

Научное издание

# ВЕСТНИК

Луганского государственного  
педагогического университета

Серия 2

Физическое воспитание и спорт



№ 3 (112) • 2023 ВЕСТНИК ЛУГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

№3 (112)  
2023



**КНИГА**

Издатель ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
«Книга»

ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 291011, т/ф +7 857-258-03-20

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**

**№ 3(112) • 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

Чорноштан 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. № 3(112) / гл. ред. Т. Т. Ротерс ;  
вып. ред. Г. Г. Калинина ; ред. сер. Н. А. Павлова ; ФГБОУ ВО «ЛГПУ». – Луганск :  
Книга, 2023. – 84 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 № 6 от 25 декабря 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

**Асташова Е. Н., Радченко Я. Ю.** Основы технико-тактической подготовки студентов в процессе секционных занятий по футболу

**Завадич В. Н.** Теоретические основы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста

**Крайнюк О. П., Шкурин А. И.** Преемственность в формировании выносливости у обучающихся при подготовке к выполнению норм Комплекса ГТО

**Павлова Н. А.** Разработка регионального компонента физического воспитания и образования обучающихся Луганской Народной Республики: теоретический аспект

**Попелухина С. В.** Развитие физической культуры и спорта на стадии становления Луганской Народной Республики (2014–2022 гг.)

**Попова А. А.** Основные принципы и специфика проведения занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы

**Ротерс Т. Т.** Основные механизмы реализации Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования в практике физического воспитания общеобразовательных учреждений Луганской Народной Республики

**Слепцов В. Н.** Особенности развития скоростно-силовых способностей студентов на занятиях в секции баскетбола

**Шинкарев С. В., Шкурин А. И.** Использование специальной физической подготовки (СФП) в воспитании скоростно-силовых качеств спортсменов-легкоатлетов

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

**Вакуленко А. А.** Компоненты готовности будущих специалистов адаптивной физической культуры к профессиональной деятельности

**Мелешко Е. А.** Рассмотрение особенностей коммуникативной компетенции студентов адаптивной физической культуры в научных исследованиях

**Клименко И. В., Приходько Т. И.** Интерактивные технологии как составная часть технологического процесса подготовки будущих специалистов в педагогическом вузе

**Плякина В. В.** Перспективы развития адаптивной физической культуры в Луганской Народной Республике

**СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ.....**

**ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ.....**

## ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

УДК 796.332

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

Радченко Ярослав Юрьевич,  
преподаватель кафедры  
физического воспитания  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
yaroslavlgpulg@mail.ru

### Основы технико-тактической подготовки студентов в процессе секционных занятий по футболу

*В данной работе рассмотрено современное состояние вопроса технико-тактической подготовки студентов в процессе секционных занятий по футболу. Направление развития современного спорта требует системного и долгосрочного построения процесса подготовки спортсменов к высшим спортивным достижениям. Данная тенденция в полной мере относится и к футболу, где подготовка спортсменов высокого уровня является одной из важнейших проблем. Как вид спорта, футбол способствует всестороннему развитию спортсменов, совершенствует функциональные возможности организма, развивает физические качества, укрепляет здоровье.*

**Ключевые слова:** техника, тактика, подготовка студентов, футболисты, секционные занятия по футболу.

Анализ методической литературы по выбранной теме дает понять, что в современном футболе от игроков требуется высококачественная техническая и тактическая подготовка, основу которой составляют специальные футбольные технико-тактические действия [1; 3; 5]. Стоит отметить, что в отечественных и зарубежных публикациях «техника» определяется специалистами как способ выполнения двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается рационально (целесообразно и экономично) и эффективно [2; 4]. Именно понятие «техника» служит основой для характеристики технических действий в футболе. Авторами также заостряется внимание на том, что технику нужно начинать рассматривать с точки зрения биомеханики и теории формирования двигательных программ [2; 4].

Анализ работ В. Н. Селуянова [6] позволил прийти к заключению о том, что сутью проблемы технической и тактической подготовки футболистов

является устаревшая теория спортивной тренировки. Современные биологические знания о спортивной деятельности позволяют использовать новую теорию тактической и технической подготовки, которая способна помочь грамотно организовать учебно-тренировочный процесс студентов в процессе секционных занятий по футболу с учетом современных требований игры. Среди актуальных проблем подготовки студентов весомое место принадлежит технико-тактической подготовленности и необходимости ее всесторонней и объективной оценки [6]. Всё вышеизложенное определяет актуальность и выбор направления исследования.

*Цель исследования* – обосновать и экспериментально проверить технологию оценки технико-тактической подготовленности студентов в процессе секционных занятий по футболу.

Исследование проводилось с участием студентов, посещающих секционные занятия по футболу в ФГБОУ ВО «ЛГПУ». В исследовании принимали участие 28 юношей в возрасте 18–20 лет. В период с сентября по октябрь 2023 г. проводилось педагогическое наблюдение за студентами с регистрацией результативных коллективных технико-тактических действий с целью оценки технико-тактической подготовки футболистов исследуемого возраста на этапе углубленной специализации. В период с октября по декабрь 2023 г. проводился основной педагогический эксперимент, где осуществлялось экспериментальное обоснование оптимальных методов оценки технической подготовки студентов, и выявлялась эффективность избранных методик.

Для проведения эксперимента была предложена следующая схема: в группе проводили тренировочный процесс по специально разработанной методике, направленной на развитие технико-тактических способностей студентов в процессе секционных занятий по футболу.

Методика совершенствования технико-тактических действий студентов футболистов строилась на основе обучения технике игры при помощи стандартных упражнений и развития функциональных возможностей спортсменов. При этом структура подготовки направлена на получение максимального результата в соревновательной деятельности. Ведущими принципами были: создание эмоционально насыщенных ситуаций, увеличение плотности игры, поощрение нестандартных решений. В качестве регуляторов были выбраны различные ограничительные меры: регламент количества касания мяча, выполнение различных технико-тактических действий в разных зонах и мячами различного цвета, сокращение времени и пространства, введение нескольких мячей и игровых зон.

Для определения уровня развития физических способностей футболистов нами были предложены следующие контрольные испытания: бег 10 м; бег 50 м; бег 7х50 м; вертикальное выпрыгивание; бег 3000 м.

В соревновательной и тренировочной деятельности регистрировали: атакующие действия противоборствующих команд (групп игроков) и, в частности, места начала и окончания каждой атаки и способ ее завершения (прострел, передача, аут, угловой, удар по воротам); расстояние, с которого наносился удар по воротам; количество забитых и пропущенных голов.

В тренировочных занятиях фиксировалась точность следующих типов ударов: удары по неподвижному мячу с места, с разных расстояний; удары



после ведения; удары после ведения и обводки; удары после жонглирования мячом с продвижением вперед; удары после передачи мяча, с фланга; удары с разворота после передачи мяча из центра поля, с 15–17 м.

Для обработки результатов тестирования была использована компьютерная программа STAT. Находили следующие величины: среднее арифметическое значение, квадратическое отклонение от среднего арифметического и ошибку среднего арифметического. Достоверность результатов определяли по t-критерию Стьюдента.

При планировании тренировочной нагрузки в футболе использовалось: 40% – на физическую подготовку, 30% – на тактическую и 30% – на техническую. Из специфических средств в футболе предпочтение отдавалось упражнениям технико-тактической направленности (55%), а из неспецифических предпочтение отдавалось кроссу (31%).

Результаты тестирования студентов для оценки уровня развития физических способностей контрольной группы в ходе эксперимента представлены в Табл. 1. В контрольной группе произошли изменения во всех показателях.

Таблица 1

**Результаты тестирования футболистов контрольной группы**

Контрольные тесты	Результаты тестирования		
	1	2	3
Бег 10 м, сек	2,06±0,09	1,99±0,04	1,95±0,03
Бег 50 м, сек	7,54±0,17	7,42±0,21	7,32±0,22
Бег 7x50 м, сек	69,4±1,5	67,8±1,7	67,4±2,1
Вертикальное выпрыгивание, см	38,1±4,3	40,2±2,5	40,4±3,1
Бег 3000 м, сек	788,0±25,1	764,0±22,0	760,0±21,0

Таблица 2

**Результаты тестирования футболистов экспериментальной группы**

Контрольные тесты	Результаты тестирования		
	1	2	3
Бег 10 м, сек	2,09±0,05	1,97±0,06	1,95±0,08
Бег 50 м, сек	7,55±0,17	7,39±0,21	7,3±0,20
Бег 7X50 м, сек	70,2±1,1	66,9±2,0	66,4±1,8
Вертикальное выпрыгивание, см	37,8±4,7	40,8±3,1	41,5±3,3
Бег 3000 м, сек	779,0±26,0	728,0±24,0	729,0±25,0

Динамика физической подготовленности экспериментальной группы показывает, что и здесь произошли изменения во всех исследуемых показателях. Наибольший прирост – 9% был отмечен в тесте бег на 3000 м и в прыжке вверх 10%, наименьший прирост – 5% в тесте бег на 50 м (Табл. 2).

Рассматривая динамику изменения показателей физической подготовленности, мы можем судить, что в экспериментальной группе прирост во всех показателях физической подготовленности более значительный. Анализируя динамику физической подготовленности и сопоставляя полученные данные с тренировочными нагрузками, которые использовались в ходе эксперимента, можно говорить о влиянии используемой методики на эффективность тренировочного процесса.

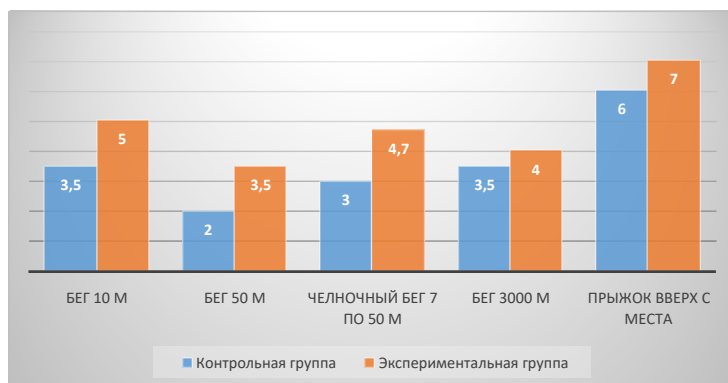


Рис. 1. Динамика изменения показателей физической подготовленности студентов (баллы)

Более высокие показатели прироста в экспериментальной группе, в отличие от контрольной (Рис. 1), позволяют считать целесообразным построение тренировочного процесса с увеличением работы в середине соревновательного периода, используя нагрузки неспецифического характера аэробной направленности.

Для оценки соревновательной деятельности используется анализ количественных и качественных показателей индивидуально-командных технико-тактических действий (ТТД). Методика регистрации и анализа ТТД, предложенная Ю. А. Морозовым, получила широкое распространение в научно-методических работах по футболу. При проведении педагогического эксперимента мы регистрировали технико-тактические действия игроков в соревновательный период.

Сравнительный анализ результатов исследования (Табл. 3) показал, что игровая деятельность студентов проходит в оптимальных условиях. Характерно, что почти 40–45% всех технико-тактических действий (ТТД) выполняются в затрудненных условиях, и брак при этом достигает 50–55%.

За период исследования мы видим, что изменились не только количественные, но и качественные показатели игровой деятельности во всех группах, и что они значительно отличаются между собой.



Таблица 3

**Показатели технико-тактических действий футболистов  
в различных условиях выполнения игровых приемов**

Группы	Условия выполнения игровых приёмов					
	Оптимальные		На высокой скорости		В борьбе с соперником	
	ЕТТД	Брак	ЕТТД	Брак	ЕТТД	Брак
КГ	181,5±1,7	24,0± 0,7	74,5± 2,0	24,1 ±0,9	60,1±1,1	20,0±1,0
	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
ЭГ	183,5± 2,0	20,0± 0,8	75,4+ 1,9	22,7± 1,0	72,3±2,1	13,3±0,9
	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Технология подготовки студентов в процессе секционных занятий по футболу, основанная на увеличении доли неспецифических средств (50%) и изменении помесячного распределения объема специфических и неспецифических нагрузок с увеличением доли неспецифических нагрузок на этапе углубленной специализации, обеспечивает более высокий суммарный эффект по уровням развития физических способностей, функциональной и технико-тактической подготовленности.

После применения в течение эксперимента разработанной системы упражнений было зарегистрировано 8 игр с участием футболистов контрольной и экспериментальных групп. Достоверное преимущество экспериментальной группы обнаружилось при выполнении передач мяча, обводки и отбора мяча, качестве ударов по воротам, общего количества технико-тактических действий. Общее число групповых взаимодействий, выполненных экспериментальной группой, больше на 18 раз, выполнение их на 7% оказалось надежнее.

Критерием эффективности технико-тактических действий является количественно-качественные характеристики атакующих комбинаций, при сравнении которых экспериментальная группа выглядит предпочтительнее контрольной. Их выполнение на 17% надежнее и больше, чем у контрольных групп. Различия в выполнении общей суммы технико-тактических действий в количественно-качественном отношении оказались на высоком уровне. Это подтверждают и возросшие соревновательные показатели.

Разработанная система упражнений оказывает комплексное воздействие на технико-тактическую подготовку футболистов. Экспериментальная группа на всем этапе педагогического эксперимента превосходила контрольную группу по технической и тактической подготовленности по большинству показателей (Табл. 4).

Таблица 4

**Показатели технико-тактических действий футболистов  
контрольных и экспериментальных групп**

Показатели		ЭГ	КГ	Р
Комбинации в парах	Кол-во раз	71,4±4,0	59,0±2,92	Р <0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	61	57	

Комбинации в тройках	Кол-во раз	32,5±2,15	23,2±1,84	P <0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	27,8	26,4	
Комбинации в четверках	Кол-во раз	2,2±1,07	4,3±0,84	P <0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	7,8	4,9	
Комбинации в пятерках	Кол-во раз	3,8±0,69	1,2±0,38	P <0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	3,3	1,4	
Комбинации подготовительные	Кол-во раз	74,3±4,46	51,3±3,23	P <0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	63,5	58,4	
Комбинации атакующие	Кол-во раз	42,6±2,08	36,5±1,07	P <0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	36,4	41,5	

Анализ забитых мячей во время соревнований показывает, что выбранная манера ведения игры с преимущественным использованием многоходовых комбинаций имеет тенденцию к повышению своего влияния на результат игр по мере роста спортивного мастерства игроков. Экспериментальная группа забила 26 мячей в соревнованиях, контрольная – 17 мячей. При использовании различных тактических схем ведения игры выяснилось, что футболисты экспериментальной группы успешно усвоили командные действия с 5 полузащитниками (3–5–2) и с 4 полузащитниками и одним нападающим (3–4–2–1).

Надежность выполнения технико-тактических действий оказалась достоверно выше у экспериментальной группы на 12,8%. Количество выполненных приемов достоверно больше, соответственно на 49,8 технико-тактических и 29,2 групповых тактических действий.

Таким образом, экспериментальная методика оценки технико-тактической подготовленности способствует существенному повышению скоростных способностей (бег 10 м – 8,3%, бег 50 м – 4,4%), выносливости (бег 3000 м – 10,8%) и уровня развития скоростно-силовых качеств (11,9%), значительному росту уровня функциональной подготовленности, улучшению показателей технико-тактических действий в различных условиях выполнения игровых приемов.

#### Список литературы

1. **Бишопп, К.** Единоборство в футболе : [пер. с нем.] / Клаус Бишопп, Хайнц-Вилли Герардс. – Москва : Тера-Спорт, 2003. – 168 с. – ISBN 5-93127-232-1.
2. **Волков, В. М.** К физиологическому обоснованию восстановления: проблемы и перспективы / В. М. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 26–28.
3. **Волков, Л. В.** Теория спортивного отбора: способность, одарённость, талант / Л. В. Волков. – Киев : Вежа, 2017. – 128 с.

4. Джармен, Д. Футбол для юных : [для тренеров и молодых футболистов : пер. с англ.] / Джон Джармен. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. – 61 с.
5. Запорожанов, В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – Киев : Здоров'я, 1981. – 141, [2] с. : ил. – ISBN 5-311-00125-9.
6. Селуянов, В. Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В. Н. Селуянов, К. С. Сарсания, В. А. Заборова. – Долгопрудный : Интеллект, 2012. – 160 с. – ISBN 978-5-4336-0007-2.

**Astashova E. N.,  
Radchenko Ya. Yu.**

**Fundamentals of technical and tactical training of students  
in the process of sectional football classes**

*In this paper, the current state of the issue of technical and tactical training of students in the process of sectional football classes is considered. The direction of development of modern sports requires a systematic and long-term construction of the process of preparing athletes for the highest sporting achievements. This trend fully applies to football, where the training of high-level athletes is one of the most important problems. As a sport, football promotes the comprehensive development of athletes, improves the functional capabilities of the body, develops physical qualities, and strengthens health.*

**Key words:** *technique; tactics; student training; football players; sectional football classes.*

**Завадич Валентина Николаевна,**  
канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры теории и  
методики физического воспитания,  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
zavadyhh@mail.ru

## **Теоретические основы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста**

*В статье представлены результаты анализа научных источников по проблеме физического воспитания детей дошкольного возраста. Проанализирован процесс физического развития. Систематизированы сущностные понятия физической культуры. Материал статьи раскрывает проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическое развитие, здоровье, старший дошкольный возраст.

Приоритетной задачей общества является воспитание человека в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к высшей индивидуальной и общественной ценности.

Государство, вместе с общественностью, способствует сохранению здоровья участников учебно-воспитательного процесса, привлечению их к занятиям физической культурой и спортом [1].

Физическое воспитание детей дошкольного возраста является процессом формирования физической культуры ребенка, составляющей общего учебно-воспитательного процесса, призванного обеспечивать развитие физических, морально-волевых, умственных способностей и профессионально-прикладных навыков человека. Физическое воспитание, как и воспитание в целом, является процессом решения определенных учебно-воспитательных задач, который характеризуется всеми общими признаками или осуществляется в условиях самовоспитания и направлен на формирование физической культуры ребенка [5].

Физическое воспитание является видом воспитания, специфика которого содержится в обучении движениям (двигательным действиям) и в развитии двигательных качеств человека. Это один из основных факторов гармоничного развития личности. Физическое воспитание – это педагогическая система физического совершенствования человека [1; 2]. Физическая культура представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей общества, созданных и используемых для физического совершенствования людей. Это мышечная деятельность, связанная с использованием физических упражнений и направленная на физическое развитие человека [4].

Термин «физическая культура» используется и в других, более узких значениях, физическая культура личности есть воплощение в самом человеке результатов использования материальных и духовных ценностей физической культуры [7]. Физическая культура личности определяется как совокупность

качеств человека, приобретаемых в процессе физического воспитания и выражающихся в его активной деятельности, направленной на всестороннее усовершенствование личной физической природы и ведение здорового образа жизни.

Обучение дошкольников двигательным навыкам связано с организацией системы физического воспитания, оно направлено на морфологическое и функциональное усовершенствование организма, формирование и улучшение основных жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними специальных знаний дошкольников [5].

Физическое воспитание в детском саду осуществляется всей системой различных организационных форм и эффективных средств физического воспитания (физическими упражнениями, закаливанием, питанием, режимом дня, гигиеническими процедурами) [3].

Многими учеными доказано, что главными в физической культуре являются положительные результаты в физическом развитии детей, их двигательной подготовленности. В свою очередь, эти категории становятся следствием использования средств, условий, форм, методов, приемов физического воспитания.

Понятие «физическое развитие» толкуется в научных источниках по-разному. В самом общем смысле «физическое развитие» – это естественный процесс роста и развития организма и дифференциации его функций на протяжении онтогенеза. Это также процесс изменений форм и функций организма, совокупность признаков, характеризующих внешние показатели физического состояния организма на том или ином этапе его физического развития.

Физическое развитие проявляется в становлении и изменении биологических форм и функций организма ребенка в процессе жизни и определяется уровнем морфо- и физиометрических показателей (масса и длина тела, окружность грудной клетки, частота дыхания и сердечных сокращений), двигательных качеств (скорости, ловкости, силы, выносливости, гибкости), показателей сформированности осанки [3; 4].

Многие ученые рассматривают физическое развитие с двух позиций – в узком и широком смысле. В узком смысле – это процесс изменения внешних размеров тела человека. Такими понятиями пользуется особый раздел науки, который называется антропологией. В широком, педагогическом смысле физическое развитие рассматривается как процесс изменений не только форм, но и физических качеств организма: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости [2; 6].

Процесс физического развития происходит в соответствии с законами биологической жизни – единства среды и организма, постепенного перехода количественных изменений в качественные. Кроме того, физическое развитие ребенка подчиняется законам социальной жизни. Многочисленные признаки физического развития человека – осанка, ходьба на двух конечностях – результат не только биологической, но и социальной эволюции человека. Среди учёных существует мнение о том, что развитие организма будет осуществляться даже тогда, когда этот процесс специально не организован. Однако его результаты могут быть случайными, физическое развитие может пойти не в том направлении и не целесообразными темпами. Поэтому,

соблюдая определенные закономерности естественного развития организма, необходимо управлять этим процессом, применяя средства и методы физического воспитания. Именно от физического воспитания зависит тенденция физического развития, его направленность, уровень, а также уровень двигательных способностей, умения и навыки [2; 3; 6].

Главными показателями, по которым оценивают физическое развитие, по мнению ученых и практиков, являются количественные показатели размеров тела и уровня функциональных резервов человека, проявляющихся в двигательных качествах.

Обобщив различные определения понятия «физическое развитие» ребенка дошкольного возраста, мы сформулировали свое видение этого явления морфологическим состоянием и осанкой. Ученые доказывают, что развитие двигательных качеств детей обуславливает физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

Оптимальное развитие двигательных качеств ребенка через двигательную активность способствует улучшению телосложения, формированию правильной осанки, легкости походки и бега, четкости выполнения физических упражнений.

В ходе анализа научных источников и перспективного педагогического опыта по особенностям физического развития дошкольников установлено, что в каждом возрастном периоде физическое развитие детей имеет свои особенности, их учет обеспечивает эффективность физического воспитания дошкольников и формирование их соматического здоровья.

Учеными доказано, что организм ребенка развивается непрерывно и интенсивно. В первые семь лет жизни у детей не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Важными показателями физического развития дошкольника являются его внешние показатели, уровень развития двигательных качеств детей, их двигательная подготовленность и сформированность осанки. На шестом году жизни развивается и укрепляется весь организм ребенка, происходит дальнейшее развитие и усовершенствование движений (координация движений, постепенно развиваются тонкие движения кисти и пальцев). Совершенствуется высшая нервная деятельность и другие органы и системы. Существенные изменения происходят в морфологии тела. В старшем дошкольном возрасте интенсивно развивается костная система [6].

У детей старшего дошкольного возраста костная система продолжает интенсивно развиваться, происходит сращивание отдельных костей скелета. В связи с этим важным условием физического развития является выполнение гигиенических требований по организации жизни детей (режим дня, питания, закаливания, воспитания гигиенических навыков, самостоятельности, культуры поведения и двигательной активности).

От двигательной активности детей во многом зависит развитие физических качеств личности. «Физическое развитие» – это количественные и качественные изменения физических способностей личности ребенка старшего дошкольного возраста, которые приобретаются в процессе физического воспитания, обеспечиваются активной двигательной деятельностью и характеризуются развитием двигательных качеств и морфофункциональным развитием. Экспериментальные данные свидетельствуют



о том, что при недостаточности движений (гипокинезии) происходят глубинные нарушения обмена веществ в клетках, в результате чего меняется деятельность центральной нервной системы и всех других систем организма. При этом нарушается минеральный обмен, возникают дистрофические процессы в скелетных мышцах, что приводит к изменению их функциональных возможностей [4].

Дефицит двигательной активности у дошкольников обуславливает замедление процессов роста и развития организма, что проявляется в отставании, по сравнению с возрастными нормами, развития физических качеств. Все это обусловлено низким уровнем дифференциации мышечной системы и ее слабым энергетическим потенциалом

В то же время надлежащий уровень мышечной активности способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и к костям, что приводит к их интенсивному росту.

Важной составляющей физического развития детей старшего дошкольного возраста есть сформированность правильной осанки. Осанка формируется у детей постепенно, по мере роста организма и чем раньше о ней заботиться, тем легче предотвратить возникновение различных физических недостатков, связанных с нарушением осанки.

Правильная осанка создает основу для нормальной работы всех органов и систем, в частности для работы сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. Нормальная работа вышеперечисленных систем положительно влияет на психосоматическое состояние ребенка [3; 5].

На осанку оказывает существенное влияние состояние свода стопы. Изменение ее формы, даже незначительное, может стать причиной деформации, нарушения правильного положения таза, позвоночника, лопаток, ключиц – патологически изменит осанку. Научные исследования показали, что значительная эластичность мышц голени и связно-суставного аппарата стопы в дошкольном возрасте может вызвать у дошкольников необратимые явления. Нарушение развития стопы, ее уплощение, вредно влияет на опорную функцию конечностей, на ходьбу, бег и т. д. Дети, имеющие плоскую стопу, во время ходьбы топают ногами, их походка напряжена и неуклюжа, они быстро устают, нарушается их самочувствие и работоспособность [6]. Плоскостопие у взрослых образуется вследствие склонности к нему в дошкольном возрасте.

Правильная организация жизни детей дошкольного возраста, соблюдение основных гигиенических требований (режима дня, питания, сна, правильного подбора мебели, закалка, систематическое выполнение разнообразных физических упражнений) способствуют формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия дошкольников.

Ученые доказывают, что между формированием осанки и ЦНС существует прямая и обратная связь. Состояние центральной нервной системы зависит от сформированности осанки, развития и тонуса мышц, а также формы ступни, в то время как состояние осанки, мышц и форма ступни зависят от функционирования ЦНС [3].

Следовательно, анализ научных исследований относительно сущности структуры и особенностей физического развития детей старшего дошкольного возраста дал возможность прийти к выводу о том, что физическое развитие

является результативной стороной физической культуры личности и обеспечивается физическим воспитанием.

Физическое развитие – естественный процесс, предпосылкой которого являются двигательные задатки и передаваемые по наследственности двигательные способности. Он подчинен объективным законам природы, которые закладываются в основу управления физическим развитием. Это законы: взаимодействия наследственных тенденций, обусловленных условиями жизни; взаимообусловленности функциональных и количественных изменений; постепенности и неодновременности изменений в различные периоды развития детского организма.

Факторами влияния на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста являются: законы природы; питание; интеллект ребенка; волевые и нравственные качества; природная среда; социальная среда; общество; воспитатели; ровесники; врожденные индивидуальные особенности и функциональные возможности [4].

Таким образом, основным средством решения задач физического воспитания и достижения его цели есть двигательная активность ребенка, которая предусматривает выполнение отдельных движений. Движения являются составными частями двигательных действий, их сочетание обеспечивает двигательную деятельность; двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания и подчиненные его закономерностям, называются физическими упражнениями.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что разные по видам физические упражнения являются основным средством физического воспитания детей дошкольного возраста, результативной частью которого есть физическое развитие ребенка. Обобщение данных научной литературы и перспективного педагогического опыта позволяет утверждать, что физическое развитие детей старшего дошкольного возраста характеризуется существенными изменениями функциональных возможностей личности ребенка в определенные периоды онтогенеза, что выражается в изменении отдельных двигательных качеств на общем уровне физической работоспособности.

#### Список литературы

1. **Аранова, С. В.** Интеграция художественного и логического в обучении школьников с 1 по 8 класс : спец. 13.00.01. «Общая педагогика и история педагогики» : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Аранова Светлана Владимировна ; Санкт-Петербургский гос. ун-т пед. мастерства. – Санкт-Петербург, 2002. – 20 с.
2. **Вільчковський, Е. С.** Організація рухового режиму дітей 5-7 років у закладах освіти : навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя : Диво, 2006. – 228 с.
3. **Интеграция познавательной и двигательной деятельности** в системе обучения и воспитания школьников : метод. пособие. для учителей нач. шк. и физ. культуры, студентов и родителей / А. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. А. Фролова, М. И. Горбенко. – Москва : Знание, 2001. – 152 с.
4. **Круцевич, Т. Ю.** Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : спец. 24.00.02 «Физ. культура, физ.

воспитание разных групп населения» : дис. на соиск. учен. степ. д-ра наук по физ. восп. и спорту / Круцевич Татьяна Юрьевна ; Национальный ун-т физ. восп. и спорта Украины. – Киев, 2000. – 455 с.

5. **Ротерс, Т. Т.** Ритмическое развитие личности школьника во взаимодействии физического и эстетического воспитания / Т. Т. Ротерс // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти : матеріали Всеукр. наук. конф. / М-во освіти і науки України, Українська акад. нац. прогресу, Тернопільський держ. пед. ун-т. – К. : Т., 1997. – С. 126–128.
6. **Шиян, Б. М.** Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищих навч. закл. фіз. вихов. і спорту : в 2 ч. Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга–Богдан, 2004. – 272 с. – ISBN 966-7924-55-6.

**Zavadich V. N.**

### **Theoretical foundations of physical education of children of senior preschool age**

*Theoretical foundations of physical education of older preschool children* The article presents the results of the analysis of scientific sources on the problem of physical education of preschool children. The essential concepts of physical culture are systematized. The material of the article reveals the problems of physical education of preschool children. The process of physical development of older preschool children is analyzed.

**Key words:** physical education, physical development, health, senior preschool age.

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

**Шкурин Александр Иванович,**  
канд. пед. наук, доцент,  
зав. кафедрой  
спортивных дисциплин  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*aishka\_65@mail.ru*

## **Преимственность в формировании выносливости у обучающихся при подготовке к выполнению норм Комплекса ГТО**

*Определение уровня развития выносливости позволяет находить оптимальные пути её формирования в процессе физического воспитания одновременно с воспитанием других основных двигательных способностей школьников. Уровень развития выносливости средствами учебной школьной программы недостаточный, следует разрабатывать специальные программы для внеклассной работы, повышающие функциональные способности организма в сочетании с формированием морально-волевых качеств учащихся образовательных учреждений.*

**Ключевые слова:** *двигательные качества, возможности организма, функциональное состояние, аэробные способности, сенситивный период.*

Физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей. В данной статье мы выдвинули гипотезу о том, что формирование выносливости у школьников в процессе внеклассной физкультурной деятельности в секции ГТО по обобщённой стандартной методике свидетельствует о наличии преимущественности в развитии двигательных качеств у школьников.

*Выносливость* – одно из основных двигательных качеств человека, проявляется в умении длительно выполнять двигательную деятельность без снижения её результативности. Выносливость является критерием работоспособности организма и умения преодолевать утомление при длительной работе. Формирование выносливости способствует всестороннему и гармоничному физическому развитию и решает одну из главных задач физического развития школьников – создаёт базовую структуру формирования двигательных способностей. В структуре ВФСК «ГТО» испытания на выносливость начинаются с 1 ступени (6–7 лет). Для младших школьников три уровня выполнения испытаний (тестов) –

золотой, серебряный и бронзовый значки составляют следующие значения. Шестиминутный бег без учёта времени 400, 600, 800 (м) мальчики; 300, 500, 700 (м) девочки; ходьба на лыжах 600, 1000, 1400 (м) мальчики; 500, 900, 1300 (м) девочки; смешанное передвижение по пересеченной местности 200, 400, 600 (м) мальчики; 180 280, 480 (м) девочки.

Постепенно требования к проявлению выносливости возрастают, и к окончанию школьного возраста уровень норм достигает следующих нормативов. Для восемнадцатилетних, включительно юноши: бег на 3000 м (мин, с) 15:20; 14:10; 12:20; или бег на лыжах на 5 км (мин, с) 28:00; 25:40; 23:3; или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) 27:00; 25:00; 23:00. Для девушек бег на лыжах 3 км (мин, с) 20:30; 18:40; 16:40; или бег 2000 м (мин, с) 12:20; 11:05; 9:40; или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) 19:20; 17:40; 16:10 [2]. Такой скачок требуемых результатов обусловлен физиологическим онтогенезом подрастающего организма школьника, созреванием функциональных свойств и формированием базовых двигательных качеств. Среди базовых двигательных качеств приоритетным является выносливость.

Факторами, определяющими формирование выносливости, являются аэробные способности организма, его функциональные показатели, подвижность нервных процессов, готовность суставов к физическим нагрузкам и взаимодействие его двигательных качеств. Е. Максачук, определяя структуру выносливости, выделяет такие факторы функционального состояния организма: аэробные способности, функциональные показатели, подвижность суставов, быстроту и энергетические возможности [4].

О. Шалар считает основным составляющим элементом выносливости общую аэробную выносливость – способность к длительному выполнению работы умеренной интенсивности при усиленном функционировании мышечной системы, а также имеет значение взаимосвязь развития выносливости с другими двигательными качествами и функциональными возможностями организма.

Другим важным фактором, влияющим на формирование выносливости, является возрастная категория. Развитие выносливости, как и других физических качеств, на различных этапах возрастного созревания организма происходит неравномерно. Показатели выносливости у детей младшего школьного возраста незначительны. Например, мощность работы, которая может быть сохранена в течение 9 мин, у детей 9 лет составляет только 40% мощности мышечной работы, сохраняемой взрослыми на протяжении такого же времени. Однако, уже к 10-летнему возрасту дети становятся способными без выраженных признаков снижения работоспособности неоднократно повторять скоростные действия (например, тест: бег 30 м) или малоинтенсивную работу (медленный, сравнительно продолжительный бег) [7].

Первое значительное увеличение продолжительности бега с указанной интенсивностью наблюдается у девочек в 9 лет, у мальчиков в 10 лет. В дальнейшем в 12 у девушек и соответственно в 13 лет у юношей к 16 годам этот показатель выносливости возрастает наиболее существенно. Но у девушек после 14 лет продолжительность бега с каждым годом сокращается, если не проводить направленной тренировки.

Вопреки распространенной прежде точке зрения, современные исследования и практика детского спорта убеждают, что уже в младшем школьном возрасте следует направленно воздействовать на развитие выносливости разного типа, в первую очередь в работе умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей особых требований к анаэробно-гликолитическим возможностям организма.

Подростковый возраст в физическом, психическом и социальном плане является переходным от детства к взрослой жизни. Отличается он тем, что обычно непропорционально развиваются части тела и системы организма. Отстают в развитии грудная клетка и кости таза, в результате наблюдается недостаточное развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, нестойкость артериального давления, временная гипоксия из-за кислородного голодания мозга, что приводит к повышенной утомляемости.

В то же время существуют риски индивидуального развития. У некоторых подростков за интенсивным ростом костного скелета и мышечной системы не всегда успевает развитие внутренних органов: сердца, лёгких, желудочно-кишечного тракта. У них могут наблюдаться: повышенное кровяное давление, обмороки, быстрая утомляемость, головная боль, учащённое сердцебиение, повышенная потливость.

Под влиянием двигательной активности наряду с увеличением дыхательного объёма лёгких у школьников уменьшается частота дыхания, что приводит к более эффективному режиму дыхания. Значительно увеличивается количество гемоглобина в крови и транспорт кислорода к мышцам, что повышает их аэробные возможности, МПК и показатели двигательной активности.

В двигательной деятельности школьники среднего возраста проявляют индивидуальные особенности, связанные с типом ВНД. Тип ВНД представляет собой взаимосвязь унаследованных свойств нервной системы и влияний, которые испытывает индивидуум в процессе взросления. Во время подготовки к сдаче испытаний (тестов) Комплекса ГТО тренеры могут помочь школьникам преодолеть трудности и приблизить двигательную активность к возрастным нормам, увеличивая объём движений для пассивного школьника и уменьшая его для легковозбудимых детей. Для этого лучше всего подходят циклические виды спорта, ибо они не только организуют школьника в естественной среде, но и уравнивают двигательную активность. После таких занятий возбуждённые школьники становятся спокойнее, а пассивные – активнее.

Сенситивные периоды развития выносливости отличаются: у мальчиков способности развиваются, начиная с 11 лет, замедляются в среднем школьном возрасте и в старших классах после 14 лет происходит новый виток развития выносливости. У девочек выносливость развивается от 8 до 13 лет интенсивно, после 14 лет её развитие резко снижается.

*Цель данной статьи* – выявление наличия преимущества в процессе развития выносливости среди школьников на территории Донбасса в условиях современных вызовов. Для достижения цели исследования нужно было решить следующие задачи: 1) проанализировать и обобщить стандартные методики воспитания выносливости в научных и методических источниках; 2) выявить уровень проявления выносливости при



тестировании общей выносливости школьников в процессе внеклассной деятельности в начале эксперимента; 3) определить уровень соревновательных результатов школьников при участии в сдаче испытаний (тестов) Комплекса ГТО по физическому качеству «Выносливость»; 4) подтвердить признаки преемственности при формировании и воспитании выносливости у школьников начальной, основной и старшей школы.

Обеспечение преемственности между уровнями общего образования является условием получения нового образовательного результата в рамках реализации ФГОС. Преемственность в образовании – это система связей, которая обеспечивает взаимодействие основных задач, содержания и методов обучения и воспитания для создания единого непрерывного образовательного процесса на смежных этапах становления и развития школьника. Ключевыми принципами его построения являются принципы непрерывности и преемственности образования. Стандарты разрабатываются и утверждаются по уровням общего образования, поэтому вопрос о преемственности реализации Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования является достаточно важным.

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» говорится, что образовательные стандарты должны обеспечивать: единство образовательного пространства Российской Федерации; преемственность основных образовательных программ; вариативность содержания образовательных программ соответствующего уровня образования, возможность формирования образовательных программ различного уровня сложности и направленности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся [1].

Таким образом, преемственность в физическом воспитании – это непрерывающаяся связь между возрастными этапами в физическом развитии с учётом изменений, происходящих в организме занимающихся физическими упражнениями учащихся и нового содержания потребностей общества в подготовленных к труду и обороне выпускниках. Для обеспечения преемственности в процессе физического воспитания в условиях перехода ФГОС из начальной школы на уровень основного общего образования, а затем старшего и на следующий уровень необходимо сосредоточить свое внимание на последовательном воспитании двигательных качеств, ключевым из которых является выносливость.

Анализ научных и методических источников показал, что наилучшим учебно-тренировочным средством развития способностей к формированию выносливости у школьников всех возрастных категорий является бег, который оказывает разностороннее воздействие на организм. Во время бега умеренной интенсивности (1000 м за 10–12 мин.) у учеников старших классов МПК возрастает до 1–1,5 л/мин, лёгкие пропускают 40 л/мин и более. Сердце перекачивает и доставляет к мышцам за 1 мин 10–14 л обогащённой кислородом крови – в три раза больше, чем в состоянии покоя. Под воздействием сердечно-мышечного насоса активно выдавливается из капилляров венозная кровь, облегчая этим приток на её место обогащённой кислородом артериальной крови. При длительном медленном беге активизируется обмен веществ, в первую очередь жировой.

Педагогический аспект формирования выносливости – организация регулярных учебно-тренировочных занятий кроссовой подготовкой, которая формирует у школьников умение переносить сложные физические нагрузки, мобилизуя волевые усилия. О. Шалар предлагает формировать выносливость у школьников при помощи системы «три контрольных норматива». Контроль ЧСС предусматривает пульс в диапазоне 120–132 уд/мин. Повтор беговых упражнений в этом диапазоне ЧСС удовлетворительно влияет на формирование выносливости.

В. Попов рекомендует для развития выносливости у школьников средних классов использовать такие средства, как: непрерывное выполнение бега, прерывистый длительный бег и соревновательный бег. Непрерывный бег выполняется на разминке, кроссовый бег в переменном темпе в основной части занятия, при восстановлении в заключительной части и развивает аэробные возможности организма школьников [6].

Методы, используемые для формирования и совершенствования выносливости у школьников, могут быть разнообразными. Прерывистый или интервальный бег выполняется в виде пробегания повторно-переменных отрезков сериями. При этом совершенствуются как аэробные, так и анаэробные возможности организма школьника. Прерывистый метод включает 5 компонентов, которые создают множество вариантов: отрезки разной длины; меняющаяся длительность интервалов отдыха; разнообразная форма отдыха (пассивная – сидя, стоя или активная – ходьба, бег трусцой и др.); переменная частота повторений. Соревновательный метод включает контрольный бег, прикидки и соревнования. Особенности этого способа: волевые требования к организму – выкладываться школьнику необходимо на 95–100% от личного максимума мощности мышечной работы.

Выносливость, формируемая у школьников, подразделяется на общую и специальную, они тесно взаимосвязаны в единстве. Использование каждого способа бега отдельно нерационально. Школьникам младших классов рекомендуется бегать без учёта времени; результат оценивается по длине пробегаемой дистанции. Школьникам средних классов более доступны: непрерывный кроссовый бег от 6 до 20 мин.; старшим классам – повторное пробегание 3–5 отрезков от 100 до 1000 м с индивидуальными интервалами отдыха (по показателям ЧСС); контрольный бег с повышенной скоростью.

Н. Шульга рекомендует развивать выносливость упражнениями циклического характера, выполняемыми длительное время. Установлено, что мышечная работа большого объёма, адекватная функциональным возможностям организма, стимулирует развитие транспортных функций кровообращения и аэробной продуктивности, отвечающей за работоспособность. ЧСС авторы рекомендуют поддерживать в пределах 120 уд/мин у младших; 160 уд/мин – у средних; 180 уд/мин – у старших школьников с постепенным повышением: от низких величин 110–130 уд/мин. до оптимальных 135–160 уд/мин и максимальных 170–180 уд/мин. Такое постепенное повышение ЧСС обуславливается адаптацией систем организма, которая лимитирует способность к проявлению выносливости: сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и др. систем. В данном случае важно соблюсти принцип постепенности в процессе подготовки

к сдаче норм Комплекса ГТО. Форсирование развития выносливости приводит к нарушению деятельности какой-либо из этих систем. У детей школьного возраста чаще всего страдает ЦНС и сердечно-сосудистая система.

Для успешной сдачи испытаний (тестов) Комплекса ГТО по выносливости старшеклассниками специалисты физического воспитания рассматривают различные методы формирования выносливости: многократное выполнение упражнений максимальной мощности; выполнение упражнений на выносливость субмаксимальной мощности; непрерывный бег в течение 8–20 мин [3; 5]. Основными методами формирования выносливости во время подготовки к сдаче нормативов на выносливость при больших объёмах движений являются: равномерный, переменный, контрольный и интервальный (повторный).

Считается, что равномерный метод тренировки выносливости приводит к более стойкому повышению аэробных возможностей, чем интервальный, а также способствует созданию её базовой основы.

Интервальный метод развития выносливости основывается на увеличении ударного объёма сердца во время отдыха после напряжённой мышечной работы. Учёные обосновали интервальный метод тем, что при интервальной тренировке в течение мышечной работы и во время отдыха сохраняются максимальные величины ударного объёма сердца. Длительность упражнений в интервальной тренировке не должна превышать 2-х минут, интервалы отдыха 45–90 сек, интенсивность ЧСС в конце мышечной работы – до 170–180 уд/мин., а в конце паузы отдыха – 120–130 уд/мин.

Интервальный метод тренировки выносливости направлен на повышение функциональных возможностей сердца и способности организма к интенсивной утилизации кислорода, т. е. на повышение уровня аэробной и анаэробной продуктивности.

При повторном методе тренировки выносливости отрезки преодолеваются с высокой интенсивностью и значение ЧСС близко к соревновательной (180 уд/мин) и больше. Паузы (чаще пассивные) – от 3 до 8 минут. Время мышечной работы – 4–6 минут, иногда более.

Одним из способов формирования выносливости является фартлек – переменный бег с игрой скоростей – с чередованием отрезков, которые преодолеваются с разным темпом. Фартлек можно проигрывать в различных условиях: по сигналу, со стартом один за другим, на пересечённой местности, в подвижной игре. Все задания разыгрываются на выполнение бега на выносливость.

Наряду с фартлеком рекомендуется равномерный бег умеренной интенсивности 5–10 мин (100 м за 35–38 сек); бег в медленном темпе 5–6 мин; с 2–4 шагов ускорение до 200 м (за 55–60 сек); повторный бег 3х300 м (300 м за 75–80 сек). Отдых между повторами 3–4 минуты; кросс до 2–2,5 км на пересечённой местности; бег 2–2,5 км без учёта времени; кросс 1500 м без учёта времени; бег под гору и с горы.

В процессе формирования общей выносливости учеников среднего школьного возраста широко используется метод строго регламентированного упражнения. Начинают с применения стандартизированных упражнений для развития мощности функциональных систем аэробного энергообеспечения. Нагрузка увеличивается постепенно: ходьба в сочетании

с бегом переходит в непрерывный бег, затем длительный бег до 10 минут (регламентируется время выполнения упражнения). Закрепив умение выполнять регламентированный бег, постепенно повышают интенсивность нагрузки до оптимального уровня – в интервале между аэробной и анаэробной потребностью при ЧСС до 155–160 уд/мин. Общую выносливость также формирует соревновательный метод выполнения основного движения. Для решения этих задач были использованы стандартные методики воспитания выносливости, указанные выше в данной статье.

Пролонгированное исследование физического качества «выносливость» проводилось на базе средних образовательных учреждений г. Луганска за период 2016–2023 гг. среди учеников в процессе внеклассной деятельности на занятиях по ОФП в младших и средних классах и с 2020–21 уч. г. в старших классах в группах подготовки к сдаче испытаний (тестов) Комплекса ГТО. Срез контрольных нормативов производился в 2016–17 уч. г. и после выпуска из образовательных учреждений в 2023 г. Оценивался уровень проявления выносливости в начале эксперимента (констатирующий этап) в 2016 г. Участники эксперимента – школьники 5-й школы г. Луганска (30 учеников).

В течение 7 лет (2016–2023 гг.) проводилось тестирование качества «выносливость». Критериями, обуславливающими наличие преэминентности, служили прирост в результатах при участии в соревнованиях по ГТО в конце экспериментального периода. В начале экспериментального периода уровень проявления выносливости оценивался на школьных соревнованиях по бегу на выносливость.

Для учеников младших классов (8–9 лет) предлагалось испытание: бег на 1000 м смешанным передвижением (мин, с). В средних классах оценивалось пробегание дистанций: для 10–11 лет дистанция 1000 м; для 14–15 лет дистанция 1500 м. Для учащихся старших классов предлагалась дистанция 2000 м. Универсальными критериями оценивания уровня проявления выносливости служили знаки отличия Комплекса ГТО – бронзовый, серебряный и золотой. Окончательный мониторинг проявления выносливости осуществлялся по окончании школы на дистанции: 2000 м девушки и 3000 м юноши. Результаты оценивания выносливости в течение всего эксперимента отражены в Табл. 1.

Таблица 1

## Уровень проявления выносливости учащимися, %

Возрастная категория	Знаки отличия			
	бронзовый	серебряный	золотой	Прирост золотого
Младшие классы	61,1	34,1	4,4	62,2
Средние классы	41,3	52,1	6,6	
Старшие классы	27,3	60,2	12,6	
Выпускники	13,5	19,9	66,6	

Проведенное пролонгированное исследование показало путь по соблюдению одного из основных требований ФГОС – непрерывности и преэминентности общего образования в части физической культуры и подготовки учащихся к последующим ступеням обучения.

Перспективы дальнейших исследований процесса подготовки учащихся к жизнедеятельности в рамках ВФСК «ГТО» состоят в раскрытии вариативности развития двигательных качеств и формировании прикладных навыков средствами Комплекса ГТО.

#### Список литературы

1. **Об образовании в Российской Федерации** : Федер. закон : № 273-ФЗ от 29 дек. 2012 г. : принят Гос. Думой 21 дек. 2012 г. : одобрен Советом Федерации 26 дек. 2012 г. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 11.12.2023).
2. **Об утверждении государственных требований** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» : Приказ Минспорта России № 117 от 22 февр. 2023 г. (зарег. 28 марта 2023 г. № 72751). – Текст : электронный // Официальное опубликование правовых актов : [сайт]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202303290003?ysclid=lrz0t1gjl8149766653> (дата обращения: 06.12.2023).
3. **Макаров, А. Н.** Бег на средние и длинные дистанции: техника, тактика, тренировка / А. М. Макаров. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 27 с.
4. **Максачук, Е. П.** Развитие выносливости у школьников 2–4 классов средствами лёгкой атлетики на учебных занятиях по физической культуре : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. культуры» : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Максачук Екатерина Павловна ; [Моск. гос. акад. физ. культуры]. – пос. Малаховка (Моск. обл.), 2009. – 24 с.
5. **Матвеев, В. А.** Теория и методика физического воспитания / В. А. Матвеев, А. Д. Новиков. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 46 с.
6. **Попов, В. И.** Практикум по теории и методике физической культуры : учеб.-метод. пособие / В. И. Попов. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2006. – 105 с.
7. **Смирнов, В. М.** Физиология физического воспитания и спорта / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – Москва : ВЛАДОС-Пресс, 2002. – 604, [1] с. – ISBN 5-305-00034-3.

**Krainyuk O. P.,  
Shkurin A. I.**

#### **Continuity in the formation of endurance among students in preparation for passing tests of the GTO Complex.**

*Determining the level of development of endurance allows one to find optimal ways of its formation in the process of physical education simultaneously with the development of other basic motor abilities of schoolchildren. The level of development of endurance through the school curriculum is insufficient; special programs for extracurricular activities should be developed that increase the functional abilities of the body in combination with the formation of moral and volitional qualities of students in educational institutions.*

**Key words:** motor qualities, body capabilities, functional state, aerobic abilities, sensitive period.

**Павлова Наталья Анатольевна,**  
канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры олимпийского  
и профессионального спорта  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*nataha\_pavlova1980@mail.ru*

## **Разработка регионального компонента физического воспитания и образования обучающихся Луганской Народной Республики: теоретический аспект**

*В статье представлена теоретическая разработка регионального компонента физического воспитания обучающихся Луганской Народной Республики с учетом Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования. Обоснованы организационно-педагогические условия, способствующие эффективному внедрению регионального компонента физического воспитания и образования обучающихся Луганской Народной Республики.*

**Ключевые слова:** обучающиеся Луганской Народной Республики, процесс физического воспитания в школе, региональный компонент, организационно-педагогические условия.

Одной из самых востребованных тенденций российского образовательного пространства сегодня является развитие современной концепции физического воспитания в условиях школы, направленной на формирование здорового, физически и социально активного, интеллектуально и эмоционально развитого подрастающего поколения. Растущая продолжительность жизни и стремительная цифровизация общества в корне меняют взгляды на профессию как социальное явление, рынок труда и проблемы занятости в недалеком будущем [5].

Выпускники высших учебных заведений, скорее всего, будут осваивать за свою жизнь несколько профессий, пригодных в быстро меняющемся мире, поэтому основной задачей образования станет формирование таких компетенций, которые позволят специалисту комплектовать их в соответствии с запросом, а, при необходимости, самостоятельно получать новые. Такая перспектива делает физическое воспитание подрастающего поколения одной из первоочередных задач образовательных учреждений, так как именно здоровое, активное поколение, осмысленно относящееся к своему телу и здоровью, способно быть конкурентоспособным в ситуациях многозадачности и постоянно меняющихся общественно-политических, экономических и социокультурных условий [5; 6].

Анализ документов и научной литературы позволяет утверждать, что сегодня практически выработан единый взгляд на целеполагание и функциональность физического воспитания как формирования культуры здоровья, ценности здоровья для улучшения качества жизни, вовлечения



людей в активный досуг на протяжении всего жизненного цикла; формирования физической культуры личности как совокупности двигательной и спортивной культуры.

Для изучения проблемы исследования автором использованы общенаучные методологические подходы, такие как диалектика, структурно-функциональный анализ, анализ отечественного образовательного пространства, включая нормативно-правовые источники.

На современном этапе происходит существенная переориентация целей и задач физического воспитания. В первую очередь, речь идет о переходе от системы, которая ориентирована на формирование лишь определенных физических качеств, жизненно необходимых двигательных умений и навыков, к системе, дающей человеку глубокие знания о своем организме, средствах целенаправленного воздействия на физическое состояние, сохранение и укрепление здоровья, а также формирующей у него потребность в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании, в активных занятиях физическими упражнениями и спортом [8; 9].

Концепция формирования системы физического воспитания обучающихся предполагает реализацию комплексов средств и методов образовательной, оздоровительной, воспитательной и развивающей направленности, включая:

1) разработку и внедрение системы технологических подходов к организации и построению уроков физической культуры, ориентированных на повышение адаптивных возможностей организма обучающихся;

2) определение места и роли малых форм физического воспитания в оптимизации воспитательно-образовательного процесса;

3) исследование эффективности влияния различных двигательных режимов на показатели здоровья и психосоматического развития обучающихся с учетом их индивидуальных адаптационных возможностей;

4) апробацию педагогических моделей формирования ценности здоровья и здоровьесберегающей деятельности; комплексную оценку уровня готовности обучающихся к занятиям физической культурой [4].

Неизменно актуальными остаются и принципы, отражающие закономерности физического воспитания: принцип оздоровительной направленности обучения, целеполагающего всестороннего и гармонического развития личности, принципы возрастной адекватности направлений физического воспитания, технологические принципы цикличности построения занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающих и тренирующих воздействий и систематического повторения, адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.

Физическое воспитание для эффективного функционирования и развития в современных условиях должно учитывать социальный заказ и требования, интересы и потребности разных групп населения, специфические условия организации и т. д., то есть должно быть комплексным.

Общие закономерности социального развития, его социокультурная специфика, необходимость решения острых общественных проблем, идеологическая составляющая государственной политики в области образования формируют определенную социальную необходимость,

осознанную обществом, которая и предопределяет социальный заказ. Изменяющаяся социальная реальность и осмысление этих изменений со стороны социального субъекта формируют новые требования к образовательному пространству, к его субъектам, происходящим процессам, нормам, принципам и результатам [7].

Среди проблем, требующих незамедлительного решения, можно назвать:

- вопросы индивидуализации обучения (инклюзия, физическое воспитание для аудиторий с особыми двигательными потребностями – для детей с ограниченными возможностями, для спортивно одаренных детей; для девочек подросткового возраста, чаще всего имеющих психологические проблемы, связанные с телосложением, осанкой, пластикой);

- пути увеличения объема двигательной активности во время школьного дня без увеличения часов на уроки физкультуры;

- разработку мотивирующих технологий, позволяющих сформировать потребность в движении и получении удовольствия от двигательной активности на протяжении всей жизни, осознанного и ответственного отношения к здоровью и телу;

- изменение системы оценивания и достижения образовательных результатов в процессе обучения [10].

Региональный компонент образовательных стандартов следует рассматривать как дополнение и расширение федерального компонента образовательных стандартов по физической культуре. Главная его цель – предоставить возможность участникам образовательного процесса расширить познавательные и двигательные возможности обучающихся за счёт различных форм физических упражнений, наиболее приемлемых и эффективных, исходя из географических, погодных условий, состояния материальной базы, квалификации педагогов, физического развития и уровня здоровья обучающихся в Луганской Народной Республике.

При разработке регионального компонента физического воспитания и образования обучающихся Луганской Народной Республики необходимо исходить из существенных проблем: малая подвижность населения, которая связана с развитием новых интернет-технологий, социальных сетей; разный уровень физической подготовленности и разный уровень здоровья.

На наш взгляд, в основе регионального компонента будет лежать главенствующая задача – обновление научно обоснованных норм недельной двигательной активности, гарантирующих оздоровительный и развивающий эффект от занятий физической культурой и спортом, и мониторинг определения обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Проанализировав нормативно-правовые акты в области физического воспитания, Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, историко-хронологический этап становления Луганской Народной Республики, мы приходим к определению, что региональный компонент физического воспитания – комплексное соотнесение общего в развитии страны, Луганской Народной Республики как нового субъекта Российской Федерации, ее историко-культурных, общественно-политических, географических и экономических ресурсов, которое

предполагает признание индивидуальности, самоценности каждого обучающегося, основанное на учете кризисов онтогенеза, возрастной психологии и физиологии, на построении субъект-объектных отношений, которые признают требования гуманистической концепции образования – педагогическая поддержка и самостоятельность [1; 2; 3].

Результативность регионального компонента физического воспитания ЛНР зависит от определенных организационно-педагогических условий, педагогических технологий (содержания, организации и методики) и системы знаний, которые должны превратиться в личностные результаты.

Внедрение регионального компонента физического воспитания и образования обучающихся Луганской Народной Республики в общеобразовательные учреждения, на наш взгляд, будет эффективным при реализации организационно-педагогических условий:

1) определение мотивации обучающихся общеобразовательных учреждений ЛНР для занятий физической культурой и спортом;

2) определение позиции родителей в отношении занятий физической культурой и спортом обучающихся общеобразовательных учреждений;

3) определение содержания уроков по физической культуре в основной и старшей школе с акцентом на военно-физическое, духовно-нравственное воспитание и формирование гражданской позиции в условиях социокультурных и политических трансформаций;

4) подготовка будущих учителей в контексте требований новых ФГОС начального, общего и основного среднего образования по физической культуре;

5) разработка учебно-методического комплекса для учителей по физической культуре по реализации и внедрению новых ФГОС начального, общего и основного среднего образования с учетом регионального компонента по физической культуре.

Создание данных условий является эффективным мотивационным и стимулирующим компонентом учебного процесса, что в дальнейшем будет способствовать формированию знаний об истории, социокультурных аспектах и теоретических основах физической культуры, спорта, олимпийского движения; формированию знаний по медико-биологическим, психологическим, физиологическим, морфофункциональным и социокультурным аспектам здоровья и здорового образа жизни [5; 6].

Внедрение регионального компонента физического воспитания в учебно-воспитательный процесс образовательных учреждений Луганской Народной Республики позволит реализовать механизмы сохранения и укрепления здоровья, развития личности обучающихся; сформировать у обучающихся мотивацию к занятиям физической культурой и спортом; выявить уровень физической и умственной работоспособности с учетом индивидуально-типологических и возрастных особенностей развития обучающихся; контролировать процесс адаптации обучающихся начальных классов, функционирования и развития подростков, социализации юношей и девушек.

В дальнейшем представляется актуальным создание рабочих программ, методических разработок, каталогов педагогических технологий, которые позволили бы учителю физического воспитания компоновать

в учебном процессе учебно-методические средства и инструменты формирования спортивной, двигательной, валеологической культуры с учетом их целеполагания и эффективности. При разработке систем упражнений необходимо классифицировать их по основным типологическим основаниям, с учетом многозадачности разных видов деятельности и интегративности их целей.

#### Список литературы

1. **Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования** : Приказ Минпросвещения России № 286 от 31 мая 2021 г. (ред. от 18 июля 2022 г.). – Текст : электронный // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: [https://sh-beryozovskaya-kanifolnyj-r04.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/32/50/FGOS\\_NOO\\_2021.pdf](https://sh-beryozovskaya-kanifolnyj-r04.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/FGOS_NOO_2021.pdf) (дата обращения: 20.10.2023).
2. **Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования** : Приказ Минпросвещения России № 287 от 31 мая 2021 г. (с изм. на 18 июля 2022 г.). – Текст : электронный // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_389561/?ysclid=lrb1hvpс9t70902920](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561/?ysclid=lrb1hvpс9t70902920) (дата обращения: 20.10.2023).
3. **Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования** : Приказ М-ва образования и науки РФ № 413 от 17 мая 2012 г. (ред. с изм. № 732 от 12 авг. 2022 г.). – Текст : электронный // Министерство образования Тверской области : [сайт]. – URL: <https://minobr.tverreg.ru/files/ФГОС%20СОО%20с%20изменениями%20от%2023.09.2022.pdf?ysclid=lmk96lsikx241638403> (дата обращения: 20.10.2023).
4. **Добрякова, М.** Ключевые компетенции и новая грамотность: от деклараций к реальности : 2 июля 2018 г. : [презентация] / Мария Добрякова. – Текст. Изображение : электронные // Российский учебник : [сайт корпорации]. – URL: <https://rosuchebnik.ru/upload/service/maria-dobryakova.pdf> (дата обращения: 20.09.2023).
5. **Компетенции 21 века в национальных стандартах школьного образования** : аналитический обзор в рамках проекта подготовки междунар. доклада «Ключевые компетенции и новая грамотность: от деклараций к реальности», сентябрь 2017 г. – Текст : электронный // Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее» : [сайт]. – 2015. – URL: <https://vbudushee.ru/upload/iblock/f30/f30f7b26a9c431f523d437d5d85857b1.pdf> (дата обращения: 20.09.2023).
6. **Концепция модернизации содержания и технологий преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы** : (утв. Коллегией М-ва просвещения РФ 30 дек. 2018 г.). – Текст : электронный // Банк документов Министерства просвещения Российской Федерации : [сайт]. – URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca> (дата обращения: 28.09.2023).
7. **Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни** : учеб.

пособие / [Э. М. Казин и др.] ; под ред.: Э. М. Казина, Н. В. Коваленко. – Москва : Омега-Л, 2013. – 435 с. – ISBN 978-5-370-03116-8.

8. **Столяров, В. И.** Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания : монография / В. И. Столяров. – Бишкек : Максат, 2013. – 546 с. – ISBN 978-9967-31-033-9.
9. **Столяров, В. И.** Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / В. И. Столяров, И. М. Быховская, Л. И. Лубышева. – Текст : электронный // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – URL: <http://bmsi.ru/issue/0943cse7-7891-410b-90a5-82ee7448821c> (дата обращения: 20.10.2023).
10. **Универсальные компетентности и новая грамотность: чему учить сегодня для успеха завтра : предварительные выводы междунар. доклада о тенденциях трансформации школьного образования / И. Д. Фрумин, М. С. Добрякова, К. А. Баранников, И. М. Реморенко.** – Москва : НИУ ВШЭ, 2018. – 128 с. – (Современная аналитика образования ; № 2(19)). – ISSN 2500-0608.

**Pavlova N. A.**

#### **Development of a regional component physical education and education of students of the Luhansk People's Republic: theoretical aspect**

*The article presents the theoretical development of the regional component of physical education for students of the Luhansk People's Republic, taking into account the Federal State educational standards of primary general, basic general and secondary general education. The organizational and pedagogical conditions conducive to effective implementation are substantiated. The regional component of physical education and education of students of the Luhansk People's Republic.*

**Key words:** *students of the Luhansk People's Republic, the process of physical education at school, regional component, organizational and pedagogical conditions.*

УДК 796.011(470.6 - ЛНР) – 043.86"2014/2022"

**Попелухина Светлана Владимировна,**  
канд. пед. наук, ст. преподаватель  
кафедры олимпийского и  
профессионального спорта  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*brice1995@mail.ru*

## **Развитие физической культуры и спорта на стадии становления Луганской Народной Республики (2014–2022 гг.)**

*В статье рассматривается процесс развития системы образования в области физической культуры и спорта на Луганщине в период 2014–2022 гг. Кратко освещаются события, оказавшие влияние на становление и развитие системы образования в области физической культуры и спорта в Луганской Народной Республике по окончании горячей фазы противостояния летом 2014 г.*

*Ценным можно считать непосредственное участие автора в процессе восстановления и дальнейшего развития образования в области спорта. Начало и окончание рассматриваемого этапа определено с 2014 г. – года коренных изменений государственного устройства на Луганщине и по 2022 г. – времени вхождения Луганской Народной Республики в состав Российской Федерации. Выводы и оценки, сделанные автором, позволяют понять состояние, тенденции и приоритетные направления развития системы образования в области физической культуры и спорта на Луганщине в настоящее время, а также перспективы исследования по истории развития системы образования в области физической культуры и спорта на современном этапе.*

**Ключевые слова:** *система образования, физическая культура, спорт, Луганщина, современный этап.*

Исследуя тему развития физической культуры и спорта в региональном аспекте, мы можем сделать вывод о ее обязательности в познании исторического опыта в области специального образования и прогнозирования возможностей ее использования. Рассматривая периодизацию развития физической культуры и спорта на Луганщине, отметим, что периоды ее развития, в основном, связаны с историей развития государства и теми качественными изменениями в области физической культуры и спорта, которые произошли под влиянием государственной политики и социально-экономических изменений.

Для оценки состояния системы образования в области физической культуры и спорта на Луганщине к 2014 г. стоит отметить, что к рассматриваемому этапу Луганщина подошла с ярко выраженной коммерциализацией физической культуры и спорта, о чем свидетельствует ценовая политика ряда учреждений оздоровительной направленности (фитнес-клубы, бассейны и т. д.), а также коммерциализация значительного числа



направлений спорта. Анализ справочных источников даёт нам право считать ощутимым падение результатов луганских спортсменов на международной арене в сравнении с предыдущими олимпийскими циклами [3].

В системе среднего образования наблюдался отход от традиционного проведения уроков физической культуры, что выражалось в вариативном подходе к проведению занятий, уменьшении их количества или к их полному отсутствию в ряде школ по причине отсутствия спортивных залов или мест для занятий на улице. В высшей школе Украина определила своим приоритетом Болонскую систему, которая заключалась во введении трехступенчатой структуры в системе образования, в том числе в области физической культуры и спорта.

Политический кризис, разразившийся в Украине в 2014 г., привел к насильственному захвату власти в стране. Луганщина, не поддержавшая государственный переворот, серьезно обострила отношения с государством Украина. В мае 2014 г. был проведен референдум о независимости от Украины и провозглашение статуса Луганской Народной Республики (ЛНР). Государственным советом, выполнявшим функции временного парламента самопровозглашенной ЛНР, был принят Временный Закон (Конституция) и, согласно Закону ЛНР «О системе исполнительных органов государственной власти Луганской Народной Республики», сформирована следующая система исполнительных органов государственной власти ЛНР: 1) Глава Луганской Народной Республики; 2) Совет министров ЛНР; 3) министерства ЛНР [1]. Среди ряда министерств были сформированы и Министерство образования и науки Луганской Народной Республики, Министерство по делам семьи, молодежи, спорта и туризма Луганской Народной Республики.

Стоит отметить, что с момента провозглашения Луганской Народной Республики граждане были тверды в своем намерении воссоединиться с Российской Федерацией.

Летом 2014 г. Луганщина впервые в своей истории сталкивается с военной агрессией государства, в котором находилась на протяжении почти 100 лет, с момента провозглашения Союза Советских Социалистических Республик в 1922 г. Проведение так называемой «антитеррористической операции» (АТО) отразилось на всех без исключения аспектах жизни общества, в том числе и на системе образования в области физической культуры и спорта.

Окончание горячей фазы противостояния в сентябре 2014 г. позволило оценить масштаб разрушений образовательной и физкультурно-спортивной инфраструктуры. Так, например, получила повреждение чаша стадиона «Авангард», взрывной волной выбиты стекла и повреждено оборудование гимнастического зала спортивного корпуса бассейна «Юность», повреждения получило Луганское высшее училище физической культуры (ЛВУФК) – снарядом была пробита крыша зала спортивной борьбы и тяжелой атлетики. Тренер конноспортивной школы Юлия Кокошкина погибла, спасая спортивных лошадей и т. д.

По окончании горячей фазы противостояния перед вновь образовавшимся государством встали проблемы восстановления народного хозяйства. Помимо разрушенных спортивных залов и стадионов, как и в начале советского

этапа развития в 1920-х гг., система образования в области физической культуры и спорта испытывала кадровый голод.

Территорию Луганщины безвозвратно покинули многие преподаватели, тренеры и спортсмены. Ряд спортсменов и тренеров вновь, как и в конце советского этапа развития системы образования в области физической культуры и спорта в 1991 г., сменили спортивное гражданство. Так, например, прыгун в воду Александр Бондарь и др. стали выступать за сборную России. Футбольная команда «Заря»-Луганск сменила место постоянного пребывания на г. Запорожье и проводила матчи на «Славутич-Арене», при этом не меняя территориальной принадлежности и т. д.

Несмотря на объективные сложности, в Луганске с октября 2014 г. открылись и приступили к работе спортивные школы, начали свою работу ЛВУФК и Институт физического воспитания и спорта в Луганском национальном университете имени Тараса Шевченко. Учебные учреждения, зарекомендовавшие себя на протяжении ряда десятилетий «кузницей» спортивных и тренерско-преподавательских кадров, проводили обучение по прежним учебным планам.

Несмотря на достигнутые в г. Минске (Республика Беларусь) договоренности в феврале 2015 г., государство Украина не предприняло ни единого шага для дислокации конфликта на Донбассе. Республике необходимо было самостоятельно выстраивать образовательную политику и, в частности, в области физической культуры и спорта.

Стоит отметить, что система образования ЛНР с самого начала была нацелена на интеграцию с Российской Федерацией. С целью общественной координации многочисленных историко-гуманитарных связей Луганщины и России, как и много десятилетий назад – в 1931 г., возрождается физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

Возрождение и внедрение Республиканского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», как символа общей истории спортивного движения, символа здоровья, призвано создать эффективную государственную систему физического воспитания населения, а также мониторинга физической подготовленности жителей Луганской Народной Республики, развития физической культуры, массового спорта, спортивной деятельности.

Отметим, что в основу подхода к занятиям физической культурой в общеобразовательных школах Республики положены принципы, закладывающие фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре, что важно на начальном этапе взросления ребенка и в подростковом периоде.

С целью дифференцированного подхода к организации занятий по физическому воспитанию все обучающиеся разделены на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. В ряде школ Республики запущен проект, направленный на отслеживание показателей здоровья и динамики развития физических качеств обучающихся в общеобразовательных организациях (учреждениях) «Дневник физического развития обучающегося».

Физическая культура в Луганской Народной Республике развивается: в рамках общеобразовательной школы (как средство подготовки к труду и защите Родины); на стадионах (как средство рекреации); в специальных

медицинских учреждениях (как средство реабилитации); в детских спортивных школах и спортивных обществах (как средство специализированной технической и физической подготовки); в парках культуры, и отдыха (как средство развлечения); во дворах по месту жительства (как средство социальной коммуникации, естественно-телесного развития и времяпрепровождения). Такое широкое распространение разнообразных форм физической культуры имеет положительное значение, как для самой физической культуры, так и для общества в целом.

Отметим, что оценочно-результативный компонент системы, в том числе образования в области физической культуры и спорта, вернулся к прежней, пятибалльной системе оценивания в школе и ориентировался на Единую российскую спортивную классификацию в спорте.

Сложнее, чем образовательный сектор, создавался и развивался сектор спорта. В условиях политического противостояния с государством Украина луганским спортсменам, оставшимся на территории Луганской Народной Республики, сложно было реализовать спортивный потенциал.

Спортсмены ЛНР были лишены права участвовать в соревнованиях различного ранга на территории любого государства, кроме дружественных ЛНР государств. Частично решить эту проблему смог Закон Луганской Народной Республики «Об общественных объединениях», вышедший в 2014 г. и позволивший спортивным организациям (федерациям по видам спорта) как некоммерческим формированиям частично решить вопрос с участием спортсменов Луганщины в соревнованиях на территории России и ряда дружественных государств.

Республиканские федерации, создаваемые с 2015 г., несмотря на практически отсутствие поддержки от государства, объединили сотни спортсменов по 45 видам спорта. Для развития и совершенствования спортивного мастерства спортсменов Луганщины, исключительно на личных отношениях между тренерами Луганской Народной Республики и Российской Федерации, налаживались спортивные связи.

Однако, вне зависимости от уровня подготовленности и классификации, спортсмены Луганской Народной Республики могли участвовать в соревнованиях на территории Российской Федерации только регионального уровня, турнирах, дружественных спортивных встречах. Участие луганчан в официальных соревнованиях на территории России могло повлечь санкции от Международных спортивных федераций к федерациям видов спорта России.

В ноябре 2018 г. получает государственную регистрацию Республиканское физкультурно-спортивное общество (РФСО) «Динамо», Первое и единственное на сегодня спортивное общество, осуществляющее свою деятельность на территории Луганской Народной Республики.

Основными уставными целями и задачами РФСО «Динамо» являются: популяризация и развитие физической культуры и спорта на территории Луганской Народной Республики; проведение спортивных и физкультурных мероприятий различного ранга; повышение уровня физической подготовки сотрудников правоохранительных органов; нравственное, патриотическое и физическое воспитание детей и молодежи; развитие ветеранского движения; пропаганда здорового образа жизни среди населения.

РФСО «Динамо» являлось организатором проведения в Республике практически всех крупнейших межведомственных, республиканских и международных соревнований.

В феврале 2019 г. депутаты Народного совета Луганской Народной Республики на пленарном заседании приняли закон «О физической культуре и спорте». За основу проекта закона был взят Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [2] и адаптирован с учётом особенностей территориального устройства Республики.

Закон Луганской Народной Республики «О физической культуре и спорте» направлен на создание условий развития массового, школьного, детско-юношеского, студенческого, профессионального и адаптивного спорта, спорта высших достижений, а также для проведения физкультурных и спортивных мероприятий и участия в них спортсменов (команд спортсменов) Луганской Народной Республики.

Особая роль в системе образования в области физической культуры и спорта ЛНР отведена патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Совместно с Общественными организациями на территории ЛНР проводится комплекс социально значимых мероприятий, направленных на воспитание высоких моральных качеств, формирование жизненных ценностей и приоритетов. Данные задачи реализуются как средствами физической культуры и спорта, так и с помощью проведения акций и мероприятий патриотической направленности, на которых детям и молодежи прививается любовь к Родине, уважение к старшим, чувства гуманности и взаимопомощи.

В феврале 2022 г. обострилась ситуация на линии соприкосновения на востоке Украины. В ЛНР сообщили о самых активных за последние месяцы обстрелах со стороны ВСУ. В Луганской Народной Республике была объявлена мобилизация. 21 февраля 2022 г., после обращения Главы ЛНР Л. И. Пасечника к Президенту РФ В. В. Путину с просьбой признать независимость народной республики, президент России подписал указ о признании ЛНР и поручил российским Вооруженным силам обеспечить поддержание мира в Республике.

Луганщина начала новый виток своей истории. Проведение Специальной военной операции на Украине с участием Вооруженных сил РФ и Народной Милиции ЛНР поставило в один ряд бойцов как простых граждан, так и физкультурников, спортсменов и тренеров.

#### Список литературы

1. **О структуре исполнительных органов** государственной власти Луганской Народной Республики : Указ Главы Луганской Народной Республики № 51/1/01/11/14 от 25 нояб. 2014 г. (с изм., внесенными Указами Главы ЛНР № 344/01/07/15 от 20 июля 2015 г.). – Текст : электронный // Министерство финансов Луганской Народной Республики : [офиц. сайт]. – URL: [https://minfinlnr.su/uploads/files/2021-12/1640001297\\_ukaz-o-strukture-ispolnitelnyh-organov.pdf](https://minfinlnr.su/uploads/files/2021-12/1640001297_ukaz-o-strukture-ispolnitelnyh-organov.pdf) (дата обращения: 15.03.2022).

2. **О физической культуре и спорте** в Российской Федерации : Федер. закон № 329-ФЗ от 4 дек. 2007 г. (с изм. и доп.). – Текст : электронный // ГАРАНТ : [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/12157560/> (дата обращения: 15.03.2022).
3. **Ветераны спорта – гордость Луганщины** : справочник / авт.-сост. Т. Костина. – Луганск : [Б. и.], 2010. – 231 с.

Popelukhina S. V.

**The development of physical culture and sports at the stage of formation  
Luhansk People's Republic (2014–2022)**

*The article examines the process of development of the education system in the field of physical culture and sports in the Luhansk region in the period 2014-2022. The events that influenced the formation and development of the education system in the field of physical culture and sports in the Luhansk People's Republic during the recovery period after the end of the hot phase of confrontation in 2014 are briefly highlighted. The author's direct participation in the processes of restoration and further development of education in the field of sports can be considered valuable. The beginning and end of the considered stage has been determined since 2014. – the year of fundamental changes in the state structure in the Luhansk region and 2022 – the time of the entry of the Luhansk People's Republic into the Russian Federation. The conclusions and assessments made by the author allow us to understand the priority directions of the development of the education system in the field of physical culture and sports in the Luhansk region at the present time, as well as the prospects for research on the history of the development of the education system in the field of physical culture and sports at the present stage.*

**Key words:** *education system, physical culture, sports, Luhansk region, modern stage.*

**Попова Анастасия Андреевна,**  
преподаватель кафедры теории и методики  
физического воспитания  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*nasty\_a\_popova\_1999\_popova@mail.ru*

## **Основные принципы и специфика проведения занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы**

*В статье рассматриваются основные требования и принципы проведения занятий физической культурой со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе. Определена структура занятий физической культурой, а также факторы планирования самостоятельных занятий студентов специальной медицинской группы.*

**Ключевые слова:** *здоровье, физическое воспитание, физическая культура, занятия, структура, факторы, специальные медицинские группы, физические упражнения, самоконтроль, нагрузка, принципы.*

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (ВОЗ). Второе определение принадлежит перу отечественных авторов, и истоки его просматриваются в исследованиях ученых Института социальной гигиены, экономики и истории медицины им. Н. А. Семашко, которое гласит: здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. В связи с этим учебный процесс студентов направлен на укрепление здоровья, оздоровление и развитие физических качеств.

По словам автора Хрипковой А. Г., ежегодное врачебно-медицинское обследование студенческой молодежи для прохождения медицинского контроля и получения допуска врача к занятиям физическими упражнениями является необходимым условием правильной организации и проведения в вузах занятий физической культурой, в том числе и самостоятельных [9, с. 21].

Основной формой организации учебного процесса по физическому воспитанию для данных студентов являются учебные занятия, в процессе которых наряду с общеобразовательными задачами решаются задачи оздоровления, укрепления организма, повышения уровня физической и умственной работоспособности. Большое значение имеют самостоятельные занятия, способствующие воспитанию сознательного отношения студентов к занятиям физическими упражнениями.

В специальную медицинскую группу (СМГ) зачисляются студенты, имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья. Практический материал для СМГ разрабатывается преподавателями с учетом показаний и противопоказаний для оздоровительно-профилактической направленности использования средств физического воспитания.



Главное отличие занятий физическими упражнениями здоровых студентов от занятий в специальных медицинских группах – применение специальных методов обучения. При правильной организации процесса физического воспитания учащихся специальных медицинских групп основой является врачебно-педагогический контроль.

При проведении занятий в СМГ необходимо соблюдать следующие требования:

- занятия должны проводиться при частоте пульса 120–130 уд/мин с увеличением нагрузок в основной части занятия до 140–150 уд/мин;
- моторная плотность на занятиях со студентами СМГ должна быть в пределах 70%;
- особое внимание на занятии должно уделяться общеразвивающим и дыхательным упражнениям.

Следует иметь в виду, что малейшая перегрузка, возникающая при неправильно подобранной дозировке нагрузки в занятиях физическими упражнениями, может оказаться фактором, провоцирующим заболевание [6, с. 7].

Результат занятий зависит от такта, наблюдательности преподавателя, его умения определить нагрузку. Влияние физической нагрузки на организм определяется по данным пульса, наличию субъективных данных, иногда артериального давления.

Увеличение физической нагрузки должно осуществляться постепенно и осторожно. Постепенность достигается переходом от простого к сложному, от знакомого к незнакомому. Дозирование нагрузок проводится по выбору исходного положения, темпу, амплитуде движения, сложности выполнения, количеству дыхательных упражнений.

На занятиях используются физические упражнения, вызывающие допустимые реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, соответствующие функциональным возможностям организма. Степень нагрузки строго контролируется и регламентируется [1, с. 150].

Нагрузку можно регулировать:

- темпом выполнения движения;
  - амплитудой движений;
  - исходным положением во время выполнения упражнения;
  - степенью мышечного напряжения;
  - временем, затраченным на выполнение определенного упражнения
- [2, с. 21].

Важным навыком для студентов специальной медицинской группы является самоконтроль.

Самоконтроль – это регулярные самостоятельные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, влиянием на организм занятий физическими упражнениями. Самоконтроль существенно дополняет сведения, полученные при врачебном обследовании и педагогическом контроле, приучает студентов сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной гигиены, разумного распорядка дня, режима учёбы, труда и отдыха. На основе результатов самоконтроля студент может оценивать реакцию своего организма на физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями, при сдаче тестов и закаливающих процедурах.

Задачи самоконтроля:

1. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
2. Ознакомиться с простейшими и доступными методиками самоконтроля.
3. Определить уровень физического развития.

Контроль заключается в систематических наблюдениях и записях в дневнике самоконтроля своего веса, пульса, учёте субъективных показателей – самочувствия, сна, аппетита, работоспособности и т. д., а также объективных показателей (схема дневника может быть различной).

Если занятия проводятся правильно, и величина нагрузки соответствует состоянию здоровья, степени физической подготовленности, полу, возрасту и другим индивидуальным особенностям, то у занимающихся отмечается хорошее самочувствие и настроение, улучшение аппетита и сна, повышение работоспособности и улучшение объективных данных.

Структура учебного занятия в СМГ состоит из трех частей:

1. Подготовительная часть. В начале учебного занятия проводится подсчет пульса, затем используются упражнения дыхательного и общеразвивающего характера. В процессе подготовительной части занятия используется принцип постепенности нагрузки, применяются упражнения, обеспечивающие подготовку всех органов и систем организма к выполнению нагрузки основной части занятия.

2. Основная часть. Отводится для обучения и совершенствования видов учебной программы, в течение которой осваиваются новые физические упражнения и двигательные навыки в пределах функциональных возможностей занимающихся. Развитие основных физических качеств: общей выносливости, гибкости, ловкости, скорости, силы.

3. Заключительная часть. В ней используются упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. Основная задача данной части – способствовать восстановлению сдвигов функционального состояния организма, вызванных физической нагрузкой основной части учебного занятия. Ведущим принципом в работе преподавателей СМГ является дифференцированный подход к студентам с учетом их индивидуальных особенностей, предусматривающий дозировку нагрузки за счет осложнений или упрощений упражнений с учетом противопоказаний к отдельным их видам, подсчет пульса в течение занятия [3].

В занятиях со студентами специальной медицинской группы важна систематичность на протяжении всего периода обучения. Занятия нужно проводить как в учебной форме, так и в самостоятельной. Кроме этого, необходимо включать в режим дня физкультпаузы, физкультминутки, утреннюю гигиеническую гимнастику, а также массовые, оздоровительные, физкультурные мероприятия.

Самостоятельные занятия проводятся с целью: поддержания и укрепления здоровья; закаливания организма и улучшения работоспособности; организации активного отдыха и повышения уровня развития волевых и психических качеств; ликвидации остаточных явлений после перенесённых заболеваний и устранения функциональных отклонений и недостатков физического развития.

При планировании самостоятельных занятий следует учитывать следующие объективные факторы:

- требования, которые предъявляет учебная деятельность к будущему специалисту;
- прикладные умения и навыки, которые обеспечат успех в учебной и профессиональной деятельности;
- уровень индивидуального физического развития и функциональной подготовленности, состояние здоровья;
- мотивы, побуждающие студентов к самостоятельным тренировочным занятиям [7, с. 65].

Самостоятельное занятие, как и занятие по физической культуре, также состоит из трёх частей: подготовительная, основная и заключительная (заминка). Разминка состоит из трёх частей. Задача первой части разминки – подготовка суставного аппарата к физической нагрузке. В первую часть разминки включаются потягивающие и дыхательные упражнения, ходьба различными способами, гимнастические упражнения с постепенно возрастающей амплитудой на все суставы. Каждое упражнение повторяется 10–12 раз как динамическое и затем как статическое (изометрическое) два-три раза по 4–6 секунд. Эффект достигается тем, что при лёгких гимнастических упражнениях в полость сустава выделяется синовиальная жидкость, которая предохраняет суставной хрящ от повреждений. Упражнения на растяжение повышают эластичность мышц, сухожилий, предохраняя их от разрыва и обеспечивая лучшую гибкость, которая необходима в основной части занятия. Вторая часть разминки – аэробная подготовка, бег умеренной интенсивности. Основная задача этой части – подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную мускулатуру, нейроэндокринную систему, систему тканевого дыхания к нагрузкам. Задача третьей части разминки – подготовка нервно-мышечного аппарата к выполнению нагрузки, запланированной на данное занятие.

Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах [7, с. 88].

Ограниченный характер носят упражнения на выносливость, скорость, силу. Учитывая характер заболевания, необходимо включать циклические виды спорта; упражнения на дыхание и релаксацию – при заболеваниях кардиореспираторной системы; при нарушениях осанки включаются упражнения на укрепление мышечного корсета туловища. Противопоказаны упражнения с отягощением [4, с. 110].

Как считает Т. А. Ильинская, высокая эффективность занятий достигается правильным выбором методических приемов. Определяя содержание каждого занятия, преподаватель должен уметь подобрать и использовать наиболее рациональные средства и методы физического воспитания, соответствующие состоянию здоровья и уровню физической подготовленности занимающихся, и при этом учитывать медицинские противопоказания и педагогические рекомендации. Физическая нагрузка в специальных медицинских группах строго и индивидуально регламентируется. Моторная плотность занятий невысокая, отдых между отдельными нагрузками должен быть достаточным для восстановления функций органов и систем [4, с. 45].

Однако эффективность физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, всецело определяется методикой и организацией занятий. От применения средств и методов физического воспитания в занятиях, использования их зависит оздоровительный, а также профессионально-прикладной эффект уровня развития двигательных навыков и качеств, необходимых для совершенного овладения студентами будущей профессиональной деятельности.

Следует сделать вывод, что рационально организованное личное время студентов способствует физическому и умственному развитию. Важнейшим условием гигиенически обоснованного режима является полное исключение факторов, способных неблагоприятно сказаться на состоянии здоровья.

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

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

#### Список литературы

1. Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие / Э. Г. Булич. – М. : Высшая школа, 2006. – 170 с.
2. Загrevская, А. И. Методология построения содержания физкультурного образования студентов специальной медицинской группы педагогического вуза / А. И. Загrevская // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С. 17–21.
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2005. – 366 с.
4. Ильницкая, Т. А. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы : монография / Т. А. Ильницкая. – Краснодар : КубГАУ, 2007. – 116с.
5. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура : учебник. / С. Н. Попов. – М. : Академия, 2008. – 416 с.
6. Мещеряков, А. В. Совершенствование процесса физической подготовки студентов специальной медицинской группы / А. В. Мещеряков. – Ульяновск, 2010. – 213 с.
7. Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие / О. В. Тулякова. – М. : Ай Пи Ар Медиа, 2020. – 106 с.
8. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Мн. : Тесей, 2007. – 528 с.
9. Хрипкова, А. Г. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова. – М. : Педагогика, 2013 – 410 с.
10. Чоговадзе, А. В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем / А. В. Чоговадзе. – М., 2006. – 144 с.

Попова А. А.

**The basic principles and specifics of conducting physical education classes  
with students of a special medical group**

*The article discusses the basic requirements and principles of physical education classes with students assigned to a special medical group. The structure of physical education classes is determined, as well as the factors of planning independent classes for students of a special medical group.*

**Key words:** *health, physical education, physical culture, classes, structure, factors, special medical groups, physical exercises, self-control, load, principles.*

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

## **Основные механизмы реализации Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования в практике физического воспитания общеобразовательных учреждений Луганской Народной Республики**

*В статье рассмотрены основные механизмы реализации Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования в практике физического воспитания общеобразовательных учреждений Луганской Народной Республики, в которых акцентируется внимание на готовности учителя физической культуры к их внедрению, соответствию материально-технической базы поставленным целям, использованию регионального компонента и др.*

**Ключевые слова:** механизмы, государственные стандарты, физическое воспитание, учитель физической культуры, готовность, материально-техническая база, региональный компонент.

Актуальность выдвинутой нами проблемы исследования обозначается государственной важностью перехода общеобразовательных учреждений Луганской Народной Республики на Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего [2], основного общего [3] и среднего общего образования [4], что перед представителями науки и практики выдвигает ряд задач, решение которых в переходный период дает возможность совершенствования системы физического воспитания на Луганщине.

Основной целью нашей статьи является определение основных механизмов реализации Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, учитывая, что с позиций словарного определения слово «механизм» в педагогике представляется как некая совокупность способов педагогической деятельности, представленная в определенной последовательности и направленная на достижение конкретной цели.

Для достижения поставленной цели были использованы совокупность теоретических и эмпирических методов исследования, среди которых выделяем метод аналитических обобщений, индукции и дедукции, практический метод.

В результате проведенного исследования было установлено, что в понятии «механизм» основной упор делается на способы педагогической



деятельности, что в терминологическом ресурсе представляется как некая совокупность методов, средств и форм, создание образовательной среды для внедрения и реализации. При этом педагогическая деятельность по физическому воспитанию, в основном, осуществляется учителем физической культуры, характер и содержание которой определяется ее предметом, мотивами, целью, средствами и намеченным результатом.

Анализ Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования свидетельствует, что физическое воспитание обозначено как инструмент личностного развития обучающихся, где ключевую позицию занимает формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, применение методик обучения, направленных на гармоническое физическое развитие и укрепление здоровья.

Установлено, что содержательный раздел программы начального общего, основного общего и среднего общего образования включает рабочую программу воспитания наряду с рабочей программой учебных предметов, а также программу формирования у обучающихся универсальных учебных действий. Именно рабочая программа воспитания акцентирует внимание на обеспечении содержанием процесса развития личности обучающихся, где присутствует позиция физического воспитания. Для примера, в Федеральном государственном стандарте основного общего образования в рабочей программе воспитания присутствует нацеленность на формирование у школьников мотивации на систематические занятия физической культурой и спортом, выбор занимающимися индивидуальных режимов физкультурных занятий на основе оценки собственных возможностей и т. п.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего, основного общего и среднего общего образования выступает основой конструкта программ по физической культуре как маршрут реализации данного документа на основе установленных предметных результатов предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

На основе аналитического подхода установлено, что основными механизмами реализации Федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования в Луганской Народной Республике выступает последовательная совокупность определенных действий, среди которых выделяем готовность учителя к их внедрению, соответствие материально-технической базы поставленным целям, использование регионального компонента, определение уровня физической подготовленности обучающихся установленным требованиям и др.

Рассмотрим позицию «готовность учителя физической культуры». Как известно, готовность – категория, которая символизирует собой уровень профессиональной компетентности учителя физической культуры, к которой мы можем отнести владение содержательным компонентом программного материала по физической культуре, конструктивным и организационным компонентом, а также воспитательным компонентом. Исследование данного вопроса в практике учителей физической культуры экспериментальных школ свидетельствует, что учителя физической культуры на содержательном, конструктивном, организационном и воспитательном уровне могут обеспечить

высокий уровень реализации требований федеральных образовательных стандартов.

Рассмотрим позицию «соответствие материально-технической базы поставленным целям». На основе использования эмпирического материала констатируем, что материально-техническая база в свой актив включает спортивные залы и спортивные площадки, спортивный инвентарь и оборудование, все то, что способствует созданию условий для реализации требований программного материала по физической культуре и содействует эффективности учебного процесса. Конечно, состояние материально-технической базы в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики различное. Имеют место школы, в которых создается новая, современная инфраструктура, которая имеет все необходимое для решения задач физического воспитания школьников. Это Государственное учреждение Луганской Народной Республики «Луганский учебно-воспитательный комплекс „Интеллект“», Государственное учреждение Луганской Народной Республики «Луганское общеобразовательное учреждение – учебно-реабилитационный центр № 29». Однако, в основном, общеобразовательные учреждения используют ту инфраструктуру, которая у них есть, и, исходя из своих возможностей, решают поставленные задачи. Например, Луганское общеобразовательное учреждение – СОШ № 26 имеет нестандартный спортивный зал, в котором сделан капитальный ремонт, что стимулирует популяризацию футбола, настольного тенниса, занятия плаванием, открытие спортивных классов. Луганское общеобразовательное учреждение – специализированная школа № 57 имени Г. С. Петрова в своем активе имеет 2 спортивных зала, 2 зала хореографии, 11 спортивных площадок, в том числе 3 футбольных поля, что дает возможность внедрять современные здоровьесберегающие технологии, как в учебной, так и во внеурочной деятельности.

Данный компонент связан с региональным компонентом общеобразовательных стандартов по физической культуре, целью которого является использование тех форм физических упражнений, которые применяются в соответствии с возможностями материально-технической базы, климатическими и погодными условиями региона. В данном аспекте отмечаем, что условия материально-технической базы порой становятся основополагающими для конструкта содержания обучения, где доминирующие позиции занимает именно Федеральный государственный стандарт начального общего, основного общего и среднего общего образования. Так, если нет соответствующих материально-технических условий для проведения гимнастики в полном объеме программных требований, то акцент учитель физической культуры делает на развитии ритма, проведении комплексов упражнений под музыку, привлечении ресурсов ритмической гимнастики. Если есть гимнастические маты, то сосредотачивает внимание на изучении акробатических упражнений.

Поскольку в Федеральной рабочей программе по физической культуре для обучающихся начальной, основной и средней школы предусмотрены модули по спорту, которые обязательны для изучения как в урочной, так и во внеурочной деятельности, то общеобразовательное учреждение выбирает те модули, которые по своему программному наполнению соответствуют

возможностям и материально-технической базы, и подготовленности учителя физической культуры, и уровню физической подготовки обучающихся.

При определении регионального компонента для занятий физической культурой в Луганской Народной Республике, в контексте основных направлений модернизации физического воспитания, на первое место выходят внедрение здоровьесберегающих технологий, использование инновационных и нетрадиционных средств физической культуры.

На примере Луганского общеобразовательного учреждения – специализированная школа № 57 имени Г. С. Петрова резюмируем, что в данной школе акцент смещается на те здоровьесберегающие технологии, которые составляют актив внеурочной деятельности и повышают уровень двигательной активности. В основе такой деятельности лежит повышение мотивации к физкультурным занятиям, проявление в себе лидерских качеств, популяризация физической культуры и спорта, что стимулирует создание особой физкультурно-оздоровительной среды как для обучающихся, так и для их родителей. Это пальчиковая и дыхательная гимнастика, гимнастика до учебных занятий в форме «Веселой зарядки», подвижные перемены в контексте Российской программы «Большая перемена», проведение Дней здоровья, Дней туризма, Дней футбола, соревнования для всей семьи «Папа, мама, я – спортивная семья». Для 1–4 классов регулярно проводятся занятия в кружке «Растем здоровыми и сильными». Пользуются популярностью занятия в различных секциях: волейбол, баскетбол, скалолазание, спортивное ориентирование, туризм, шашки, шахматы, настольный теннис и др. Внедряются и народные игры «Городки», «Классики», «Лабиринт» и др. Отмечаем и внедрение новых форм работы на уроке физической культуры: урок-соревнование, урок-презентация, урок-классные встречи и др.

В ракурсе использования инновационных и нетрадиционных средств физической культуры отмечаем нацеленность на развитие ритма у школьников 1–4 классов при выполнении комплексов физических упражнений в различных ритмах музыки, выполнение разновидностей ходьбы, бега, прыжков, поворотов, где лидером является ритм и его смена, что влияет на выбор темпа, амплитуды, формы и переводит обучение на более высокий уровень интеллектуального и творческого развития.

Учитывая условия реализации государственных стандартов в Луганской Народной Республике, отмечаем, что одним из механизмов выступает создание высокого эмоционального фона для обучающихся на занятиях физической культурой как урочных, так и внеурочных форм. Большое значение имеет работа с родителями для создания единой платформы решения основных задач физического воспитания школьников.

Одним из механизмов реализации требований Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования выступает уровень физической подготовленности обучающихся Луганщины. Основными критериями были определены нормативы и требования физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [1]. Проанализируем на примере Луганского общеобразовательного учреждения – специализированная школа № 57 имени Г. С. Петрова состояние физической подготовки обучающихся начальных классов, что представлено в Табл. 1.

Таблица 1

**Результаты исследования уровня физической подготовленности обучающихся начальной школы**

Значки ГТО	2022–2023 уч. год		%	2023–2024 уч. год (октябрь)		%
	Мальчики	Девочки		Мальчики	Девочки	
<i>Золотой</i>	5	6	39	8	4	43
<i>Серебряный</i>	4	5	32	6	6	43
<i>Бронзовый</i>	5	2	25	1	1	7

Анализ результатов исследования свидетельствует, что в 2022–2023 уч. г. на золотой знак сдали 6 девочек и 5 мальчиков, что составило 39% от общего числа учеников; на серебряный знак – 4 девочки и 5 мальчиков (32% учеников); на бронзовый знак – 2 девочки и 5 мальчиков (25%).

В 2023–2024 уч. г. по состоянию на начало учебного года (октябрь) на золотой знак сдали 4 девочки и 8 мальчиков, что составило 43% от общего числа учеников; на серебряный знак – 6 девочек и 6 мальчиков (43% учеников) и на бронзовый знак – 1 девочка и 1 мальчик (7%).

В качестве вывода отметим, что основными механизмами реализации Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования в практике физического воспитания общеобразовательных учреждений Луганской Народной Республики являются готовность учителя к их внедрению, соответствие материально-технической базы поставленным целям, использование регионального компонента и соответствие уровня физической подготовленности обучающихся установленным нормам и требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### Список литературы

- 1. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» :** Приказ Минспорта России № 117 от 22 февр. 2023 г. (зарег. 28 марта 2023 г. № 72751). – Текст : электронный // Официальное опубликование правовых актов : [сайт]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202303290003?ysclid=lqns85b1nw897592536> (дата обращения: 20.11.2023).
- 2. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования :** Приказ Минпросвещения России № 286 от 31 мая 2021 г. (ред. от 08 нояб. 2022 г. : зарег. в Минюсте России 05 июля 2021 г. № 64100). – Текст : электронный // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: [https://sh-beryozovskaya-kanifolnyj-r04.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/32/50/FGOS\\_NOO\\_2021.pdf](https://sh-beryozovskaya-kanifolnyj-r04.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/FGOS_NOO_2021.pdf) (дата обращения: 20.11.2023).
- 3. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования :** Приказ Минпросвещения России № 287 от 31 мая 2021 г. (с изм. на 18 июля 2022 г.). – Текст : электронный // МБОУ «СОШ № 1 с УИОП имени Княжны Ольги...» :

[сайт]. – URL: [https://nosch1.gosuslugi.ru/netcat\\_files/161/2509/FGOS\\_000\\_2022.pdf](https://nosch1.gosuslugi.ru/netcat_files/161/2509/FGOS_000_2022.pdf) (дата обращения: 20.11.2023).

4. **Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования** : Приказ М-ва образования и науки РФ № 413 от 17 мая 2012 г. (ред. с изм. № 732 от 12 авг. 2022 г.). – Текст : электронный // Министерство образования Тверской области : [сайт]. – URL: <https://minobr.tverreg.ru/files/ФГОС%20СОО%20с%20изменениями%20от%2023.09.2022.pdf?ysclid=lmk96lsikx241638403> (дата обращения: 20.11.2023).

**Roters T. T.**

**The main mechanisms for the implementation of Federal State educational standards of primary general, basic general and secondary general education in the practice of physical education in general education institutions of the Luhansk People's Republic**

*The article considers the main mechanisms for the implementation of Federal state educational standards of primary general, basic general and secondary general education in the practice of physical education in general education institutions of the Luhansk People's Republic, among which attention is focused on the readiness of physical education teachers to implement them, the compliance of the material and technical base with the goals, the use of a regional component, etc.*

**Key words:** *mechanisms, state standards, physical education, physical education teacher, readiness, material and technical base, regional component.*

**Слепцов Валерий Николаевич,**  
зав. кафедрой  
физического воспитания,  
профессор ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*lenamartynenko65@mail.ru*

## **Особенности развития скоростно-силовых способностей студентов на занятиях в секции баскетбола**

*В статье рассматриваются различные стороны развития скоростно-силовых способностей студентов на занятиях в секции баскетбола, а также возможности использования элементов данного процесса в целях мотивации студентов к здоровому образу жизни и физическому развитию. Также в рамках статьи были описаны цель, задачи, методы исследования, разработанность темы в научной литературе, ключевые действия, методики развития скоростно-силовых способностей юных баскетболистов.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, скоростно-силовые способности, баскетбол, учреждение высшего образования.

Физическая подготовка студентов – главная гарантия их всестороннего гармоничного физического развития и физического образования, что служит одной из решающих предпосылок успешной жизнедеятельности. Повышение уровня физической подготовленности подрастающего поколения требует реализации в процессе физического воспитания студентов эффективных средств и методов.

В эпоху главенства гиподинамии, увлечения компьютерными технологиями использование занятий физическими упражнениями преимущественно должно быть направлено не на достижение высоких спортивных результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на молодой организм. Одним из эффективных средств решения проблемы гиподинамии являются спортивные игры, в частности, баскетбол.

А. Я. Гомельский пишет, что «баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой действенное средство физического воспитания. Занятия баскетболом оказывают всестороннее комплексное воздействие на организм занимающихся, способствуют приобретению жизненно важных двигательных навыков и развитию значимых двигательных качеств» [1, с. 32]. Не случайно баскетбол очень популярен в молодежном сообществе.

Важно отметить, что в системе российского образования баскетбол включен в программы физического воспитания студенческой молодежи, поскольку экспериментально доказано, что систематические специально организованные занятия баскетболом дают значительный положительный оздоровительный, воспитательный и образовательный эффект.

«Методологические подходы к организации физической культуры и спортивного образования рассматриваются как совокупность идей и



концепций, педагогических методик, точек зрения, обеспечивающих подготовку высококвалифицированных специалистов, способных эффективно осуществлять обучение и воспитание подрастающего поколения», – утверждают Ю. Д. Железняк, В. П. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков [5, с. 122].

Изучением методики воспитания базовых двигательных способностей у студентов высших учебных заведений средствами баскетбола занимались многие ученые: А. Н. Бондарь, Д. В. Губа, Е. В. Еремин, Ю. Д. Железняк, А. В. Лексаков, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. Однако исследуемая тема продолжает оставаться актуальной и требует дальнейшего более детального изучения.

*Цель исследования* состоит в изучении, анализе и обобщении данных научно-методической литературы, педагогического наблюдения по развитию скоростно-силовых способностей студентов на занятиях в секции баскетбола.

Материал исследования составляют данные научно-методической литературы и материалы педагогического наблюдения по развитию скоростно-силовых способностей студентов на занятиях в секции баскетбола. В ходе работы использованы методы анализа, синтеза, аналогии, сравнения, обобщения научно-теоретических и практико-прикладных данных, педагогического наблюдения.

Рассматривая вопросы развития скоростно-силовых качеств студентов на занятиях в баскетбольной секции, обратимся к терминологии понятия «скоростно-силовые способности».

А. В. Шашурин рассматривает «скоростно-силовые способности как способность человека к проявлению предельно возможных усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений» [6, с. 252]. Автор говорит о том, что скоростно-силовые способности проявляются в двигательной активности, а, следовательно, кроме значительной мышечной силы требуют и быстроты движений.

Развитие скоростно-силовых качеств происходит в процессе скоростно-силовой подготовки, под которой понимается совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармоничного физического развития, необходимого уровня специальной тренированности студента и на этой основе достижения им высоких спортивных результатов.

На современном этапе обучения студентов физической культуре развитию скоростно-силовых качеств уделяется значительное внимание. Наибольший интерес исследователей проявляется в изучении быстроты и силы мышечного сокращения как двух важных физических качеств, которым уделяется внимание при развитии двигательных навыков.

Задачи развития скоростно-силовых способностей студентов, занимающихся в секции баскетбола:

1. Разностороннее развитие скоростно-силовых способностей.
2. Максимальное развитие скоростно-силовых способностей.
3. Совершенствование скоростно-силовых способностей.

После постановки задач развития скоростно-силовых способностей студентов на занятиях в секции баскетбола важно подобрать методики, которые будут наиболее эффективно способствовать реализации данного процесса.

В специальной литературе на сегодняшний день авторы предлагают индивидуальный набор факторов, который определяет уровень физической подготовленности студентов, занимающихся в секции баскетбола. Говоря о необходимости комплексной подготовки юных баскетболистов, каждый автор предлагает уделять внимание какому-либо одному главному фактору – скорость, сила и т. д.

На наш взгляд, в спортивной тренировке студентов, посещающих баскетбольную секцию, необходимо воплотить три ключевых момента:

1. Применять специальный комплекс мероприятий, направленный на укрепление общего состояния здоровья баскетболистов, иммунитета, повышение сопротивляемости организма к инфекционным, простудным и другим заболеваниям, а также устойчивости организма к профессиональным травмам опорно-двигательного аппарата.

2. Формировать телосложение спортсменов посредством разработки физических упражнений, направленных на формирование общепризнанных норм человеческого тела, а также направленных на формирование необходимых пропорций и конституции тела, прежде всего топографии силы мышечной системы.

3. Развивать и совершенствовать физические качества баскетболистов. Этот раздел является основополагающим для юных баскетболистов, поскольку вносит главный вклад в развитие профессионального мастерства и обеспечивает возможность повышения работоспособности баскетболиста, а в будущем достижения спортивных побед.

Рассмотрим основные действия проявления скоростно-силовых способностей баскетболиста (Табл. 1).

Таблица 1

**Основные действия проявления скоростно-силовых способностей баскетболиста**

Наименование действия	Характеристика	Применение техники в баскетболе
Бег	Бег считается основным средством передвижения в игре. Он значительно отличается от бега легкоатлета. Спортсмен должен уметь в рамках площадки выполнять ускорения из всевозможных стартовых положений, в любом направлении, лицом или же спиной вперед, проворно менять направление и скорость бега.	Резкое, внезапное для соперника наращивание скорости бега или же стартовое ускорение называется в спортивных играх рывком. Изменение направленности бега посредством мощного толчка.
Владение мячом	Техника владения мячом подразумевает мастерство ловли, передачи, ведения и броска мяча в кольцо.	Оттачивание мастерства ловли мяча в движении, передачи мяча руками от груди. Важно выполнять движения, синхронно чередуя шаги и движение руки, которая контактирует с мячом.

Бросок в корзину	Бросок в корзину необходимо выполнять с точностью, уметь добиваться стабильности попадания мячей в корзину, мастерски рассчитывая оптимальную траекторию полета мяча.	При подготовке к броску баскетболист оценивает ситуацию на площадке, рассчитывает возможную интенсивность воздействия защитников соперничающей команды и мысленно проигрывает стратегию оборонительных действий.
Прыгучесть	Прыгучесть – важное качество баскетболистов, приобретающее особую значимость при броске мяча в корзину.	Развитие прыгучести основывается на тренировке ловкости, которая имеет важное значение в полетной опорной фазе прыжка. Кроме того, уделяется внимание развитию скоростно-силовых качеств спортсменов.

Развивая скоростно-силовые способности юных баскетболистов, важно рассматривать во взаимосвязи общую и специальную физическую подготовку. По словам Е. В. Еремина, только таким образом становится возможной выработка у спортсменов необходимых профессиональным баскетболистам качеств [3, с. 26]. Основная задача тренера – добиться того, чтобы значительно повысилась работоспособность организма занимающихся.

При составлении программы развития скоростно-силовых способностей студентов, занимающихся в секции баскетбола, можно опираться на программы различных авторов. Так, Л. С. Дворкин, А. А. Хабаров, С. Ф. Евтушенко преимущественно ориентируются на силовые упражнения с отягощениями, используя штанги, гири, гантели. Для программы тренировки О. В. Жбанкова характерно применение прыжковых упражнений (прыжки с ноги на ногу, через скамейку, на скакалке). А. И. Пьязин рекомендует к применению прыжки в длину с места как средство развития скоростно-силовых качеств юных баскетболистов.

Рассмотрев методики различных авторов, мы можем предложить ряд рекомендаций по развитию скоростно-силовых способностей студентов, занимающихся в секции баскетбола.

1. Нагрузку в упражнениях по физической подготовке необходимо дозировать так, чтобы она постепенно повышалась, но начинать повышать нагрузки прежде, чем ученики достигнут высокого уровня тренированности. Усложнять упражнения также следует постепенно.

«При воспитании баскетболистов помнить о том, что сильных от природы людей мало – сильными становятся, выполняя специальные упражнения. Специфическая особенность скоростно-силовой подготовки молодых людей, занимающихся в секции баскетбола, заключается в том, что изначально требуется создать фундамент для наращивания силы, а затем на постоянной основе этот фундамент укреплять и наращивать силу», – пишет Д. В. Губа [2, с. 59].

2. Программа скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов должна быть насыщена разнообразными упражнениями, которые

способствуют развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести баскетболистов. Помимо упражнений, направленных непосредственно на тренировку скоростно-силовых качеств, здесь необходимо применять упражнения, которые развивают выносливость в совокупности с элементами силовых напряжений, а также комплексы упражнений, разносторонне совершенствующие ловкость.

Баскетбол – игра, характеризующаяся умением спортсменов быстро выполнять разного рода усилия, которые требуют мышечного напряжения. Например, «стартовые» рывки на короткие отрезки, смена направления и скорости бега в зависимости от развития игровой ситуации, быстрота включения в борьбу за мяч и пр.

3. Как известно, в секции баскетбола дети начинают заниматься преимущественно в возрасте 13–14 лет. Ребятам студенческого возраста в некоторой степени можно назвать профессионалами своего дела. Однако постоянная тренировка и развитие скоростно-силовых способностей важна на каждом возрастном этапе юных баскетболистов. Кроме того, важно уделять внимание и психологической адаптации студентов к силовым упражнениям. Вот что по этому поводу пишет В. С. Кузнецов: «Силовые нагрузки требуют от юных баскетболистов умения неоднократно и максимально мобилизовать усилия в одних и тех же упражнениях, что, в сравнении с игровыми особенностями баскетбола, может представлять меньший эмоциональный интерес для спортсменов» [4, с. 28].

Исходя из этого, перед тренерами стоит важная задача соблюдения определенных мер предосторожности, чтобы у студента не появилось негативное отношение к силовым нагрузкам и не оттолкнуло его от баскетбола. В этом плане этап начальной подготовки необходимо рассматривать как адаптивный период, который может продлиться от 6 месяцев до года.

4. В тренировках юных баскетболистов важно применить принцип постепенности. Начинать силовые упражнения на начальном этапе необходимо с небольшим весом и предельно сократить повторения. Целесообразно сочетать различные формы силовых нагрузок: скоростно-силовая, силовая выносливость, собственно силовые, после каждой серии необходимо время на восстановление и расслабление.

Силовые нагрузки можно вводить в разные этапы тренировочного процесса: в начале, середине или в конце, в зависимости от задач занятия. Особенностью является их круглогодичное применение с чередованием объема и интенсивности, в зависимости от конкретного планирования цикла занятий на неделю. При занятиях в секции баскетбола три раза в неделю силовые нагрузки вводятся на 40–50%. После контрольных и соревновательных игр эти нагрузки можно давать через 2–3 дня.

Помимо общих методических аспектов развития скоростно-силовых способностей студентов на занятиях в секции баскетбола, важным является повышение интереса и мотивации. Можно согласиться с мнением М. В. Борисовой, А. Ю. Мусохранова, Э. Ю. Соколовой о том, что понимание роли здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья человека имеет огромное значение для развития личности в целом: происходит обогащение ее культуры, повышаются функциональные возможности организма, происходит расширение сферы деятельности, возникает

возможность самореализации. Это становится возможным, если в высших учебных заведениях созданы необходимые условия для мотивирования молодого поколения к здоровому образу жизни.

Представленные выше данные позволяют утверждать, что уровень физической подготовки студентов имеет негативные тенденции, связанные с современной гиподинамией, увлечением компьютерными технологиями. В этой связи вопросы физического воспитания студенческой молодежи становятся все более актуальными. Одним из эффективных средств физического развития студентов можно считать спортивные игры, в том числе баскетбол, который помогает укрепить здоровье и развить скоростно-силовые способности. Путь развития двигательной функции студентов целесообразно осуществлять посредством комплексной физической подготовки, в которую включены упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

#### Список литературы

1. **Гомельский, А. Я.** Баскетбол: секреты мастерства : 1000 баскетбольных упражнений : все для тренеров, игроков, судей / А. Я. Гомельский. – Москва : Фаир, 1997. – 224 с. : ил. – ISBN 5-88641-067-8.
2. **Губа, Д. В.** Развитие скоростно-силовых способностей на секционных занятиях баскетболом / Д. В. Губа // Физическая культура в школе. – 2016. – № 5. – С. 58–59.
3. **Еремин, Е. В.** О прыгучести баскетболистов в различных видах прыжков / Е. В. Еремин // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 12. – С. 38.
4. **Кузнецов, В. С.** Баскетбол: развитие скоростных способностей / В. С. Кузнецов // Физическая культура в школе. – 2018. – № 2. – С. 59–63.
5. **Спортивные игры:** техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков] ; под ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2012. – 520 с. – ISBN 978-5-7695-8775-7.
6. **Шашурин, А. В.** Физическая подготовка / А. В. Шашурин. – Москва : Физкультура и спорт, 2015. – 317 с.

Sleptsov V. N.

#### Development of speed and strength abilities of students in the classroom in the basketball section

*The article discusses various aspects of the development of speed and strength abilities of students in the classroom in the basketball section, as well as the possibility of using elements of this process in order to motivate students to a healthy lifestyle and physical development. The article also describes the purpose, tasks, research methods, the development of the topic in the scientific literature, key actions, methods for developing the speed and strength abilities of young basketball players.*

**Key words:** physical education, speed and strength abilities, basketball, institution of higher education.

**Шинкарев Сергей Васильевич,**  
ст. преподаватель кафедры  
спортивных дисциплин  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*serzcio.po@mail.ru*

**Шкурин Александр Иванович,**  
канд. пед. наук, доцент,  
зав. кафедрой спортивных дисциплин  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*aishka\_65@mail.ru*

## **Использование специальной физической подготовки (СФП) в воспитании скоростно-силовых качеств спортсменов-легкоатлетов**

*В статье авторами рассматриваются различные теоретические и практические аспекты скоростно-силового компонента подготовки спортсменов различных видов спорта с учетом комплекса специальной физической подготовки на примере легкой атлетики.*

**Ключевые слова:** *физические качества, специальная физическая подготовка, скоростно-силовая подготовка, комплексы силовой подготовки, скоростно-силовые способности.*

Решение проблем скоростно-силовой подготовки спортсменов всегда занимало одно из центральных мест в теории и практике любого вида спорта. И это естественно, так как за последнее время прогресс в спортивных достижениях был достигнут преимущественно за счет рационализации системы воспитания двигательных качеств спортсмена. При этом особое внимание уделялось режимам выполнения упражнений, величинам отягощений, количеству повторений упражнения в одном подходе [1].

В теории и практике физической культуры используются различные понятия скоростных качеств спортсменов, в целом это упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью, в свою очередь, силовые способности спортсменов характеризуются различными мышечными напряжениями и проявляются в различных режимах работы мышц, понятие «скоростно-силовые способности» мы понимаем как способность выполнять динамическую кратковременную работу, что, на наш взгляд, применимо для многих видов спорта.

Задачами силового компонента являются укрепление сухожильно-связочного аппарата, повышение работоспособности нервно-мышечного аппарата, развитие максимальной силы мышц, подготовка организма спортсменов к выполнению скоростно-силовой работы и на этой основе улучшение показателей технико-тактической подготовленности. Очевидно, любая подготовка должна сопровождаться контрольными мероприятиями для того, чтобы оценить ее эффективность. Нам нет необходимости



контролировать уровень развития максимальной силы, применяя конкретные тестовые испытания, так как:

- во-первых, это не является целью скоростно-силовой подготовки в целом;
- во-вторых, максимальная сила во время использования силового компонента будет повышаться;
- в-третьих, возможно осуществлять контроль косвенно с использованием педагогических наблюдений непосредственно во время тренировочного процесса и вносить соответствующие корректировки [3].

Большинство специалистов считают, что физические качества силы и быстроты тесно связаны между собой в своем развитии и проявлении. Указывается, в частности, на зависимость овладения техникой в избранном виде спорта от уровня развития силы и быстроты. Выделяются три режима работы для проявления скоростно-силовых качеств спортсмена, такие как: ациклический, стартовый и дистанционный. Цели каждого режима направлены на решение специфических задач, от однократного проявления взрывного усилия до поддержания заданной скорости на протяжении всей дистанции, их выполнение это задачи специальной физической подготовки.

Комплексы СФП в различных видах спорта могут быть направлены на развитие как отдельных составляющих скоростно-силовых качеств спортсмена и его техники, так и на комплексное совершенствование в целом [5].

Упражнения комплекса СФП, направленные на воспитание скоростно-силовых качеств у спортсменов, представляют собой различные действия имитации отдельных соревновательных элементов или выполнение различных этапов прохождения дистанции с около и или максимальным отягощением в зависимости от поставленных задач.

Подход к подбору комплекса упражнений СФП в различных видах спорта различен, но основан на реализации принципа – возможности формирования навыков выполнения упражнений, приближенных к соревновательным с максимальным усилием в специально созданных условиях, независимо – этот спортсмен легкоатлет, пловец или футболист [5].

Реализацию компонентов скоростно-силовой подготовки спортсменов на практике мы рассматриваем на примере легкой и тяжелой атлетики и наблюдаем, что значительное место в исследованиях отводится упражнениям с отягощениями и со штангой как одному из основных средств специальной скоростно-силовой подготовки спортсменов различных специализаций.

Необходимо отметить, что существующие сегодня рекомендации выполнения упражнений СФП с отягощениями от 30 до 95% от максимального веса не могут удовлетворить практику и вносят элемент стихийности в один из важнейших разделов подготовки спортсменов.

Анализ научно-методической литературы показывает, что большинство рекомендаций, посвященных силовой и скоростно-силовой подготовке в процессе упражнений со штангой, основаны на исследованиях, проведенных в лабораторных условиях, или на примерах тяжелоатлетического спорта. Отдавая должное основным методическим положениям подготовки тяжелоатлета, необходимо все же выделить следующее: в тяжелой атлетике упражнения со штангой – это и вид спорта, и основное средство подготовки. Сверхзадача подготовки штангиста – поднятие максимально возможных

тяжестей – логически требует включения подобного рода отягощений и в тренировку [2].

В легкой атлетике, в плавании и других видах спорта штанга является средством подготовки и основная задача – подбор таких величин отягощения, которые бы точно соответствовали возможностям спортсмена, а характер их выполнения – особенностям избранного вида в легкой атлетике и способов в плавании [5].

К примеру, в большинстве видов легкой атлетики силу необходимо проявлять в максимально коротком интервале времени, формированию этой способности и следует отводить основное время в тренировках. Упражнения со штангой в этой работе должны занимать одно из ведущих мест. И от того, как точно подобран вес отягощения, с какой скоростью выполняется упражнение, зависит эффективность подготовки не только нервно-мышечного аппарата спортсмена, но и эффективность тренировочного процесса в целом.

Исследования показали, что оптимальные для каждого спортсмена отягощения находятся в пределах от 40 до 140% от собственного веса. В этой связи можно говорить только об уровне подготовленности каждого из спортсменов. Объединение их не оправдано ни по признаку специализаций, ни по степени спортивного мастерства. Необходим строго индивидуальный подход в процессе анализа движений с целью подбора отягощений, наиболее полно отвечающих уровню подготовленности спортсмена. Произвольный выбор отягощений может привести к трудно исправимым последствиям, так как отягощение не будет активно воздействовать на нервно-мышечный аппарат спортсмена [2].

Проведенные специальные исследования с целью выявления объективных критериев подбора оптимальных отягощений предусматривали максимально быстрое выполнение упражнения сначала без отягощения, затем вес отягощения возрастал на 20, 40, 60, 80, 100, 120% и т. д. от собственного веса спортсмена. При обработке данных рассчитывались показатели мощности, которую спортсмен развивал с каждым отягощением. В результате выяснилось, что в процессе увеличения веса прогрессивно возрастает и развиваемая спортсменом мощность движения в каждом из упражнений. Однако это происходит лишь до определенной величины отягощения. Дальнейшее увеличение веса приводит к значительному падению развиваемой спортсменом мощности.

Установлено, что скорость выполнения упражнений с отягощениями – непереносимое условие повышения мощности движений и, соответственно, степени рабочего напряжения мышц. Исследования И. П. Ратова показали, что при выполнении упражнения с различными весами отягощений, но с максимальной скоростью, электрическая активность мышц практически одинакова. Данные исследований подтверждают, что развиваемая спортсменом мощность прогрессивно возрастает лишь до того момента, пока не происходит значительного падения скорости движения.

В этой связи в процессе занятий со штангой необходимо стремиться к максимально быстрому выполнению упражнения. Логический анализ, математико-статистическая обработка экспериментального материала показали, что точных или даже ориентировочных рекомендаций о весе отягощения дать невозможно. Это относится как к отдельным видам легкой атлетики, так и к группам спортсменов [2].

Возрастной аспект в практических рекомендациях по развитию скоростно-силовых качеств у спринтеров в большинстве своем относится к тренировке взрослых спортсменов или юношей. Методика же развития этих качеств у девушек, и особенно девочек, разработана недостаточно полно. В настоящее время имеется ряд работ, подтверждающих, что развитие скоростно-силовых качеств нужно начинать с юношеского и детского возраста [4].

Анализируя данные предыдущих исследований, мы предполагаем, что скоростно-силовые качества, воспитанные в раннем возрасте, создадут благоприятные возможности для достижения высоких спортивных результатов в дальнейшем, и что при этом скоростно-силовая направленность тренировки будет иметь определенные преимущества перед «чистой» скоростной подготовкой.

Таким образом, материалы исследования позволяют делать следующие выводы, что специально физическая подготовка в воспитании скоростно-силовых качеств показала большую эффективность для увеличения уровня результативности на подготовительном этапе у спортсменов, специализирующихся в различных видах легкой атлетики.

#### Список литературы

1. Крикунов, Г. А. Пути совершенствования спортивного мастерства / Г. А. Крикунов // Вопросы педагогики. – 2022. – № 1. – С. 151–154.
2. Крикунов, Г. А. Скоростно-силовая подготовка спортсменов / Г. А. Крикунов. – Текст : электронный // E-SCIO. – 2023. – № 1(76). – С. 133–137. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/skorostno-silovaya-podgotovka-sportsmenov/viewer> (дата обращения: 10.12.2023).
3. Скотников, В. Ф. Скоростно-силовая подготовка в различных видах спорта: силовой компонент (теоретический аспект) / В. Ф. Скотников, В. Б. Соловьев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3(181). – С. 418–421.
4. Понятие силовых способностей. – Текст : электронный // Vuzlit : [сайт]. – URL: [https://vuzlit.com/416553/ponyatie\\_silovyh\\_sposobnostey](https://vuzlit.com/416553/ponyatie_silovyh_sposobnostey) (дата обращения: 10.12.2023).
5. Шкурин, А. И. Формирование техники спортивного плавания средствами специальной физической подготовки // А. И. Шкурин, Т. В. Загной / Вестник Луганского государственного педагогического университета. Сер. 2, Физ. воспитание и спорт. – 2023. – № 2(104). – С. 82–87.

Shinkarev S. V.,  
Shkurin A. I.

#### Use of sfp in education of speed-strength qualities of athletes

*In the article, the authors examine various theoretical and practical aspects of the speed-strength component of training athletes in various sports, taking into account the complex of special physical training.*

**Key words:** *physical qualities, special physical training, speed-strength training, strength training complexes, speed-strength abilities.*

---

---

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

УДК 378.096:14

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

## Компоненты готовности будущих специалистов адаптивной физической культуры к профессиональной деятельности

*Статья посвящена определению ключевых компонентов структуры профессиональной подготовленности будущих специалистов адаптивной физической культуры. Подчеркивается, что качество образования будущих специалистов зависит не только от владения фундаментальными знаниями, но и от формирования двигательных компетенций, а также от психологической готовности выпускников. На основе анализа научной литературы выделены уровни готовности выпускников к работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья.*

**Ключевые слова:** *мотивационный компонент, когнитивный компонент, деятельностный компонент, рефлексивный компонент, поведенческий компонент, структурно-содержательный компонент, уровни готовности.*

Уже более десяти лет не утихают дискуссии среди различных авторов о способах подготовки будущих специалистов адаптивной физической культуры. Актуальность изучения данной темы на современном этапе развития российского высшего образования связана непосредственно со сферой адаптивной физической культуры и требует особого внимания.

С. И. Матявина (2020) указывает на то, что существуют противоречия между необходимостью квалифицированных специалистов адаптивной физической культуры, их включением в соответствующую профессиональную деятельность, и низким уровнем подготовки выпускников вузов, которая включает в себя получение знаний, освоение профессиональных навыков и компетенций, а также психологическую готовность [6, с. 152–154]. Также стоит выделить важность поиска новых путей решения проблемы обеспечения общества профессионалами в области адаптивной физической культуры. Это можно достичь путем улучшения качества образовательного процесса для студентов данного направления [1, с. 5–6].

Цель: охарактеризовать компоненты готовности будущих специалистов адаптивной физической культуры к профессиональной деятельности.

А. В. Глузман (2023) подчёркивает, что определение профессии в сфере адаптивной физической культуры зависит от наличия достаточного уровня

компетентности, как в образовательном, так и в двигательном плане. Недостаток компетентности и не использование в профессиональной деятельности компетентностного подхода негативно влияют на психологическую и мотивационную подготовленность выпускника, соответственно, становятся определяющим фактором в выборе другой профессии [7, с. 133].

По мнению Г. М. Юлманова и А. В. Данилова, низкий уровень мотивации и психологической составляющей готовности выпускника в работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья значительно снижает интерес обучающихся к получению специальных знаний и умений, которые необходимы для трудоустройства в сфере адаптивной физической культуры. Отсутствие должного уровня мотивации также ограничивает психологическую готовность выпускника, специалиста в данной области, к будущей профессиональной деятельности [9, с. 104–113].

Таким образом, неравновесие между указанными компонентами значительно затрудняет вовлечение дипломированных специалистов в области адаптивной физической культуры в профессиональную сферу.

В свете этих фактов особое значение приобретает качество образования будущих специалистов в данной области, которое не только подразумевает основные знания, но и формирование двигательных навыков, а также психологическую готовность к работе с людьми, имеющими ограничения в здоровье или различные врожденные и приобретённые заболевания [2, с. 11–17].

Следовательно, можно выделить важнейшие компоненты содержания структуры подготовленности будущего специалиста адаптивной физической культуры:

Е. В. Кетриш (2018) выделяет четыре основных компонента: мотивационный, когнитивный, деятельностный и рефлексивный. Первый, мотивационный компонент, по её высказываниям, обусловлен не только формированием заинтересованности в профессиональной деятельности вообще, но и положительным отношением к специфике будущей профессии. Он отражает стремление к обогащению и обновлению профессиональных знаний, включая область инклюзивного физкультурного образования. Ключевыми характеристиками будущего педагога по физической культуре являются позиция, поддерживающая внедрение инклюзивного подхода в образовательный процесс, и устойчивый интерес к теоретическим вопросам, научным исследованиям и практической работе в области инклюзивного образования.

Когнитивный компонент связан с формированием системы понятий, которую должен усвоить будущий педагог по физической культуре в рамках инклюзивного образования. Он включает в себя знание специфики инклюзивного подхода в образовании, характеристик различных категорий и физического, и психического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, представлений о специальных образовательных потребностях этих детей, а также знание особенностей планирования образовательного процесса по физической культуре для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Деятельностный компонент подразумевает осознанность в выборе своей деятельности, которая должна быть осмысленной и мотивированной

с целью удовлетворения интересов и личностных запросов каждого учащегося с ограниченными возможностями здоровья. И последний, рефлексивный компонент, связан с развитием у будущих педагогов навыков самооценки и эмоциональной регуляции в процессе взаимодействия со всеми участниками педагогической деятельности, включая детей с ограниченными возможностями здоровья. Он также включает анализ и оценку личностных и профессиональных качеств будущего педагога, осуществляющего свою профессиональную деятельность в условиях инклюзивного образования [4, с. 70].

И. Е. Прокофьев (2023) сосредоточивается на психологическом компоненте, связанном с необходимостью быть психологически готовым и мотивированным работать в данной сфере [8, с. 378].

Автор Т. А. Лаврынкина (2023) выделяет структурно-содержательную составляющую, которая описывает способность определить закономерности развития физических и психических качеств детей с ограниченными возможностями здоровья, а также кризисы, связанные с их физическим и психическим развитием и функционированием, и периоды развития функций, находящиеся в состоянии сензитивности [5, с. 15].

И. Ю. Беликова (2018) отмечает, что когнитивный, рефлексивный, мотивационный и личностный компоненты коммуникативной компетентности способствуют успешным социальным взаимодействиям в меняющихся условиях, и это отражается на эффективности коммуникативного процесса в любой области [3, с. 79–85].

В своей работе Т. А. Лаврынкина (2018) предполагает, что студенты, изучающие физическую культуру, имеют три уровня готовности к работе с лицами с особыми возможностями здоровья: низкий (критический), средний (репродуктивный) и высокий (продуктивный). Результаты готовности оцениваются по критериям (когнитивным, мотивационным, деятельностным, рефлексивным) и уровням (критическому, допустимому и продвинутому) [5, с. 16].

В заключение хотелось бы отметить, что для достижения высокого качества образования необходимо учитывать не только уровень знаний и наличие профессиональных качеств будущих специалистов адаптивной физической культуры, но и наличие их психологической готовности и двигательной подготовки. Формирование компетентных специалистов адаптивной физической культуры требует достижения сбалансированного высокого уровня каждого из вышеупомянутых компонентов профессиональной подготовки выпускников.

#### Список литературы

1. **Об утверждении** Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : Распоряжение Правительства РФ № 3081-р от 24 нояб. 2020 г. (ред. от 29 апр. 2023 г.). – Текст : электронный // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (дата обращения: 22.03.2021).
2. **Андреев, В. В.** Базовые концепции преподавания дисциплины «Физическая культура» в условиях инклюзивного образования / В. В. Андреев // Спорт и спортивная медицина : сб. материалов Междунар.



- науч.-практ. конф., посвящ. 40-летию со дня основания Чайковского гос. ин-та физ. культуры (г. Чайковский, 09–11 апр. 2020 г.) / под общ. ред. Т. В. Фендель. – Чайковский, 2020. – С. 11–17.
3. **Беликова, И. Ю.** Применение компетентностного подхода при подготовке управленческих кадров малого бизнеса // Вестник Томского государственного университета. – 2018. – № 1(17). – С. 79–85.
  4. **Кетриш, Е. В.** Готовность педагога к работе в условиях инклюзивного образования : [монография] / Е. В. Кетриш. – Екатеринбург : РГППУ, 2018. – 120 с. – ISBN 978-5-8050-0653-2.
  5. **Лаврынкина, Т. А.** Подготовка педагога физической культуры к реализации инклюзивного образования / Т. А. Лаврынкина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – Вып. 7. – С. 15–16.
  6. **Матявина, С. И.** Адаптивная физическая культура: актуальные вопросы теории и практики / С. И. Матявина // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 1(73). – С. 152–154.
  7. **Проблемы современного педагогического образования** : сб. науч. тр. № 81, ч. 3 / [гл. ред. А. В. Глузман ; редкол.: Н. В. Горбунова и др.]. – Ялта : РИО ГПА, 2023. – 398 с.
  8. **Прокофьев, И. Е.** Теоретические аспекты проблематики подготовки специалистов по адаптивной физической культуре в условиях современной системы высшего образования / И. Е. Прокофьев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 381–384.
  9. **Юлманова, Г. М.** Психолого-педагогические основания подготовки педагога к организации физического воспитания детей с ОВЗ / Г. М. Юлманова, А. В. Данилов // Педагогический журнал Башкортостана. – 2022. – № 4. – С. 104–113.

**Vakulenko A. A.**

#### **Components of the readiness of future specialists of adaptive physical culture for professional activity**

*The article is devoted to the definition of the most important components of the structure of professional preparedness of future specialists of adaptive physical culture. It is emphasized that the quality of education of future specialists depends not only on the possession of fundamental knowledge, but also on the formation of motor competencies, as well as on the psychological readiness of graduates. Based on the analysis of scientific literature, the levels of graduates' readiness to work with people with disabilities are highlighted.*

**Key words:** *motivational component, cognitive component, activity component, reflexive component, behavioral component, structural and content component, readiness levels.*

**Мелешко Екатерина Александровна,**  
ассистент кафедры  
адаптивной физической культуры  
и физической реабилитации  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*meleshko.kata@mail.ru*

## **Рассмотрение особенностей коммуникативной компетенции студентов адаптивной физической культуры в научных исследованиях**

*Статья носит теоретический характер, направлена на рассмотрение особенностей коммуникативной компетенции будущих специалистов адаптивной физической культуры в пределах научных исследований. Автор рассматривает понятие «конкурентоспособный специалист», определяет требования, выдвигаемые профессиональной деятельностью, рассматривает необходимость и определение коммуникации и коммуникативной компетенции. В выводах обосновывает необходимые умения и практические навыки, а именно навыки этичного общения с людьми с нарушениями в состоянии здоровья и лицами с инвалидностью, и инклюзивного общения и взаимодействия.*

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка; конкурентоспособный специалист; адаптивная физическая культура; коммуникация; коммуникативная компетенция; практические навыки; инклюзивное образование.

Процессы гуманизации, происходящие в последние десятилетия в Российской Федерации, затрагивают все сферы социальной жизни, данные изменения касаются и процесса образования, всех его уровней – от дошкольного до высшего. Связано это с необходимостью повышения качества и конкурентоспособности будущих специалистов.

В связи с этим конкурентоспособный специалист по адаптивной физической культуре должен получать качественную профессиональную подготовку.

По мнению И. В. Клименко, научных исследований в поиске путей подготовки будущих специалистов адаптивной физической культуры, которые посвящены различным вопросам подготовки в учебных учреждениях, существует много, при этом отмечает, что есть вопросы, которые требуют поиска комплексного решения подготовки в условиях трансформации парадигмы образования [2, с. 37].

Считаем, что направлена данная подготовка должна быть на требования, выдвигаемые профессиональной деятельностью – квалификационным характеристикам, требованиям работодателя и конкретного учреждения, где реализуются его профессиональные функции, и соответствии федеральным государственным стандартам образования.

В рамках освоения программы обучения выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих видов: педагогической, реабилитационной, компенсаторной и научно-исследовательской.

Рассматривая научно-исследовательскую деятельность в соответствии с ФГОС (3++), мы считаем, что она должна быть направлена на несколько основных видов научной подготовки будущих специалистов:

- 1) рассмотрение психолого-педагогических аспектов обучения и воспитания обучающихся различных возрастных категорий;
- 2) объективное рассмотрение взаимосвязи физической культуры и спорта, с определением и совершенствованием обучения с позиции нозологий различных заболеваний в понимании адаптивной физической культуры;
- 3) формирование физических, психологических качеств и прикладных навыков, при обучении лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- 4) выявление особенностей проведения занятий по адаптивной физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья [7, с. 38].

Качество работы специалиста адаптивной физической культуры зависит от умения общаться, находить общий язык с обучающимися и осуществлять взаимодействие с ними для решения задач образовательного процесса, и реализовать это необходимо с помощью коммуникации.

Рассматривая само понятие «коммуникация», определили, что оно существует уже очень давно, произошло от латинского «communicatio» – «сообщение, передача» [3, с. 9],

Известный американский философ Дэвид Келлог Льюис характеризует общение как процесс установления контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности, который включает в себя обмен информацией, обладает взаимным восприятием и влиянием друг на друга [6, с. 15].

При формировании готовности будущих специалистов адаптивной физической культуры к научно-исследовательской деятельности считаем необходимым рассматривать коммуникативные навыки или компетенцию, так как данный вид деятельности в направлении подготовки предполагает совместную деятельность, обмен информацией и взаимным восприятием всех участников процесса.

Коммуникативную компетенцию рассматривал ряд авторов (Н. В. Щеглова, 2011; П. В. Невская, М. Л. Кайлы, О. Н. Курдубан, 2019; Г. Е. Соколова, 2019) в педагогической деятельности.

Н. В. Щеглова (2011) рассматривала коммуникативную компетенцию через призму понимания когнитивно-речевого опыта, знаний лингвистики, навыков и умений речевого общения [10].

По мнению П. В. Невской, М. Л. Кайлы, О. Н. Курдубан (2019), коммуникативная и лексическая компетенции взаимосвязаны друг с другом, авторы акцентировали внимание на том, что в процессе становления лексической компетенции совершенствуется и коммуникативная [8, с. 176].

Г. Е. Соколова (2019) в собственной научной работе выделила цели педагогической коммуникации:

- 1) информационную (обмен знаниями, сообщениями, сведениями, мнениями);
- 2) контактную (готовность к общению, к передаче сообщения или информации);

3) побудительную (направленную на развитие активности партнёров по общению, заставляющую их выполнять те или иные коммуникационные действия);

4) координационную (согласование действий с партнёром по коммуникации преподаватель – студент – преподаватель);

5) понимание (согласованность целей, намерений, информации, переживаний, восприятие и понимание смысла, информации);

6) амотивную (переживание чувств и эмоций);

7) установление отношений (понимание и осознание положения в системе социальных, ролевых, статусных, деловых и межличностных связей);

8) оказание влияния (смена поведения, установок, потребностей участников коммуникации) [9, с. 54].

Н. Е. Логачев и С. В. Шмелева (2018) отмечают коммуникативно-перцептивный критерий, который оценивает степень выраженности у будущего специалиста по адаптивной физической культуре качества личности. И акцентируют внимание, что данные качества необходимы ему для выстраивания профессионального взаимодействия с другими людьми (способность адекватно воспринимать людей с разными взглядами и потребностями, мнениями и убеждениями, устанавливая с ними контакт), при этом необходимы доброжелательность, эмпатия, толерантность и оптимизм [5, с. 101].

Все вышеперечисленное можно отнести к направлению подготовки 49.03.02 и 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура), однако мы считаем, что в данном направлении подготовки есть еще необходимые умения и практические навыки, а именно навыки этичного общения с людьми с нарушениями в состоянии здоровья и лицами с инвалидностью, и инклюзивного общения и взаимодействия.

Авторы Н. Е. Логачев, С. В. Шмелева (2018) считают, что ряд частных критериев (отражающих знания, умения, навыки и практический опыт, профессионально важные личностные качества, способы реализации профессиональных задач, и составляют содержание общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций) необходимы для инструктора-методиста и тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре [5, с. 97].

Рассматривая практическую деятельность специалистов в работе с детьми и подростками с ОВЗ, Т. В. Кузьмичева (2018) выделяет общую цель, объединяющую учебную и производственные практики. Определяет ее как применение студентами теоретических и практических знаний и деятельности через формирование профессиональных компетенций в области конкретных видов деятельности по проведению различных аспектов в занятиях:

1) развитие научно-исследовательских умений в ходе проведения исследования и сбора экспериментального материала для выпускной квалификационной работы;

2) освоение обучающимися практических профессиональных умений и опыта квалифицированной помощи детям и подросткам с отклонениями в развитии;

3) практическое применение знаний;

4) овладение современными методиками и техниками и применение их в работе с детьми и подростками с ОВЗ;

5) развитие умений и опыта работы с коллегами педагогами;

6) формирование профессиональной позиции, стиля профессионального поведения, мировоззрения, освоение профессиональной этики [4, с. 188].

И отмечает роль внутренней позиции – мотивации самих студентов, в том числе с ОВЗ, их стремление стать высококвалифицированными специалистами.

Л. В. Годунова, А. С. Герасимова, Я. В. Гальчун, Е. В. Шитикова (2019) описывают педагогические приемы самоорганизации научно-исследовательской деятельности с применением инклюзивного взаимодействия и коммуникации студентов с ограниченными возможностями здоровья на примере их собственных курсовой или выпускной квалификационной работы с соблюдением этических норм взаимодействия [1, с. 107].

Подводя итог, согласимся с И. В. Клименко, что есть вопросы, которые требуют поиска комплексного решения подготовки в условиях трансформации парадигмы образования. Одним из таких вопросов выделяем рассмотрение коммуникативных навыков у студентов адаптивной физической культуры в процессе научно-исследовательской работы.

Считаем, что в данном направлении подготовки необходимыми являются умения и практические навыки, а именно навыки этичного общения с людьми с нарушениями в состоянии здоровья и лицами с инвалидностью, и инклюзивного общения и взаимодействия.

#### Список литературы

1. **Готовность к научно-исследовательской деятельности** студентов с ограниченными возможностями здоровья: специфика и пути формирования / Л. В. Годунова, А. С. Герасимова, Я. В. Гальчун, Е. В. Шитикова // Педагогический журнал Баршкортостана. – 2019. – № 2(81). – С. 106–113.
2. **Клименко, И. В.** Этапы становления подготовки специалистов адаптивной физической культуры в историческом аспекте / И. В. Клименко // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2021. – № 3(51). – С. 34–39.
3. **Колесникова, И. А.** Коммуникативная деятельность педагога : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / И. А. Колесникова ; под ред. В. А. Сластенина. – Москва : Академия, 2007. – 336 с. – ISBN 978-5-7695-2988-7.
4. **Кузьмичева, Т. В.** К вопросу формирования профессиональной компетентности у бакалавров специального (дефектологического) образования в процессе организации учебной и производственных практик / Т. В. Кузьмичева // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2016. – Т. 8, № 3–1. – С. 187–191.
5. **Логачев, Н. В.** Критерии и показатели профессиональной подготовленности лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья как конкурентоспособных специалистов по адаптивной физической культуре / Н. Е. Логачев, С. В. Шмелева // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2018. – Т. 10, № 6–2. – С. 97–102.

6. **Льюис, Д.** Тренинг эффективного общения : самоучитель по искусству виртуозной коммуникации / Дэвид Льюис ; [пер. с англ. Ю. Гольдберга]. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 224 с. – ISBN 5-04-009434-5.
7. **Мелешко, Е. А.** Специфическая направленность подготовки бакалавров к научно-исследовательской деятельности в адаптивной физической культуре / Е. А. Мелешко // Образование Луганщины: теория и практика. – 2022. – № 6(31). – С. 31–34.
8. **Невская, П. В.** Формирование коммуникативной компетенции студентов гуманитарной направленности «Арт–бизнес» на основе овладения лексическим навыком / П. В. Невская, М. Л. Кайлы, О. Н. Курдубан // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 6(172). – С. 172–177.
9. **Соколова, Г. Е.** Коммуникативные основы педагогического общения / Г. Е. Соколова // Вестник Московского государственного областного университета. Сер. «Педагогика». – 2019. – № 4. – С. 52–58.
10. **Щеглова, Н. В.** Формирование коммуникативной компетенции в процессе обучения иностранным языкам / Н. В. Щеглова // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2011. – № 4. – С. 105–107.

**Meleshko E. A**

#### **Consideration of the features of the communicative competence of students of adaptive physical education in scientific research**

*The article is theoretical in nature, aimed at considering the features of the communicative competence of future specialists of adaptive physical culture within the framework of scientific research. The author examines the understanding of a competitive specialist, defines the requirements put forward by professional activity, considers the need and definition of communication and communicative competence. The conclusions substantiate the necessary skills and practical skills, namely the skills of ethical communication with people with disabilities and people with disabilities, and inclusive communication and interaction.*

**Key words:** *professional training; competitive specialist; adaptive physical education; communication; communicative competence; practical skills; inclusive education.*



УДК 378.4

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

**Приходько Татьяна Ивановна,**  
аспирант ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*tanya1985.2020@gmail.com*

## **Интерактивные технологии как составная часть технологического процесса подготовки будущих специалистов в педагогическом вузе**

*Применение интерактивных технологий в процессе подготовки будущих специалистов для выполнения профессиональных педагогических функций способствует формированию у них проактивного опыта. Такой специалист готов решать неординарные задачи, работать в команде, предлагать креативные идеи. Проанализирован ряд исследований, в которых рассмотрены результаты практического опыта включения студентов в процесс познания с применением интерактивных технологий. Особенностью применения этих технологий является наличие духовного, эмоционального и знаниевого компонентов, которые проявляются в процессе взаимодействия студентов и преподавателей.*

**Ключевые слова:** *интерактивные технологии, технологический процесс, подготовка, будущий специалист, педагогический вуз.*

Современные подходы к подготовке будущих специалистов в системе высшего образования направлены на поиск методов обучения, которые требуют включения технологий, формирующих у студентов познавательную активность и способность к самостоятельному поиску решения профессиональных задач, а также развивают над-профессиональные навыки, такие как умение работать в команде, коммуникацию, креативное мышление, разработка и реализация проектов и др. в соответствии с ФГОС (3++). Именно универсальные компетенции являются ключевыми понятиями образовательного стандарта, которые устанавливаются программой для всех направлений подготовки будущего специалиста, а их формирование требует поиска новых активных методов в условиях образовательных организаций [4; 9].

Идеи активации обучения в педагогической практике наиболее часто используются как современные педагогические технологии [6, с. 9]. Следует отметить, что ряд педагогов до последнего времени остаются на позициях преимущественной активности педагога, а студент, как объект педагогического воздействия, должен оставаться на позиции получателя информации с акцентом на знаниевый компонент.

С. Я. Харченко (2023) рассматривает активные методы обучения как определенные способы взаимодействия преподавателя и студента на основе имитационной модели будущей профессиональной деятельности [7, с. 5].

В начале XXI века все большее распространение получили педагогические идеи, при реализации которых студенту отводится роль равноправного участника педагогического процесса, а преподаватель в качестве фасилитатора стимулирует активную учебную деятельность в рамках лично ориентированного подхода, который направлен, в том числе, на формирование компетенций не только в сфере будущей профессиональной деятельности выпускника, но и жизненных компетенций.

В настоящее время в процессе профессиональной подготовки в вузе делается акцент на формировании навыков самостоятельной работы у студентов как на этапе поиска информации, так и в период практического применения полученных знаний, что соответствует требованиям к результатам освоения программы бакалавриата и магистратуры в части формирования универсальных компетенций, которые относятся к категории самоорганизации и направлены на реализацию процесса саморазвития и управления собой. Это так называемые мета-навыки, которые связаны с процессом саморазвития (П. Лукша, 2018).

Для формирования этих навыков должны применяться методы, которые направлены на моделирование образовательных и профессиональных ситуаций на основе командного сотрудничества, с получением обратной связи для оценки уровня взаимодействия студентов друг с другом, а также с преподавателем. К таким методам относятся интерактивные методы, которые все чаще используются в процессе подготовки специалистов, в том числе в сфере адаптивной физической культуры. По данным Ю. В. Гущина (2012), именно особенности взаимодействия между преподавателем и студентом определяют формы и методы, которые могут быть отнесены к активным или интерактивным образовательным технологиям.

Изучение особенностей использования интерактивных технологий в вузе на основе результатов анализа доступной научной литературы явилось целью статьи.

В процессе подготовки статьи мы использовали методы анализа и синтеза научно-методической литературы по проблеме возможностей включения интерактивных технологий в процесс подготовки специалистов в педагогическом вузе.

Поиск современных подходов к организации лекционных и практических занятий для студентов педагогических вузов направлен на изучение эффективности включения образовательных технологий, которые осуществляют синергию формирования профессиональных и универсальных компетенций.

К таким технологиям относятся интерактивные, алгоритм применения которых включает несколько этапов:

- первичное взаимодействие студентов друг с другом при погружении в процесс моделирования ситуационной задачи;
- развитие сотрудничества, которое будет направлено на распределение ролей в команде с их возможной сменой, в том числе при формировании задач для всех участников команды и путей их решения;

– оценивание и рефлексия, как в процессе выполнения задания, так и после завершения совместной работы.

Важным является итоговый результат такой формы занятий: мотивация студентов к дальнейшему изучению материалов, удовлетворение от полученных результатов командного сотрудничества, реализация условий для самостоятельной работы студентов, которые формируют педагоги. В итоге решаются ключевые задачи ФГОС ВО в разделе формирования универсальных компетенций:

– в процессе выработки правильного решения осуществлять поиск информации и ее анализ (УК-1);

– опыт работы в команде – умение слышать других, отстаивать свое мнение, идти на компромиссы для принятия противоположной точки зрения (УК-3);

– возможность формирования траектории саморазвития (УК-6).

При этом Э. А. Гафиятуллина (2021) считает, что в процессе совместной деятельности каждый студент вносит свой вклад в процесс командной работы и это позволяет им обмениваться идеями и знаниями. Эмоциональный контакт, который устанавливается между обучающимися, способствует формированию коммуникативной деятельности, а студент приобретает опыт общения в процессе решения профессиональной ситуативной задачи [2, с. 160].

Многие авторы указывают на то, что процесс организации обучения с включением моделирования профессиональных ситуаций с использованием интерактивных технологий обеспечивает формирование у студентов персональной ответственности при выполнении профессиональных задач и осознание своей роли в процессе командной работы [3, с. 150].

Мы придерживаемся мнения О. И. Вагановой с соавт. (2018), которые утверждают, что интерактивным формам присущи следующие функции: мотивационная; практико-ориентированная; развития интереса к обучению; установления обратной связи; формирования профессиональных навыков; формирования навыка аргументации и ораторского мастерства; навык работы в коллективе [1, с. 2]; развития социального опыта; долгосрочных и качественных результатов [5, с. 81].

Интенсивность учебного процесса при использовании интерактивных технологий достигается в связи с созданием условий индивидуализации образовательного процесса на основе многих видов взаимодействия всех без исключения участников образовательного процесса. Каждый участник делает свой вклад в виде знаний, опыта, идей, эмоций в группе при работе на разных этапах решения ситуационной задачи. Обязательным условием эффективной работы в группе является создание специальной среды, для которой характерна открытость и равенство взаимодействия [8, с. 87].

Большинство ученых подразделяют все интерактивные методы на игровые и неигровые (А. Ю. Колесов, 2020; Э. С. Холматов, 2020).

К игровым интерактивным методам относят:

*Тренинговые практики* (В. В. Кузнецов, О. П. Елисеев, И. В. Вачков, И. В. Орлова). Этот метод направлен на приобретение практических умений с помощью сюжетно-ролевых игр на основе активного взаимодействия.

*Деловые игры* (Г. С. Абрамова, В. А. Степанович, И. А. Балабанова, Л. В. Ловчева, В. А. Трайнев). Они представляют собой имитационную

управляемую творческую деятельность с заранее распределенными ролями, предназначенную для формирования, в первую очередь, профессиональных умений и навыков.

*Метод проектов* (В. А. Блохина, Б. С. Муратова, В. Б. Бандурка, Г. Л. Васильева, Н. В. Ильина, Е. С. Матяш, А. А. Сараева, Р. С. Буктугутова). Проведение занятий с использованием проектного метода способствует решению дидактических задач, которые должны быть реализованы в практический результат. Сочетание этого метода с групповым подходом к обучению позволяет формировать у студентов основы самостоятельной деятельности за определенный период времени. Обучающийся приобретает опыт применения различных методов исследования проблемы, а также происходит интеграция различных знаний и умений из междисциплинарной области, и у участника проекта формируется ораторское мастерство, которое проявляется при защите результатов проекта.

Неигровые интерактивные методы обучения:

*Мозговой штурм* (К. Е. Гарихина, Е. А. Алешугина, М. И. Колдина, А. П. Панфилова, Л. И. Кутепова, И. Р. Воронина, О. И. Ваганова). Этот метод применяется для развития творчества у обучающихся через систему активного обсуждения рассматриваемой проблемы с предложением вариантов решения каждым участником мероприятия.

Исследователь Колдина М. И. (2020) предлагает проводить такие занятия в несколько этапов:

– установить правила проведения одного из видов метода мозгового штурма (индивидуальный, брейнрайтинг, обратный и другие) с уточнением цели и критериев оценивания, что способствует психологическому настрою обучающихся;

– организовать группы;

– обсудить вопрос с предложением идей;

– выделить наиболее эффективные идеи в соответствии с установленными критериями;

– обобщить результаты и провести рефлексию. В процессе такого занятия создается атмосфера доверительного эмоционального фона, который способствует эффективному взаимодействию всех участников.

*Круглый стол (дискуссия, дебаты)* (Е. С. Балашова, М. Н. Гладкова, А. В. Богачева, С. М. Мальцева, М. Н. Булаева, М. М. Кутепов, А. В. Лапшова, А. А. Воронкова).

В процессе использования дискуссионных технологий у обучающихся формируются новые универсальные компетенции, прежде всего коммуникативные, и навык критического мышления, а также они приобретают опыт публичных выступлений, инициативность и самостоятельность.

М. Н. Гладкова (2019) считает, что развитие критического мышления в процессе применения дискуссионных технологий представлено тремя этапами: вызов (поиск и определение цели), осмысление (получение информации и возможная переориентация целей), размышление и рефлексия (выводы, оценка опыта, определение новых целей). И важно в итоге дискуссии оценить ее результативность.

*Дискуссионная технология «аквариум»* (Р. М. Куччаев, Я. А. Мохова, К. С. Дибирова, Э. М. Каримулаева, М. В. Короткова, М. Л. Гольденберг,

Е. А. Резчикова). Этот метод позволяет организовать обсуждение в малой группе в условиях большой аудитории, в процессе которого формируются навыки «быстрой» презентации, найти «ключевые точки» рассматриваемой проблемы и принять единственно верное решение, а также вовлечь в дискуссию максимальное количество участников, находить поддержку своих идей у слушателей.

*Анализ конкретных ситуаций (case-study)* (М. А. Султанова, Ю. А. Брылева, А. А. Базулина, А. А. Мафуга). Это эффективный метод, который направлен на активацию познавательной деятельности и носит междисциплинарный характер при решении ситуационной задачи проблемного характера. Задачи, которые предлагаются обучающим, представляют собой реальную ситуацию и в процессе их анализа студенты вовлекаются в исследовательскую работу.

При использовании интерактивных технологий на учебных занятиях происходит вовлечение студентов во взаимодействие, которое позволяет активировать познавательный процесс, эмоциональное единство, формировать новый уровень взаимоотношения с преподавателем, создавать условия для профессиональной мобильности будущего специалиста. Педагог не предоставляет студентам готовых материалов, а побуждает студентов к самостоятельной работе в поиске необходимой информации, и в итоге обучающийся становится ключевым участником образовательного процесса с накоплением реального личного опыта взаимодействия с формированием профессиональных и личных навыков, способствующих успешной личностной жизненной траектории.

#### Список литературы

1. **Ваганова, О. И.** Основные направления реализации технологий студентоцентрированного обучения в вузе / О. И. Ваганова, Л. К. Иляшенко. – DOI 10.26795/2307-1281-2018-6-3-2. – Текст : электронный // Вестник Мининского университета. – 2018. – Т. 6, № 3. – URL: <https://www.minin-vestnik.ru/jour/article/view/863> (дата обращения: 10.01.2024).
2. **Гафиятуллина, Э. А.** Интерактивные технологии в образовательном процессе / Э. А. Гафиятуллина // Теория и практика современной науки. – 2021. – № 10(76). – С. 159–161.
3. **Густяхина, В. П.** Интерактивные технологии в педагогическом образовании / В. П. Густяхина, Л. В. Попова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2018. – № 8(197). – С. 149–153.
4. **Клименко, И. В.** Понятийно-терминологический аппарат исследования проблемы профессиональной подготовки будущих специалистов адаптивной физической культуры / И. В. Клименко, О. Ф. Турянская // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2023. – № 1(57). – С. 142–148.
5. **Реализация требований** федерального государственного образовательного стандарта к функционированию электронной информационно-образовательной среды института / Д. С. Костылев, Е. Ю. Саляева, О. И. Ваганова, Л. И. Кутепова // Азимут научных

- исследований: педагогика и психология. – 2016. – Т. 5, № 2(15). – С. 80–82.
6. **Роль интерактивных технологий** в образовательном процессе / И. Е. Барабина, О. И. Ваганова, Ж. В. Смирнова [и др.] // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2019. – № 5(39). – С. 5–10.
  7. **Харченко, С. Я.** Активные формы и методы обучения как современная педагогическая технология профессиональной подготовки будущих специалистов социальной сферы / С. Я. Харченко // Образование Луганщины: теория и практика. – 2023. – № 4(35). – С. 2–6.
  8. **Холматов, Э. С.** Использование интерактивных технологий в обучении слушателей / Э. С. Холматов // International scientific review. – 2020. – Вып. 73. – С. 87–89.
  9. **Штольц, Ю. М.** Компетентностный подход в контексте здоровьесбережения детей старшего дошкольного возраста / Ю. М. Штольц, И. В. Клименко // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2021. – № 1(49). – С. 97–101.

**Klimenko I. V.,  
Prihodko T. I.**

#### **Interactive technologies as an integral part of the technological process of training specialists in adaptive physical culture**

*The article presents the results of scientific research on the problems of training future specialists in adaptive physical education using interactive technologies. The results of scientific research by domestic and foreign scientists are analyzed, in which the results of practical experience of involving students in the learning process using interactive technologies are studied. A feature of the application of this method is the mutually directed activity of the subjects of interaction, the emotional, spiritual unity of participants in the educational process, and the increase in the level of the knowledge component.*

**Key words:** *interactive technologies, technological process, training, specialist, adaptive physical culture.*



УДК 706.01.5

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

## **Перспективы развития адаптивной физической культуры в Луганской Народной Республике**

*В статье рассмотрено теоретическое обоснование необходимости разработки современных технологий адаптивной физической культуры как фактора оздоровления студенческой молодежи. Подтвержден факт недостаточного количества квалифицированных кадров, обеспечивающих образовательный процесс лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования.*

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, здоровье, отклонения в состоянии здоровья, люди с инвалидностью.

Адаптивная физическая культура – социальный феномен, главной целью которого является социализация людей с ограниченными возможностями здоровья, включая не только их лечение с помощью физических упражнений и физиотерапевтических процедур, но и получение образования и подготовки к будущей профессии [5, с. 125].

Основной ролью адаптивной физической культуры в системе образования является формирование комплекса знаний и умений, которые органично объединяются в общую систему подготовки специалистов, помогают адаптировать людей с функциональными ограничениями к физическим и социальным условиям окружающей среды.

Выбор методов обучения в каждом отдельном случае обуславливается целями обучения, исходным уровнем имеющихся знаний, умений, навыков, содержанием методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия информации обучающимися, наличием времени на подготовку и т. д. и осуществляется с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой среде.

Несмотря на то, что в Луганской Народной Республике органы власти стараются создавать максимальные условия, чтобы люди с ограниченными возможностями здоровья не были изолированными от общества, не оставались наедине со своей проблемой, имели возможность участвовать в культурной, творческой и спортивной жизни, остается ряд проблем, требующих разрешения.

Так как на протяжении жизни любой человек не застрахован от инвалидности, что является особо болезненным вопросом для населения Донбасского региона в связи происходящими событиями [3, с. 136], необходимо уже сейчас быть готовыми к возможному увеличению такой категории граждан и, как следствие, разработке и внедрению комплекса мер по обеспечению их достойной и защищенной жизнедеятельности.

Актуальным вопросом остается данный факт для системы образования, так как уже сейчас происходит увеличение количества будущих специалистов с ограниченными возможностями здоровья, которые получают профессию в образовательных организациях высшего образования Республики.

**Анализ литературы.** О назревшей необходимости принятия серьезных мер, направленных на решение проблемы качественного обучения студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья, свидетельствуют научные исследования ряда современных авторов (Бегидова Т. П., Ростомашвили Л. Н., Рубанович В. Б., Артамонова Л. Л. и др.).

Тем не менее, вопрос о поиске эффективных методов работы с такими обучающимися не снят с повестки дня.

Остается неразработанной система внедрения современных технологий и программно-методического обеспечения по организации адаптивной физической культуры, отсутствует необходимое количество квалифицированных кадров, обеспечивающих учебно-воспитательный процесс в образовательных организациях.

**Цель исследования** – дать теоретическое обоснование необходимости разработки современных технологий адаптивной физической культуры и подготовки квалифицированных кадров в системе образования как фактора оздоровления студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья.

**Результаты исследования.** Адаптивное физическое воспитание – относительно новое направление в республиканской системе образования, комплекс, изучающий аспекты физического воспитания детей, молодежи и людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные стойкие нарушения жизнедеятельности [3].

К основным элементам этого комплекса необходимо отнести умение обучающихся с разного рода функциональными нарушениями применять методики физического воспитания в своей жизни, а также использовать навыки адаптивной физической культуры в каждой конкретной ситуации и профессиональной деятельности.

К сожалению, по данным статистических исследований, ежегодно количество людей с ограниченными возможностями увеличивается. Большая часть из них – это молодые люди студенческого и трудоспособного возраста.

На сегодняшний день в мире люди, имеющие ту или иную форму инвалидности, – подростки и молодежь, 80% из которых живут в развивающихся странах. В европейских странах этот показатель составляет около 6% от всего населения. В мировом же масштабе, по данным ООН, население мира составляет более 7 миллиардов человек. Более 1 миллиарда, что соответствует 15% процентам всего населения планеты, – люди с ограниченными возможностями и отклонениями в физическом развитии [4].

Несмотря на всемирно известную истину о том, что здоровье общества определяется отношением к инвалидам или к людям с ограниченными возможностями, эта категория населения наиболее уязвима и подчас всецело зависит от помощи государства, заботы общества, внимания администрации организаций и предприятий и, конечно, квалификации научно-педагогических кадров, предоставляющих образовательные услуги.

На данный момент на территории Луганской Народной Республики, далее (ЛНР), проживает около 100 т. инвалидов, и в реалиях сегодняшнего времени их число постоянно растет [1].

Несмотря на увеличение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, не во всех организациях высшего профессионального образования Луганской Народной Республики организован учебный процесс по адаптивной физической культуре, хотя такой процесс, включая инклюзивное обучение, является одним из обязательных условий прохождения аккредитации в Российской Федерации.

По данным информации Министерства образования и науки Луганской Народной Республики за 2020 год, в 16 государственных образовательных организациях высшего образования обучаются около 300 студентов с ограниченными возможностями здоровья. Это инвалиды I–III групп.

Среди будущих обладателей высшего образования есть обучающиеся, страдающие общими заболеваниями, с нарушениями опорно-двигательной системы, слабовидящие и слабослышащие [1; 3], к которым, к сожалению, добавляются лица, приобретающие проблемы со здоровьем в настоящее время.

В связи с трансформацией образовательной среды в российское пространство логично ожидать положительных изменений в образовательной сфере ЛНР и, в первую очередь, для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

По данным средств массовой информации, в России 43 образовательные организации высшего профессионального образования проводят подготовку по специальности 49.03.02, направление «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Несмотря на то, что данная специальность находится всего на 224 месте в рейтинге всех специальностей [2, с. 100], количество выпускников внушает уверенность, что особая категория граждан будет обеспечена качественным образованием и, прежде всего, занятиями физической культурой и спортом.

Основная цель адаптивной физической культуры в образовательных организациях высшего образования – формирование и развитие двигательной активности, физических и психологических способностей, обеспечивающих адаптацию личности к своему состоянию здоровья, окружающей среде и различным видам деятельности.

Стремясь к достижению положительных результатов, занятия должны проводиться под руководством профессионального преподавателя, тренера или инструктора [2].

На данный момент по действующим профстандартам РФ к таким специальностям относятся: тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту.

Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту, согласно профстандарту, проводит тренировки и руководит соревнованиями людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Его работа направлена на коррекцию отклонений в состоянии здоровья, компенсацию ограничений жизнедеятельности инвалидов и лиц с ограниченными

возможностями здоровья путём их физической реабилитации, развития и поддержания спортивного потенциала.

Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту, в соответствии с профстандартом, ведёт организационно-методическую работу в целях обеспечения реабилитационных мероприятий посредством физической культуры и адаптивного спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В Луганской Народной Республике только на базе ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет» Институт физического воспитания и спорта, кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации проводят подготовку будущих специалистов в данной области, которых однозначно недостаточно для обеспечения оздоровительными мероприятиями и образовательными услугами всех нуждающихся детей, подростков, молодежи и взрослых с ограниченными возможностями здоровья, в силу чего практически нет специалистов, обеспечивающих учебный процесс по адаптивной физической культуре в образовательных организациях высшего образования.

Если в детском и подростковом возрасте опеку над такой категорией граждан, как правило, берут родители, то уже по совершеннолетию эти люди выбирают будущую профессию и идут учиться в институты и университеты, где образовательные услуги предоставляют организация и научно-педагогический коллектив, основной целью которых является создание благоприятных условий для жизнедеятельности и получения будущей профессии. Именно в этот момент приобретает особую роль дисциплина «Физическая культура и спорт», которая является составляющей частью общей системы образования и учебно-воспитательного процесса, концептуализируется на восстановлении и укреплении физического и психического здоровья, формировании умственных и двигательных способностей, совершенствовании физической и психической подготовленности к активной жизни и профессиональной деятельности на принципах индивидуального подхода и оздоровительной направленности.

Взаимодействие всех субъектов педагогического процесса (преподаватели, психологи, тьюторы, наставники, кураторы) при их реальном наличии и фактическом участии смогут объединить получение знаний, укрепление здоровья, адаптацию в социуме и получение будущей профессии специфической категорией обучающихся – лицами с ограниченными возможностями здоровья.

**Выводы.** Поиск решения возникших проблем приводит к выводу о необходимости срочной разработки и реализации программы, предусматривающей целый комплекс мер, связанных с адаптивной физической культурой и увеличением количества квалифицированных кадров в данной области как фактора оздоровления студенческой молодежи и людей, имеющих ограниченные возможности здоровья и статус инвалидности.

#### Список литературы

1. **Вузы России** со специальностью физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) – 49.03.02. – Текст : электронный // Вузотека.ру : [сайт]. – URL: <https://vuzoteka.ru/вузы/Физическая-культура-для-лиц-с-отклонениями-в->

- состоянии-здоровья-адаптивная-физическая-культура-49-03-02 (дата обращения: 19.12.2023).
2. **Крайнов, А. Н.** Как стать педагогом по адаптивной физической культуре? Ориентируемся в профстандартах / А. Н. Крайнов. – Текст : электронный // УрИПКиП. Повышение квалификации и переподготовка : [сайт]. – URL: <https://urgaps.ru/blog/kak-stat-pedagogom-po-adaptivnoj-fizicheskoj-kulture-orientiruemya-v-profstandartakh> (дата обращения: 19.12.2023).
  3. **Люди с ограниченными возможностями** – часть активного людского потенциала Донецкой Народной Республики. – Текст : электронный // Новороссия : [сайт]. – URL: <https://novorosinform.org/818711> (дата обращения: 19.12.2023).
  4. **Международный день инвалидов.** – Текст : электронный // Организация Объединенных Наций : [сайт]. – URL: <https://www.un.org/ru/observances/day-of-persons-with-disabilities/background> (дата обращения: 19.12.2023).
  5. **Социальная значимость** и цель адаптивной физической культуры. – Текст : электронный // Мультиурок – проект для учителей : [сайт]. – URL: <https://multiurok.ru/blog/sotsial-naia-znachimost-i-tsiel-adaptivnoi-fizichieskoi-kul-tury.html> (дата обращения: 19.12.2023).

**Plyakina V. V.**

#### **Prospects for the development of adaptive physical culture in the Luhansk People's Republic**

*The article considers the theoretical justification of the need to develop modern technologies of adaptive physical culture as a factor in improving the health of students. The fact of an insufficient number of qualified personnel providing the educational process for people with disabilities in educational institutions of higher education has been confirmed.*

**Key words:** *adaptive physical culture, health, deviations in health status, people with disabilities.*

### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

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

**Вакуленко Александра Александровна**, ассистент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Завадич Валентина Николаевна**, доцент кафедры теории и методики физического воспитания Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат педагогических наук, доцент, г. Луганск, ЛНР

**Клименко Ирина Викторовна**, профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат медицинских наук, доцент, г. Луганск, ЛНР

**Крайнюк Ольга Поликарповна**, доцент кафедры спортивных дисциплин Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат педагогических наук, г. Луганск, ЛНР

**Мелешко Екатерина Александровна**, ассистент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Павлова Наталья Анатольевна**, доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат педагогических наук, доцент, г. Луганск, ЛНР

**Плякина Виктория Васильевна**, старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Попелухина Светлана Владимировна**, старший преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат педагогических наук, г. Луганск, ЛНР

**Попова Анастасия Андреевна**, преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Приходько Татьяна Ивановна**, аспирант кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Радченко Ярослав Юрьевич**, преподаватель кафедры физического воспитания Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

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

**Слепцов Валерий Николаевич**, заведующий кафедрой физического воспитания Института физического воспитания и спорта, профессор ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Шинкарев Сергей Васильевич**, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Шкурин Александр Иванович**, заведующий кафедрой спортивных дисциплин Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат педагогических наук, доцент, г. Луганск, ЛНР



## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ

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

Учредитель и издатель сборника – 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 приставный нумерованный список литературы. Фамилии и инициалы авторов набираются полужирным шрифтом, библиографическое описание источника обычным.

Каждый новый структурный элемент статьи не нужно нумеровать, выделять, называть. Изложение материала статьи должно быть последовательным, логически завершенным, с четкими формулировками, 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 26.12.2023. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.  
Печать ризографическая. Формат 70×100 1/16. Усл. печ. л. 6,82.  
Тираж 18 экз. Заказ № 115

**Издатель**  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
«Книга»

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