертов с полностью здоровыми людьми. Данное игнорирование проблем, связанных с инвалидами в целом, обусловлено отношением представителей области

спорта, но как раз они обязаны были быть главными основоположниками расширения области авторитета в обществе физической культуры, оправдания и подтверждения ее социальной роли. Впрочем, процесс тут в разы тяжелее, чем может представляться. Существенную роль в таком положении исполняет неполноценная обработанность теоретических, концептуальных задач физической культуры лиц с ограниченными возможностями.

Проделанный А. В. Сахно разбор зарубежной и отечественной литературы, которая была предназначена проблемам здоровья, понятию его высококачественных и численных параметров, дал возможность ему аргументировать, что меж определениями «инвалидность» и «здоровье» была сооружена непроходимая стена, а также эти понятия толковались как несовместимые. Понятие «здоровья», пересказанное в уставе Всемирной организации здравоохранения как «положение абсолютного духовного, физического и социального достатка, а не только отсутствия болезней и физических недостатков», собственно равняется с «абсолютным здоровьем» и, бесспорно, не позволяет появиться мысли о возможном здоровом состоянии у инвалида, так как он характеризуется тем или иным недостатком.

Постановка данного вопроса, по сути, отвергала большую группу людей в здоровом образе жизни и здоровье, центром которого была двигательная активность человека или, обобщающее, физическая культура. Для того, чтобы быть уверенным в этом, необходимо припомнить, что разрешение приступить к занятиям физической культурой в вузе, школе, техникуме, а также к участию в состязании выдает доктор, который обязан установить подходящий уровень здоровья у тех, кто имеет желание принимать участие в спортивно-физкультурной деятельности [7].

Соответственно, в силу непредвзятых условий и личных причин инвалиды оказались в области деятельности медицины, в которой не так давно появилось самостоятельное направление – реабилитация. В книге медицинских терминов она формулируется как «комплекс педагогических, социальных и медицинских мероприятий, которые сосредоточены на возобновлении дефектных функций организма, как и социальных функций и работоспособность инвалидов». Как мы можем наблюдать из терминологии, в определение «реабилитация» входят возобновление или восполнение того, что невозможно вернуть, приспособление к обыденной жизни и присоединение к трудовому процессу инвалида. Согласно этому различают три главных подвида реабилитации: профессиональную, медицинскую и социальную. Также стоит обозначить, что медицинская реабилитация содержит в себе лечебные процедуры, сконцентрированные на возобновлении здоровья, психологическую подготовку к переквалификации, адаптации и реадaptации.

Но, несмотря на это, имеются несоответствия в представлении сути реабилитации разнообразными медиками-специалистами. Поэтому в кардиологии, неврологии, терапии под реабилитацией изначально имеют в виду разнообразные медицинские процедуры. Данные положения, если учитывать это или другое медицинское направление, более чем понятны. Но, во-первых, они ограничивают способы, планы, средства, задачи, организационные формы восстановления, направляют их, смотря на профиль

недуга или инвалидности на распространенные в медицине методы и средства и отчетливо преуменьшают значение движения и в целом физической культуры личности принимающего участие в данном процессе; во-вторых, лишний раз заверяют, что медицинская реабилитация стоит только на дороге выхода из границ лечебно-госпитальной парадигмы [5].

Сходство с заключительной, честно говоря, не единожды подвергавшейся оценке, важная цель медицины – лечение однозначных заболеваний в поликлиниках, восстановительных центрах, больницах, санаториях, используя различные препараты и медицинскую технику под наблюдением специалистов, а не всячески допустимое улучшение жизнеспособности человека, его психических и телесно-двигательных потенций, выделенных природой и существующих в процессе жизни.

Именно поэтому, в отличие от адаптационной физической культуры, медицинская реабилитация сильнее обращена на возобновление испорченных функций организма, но не на предельную реализацию человека в непривычной обстановке, что хочет от инвалида или же больного ощутимо большей динамичности и независимости. Помимо этого, средства, которые используются для восстановления, направлены на элементы традиционной медицины: фармакологию, технику, психотерапию, массаж, физиотерапию и т. п., но не на природные факторы – закаливание, движение, рациональное питание и здоровый образ жизни [4].

Если быть честным, то в последнем издании для докторов по ЛФК в системе общемедицинской реабилитации, откровенно говоря, движение служит самым важным естественно биологическим индуктором организма, который оказался самой главной необходимостью человека. Но, все же выделяется, что ЛФК – средство комплексного лечения, что она пользуется нозологическим положением по более серьезным болезням, органо-системным методом при разделении частных вопросов и показывает проблемы конкретных сторон в отечественной медицине. Тем не менее, как отмечают авторы этого руководства, даже спорт и физическая культура представляют собой составленной формой повторной профилактики, требуемой для поддержания результатов, достигнутых в ходе лечения.

Точка зрения автора книги заключается в том, что адаптационную физическую культуру не следует сводить лишь к медицинской реабилитации и терапии. Она представляет собой не только метод лечения или профилактики заболеваний, но и одну из форм, которая составляет полноценную жизнь людей в их ином положении, появившемся в связи с недугами и травмами. Спорт, двигательное воздействие и некоторые подвиды адаптационной физической культуры как раз и создают задачи наибольшего отвлечения от собственных заболеваний и затруднений в ходе рекреационной или конкурентной деятельности, предполагающей развлечение, активный отдых, общение и т. д.

На довольно большое развитие области традиционной медицины, взбудораженной результатами в излечении ранее не поддающихся лечению заболеваний, и защиту падавших и находящихся только в этом основную проблему помощи людям, обращены такие ее отрасли, как профилактическая медицина и валеология.

Основная цель валеологии состоит в исполнении «прямого пути» к хорошему самочувствию, в его поддержке, закреплении и «воспроизводстве». В отличие от медицины, главными методами валеологии оказываются элементы здорового образа жизни:

- 1) понимание, воспитанное с ранних лет правильное отношение к собственному здоровью, разумному режиму отдыха и труда;
- 2) передвижение (физическая культура);
- 3) правильный подход к питанию;
- 4) профилактически употребляемые медикаментозные препараты.

Тем не менее, выделяя, что в отличие от медицины, которая работает с больными, валеология – это наука о состоянии организма здоровых людей, по аналогии находящихся в положении предболезни или тех, кто имеет факторы опасности, И. И. Брехман – создатель и зачинатель ее образования, по сути, как будто продолжая, упускает хронически больных из количества тех, для кого она рассчитана. Но, без сомнений, он не забывает эту группу населения, чем полагает, что валеология и ее подход к жизни им не требуются. Как это ни противоречиво, но тут возобновляется ситуация, которая сложилась в мире физической культуры. Те, для кого валеология и физическая культура необходимы больше, чем для кого бы то ни было, остаются за «бортом» их смысловых схем [5].

Вновь вернемся к вопросу обучения специалистов для дальнейшей работы с людьми с ограниченными возможностями в сфере физической культуры. Следует установить, что тут уже сделаны первые шаги, есть четкий, хоть и скромный багаж знаний, выпущены научные статьи и академические материалы.

Главная цель адаптационной двигательной реабилитации состоит из образования естественных психических реакций нетрудоспособных граждан на ту или другую болезнь, направление их на применение естественных, экологически законных средств, которые заставляют организм как можно скорее восстановиться; в просвещении их умениям пользоваться соответствующими физическими упражнениями, методами массажа и самомассажа, укрепляющими и тепловыми процедурами. [7]

Итак, достаточно кратко изучены содержание и цели главных подвидов адаптационной физической культуры. Они раскрывают ресурсы средств и способов физической культуры, где любой из них, имея особую установку, способствует, так или иначе, не лишь повышению жизнеспособности человека с ограниченными возможностями, но и развитию, получению самостоятельности, психической, социальной, бытовой активности и свободы, улучшению качеств в профессиональной сфере и достижению блистательных результатов.

Список литературы

1. **Гамидова, С. К.** Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5-6 лет II-ой группы здоровья с применением тренажеров : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки, оздоров. и адаптив. физ. культуры» : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Гамидова Светлана Константиновна ; Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2012. – 19 с.
2. **Герасимова, Т. В.** Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры / Т. В. Герасимова // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физ. воспитания и спорта. – 2009. – № 10. – С. 25–27.
3. **Евдокимов, В. И.** Оздоровительная физическая культура – средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов // Актуальные проблемы физ. подготовки. – 2007. – № 2. – С. 68–72.
4. **Иванов, И. В.** Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура : учеб. пособие / И. В. Иванов, А. И. Чистотин. – Новосибирск : Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2006. – 56 с.
5. **Митриченко, Р. Х.** Модель организации рекреационных занятий физической культурой : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки, оздоров. и адаптив. физ. культуры» : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Митриченко Расима Хайдаровна ; Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2012. – 26 с.
6. **Радченко, Д. Г.** Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта / Д. Г. Радченко // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы VII Междунар. электрон. науч.-практ. конф. (19–20 мая 2017 г.) / под ред. Т. Г. Арутюняна. – Красноярск, 2017. – С. 377–381.
7. **Свечкарёв, В. Г.** Использование адаптивного воздействия в практике оздоровительной физической культуры / В. Г. Свечкарёв, В. В. Гурин // Кубан. науч.-мед. вестн. – 2006. – № 11. – С. 76–78.

Limonchenko A. S.

Education of university students as future specialists in adaptive physical culture

In this article, the main problems and significance of adaptive physical culture are considered, its shortcomings and characteristic positive aspects are found, taking into account the research of scientists in this field. Adaptive physical education is an analogue of standard physical education and is designed to train people with disabilities and the disabled ones, taking into account all their physiological and mental characteristics.

Key words: *physical culture, sports, adaptive physical culture, disabled people, rehabilitation.*

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Асташова Елена Николаевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Бабешко Александр Петрович, руководитель физического воспитания, преподаватель-методист Луганского медицинского колледжа ГУ ЛНР «ЛГМУ им. Святителя Луки», г. Луганск, ЛНР

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

Богданова Елена Виталиевна, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, и.о. заведующего отделом инклюзивного образования и реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат педагогических наук, г. Луганск, ЛНР

Бурлакова Татьяна Леонидовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

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

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

Загной Татьяна Владимировна, доцент кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Игнатова Татьяна Алексеевна, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», кандидат педагогических наук, г. Луганск, ЛНР

Колпаков Даниил Александрович, преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Кострыкин Владлен Ярославович, старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Крайнюк Ольга Поликарповна, доцент кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат педагогических наук, г. Луганск, ЛНР

Крещук Елена Петровна, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Лавренчук Александр Александрович, доцент кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности ГБОУ ВО «Донбасская юридическая академия», г. Донецк, ДНР

Лимонченко Андрей Сергеевич, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Максимова Надежда Владимировна, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Маназаров И. Ш., студент 3 курса Института транспорта и логистики
ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 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

Фалькова Наталия Ивановна, профессор кафедры физического
воспитания и безопасности жизнедеятельности ГБОУ ВО «Донбасская
юридическая академия», кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,
профессор, г. Донецк, ДНР

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 – ФГБОУ ВО «ЛГПУ».

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

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

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

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

Публикация научных материалов осуществляется при условии предоставления авторами следующих документов:

1. Авторская заявка/согласие на публикацию авторских материалов.
2. Текст научной статьи (научного обзора, научного сообщения, открытой научной рецензии, публикация по материалам научных событий, информация об отечественных и зарубежных научных школах, персоналиях), соответствующий тематике серии сборника.
3. Рецензия на статью, подготовленную аспирантом или соискателем ученой степени кандидата наук, подписанная научным руководителем или заведующим кафедрой, на которой выполняется диссертационное исследование. Рецензия должна объективно оценивать научную статью и содержать всесторонний анализ ее научных достоинств и недостатков.

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

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

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

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

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

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

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

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

надписей. Не допускается составление рисунка из разрозненных элементов. Запрещены рисунки, имеющие залитые цветом области.

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

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

Текст научной статьи должен иметь следующую структуру:

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

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

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

4. Аннотация. Описывает цели и задачи проводимого исследования, а также возможности его практического применения. Аннотация на русском языке помещается в начале статьи, на 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 пристатейный нумерованный список литературы. Фамилии и инициалы авторов набираются полужирным шрифтом, библиографическое описание источника обычным.

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

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

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

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

Редакция не принимает к публикации статьи, опубликованные ранее в других изданиях. Публикация статьи в сборнике не исключает

ее последующего переиздания, однако, в таком случае необходимо приводить ссылку на «Вестник Луганского государственного педагогического университета» как на первоисточник.

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

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

В заявке авторы должны подать следующую информацию:

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

***Редакция Вестника
Луганского государственного
педагогического университета***

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 – **Т. А. Ковалева**

Подписано в печать 05.09.2023. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.
Печать ризографическая. Формат 70×100 1/16. Усл. печ. л. 8,13.
Тираж 20 экз. Заказ № 83

Издатель

ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

«Книга»

ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 291011. Тел. : +7 857-2-58-03-20
e-mail: knitaizd@mail.ru