



Научное издание

ВЕСТНИК

Луганского государственного
педагогического университета

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№ 2(81)
2022



Издатель ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
«Книта»

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

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

ВЕСТНИК



Луганского
государственного
педагогического
университета

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№ 2(81) • 2022

Сборник научных трудов

**КНИТА**

Луганск
2022

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

Учредитель и издатель
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Основан в 2015 г.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Главный редактор

Ротерс Т. Т. – доктор педагогических наук, профессор

Заместитель главного редактора

Прихода И. В. – доктор педагогических наук, профессор

Выпускающий редактор

Калинина Г. Г. – заведующий редакционно-издательским отделом

Редактор серии

Павлова Н. А. – кандидат педагогических наук, доцент

Состав редакционной коллегии серии:

Горашук В. П. – доктор педагогических наук, профессор

Деминская Л. А. – доктор педагогических наук, профессор

Ляпин В. П. – доктор биологических наук, профессор

Матвеев А. П. – доктор педагогических наук, профессор

Олейник В. А. – доктор медицинских наук, профессор

Сеселкин А. И. – доктор педагогических наук, профессор

Чернышев Д. А. – доктор педагогических наук, профессор

Коляда М. Г. – доктор педагогических наук, профессор

В38 Вестник Луганского государственного педагогического университета : сб. науч. тр. / гл. ред. Т. Т. Ротерс, вып. ред. Г. Г. Калинина; ред. сер. Н. А. Павлова. – Луганск : Книта, 2022. – № 2(81) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – 100 с.

Настоящий сборник содержит оригинальные материалы ученых различных отраслей наук и групп специальностей, а также результаты исследований научных учреждений и учебных заведений, обладающие научной новизной, представляющие собой результаты проводимых или завершенных 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 № 10 от 27.05.2022 г.)

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Акиншева И. П., Колпаков Д. А. Способы сохранения и совершенствования собственного здоровья у будущих специалистов педагогического образования в период дистанционного обучения.....	5
Драгнев Ю. В. Достижения научной школы Ю. В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга» в 2021–2022 гг.	10
Завадич В. Н. Влияние двигательного режима на физическое развитие детей дошкольного возраста.....	20
Загной Т. В. Роль мотивов профессионального обучения в условиях учебно-познавательной деятельности студентов-спортсменов.....	26
Кострыкин В. Я. Актуальные проблемы физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста.....	31
Лимонченко А. С., Асташова Е. Н. Вопросы усиления мотивации учеников среднего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом.....	35
Максимова Н. В., Елисеева Т. П. Использование инновационных технологий на занятиях физической культурой в начальной школе....	40

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Ерёменко И. В., Харьковский В. А. Средства и методы психологической подготовки спортсменов в системе многолетней подготовки.....	45
Кобелькова И. В., Коростелева М. М., Кобелькова М. С. Методики снижения массы тела в спортивной практике.....	51
Томилин К. Г. Итоги Олимпийской парусной регаты 2020 года.....	55
Шинкарев С. В., Шкурин А. И. Особенности отбора и начальной подготовки юных спортсменов, специализирующихся в метании копья.....	63

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

Золотова А. Д. Здоровьесберегающие образовательные технологии как фактор укрепления физического и психического здоровья учащейся молодежи.....	69
Кальсина В. В. Характеристика психофизиологического статуса квалифицированных пауэрлифтеров с поражением опорно-двигательного аппарата.....	75
Кулемзина Т. В., Криволап Н. В., Красножон С. В. К вопросу о восстановлении спортсменов с синдромом перетренированности.....	80
Мартыненко Е. Н., Николаева Е. А. Влияние физической культуры и физических упражнений на качество жизни людей с ограниченными возможностями.....	85

Мелешко Е. А. Творческие аспекты в подготовке бакалавров адаптивной физической культуры к научно-исследовательской деятельности.....	89
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	93
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ	95

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

УДК:[378.015.31:613]:378.018.43 : 378.011.3-051:37

Акиншева Ирина Петровна,
канд. пед. наук, доцент,
заведующий кафедрой социологии
и организации работы с молодежью
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Колпаков Даниил Александрович,
препод. кафедры физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
sales012.ncu@gmail.com

Способы сохранения и совершенствования собственного здоровья у будущих специалистов педагогического образования в период дистанционного обучения

В статье основное внимание уделяется освещению проблем совершенствования собственного здоровья у будущих специалистов педагогического образования с учетом сложившейся эпидемиологической ситуации в мире. Рассматриваются вопросы дистанционного образования как эффективно-го средства в образовательном процессе. Отмечаются как положительные, так и отрицательные стороны использования современных приложений в образовательный период.

Ключевые слова: здоровье, студент, педагогическое образование, эпидемия, дистанционное обучение.

В период пандемии люди оказались в психологически сложной ситуации, когда напряжение и тревожность возрастают, когда собственное здоровье находится в опасности. В данной ситуации возникает необходимость в двигательной активности, которая помогает поддержать психофизиологическое здоровье, способствует его укреплению и совершенствованию. Двигательная активность помогает справиться с накопившимся стрессом, повышенным уровнем тревоги, которые влияют на психосоматическую активность человека.

Следовательно, оптимальный двигательный режим – это основной компонент здорового образа жизни. Здоровый образ жизни включает в себя занятия физическими упражнениями и спортом. В свою очередь, средства физической культуры решают важнейшие задачи по укреплению здоровья, развитие физических качеств, развитие знаний, умений и навыков в сфере сохранения собственного здоровья, а также вырабатывают стойкий иммунитет к неблагоприятным изменениям окружающей среды. Также физическая культура выступает одним из элементов воспитания в образовательном про-

цессе. Сохранение здорового образа жизни – важная общегосударственная задача [1, с. 121]. Необходимо всеми силами способствовать ее решению, так как это долг всех людей и каждого жителя нашей республики.

С учетом вышесказанного становится ясно, что основной приоритет нынешнего поколения – здоровье. Важно учесть, что образовательный процесс также изменил вектор своего направления и постепенно переходит из очного формата в дистанционный формат. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются новые образовательные средства, которые реализуются в основном с применением телекоммуникационных технологий при взаимодействии учащегося и педагогического работника. Такие средства используются для получения новых знаний, форм собственного контроля и самообразования.

В своей работе, связанной с дистанционными технологиями, Д. В. Яковенко отметил важность технического оснащения высшего учебного заведения [3, с. 136]. Также было отмечено, что онлайн-формат позволяет изучить больше теоретического материала, связанного с физической культурой, так как на него выделяется очень мало часов в период образовательного процесса в высших учебных заведениях.

Так на платформе дистанционного образования Moodle было составлено анкетирование, целью которого было определить, какие виды спорта, при прохождении курса дистанционного обучения (ДО), учащиеся ФГБОУ ВО «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого» хотели бы рассмотреть более подробно (см. рисунок 1).

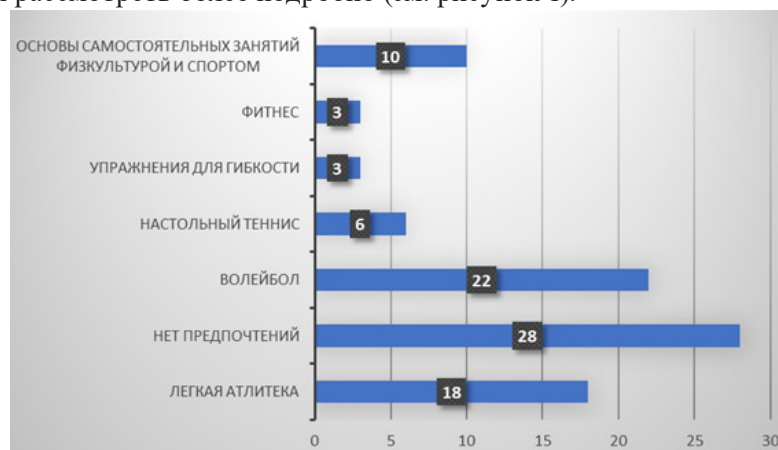


Рис. 1. Дополнительная тематика для изучения в системе ДО

Следовательно, система Moodle позволяет дополнительно изучить теоретическую составляющую физической культуры. Что же касается практической части данного вида обучения, то обязательными являются видеосвязь и средства, помогающие в этом.

Видеоконференции выводят дистанционное образование на новый уровень, максимально приближенный к очному обучению. Преподаватель может не только читать лекции, семинары, вести практические занятия, но и показывать дополнительные материалы, иллюстрирующие их. Студенты же, в свою очередь, получают возможность задавать вопросы по пройденному материа-

лу, а также непосредственно принимать участие, так как присутствует обратная связь. Помимо этого, видеоконференцсвязь очень удобна для дистанционного обучения учащихся, потому что педагогу не приходится каждый раз выезжать к новой группе обучаемых.

Хотелось бы отметить один из современных мессенджеров, который очень популярен в обществе – Telegram. В работе Р. Р. Гатулина взят в пример именно этот мессенджер и показана возможность его использования в учебной жизни университета [2, с. 33]. Каждый преподаватель может создать свой чат для своего предмета и добавить всех учащихся по активной ссылке, которая доступна в функциях чата. Также после видеоконференцсвязи преподаватель может поставить напоминания с активной ссылкой на задание или текстовое сообщение. Важно учесть, что использование видео с обратной связью в контексте предмета «физическая культура» является важным аспектом, так как при наличии хорошего интернет-соединения преподаватель может транслировать свое занятие не только с теоретической точки зрения, но и с практической. Все задания могут быть освещены в чате, одновременно учащиеся, просматривая весь материал, могут ознакомиться с работами других участников чата. На данный момент в мессенджере Telegram присутствуют следующие функции:

1. Группа-чат с количеством участников до 200 человек.
2. Супергруппа – то же самое, что и группа, но количество участников до 5000.
3. Канал-микроблог. Не имеет ограничений по количеству человек.
4. Бот-набор команд и функций, с которым могут взаимодействовать участники группы.
5. Секретный чат. Переписка сохраняется только на устройствах собеседника.
6. Личный чат. Возможность вести переписку с самим собой. Подходит для заметок, ссылок, сохранения файлов.

Конечно же, рассматривая данный ресурс, можно смело говорить, что он является очень полезным в образовательной сфере, а в свете сложившейся эпидемиологической ситуации является важным ресурсом, который объединяет теоретическую и практическую часть физической культуры. Но, вместе с преимуществом, есть и свои недостатки, которые отображены в Таблице 1.

Таблица 1

Преимущества и недостатки использования Telegram в образовательной деятельности

<i>Преимущества</i>	<i>Недостатки</i>
высокая скорость коммуникации с учащимися	ненормированный график, так как приходится отвечать на сообщения даже после окончания рабочего дня
дополнительная мотивация в учебных занятиях в свободное время	необходимость наличия смартфона с мобильным интернетом

удобное хранение всех материалов курса обучения и работ студентов	ограниченный доступ к группе в случае блокировки мессенджера
возможность анализа успеваемости студента в ходе обучения курса	при сдаче заданий в одном диалоге возможны копирования работ среди студентов
в данном сервисе нет необходимости в регистрации на стороннем сервисе	
также использование приложения является бесплатным	
возможность живого общения, а также обсуждение предмета между учащимися	
важным является то, что присутствует возможность сбора обратной связи после занятия	
не нужно печатать текст задания на бумажном носителе	

Можно сделать вывод, что данное приложение является удобным и бесплатным средством коммуникации студента и преподавателя, экономит время и упрощает взаимодействие. Несмотря на недостатки, связанные с возможностью списываний, реализация других угроз, таких как блокировка и отсутствие интернета, маловероятна. Следовательно, используя современные технологии, можно качественно информировать студенческую молодежь касательно здорового образа жизни, то есть не только рассказывать, но и показывать. Использование видеоматериала в период дистанционного обучения является ключевым фактором в формировании понимания здорового образа жизни у современного студента.

Наряду с существующим негативным влиянием на студентов таких факторов, как неблагоприятная внешняя среда, неправильное питание, гиподинамия и др., необходимо учитывать и дополнительное отрицательное воздействие дистанционного обучения, так как оно предусматривает длительное нахождение перед компьютером или гаджетом, что ведет к нарушению работы опорно-двигательного аппарата и ухудшению зрения студентов. Следовательно, в таком процессе необходима не только двигательная активность, но и зрительная гимнастика.

С учетом вышесказанного, можно выделить ряд способов сохранения собственного здоровья у студентов с учетом дистанционного обучения в сложившейся ситуации, а именно:

1. Двигательная активность должна присутствовать в каждой из сфер деятельности студента.

2. Профилактику гиподинамии необходимо проводить в течение всей жизни, поэтому особое значение имеет физическое развитие студенческой молодежи.

3. Постепенность нарастания нагрузок является основным принципом повышения двигательной активности. Следовательно, необходимо регулярно проходить медицинское обследование, чтобы иметь четкую картину собственного здоровья.

4. Музыкальное сопровождение оказывает положительное влияние при занятиях физическими упражнениями, а в комплексе с использованием методик закаливания дает наилучший эффект.

Можно сделать вывод, что при использовании дистанционных средств образования в сфере физической культуры преподаватель может применять различные методики для повышения интереса и мотивации студентов, расширения их кругозора.

Учитывая, что такая форма обучения, в первую очередь, заставляет искать решение проблем самого преподавателя, то это оказывает влияние на его профессиональные навыки, повышая их. Дистанционное обучение предмета «физическая культура» будет иметь положительный эффект только в том случае, когда теоретический материал будет закреплён практически. С помощью современных средств связи, а именно Telegram, такой вариант становится возможным, что способствует повышению уровня знаний, умений и навыков современного студента о собственном здоровье.

Список литературы

1. Воронов, Н. А. Основы здорового образа жизни современного человека / Н. А. Воронов // Вестник современных исследований. – 2018. – С. 120–122.
2. Гатулин, Р. Р. Использование мессенджера Telegram для реализации технологии электронного обучения в ВУЗе / Р. Р. Гатулин, Д. А. Колпушаева // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2017. – № 11–12(15–16). – С. 31–33.
3. Яковенко, Д. В. Физическая культура в онлайн-пространстве / Д. В. Яковенко, Е. В. Ефимова, Д. Л. Демченко; редкол.: Е. А. Мочалова [и др.] // Цифровая трансформация современного образования : мат. Всерос. науч. конф. с международным участием (Чебоксары, 2 нояб. 2020 г.). – Чебоксары : Среда. – 2020. – С. 133–137.

Akinsheva I. P.,
Kolpakov D. A.

The ways to protection and improve own health in future pedagogical education specialists during distance learning

This article will consider the main problems of improving their own health among future specialists in teacher education, taking into account the current epidemiological situation in the world. The issue of distance education as an effective tool in the educational process will also be considered. The positive and negative aspects of using modern applications in the educational period are considered.

Key words: health, student, teacher education, epidemic, distance learning.

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

Достижения научной школы Ю. В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга» в 2021–2022 гг.

В статье рассматриваются достижения научной школы Ю.В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга» в 2021–2022 гг. Указываются публикации руководителя научной школы и ее участников. Научная школа создана с целью поддержки студенческих научных кружков, в которых активно занимаются студенты, магистранты, аспиранты научно-исследовательской работой, а также принимают участие в научно-исследовательских мероприятиях. Научная школа выступает инструментом развития науки, а также средством подготовки научных и педагогических кадров, реализующих и развивающих спортивно-педагогическую направленность армрестлинга. Основной целью научной школы является создание новых научных знаний в подготовке специалистов в системе многоуровневого образования средствами армрестлинга, а также развитие образовательного потенциала и преемственности поколений в области педагогических и других наук.

Ключевые слова: научная школа, армрестлинг, теория, практика.

В ходе становления отечественной науки в Луганской Народной Республике научные разработки развития армрестлинга получили продолжение в качественно новой форме. В 2021 году в Луганском государственном педагогическом университете была открыта научная школа Ю. В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга», которая была утверждена приказом ректора университета 23.04.2021 №196–ОД, и действует согласно Положению о научных школах Государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет», утвержденному протоколом заседания Ученого совета университета от 26.02.2021 №8, приказом ректора ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» от 03.03.2021 № 102–ОД, решением научной комиссии от 20.04.2021 №8.

Данная научная школа призвана изучать и разрабатывать инновационные научные концепции и теории, направленные на формирование новых научных представлений в армрестлинге как для внеклассной работы в общеобразовательной школе, так и для развития армрестлинга в Луганской Народной Республике. Коллектив научной школы базируется на кафедре теории и методики физического воспитания Института физического воспитания и спорта. Миссия научной школы состоит в оказании научно-методической помощи преподавателям вузов и учителям физической культуры в процессе организации занятий армрестлингом; помощи в совершенствовании учебно-трени-

ровочного процесса подготовки рукоборцев в Федерации армрестлинга ЛНР (при наличии). Главной идеей научной школы выступает подготовка будущего учителя физической культуры к организации соревнований по армрестлингу среди школьников во внеклассной работе с учетом проведения учебно-тренировочных занятий в спортивной секции «Армрестлинг» в общеобразовательной школе. Научная школа создана с **целью** поддержки студенческих научных кружков, в которых активно занимаются студенты, магистранты, аспиранты научно-исследовательской работой, а также принимают участие в научно-исследовательских мероприятиях. Научная школа выступает инструментом развития науки, а также средством подготовки научных и педагогических кадров, реализующих и развивающих спортивно-педагогическую направленность армрестлинга. Основной целью научной школы является создание новых научных знаний в подготовке специалистов в системе многоуровневого образования средствами армрестлинга, а также развитие образовательного потенциала и преемственности поколений в области педагогических и других наук.

Задачами научной школы являются: а) развитие научно-педагогических исследований в армрестлинге; б) определение особенностей духовно-нравственного развития занимающихся армрестлингом в системе дошкольного, среднего, среднеспециального и высшего образования; повышение уровня профессиональной подготовленности будущих учителей физической культуры для внеклассной работы в секции «Армрестлинг» в общеобразовательной школе [1].

Решением различных проблем профессиональной подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности в области физической культуры спорта занимались такие ученые, как Ю. Драгнев [1; 2; 3; 4; 5; 6], А. Чорноштан [8; 9] и др.

Согласно плану работы научной школы, в 2021–2022 гг. Ю. В. Драгнев опубликовано две статьи в журнале РИНЦ «Социосфера»: «Научная школа Ю. В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга»: концептуальные основы» [1]; «Средства восстановления армспортсменов после соревновательного поединка и соревнований» [3]; одна статья в журнале «Вестник Луганского государственного педагогического университета»: «Дидактические принципы спортивной тренировки в армспорте» [2]; тезис конференции в РИНЦ: конференция «Инновации и современные педагогические технологии в системе образования», тезис «Повышение уровня спортивных достижений студенческой молодежи в армспорте: рациональное питание» [4].

В работе научной школы активно принимают участие студенты Института физического воспитания и спорта. Публикации студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физическое воспитание» Шаманского Богдана (4 публикации); Кузмича Данила (2 публикации); Ивановой Светланы (1 публикация); Бабичева Виктора (1 публикация); Сафронова Алексея (1 публикация) посвящены особенностям развития армрестлинга среди школьников во внеклассной работе с учетом проведения учебно-тренировочных занятий в спортивной секции «Армрестлинг» в общеобразовательной школе.

13 сентября 2021 года на одном из заседаний научной школы были определены темы студенческих научных работ. Тематика студенческих научных работ направлена на изучение средств восстановления рукоборцев после физических нагрузок; методов развития силы в армрестлинге; особенностей развития быстроты в армрестлинге; тактической подготовки армрестлеров; теоретической подготовки армрестлеров; воспитания духовно-нравственных качеств у армрестлеров; патриотического воспитания в армрестлинге. Также была организована встреча с руководителем отдела реабилитации, кандидатом педагогических наук, доцентом кафедры теории и методики физического воспитания, ведущим ученым ЛНР в области инклюзивного образования студентов Еленой Богдановой (фото 1, 2).



*Фото 1. Юрий Драгнев, Елена Богданова.
Заседание научной школы «Теория и практика армрестлинга»
(13 сентября 2021 года)*

В русле обозначенной тематики Елена Богданова указала на необходимость углубленного изучения реабилитации спортсменов в армрестлинге (фото 2).



*Фото 2. Заседание научной школы
«Теория и практика армрестлинга» (13 сентября 2021 года)*

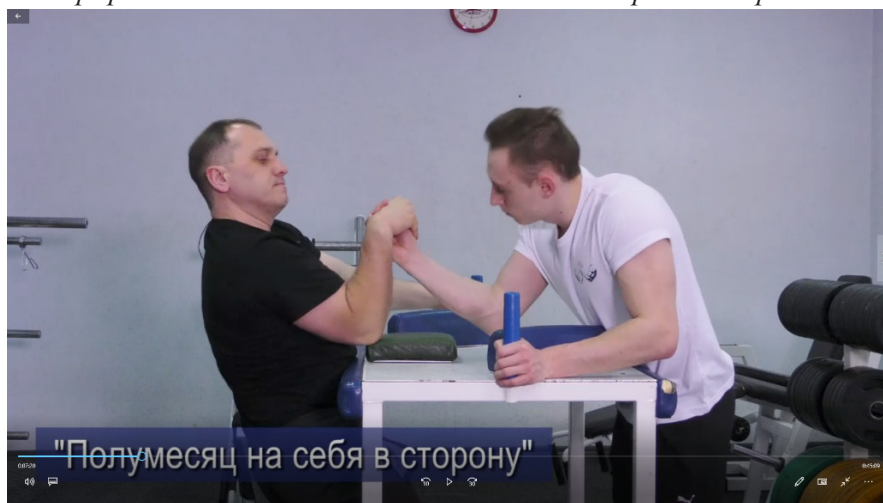
Шаманский Богдан принял участие в Олимпиаде МПГУ по теории и методике физической культуры и спорта, которая проходила с 8 февраля по 21 апреля 2021 года в ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», где занял 3 место.

2 февраля 2021 года на базе Института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» был проведен второй этап Открытого республиканского конкурса студенческих научных работ (с международным участием) «Физическая культура – здоровая нация». Шаманский Богдан занял 2 место.

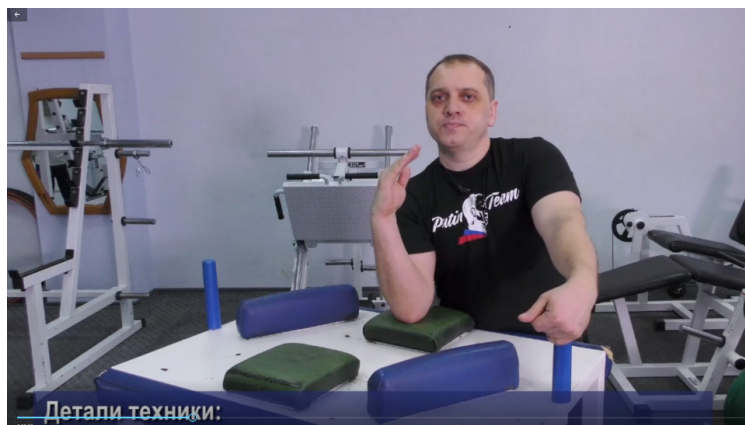
В рамках научной деятельности научной школы «Теория и практика армрестлинга» (30.03.2021) был записан видеоролик мастер-класса Юрия Драгнева «Техническая подготовка в армрестлинге: восемь базовых технических приемов борьбы» (скриншот из видео 1, 2, 3).



*Скриншот из видео 1. Юрий Драгнев, Богдан Шаманский, Сергей Гребенюк.
Видеоролик мастер-класса Юрия Драгнева «Техническая подготовка в армрестлинге: восемь базовых технических приемов борьбы»*



*Скриншот из видео 2. Юрий Драгнев, Богдан Шаманский.
Видеоролик мастер-класса Юрия Драгнева «Техническая подготовка в армрестлинге: восемь базовых технических приемов борьбы»*



Скриншот из видео 3. Юрий Драгнев.

Видеоролик мастер-класса Юрия Драгнева «Техническая подготовка в армрестлинге: восемь базовых технических приемов борьбы»

В данном мастер-классе представлены восемь базовых технических приемов борьбы: а) атакующие приемы: «Верх, пронация»; «Крюк-супинация»; «Лом»; «Прогиб»; б) защитные приемы: «Крюк на локтевой сустав»; «Крюк на плечелучевую мышцу»; «Полумесяц на себя в сторону»; «Полумесяц на себя по центру».

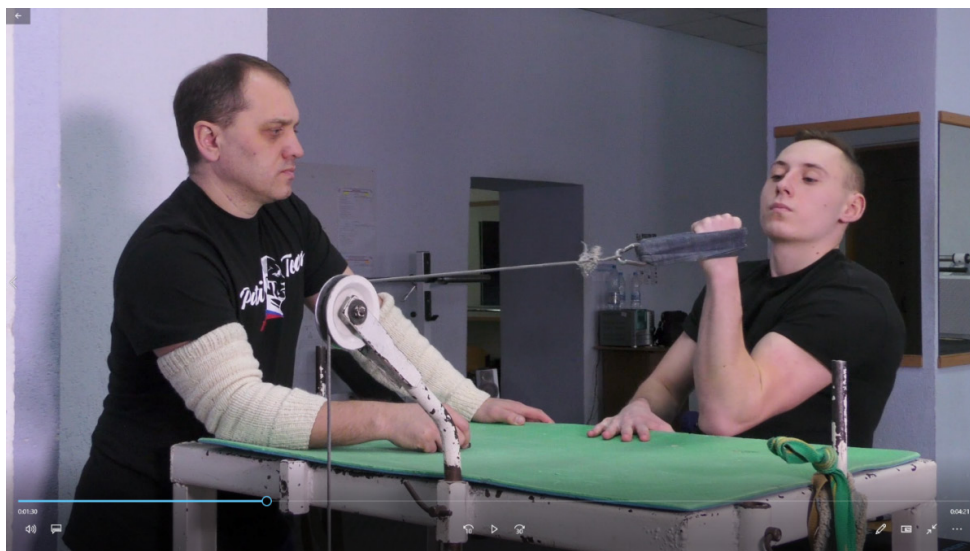
Также были показаны детали техники: постановка руки, захваты, движения кистью, захваты штыря, движения локтя по подлокотнику, повороты туловища, наклоны, полуприседы, упоры ног, стартовые положения и т. д. Раскрыты особенности постановки руки (4 в одном): напряжение плечелучевой мышцы (натяжка), напряжение широчайшей мышцы (подтяжка), напряжение локтевого сустава (боковое давление), подъем руки вверх без отрыва локтя от подлокотника (косточки указательного и среднего пальцев выше, чем у соперника).

12 марта 2021 года записан видеоролик мастер-класса студента 3 курса 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физическое воспитание» Шаманского Богдана «Обучение техническому приему «Верх, пронация» (скриншот из видео 4, 5).



Скриншот из видео 4. Юрий Драгнев и Богдан Шаманский.

Видеоролик мастер-класса студента 3 курса Шаманского Богдана «Обучение техническому приему «Верх, пронация»



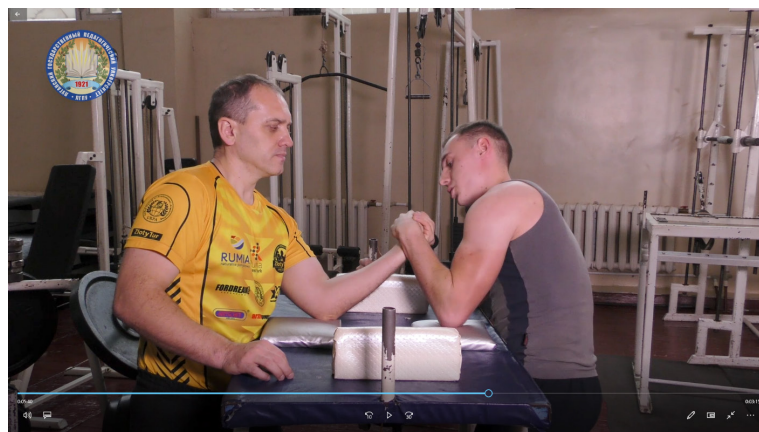
*Скриншот из видео 5. Юрий Драгнев, Богдан Шаманский.
Видеоролик мастер-класса студента 3 курса Шаманского Богдана
«Обучение техническому приему «Верх, пронация»*

10 декабря 2021 года был проведен круглый стол «Состояние, проблемы и перспективы развития армрестлинга в государственных общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики» в рамках работы научной школы Ю. В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга» по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физическое воспитание». Целью мероприятия было привлечение внимания ученых к проблеме оказания научно-методической помощи преподавателям вузов и учителям физической культуры в процессе организации занятий армрестлингом; помощи в совершенствовании учебно-тренировочного процесса подготовки рукоборцев в Федерации армрестлинга ЛНР (при наличии); организации работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы в общеобразовательных заведениях ЛНР. В мероприятии была организована работа двух направлений: «Современное состояние, проблемы и перспективы развития армрестлинга в общеобразовательных заведениях ЛНР» и «Организация работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы в школе».

В рамках практической части круглого стола был записан видеоролик студента 3 курса 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физическое воспитание» Шаманского Богдана «Обучение техническим приемам в армрестлинге» (скриншот из видео 6, 7).



*Скриншот из видео 6. Юрий Драгнев, Богдан Шаманский.
Видеоролик студента 3 курса Шаманского Богдана
«Обучение техническим приемам в армрестлинге»*

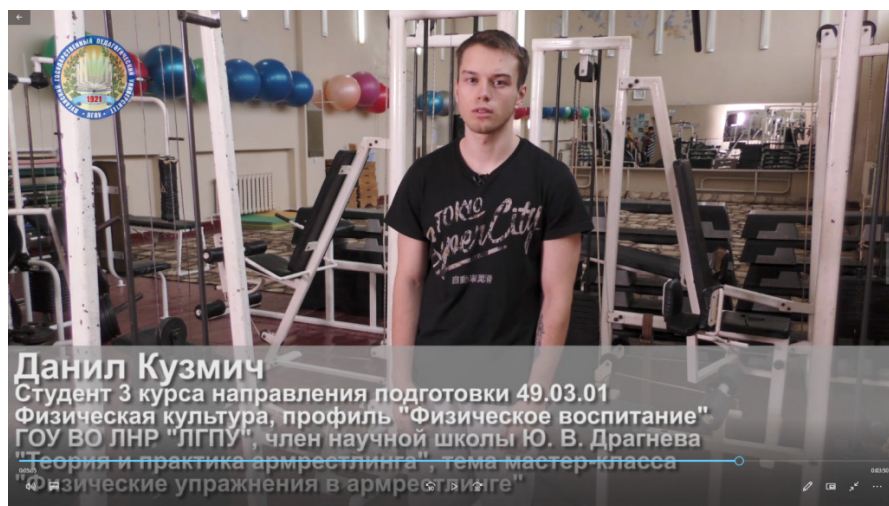


*Скриншот из видео 7. Юрий Драгнев и Богдан Шаманский.
Видеоролик студента 3 курса Шаманского Богдана
«Обучение техническим приемам в армрестлинге»*

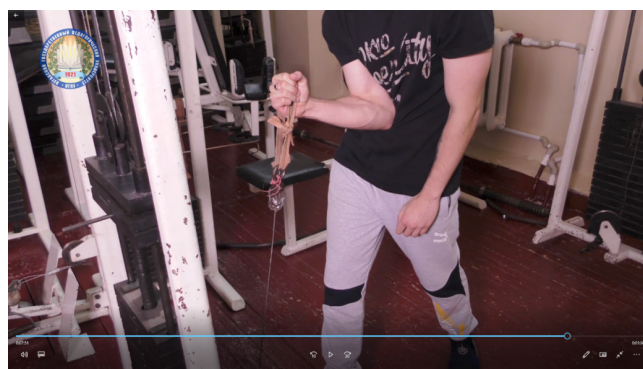
В данном видеоролике были представлены два технических приема «Верх, пронация» и «Крюк, супинация». В каждом приеме были рассмотрены фазы их проведения.

Шаманский Богдан акцентировал внимание на каждой фазе проведения технических приемов, прокомментировал необходимость их изучения, обратил внимание на методику обучения технических приемов борьбы в армрестлинге.

Также в рамках практической части круглого стола был записан видеоролик студента 3 курса 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физическое воспитание» Кузмича Данила «Физические упражнения в армрестлинге» (скриншот из видео 8, 9).



*Скриншот из видео 8. Данил Кузмич.
Видеоролик студента 3 курса Кузмича Данила:
«Физические упражнения в армрестлинге»*



*Скриншот из видео 9. Данил Кузмич.
Видеоролик студента 3 курса Кузмича Данила
«Физические упражнения в армрестлинге»*

В данном видеоролике были представлены два физических упражнения для развития двуглавой мышцы плеча (бицепс) и плечелучевой мышцы. При выполнении данных физических упражнений Данил Кузмич акцентировал внимание на особенностях их выполнения без полной амплитуды, прокомментировал положение предплечья и обратил внимание на методику обучения физическим упражнениям в армрестлинге.

В 2022 году в рамках проведения общеуниверситетского конкурса «Студент года» в номинации «Молодой исследователь года» 3 место занял Шаманский Богдан, который был рекомендован Научной комиссией Института физического воспитания и спорта к участию в университетском конкурсе «Студент-исследователь» (2022).

Перспективами работы Научной школы является проведение научных круглых столов; конференций по проблемам развития отечественного армрестлинга в системе многоуровневого образования; защита бакалаврских, магистерских, кандидатских и докторских диссертаций в контексте подготовки специалистов в системе многоуровневого образования и т. д.

Список литературы

1. Драгнев, Ю. В. Научная школа Ю. В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга»: концептуальные основы / Ю. В. Драгнев // Рецензир. науч.-метод. и теор. ж-л «Социосфера»; науч.-изд. центр «Социосфера». – 2021. – № 4. – С. 70–74.
2. Драгнев, Ю. В. Дидактические принципы спортивной тренировки в армспорте / Ю. В. Драгнев // Вестник Луганского государственного педагогического университета : сб. науч. тр. / гл. ред. Т. Т. Ротерс; вып. ред. Г. Г. Калинина; ред. сер. Н. А. Павлова. – Луганск : Книта, 2021. – № 1 (60) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 13–18.
3. Драгнев, Ю. В. Средства восстановления армспортсменов после соревновательного поединка и соревнований / Ю. В. Драгнев // Рецензир. научно-метод. и теор. ж-л «Социосфера»; науч.-изд. центр «Социосфера». – 2022. – № 1. – С. 89–94.
4. Драгнев, Ю. В. Повышение уровня спортивных достижений студенческой молодежи в армспорте: рациональное питание / Ю. В. Драгнев // Инновации и современные педагогические технологии в системе образования : мат. Межд. науч.-практ. конф. (20–21 февр.). – Прага: Vědeckovýdavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2022. – С. 15–17.
5. Драгнев, Ю. В. Психологическая готовность армспортсменов к поединкам: развитие концентрации внимания / Ю. В. Драгнев // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. / гл. ред. Е. Н. Трегубенко; вып. ред. Е. Н. Дятлова; ред. сер. О. Г. Сущенко. – № 1 (3) : Серия 1, Пед. науки. Образование. – Луганск : Книта, 2020. – С. 22–26.
6. Драгнев, Ю. В. Организация учебно-тренировочного процесса в секции «Армрестлинг» в Луганском национальном университете имени Владимира Даля / Ю. В. Драгнев // VědeckýčasopisAktuálnípedagogika. – № 3. – 2019. – С. 40–44.
7. Драгнев, Ю. В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Ч. 1. «Армспорт» : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / пер. с укр. / Юрий Владимирович Драгнев; Гос. учр. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск: Изд-во ДЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», Элтон-2, 2011. – 428 с.
8. Черноштан, А. Г. Исследование критериев сформированности готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре / А. Г. Черноштан, М. С. Щербак // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко. – Луганск : Книта, 2016. – № 1 (2) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 17–24.
9. Черноштан, А. Г. Теоретические основы рейтингового оценивания спортивно-педагогической подготовки будущих специалистов по физиче-

скому воспитанию в условиях кредитно-модульной системы обучения / А. Г. Черноштан // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. / гл. ред. Е. Н. Трегубенко; вып. ред. Н. В. Вострякова; ред. сер. Н. А. Павлова. – Луганск : Книта, 2018. – № 1 (18) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 34–40.

Dragnev Yu. V.

**Achievements of the Yu. V. Dragnev scientific school
«Theory and practice of arm wrestling» in 2021-2022**

The article discusses the achievements of the Yu. V. Dragnev scientific school «Theory and practice of arm wrestling» in 2021–2022. The publications of the head of the scientific school and its participants are indicated. The scientific school was created in order to support student scientific circles, in which students, undergraduates, postgraduates are actively engaged in research work, and also take part in research events. The scientific school acts as a tool for the development of science, as well as a means of training scientific and pedagogical personnel who implement and develop the sports and pedagogical orientation of arm wrestling. The main goal of the scientific school is to create new scientific knowledge in the training of specialists in the system of multilevel education by means of arm wrestling, as well as the development of educational potential and continuity of generations in the field of pedagogical and other sciences.

Key words: *scientific school, arm wrestling, theory, practice.*

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

Влияние двигательного режима на физическое развитие детей дошкольного возраста

В статье на основе научных исследований освещены уровни и показатели нормы двигательного режима детей дошкольного возраста. Охарактеризованы причины нарушения двигательного режима и его влияние на физическое развитие детей дошкольного возраста, раскрывается взаимосвязь двигательного режима и физического развития детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: двигательный режим, двигательная активность, гиподинамия, гиперкинезия, дошкольный возраст.

В повседневной жизни человека движение играет чрезвычайно важную роль, ведь функционирование организма и его развитие в значительной мере зависят от двигательной активности, которая позволяет реализовать наследственную программу индивидуального развития и является необходимой составляющей процесса сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Проблемой настоящего времени считается интенсификация умственного воспитания, что, вполне понятно, сказывается на двигательной активности детей, создавая, таким образом, двигательный голод. Недостаточность двигательной активности снижает адаптивные возможности организма и его защитные свойства. Активный двигательный режим в дошкольном возрасте – необходимое условие формирования основных структур и функций детского организма, одно из средств познания мира, важное условие всестороннего развития и воспитания детей.

Особого внимания заслуживает проблема обеспечения активного двигательного режима детей дошкольного возраста, поскольку в этот период детский организм находится в постоянном росте, происходит становление и развитие внутренних органов и систем. И чем старше становятся дети, тем весомее эта потребность.

К сожалению, в современных дошкольных учебных заведениях проблема недостаточной двигательной активности наблюдается достаточно часто, поэтому работникам указанных учреждений необходимо создавать такие условия, которые бы удовлетворяли биологическую потребность детей дошкольного возраста в движении.

Анализ научно-методической и психолого-педагогической литературы свидетельствует о значительном интересе ученых к проблеме двигательного режима дошкольников. Этому посвящены труды Э. Я. Степанен-

ковой, Т. И. Осокиной, А.И. Быковой, А. Л. Богинич, Е. С. Вильчковского, М. А. Руновой, А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаевой и др.

Исследователи по-разному подходят к понятию «двигательный режим». Под ним понимают как комплекс средств физической культуры, который используется в учебно-воспитательном процессе дошкольного учреждения в определенном объеме и последовательности (Е. С. Вильчковский), так динамическую, организованную форму обучения, активный отдых, труд и самостоятельную двигательную деятельность (Т. А. Тарасова А. В. Кенеман, М. А. Рунова, Д. В. Хухлаева). Таким образом, двигательный режим в дошкольном учебном заведении – это комплекс средств физической культуры, от которого зависит состояние здоровья ребенка, его физическое, и психическое развитие и уровень физической подготовленности [7].

Роль двигательного режима в физическом развитии, укреплении здоровья и формировании личности ребенка освещена в трудах многих ученых, педагогов, медиков. В частности, известный гигиенист и педиатр В. В. Гориневский подчеркивал пользу для детского здоровья двигательного режима и двигательной активности на свежем воздухе. Он замечал, что о нормальном развитии ребенка свидетельствует его организм: здоровый ребенок бегает, прыгает, играет, его дыхание глубокое, сердце бьется чаще и внешний вид говорит о хорошем самочувствии [3]. А. Д. Дубогай считает, что благодаря двигательной активности у ребенка формируются такие качества, как смелость, решительность, выносливость, настойчивость. Активный двигательный режим помогает в профилактике различных заболеваний, прежде всего тех, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системами [4]. Л. С. Выготский убеждает, что дошкольники, которые систематически двигаются, отличаются бодростью, жизнерадостностью, оптимизмом, высокой работоспособностью и выносливостью при выполнении как физических, так и умственных нагрузок. Физиолог Н. А. Бернштейн отмечает, что полное удовлетворение потребности в движениях в детском возрасте чрезвычайно важно, ведь именно в этот период формируются основные функциональные системы организма, ребенок становится сильнее, выносливее, проворнее [1].

Известно, что двигательная активность человека зависит от его телосложения. Детей с выраженным мышечным типом редко приходится стимулировать к двигательной активности, они очень энергичны и охотно участвуют в различных видах деятельности. У детей астенического типа двигательная активность преимущественно снижена и, как следствие, у таких детей может развиваться гиподинамия. Лишь активный и целенаправленный двигательный режим будет способствовать укреплению их организма, поможет избежать многих заболеваний [9].

Значительные различия в показателях двигательной активности детей 5–7 лет в режиме дня наблюдала М. А. Рунова [6]. В процессе исследования она установила, что у пятилетних детей диапазон индивидуальных показателей объема двигательной активности составляет от 1100 до 3200 движений-шагов, тогда как у шестилетних от 1800 до 4500. Индивидуальные проявления двигательной активности у детей, в основном, определяются индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и физического

развития, степенью самостоятельности, интересом к определенным играм и видам деятельности.

Практический опыт доказывает, что очень активный, также как и очень пассивный, двигательный режим не являются благоприятным для организма ребенка. Если гиподинамия, режим малоподвижности, характеризуется низким уровнем двигательных функций, расстройством обменных процессов, и, как следствие, избыточным весом, нарушением деятельности сердечно-сосудистой системы, то гиперкинезия, чрезмерная двигательная активность становится причиной перенапряжения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что также негативно отражается на детском организме.

Главным признаком пассивного режима является недостаточная физическая нагрузка детей. По мнению многих исследователей, режим гиподинамии является результатом плохо организованной работы по физическому воспитанию. Результаты проведенных нами наблюдений показали, что нормы активного двигательного режима соблюдаются не везде. Так, если в садике проводится групповое занятие, многие дети не успевают справиться с поставленной задачей, время на прогулку часто сокращается, а, следовательно, и время пребывания воспитанников на свежем воздухе сокращается. Во время прогулки воспитатели также не всегда соблюдают нормы двигательного режима, поскольку на площадках дети занимаются самостоятельной двигательной деятельностью, а педагоги лишь наблюдают за ними. Даже в тех случаях, когда дети ходят или бегают по собственной инициативе, физическая нагрузка не достигает нужного уровня, то есть является однообразной, а однообразие, как известно – один из признаков пассивного режима. Именно пассивный режим у детей является следствием низких показателей роста, веса, объема грудной клетки; вызывает нарушение осанки, изменений в опорно-двигательном аппарате; вызывает снижение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, тормозит умственную работоспособность [5].

А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева, Т. И. Осокина и Т. А. Тарасова доказывают, что при традиционном двигательном режиме в дошкольных учебных заведениях обеспечивается лишь 30% необходимой потребности детей в движении, тогда как норма составляет не менее половины от этого времени, а самостоятельная деятельность детей во всех группах должна составлять не менее 2/3 их общей двигательной активности. Таким образом, двигательный режим является полным отражением работоспособности дошкольников: чем пассивнее режим, тем большая утомляемость детей, и наоборот, чем активнее режим, тем выше уровень их физического и психического развития.

Следствием низкого уровня двигательного режима детей дошкольного возраста является относительно низкий уровень моторной плотности и оздоровительно-тренировочного эффекта занятий по физической культуре; Причинами могут быть недостаточное использование циклических упражнений, подбор подвижных игр и упражнений, отсутствие системности в профилактической и коррекционной работе по развитию моторики.

Исходя из этого, в практике физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста ежедневно должны присутствовать следующие физкультурно-оздоровительные мероприятия: утренняя гимнастика, гимна-

стика после дневного сна, физкультминутки, физкультпаузы, закаливающие процедуры; занятия по физической культуре (оптимальность нагрузок которых должна обеспечивать оздоровительно-тренировочный эффект); дни (недели) здоровья; прогулки-походы за пределы дошкольного учебного заведения с целью закрепления приобретенных двигательных навыков в природной среде; разнообразные формы физкультурного досуга (физкультурные развлечения и праздники); индивидуальная работа с целью формирования двигательных умений и навыков; самостоятельная двигательная деятельность; внегрупповые виды занятий, в частности, работа в кружках и т. п.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия (занятия по физической культуре, утренняя гимнастика, подвижные игры должны составлять у детей младшей группы 60–65%, средней 65–70%, старшей 70–75% от всего времени активной деятельности с учетом рационального распределения их в режиме дошкольного образовательного учреждения. Итак, чем больше моторная плотность занятия, тем выше его оздоровительный эффект.

Активный двигательный режим предусматривает систематическое повышение физических нагрузок в течение дня, обеспечение оптимальной самостоятельной двигательной деятельности детей. Для его оптимизации исследователи Е. С. Вильчковский, Н. Ф. Денисенко, Т. И. Осокина, М. А. Рунова предлагают: увеличить объем движений в течение дня и продолжительность занятий по физической культуре, ввести дополнительные занятия по физической культуре на свежем воздухе, совершенствовать методику проведения занятий по физической культуре, создать в ДОО оптимальную спортивно-физкультурную среду. Это способствует улучшению состояния здоровья воспитанников, своевременному овладению двигательными умениями и навыками, преодолению гиподинамии, воспитанию устойчивого интереса к разным видам двигательной активности и самостоятельной двигательной деятельности, а также всестороннему развитию организма.

Таблица 1

Гигиенические требования к объему двигательной активности по шагомеру

	Теплое время	Холодное время
3 года	11–12 тысяч	9–9,5 тысяч
4 года	12,5–13,5 тысяч	10–10,5 тысяч
5 лет	14–15 тысяч	11–12 тысяч
6 лет	15,5–17,5 тысяч	12 тысяч
7 лет	18–20 тысяч	14,5–17,5 тысяч

Для достижения такого объема двигательной активности в дошкольном образовательном учреждении должны реализовываться все формы двигательной активности детей.

Соответствие двигательного режима физическому состоянию детей можно установить по степени их утомляемости, в частности: незначительная степень утомляемости (привычная для данного занятия физической культурой); средняя (жалобы ребенка на усталость); переутомление (ухудшение са-

мочувствия ребенка, сопровождающееся головокружением, головной болью, тошнотой) [8].

Исходя из сказанного выше, можно сделать вывод, что физические нагрузки лишь в том случае будут иметь положительный эффект, если будут сопровождаться усталостью, которая легко исчезает. Усталость не должна переходить в переутомление, поскольку в этом случае тормозятся как физические, так и психические функции организма, в частности, замедление функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Итак, в ходе физической подготовки желательно использовать нагрузки разных уровней, и расти они должны постепенно, чтобы сердечно-сосудистая система ребенка успела к ним адаптироваться. В случае быстрого роста нагрузки с интенсивным, систематическим повторением в организме могут появляться патологические изменения [6]. Положительное действие обеспечивают средние и максимальные нагрузки. Контролируя влияние двигательного режима, воспитатель должен внимательно следить за физическим состоянием дошкольников, а если это необходимо – корректировать уровень нагрузок.

Таким образом, для соблюдения рационального двигательного режима необходимо учитывать закономерности роста и развития детей дошкольного возраста; сенситивные периоды в обеспечении эффективности и положительной динамики развития и формирования новых функций; непрерывность учебного процесса в формировании двигательных навыков и физических качеств; особенности реакции детского организма на увеличение нагрузки; влияние различных средств двигательного режима на развитие отдельных функций и систем.

Исходя из вышесказанного, мы можем констатировать, что активный двигательный режим способствует укреплению здоровья, росту показателей физического и психического развития детей дошкольного возраста. Однако стоит заметить, что оздоровительный и тренировочный эффект от активного двигательного режима может быть достигнут лишь в том случае, если выбор средств и методов будет отвечать возрастным особенностям детей данного возраста.

Дальнейшие наши исследования мы планируем направить на характеристику и содержание различных форм физического воспитания детей дошкольного возраста для обеспечения оптимального двигательного режима в дошкольном учебном заведении.

Список литературы

1. **Бернштейн, Н. А.** О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 251 с.
2. **Вильчковский, Е. С.** Организация двигательного режима детей 5–10 лет в учебных заведениях : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Вильчковский, Н. Ф. Денисенко. – Запорожье : ЗОШПО, 2006. – 228 с.
3. **Гориневский, В. В.** Избранные сочинения / В. В. Гориневский. – М. : Физкультура и спорт, 1951. – Т. 1. – 318 с.
4. **Дубогай, А. Д.** Физкультура как составляющая здоровья и успешного обучения / А. Д. Дубогай – К. : Школьный свет, 2006. – 155с.

5. **Осокина, Т. И.** Физическая культура в детском саду [Текст] / Т. И. Осокина. – М. : Просвещение, 1973. – 274 с.
6. **Рунова, М. А.** Двигательная активность ребёнка в детском саду / М. А. Рунова – М. : Просвещение, 2000. – 256 с.
7. **Степаненкова, Э. Я.** Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова, 2-е изд., испр. – М. : Академия, 2006. – 368 с.
8. **Тарасова, Т. А.** Контроль физического состояния детей дошкольного возраста : метод. рек. для рук. и пед. ДОУ / Т. А. Тарасова. – М. : Сфера, 2006. – 176 с.
9. **Хухлаева, Д. В.** Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] / Д. В. Хухлаева. – М. : Просвещение, 1984. – 374 с.

Zavadich V. N.

**The influence of the motor regime on the physical development
of preschool children**

The article highlights the levels and indicators of the motor regime of preschool children on the basis of scientific research. The problems of violation of the motor regime and its impact on the physical development of preschool children are characterized, the relationship between the motor regime and the physical development of preschool children is revealed.

Key words: motor mode, motor activity, physical inactivity, hyperkinesias, preschool age.

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

Роль мотивов профессионального обучения в условиях учебно-познавательной деятельности студентов-спортсменов

В статье обобщены научные взгляды относительно роли мотивов профессионального обучения в условиях учебно-познавательной деятельности студентов-спортсменов.

Ключевые слова: мотив, мотивация, личность, мотивационная сфера, студент.

Учебная деятельность занимает практически все годы становления личности, начиная с детского сада и заканчивая обучением в средних и высших учебных заведениях. Получение образования является обязательным требованием для любой личности, поэтому проблема мотивации обучения является одной из центральных в педагогике и педагогической психологии.

Педагоги и психологи проводят большую научно-исследовательскую работу, направленную на выявление объективных и субъективных факторов, влияющих на эффективность обучения и воспитания учащихся и студентов. Внутренним источником активности личности в процессе приобретения знаний, умений и навыков, необходимых для дальнейшего самообразования и будущей практической деятельности, является, прежде всего, фундаментальные потребности, мотивы, профессиональные интересы, отношение к учебе и т. п. В связи с этим одной из центральных проблем педагогической психологии является исследование потребностно-мотивационной сферы личности как фактора эффективности учебной деятельности, включая необходимость изучения осознаваемых мотивов, активизирующих человека в процессе познания [1; 3; 5; 8].

Основной категорией мотивационной сферы личности большинством ученых определяется «мотив», значительное внимание в педагогике и педагогической психологии обращено на изучение этого понятия. В психолого-педагогической литературе выделяют несколько видов классификаций мотивов обучения. Наиболее принятым является разделение мотивации на внутреннюю и внешнюю. Внутренняя мотивация непосредственно связана с содержанием учебной деятельности и включает познавательные мотивы и мотивы самосовершенствования. Мотивация внешняя включает социальные мотивы (М. Алексеева, Л. Божович, В. Ильин, А. Леонтьев, А. Маркова, П. Якобсон и др.).

О мотивации, как необходимой составляющей успешного обучения и готовности к этому обучению, говорили многие ученые [1; 6]. Все авторы сходятся во мнении, что мотивация обучения находит выражение как в общем отношении ученика к обучению, так и его активности в процессе усвоения

знаний. Учебная деятельность во многом зависит от психологического настроя, который определяется ценностным отношением к будущей профессиональной деятельности, мотивации ее выбора, установкой на учебу.

Цель этой статьи – исследовать и проанализировать роль мотивов профессионального обучения в условиях учебно-познавательной деятельности будущих учителей физической культуры, тренеров.

Студенты учреждений высшего образования, выбирая направление «Физическая культура», руководствуются более или менее выраженным «профессиональным» мотивом и мотивом «личного престижа» [3, с. 265]. Независимо от его формулировки (люблю детей, хочу работать в школе; персональный тренер сейчас модно и выгодно, за примером любимого учителя или семейных традиций; физическая культура была одной из самых любимых предметов в школе), он представляется в конечной цели – в совершенстве овладеть теорией и методикой физической культуры.

Для каждого будущего специалиста обучение имеет свой смысл, свои возрастные характеристики и играет определенную роль в ее жизни. Смысл обучения – это сложное личностное образование, проявляется во внутреннем отношении к учебе, осознании его субъективной и объективной значимости. Смысл обучения определяется системой ценностей и идеалов окружающей среды, благодаря чему еще до начала обучения человек имеет определенные представления о нем. Вместе с тем, в процессе обучения происходят изменения смысла обучения в своих индивидуальных и возрастных характеристиках. Смысл обучения осознается студентом в зависимости от уровня его развития и уровня целенаправленности учебной деятельности. Следовательно, развитие смысла обучения требует целенаправленного педагогического воздействия, формирования активного внутреннего отношения к знаниям [2].

При решении педагогических задач важно не то, что делает студент, а то, зачем, почему, для чего он это делает, что руководит им, что заставляет действовать.

Наличие различных мнений относительно определения сущности мотивов находят отражение в различных подходах к их группированию. Все мотивы могут быть объединены в несколько относительно небольших групп:

- мотивы, определенные в самой учебной деятельности, связанные с ее прямым результатом;

- «мотивация содержанием» – мотивы, связанные с содержанием обучения (побуждают к стремлению узнать о новых фактах; овладеть знаниями, способами действия, погрузиться в суть явлений);

- «мотивация процессом» – мотивы, связанные с самим процессом обучения (захватывает процесс общения с преподавателем и другими студентами в учебной деятельности, процесс обучения насыщенный практическими мерами, техническими мероприятиями и т. д.);

- мотивы, связанные с побочным результатом обучения;

- «широкие социальные мотивы»: а) общественно-ценностные – мотивы долга, ответственности, чести (перед обществом, группой, преподавателем, родителями и т. п.); б) узколичные (престижная мотивация) – мотивы самодовольствия, самоопределения, самосовершенствования;

– «мотивы предотвращения горестей, неприятностей», обучения на основе принуждения, страха быть «наказанным» и т. д. [4, с. 23].

Такое деление мотивов можно найти в работах Л. Божович, А. Вербицкого, А. Леонтьева, П. Якобсона и др. авторов.

Желательно, чтобы доминировали мотивы, связанные с содержанием обучения (ориентация на овладение новыми знаниями, фактами, явлениями, закономерностями, ориентация на усвоение способов приобретения знаний и т. д.).

Важным элементом мотивационной сферы есть цели, которые обеспечивают реализацию мотивов. Мотивы соотносятся с учебной деятельностью в целом, а цели соответствуют отдельным учебным действиям, обеспечивают их реальное исполнение. Процесс постановки цели требует определенных умений, уровень сформированности которых характеризует степень зрелости мотивационной сферы студента. К таким умениям следует отнести обоснованный выбор одной из нескольких возможных, самостоятельную постановку и длительное содержание цели, постановку перспективных целей и их коррекцию в зависимости от обстоятельств, реализацию поставленных целей, выбор средств их реализации и преодоления возможных препятствий. Благодаря этим умениям обеспечивается реальное выполнение действия, установку, которой создает мотив [1].

В формировании мотивационной сферы обучения необходимо учитывать эмоциональное отношение студента-спортсмена к процессу усвоения знаний. Эмоции, отражая взаимозависимость между мотивами и возможностями успеха деятельности, реализуют эти мотивы, не только сопровождают процесс деятельности, но и опережают его, готовя тем самым личность к деятельности. Процесс обучения всегда сопровождается эмоциями положительной или отрицательной модальности. Положительная модальность – атмосфера эмоционального комфорта – необходима для положительного отношения к студенту и усвоения знаний, но в организации учебного процесса не следует ориентироваться только на положительные эмоции. Негативные эмоции, которые возникают в связи с трудностями в обучении, неудовлетворительными переживаниями, создают своеобразный мотивационный тонус в обучении, направленный на преодоление трудностей [7].

Специфика соотношения различных сторон мотивационной сферы проявляется в виде интересов студента. Внешние проявления интересов студента отражают его познавательно-эмоциональное отношение к учебе, а, следовательно, являются показателями, по которым педагог может проследить качественные изменения, возникающие в мотивационной сфере студента под влиянием обучения. «Нет сомнения в том, – пишет П. М. Якобсон, – что если бы мы раскрыли всю совокупность соображений, побуждений, мотивов, которыми руководствуется личность в процессе обучения, увидели, что существует сочетание, иногда слияние, в определенную динамическую систему мотивов, принадлежащих к различным видам» [9, с. 230].

Некоторые авторы считают, что отношение к обучению, которое осознается в контексте широких социальных запросов и побуждений, делает обучение не просто нужным, но и в определенной степени привлекательным. Такая

установка, если она достаточно устойчива и занимает существенное место в личности студента, который осваивает новые знания, дает силы для преодоления трудностей, проявления терпения и усердия [1; 5].

Современное студенчество в большей степени побуждается узколичностными мотивами, а широкие социальные побуждения остаются на уровне «известных» мотиваторов. И хотя, как считают некоторые авторы, «в чистом виде» узколичностная мотивация не встречается, поскольку психология человека значительно сложнее» [9, с. 229], побуждения, отражающие значимость учебных успехов для микросоциальных отношений, существенно сказываются на эффективности процесса познания, в частности, изучении иностранного языка в учреждениях высшего образования. Причиной этого является специфика учебной деятельности студентов, что, как известно, основывается на социальном взаимодействии.

Развитие личности, по определению А. Петровского, в общем виде можно представить как процесс ее вхождения в новую социальную среду и интеграции с ним [8]. Поступление в учреждения высшего образования относится к «нормативным событиям» в жизни молодого человека и имеет, таким образом, существенное влияние на перестройку его мотивационной сферы, поскольку предполагает вхождение в студенческое окружение в ситуации, когда теряются личностные связи, сложившиеся к поступлению в университет, а значит, актуализируется потребность утвердиться в новом сообществе [2].

Таким образом, будущий учитель физической культуры, тренер должен не просто знать, какие преимущества ему может предоставить овладение желанными знаниями и умениями, – он должен находиться в состоянии актуальной правильности. Иначе говоря, важно, чтобы в начале обучения и периодически в течение всего процесса студент действительно переживал образы таких преимуществ, связанные с этим положительные эмоции и импульсы к возникновению активности в направлении будущей профессии.

Список литературы

1. **Божович, Л. И.** Проблемы формирования личности. Избранные психологические труды / Л. И. Божович. – М. : Институт практической психологии, 1997. – 351 с.
2. **Дьяченко, М. И.** Психология высшей школы : учеб. пособие для вузов / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Мн. : Тесей, 2003. – 352 с.
3. **Ильин, Е. П.** Мотивация и мотив / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 512 с.
4. **Кайнова, В.** Организация работы с учащимися, которые имеют высокую мотивацию к учебно-познавательной активности / В. Кайнова // Родная школа. – 2009. – № 9. – С. 23–27.
5. **Леонтьев, А. Н.** Деятельность. Создание личности / А. Н. Леонтьев. – М. : Книга по Требованию, 2012. – 130 с.
6. **Маркова, А. К.** Формирование мотивации учения / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. – М. : Просвещение, 1990. – 192 с.
7. **Психология мотиваций и эмоций** / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. – М. : ЧеРо ; МПСИ ; Олис, 2006. – 752 с.

8. **Психология развивающейся личности** / под ред. А. В. Петровского; НИИ общей и пед. психологии АПН СССР. – М. : Педагогика, 1987. – 240 с.
9. **Якобсон, П. М.** Психологические проблемы мотивации поведения человека / П. М. Якобсон. – М. : Просвещение, 1969. – 317 с.

Zagnoy T. V.

The role of motives of professional training in the conditions of educational and cognitive activity of students-athletes

The article summarizes scientific views on the role of professional training motives in the conditions of educational and cognitive activity of student-athletes.

Key words: *motive, motivation, personality, motivational sphere, student.*

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

Актуальные проблемы физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста

Физическая культура играет огромную роль на протяжении всей жизни человека, поэтому большое значение всегда уделялось физическому воспитанию детей школьного и дошкольного возраста. Но подобное воспитание сопряжено с рядом сложностей, которые необходимо изучать, чтобы избежать ошибок в будущем. Было проведено исследование с участием детей 6–7 лет, результаты которого будут представлены в статье.

Ключевые слова: физическое воспитание, предметное оборудование, развитие, здоровье, дошкольный возраст.

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит и находится в постоянном движении.

Жан Жак Руссо

Жизнь ребенка невозможно представить без детского сада. Имея четкий распорядок дня, ребенок приучает себя к дисциплине и порядку. Не секрет, что в этот график обязательно включают и занятия спортом. Спорт помогает детям сохранять и укреплять здоровье, дает возможность узнать о своей физической силе.

Спортивные залы детских садов должны обладать соответствующим оборудованием и учитывать особенности и потребности воспитанников. Помимо этого всё оборудование должно помогать детям чувствовать себя комфортно в зале, вызывать интерес к происходящему. Как уже было сказано, что оборудование и инвентарь должны учитывать различные особенности детей, так как есть дети, которым необходима меньшая физическая нагрузка. Опытные специалисты, наблюдая за детьми, должны содействовать раскрытию способностей детей, понять, к чему у них больше лежит душа и уделить внимание развитию физической силы в этом направлении [2].

Как и в любом виде деятельности, чтобы детям была интересна физическая культура, их необходимо заинтересовать, в связи с этим оборудование стоит обновлять как можно чаще, чтобы детям не надоедало. Сделать это можно посредством быстрой уборки предметов, чтобы была возможность поменять и завлечь детей.

Глобальные социально-экономические изменения в обществе, произошедшие за последние десятилетия, предъявляют завышенные требования к физическому развитию современных детей. Быстро меняющаяся

действительность, высокие темпы развития технологий требуют от ребенка активных действий и способности адаптироваться к меняющимся условиям.

Однако специалисты по психологии, педагоги и врачи, такие как Рунова, Шарманова, Фёдоров, отмечают понижение двигательной активности детей. Современные дети, в большинстве своём, ведут малоподвижный образ жизни, появилось разнообразие компьютерных игр, интерактивных панелей, удерживающих ребёнка у экранов и гаджетов [2].

Количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы – это приводит к увеличению статической нагрузки на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижается работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Стоит отметить и высокую загруженность детей в связи с посещением дополнительных кружков, таких как: робототехники и конструирования, изучение иностранных языков, в том числе специальные занятия для подготовки к школе [3].

По данным исследования, 30% детей посещают дополнительные занятия вне детского сада, что приводит к нарушению режима дня – сокращает двигательную активность ребёнка, которая играет решающую роль в физическом развитии.

Для определения актуального уровня физического развития детей нами проводилась исследовательская работа, направленная на выявление уровня развития физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота, координация у детей подготовительной группы.

В исследовании принимали участие 38 дошкольников 6–7 лет города Антрацит. На основании исследования были выявлены следующие данные:

- 12 детей (31%) – имеют низкий уровень развития физических качеств;
- 20 детей (52%) – средний;
- 6 детей (17%) – высокий уровень.

В подобной ситуации закономерно возникает вопрос – какие педагогические средства помогут детям справиться с неблагоприятными тенденциями физического развития. Поскольку особое влияние на физическое развитие дошкольника оказывает предметно-развивающая среда, была обозначена следующая проблема исследования – выявление педагогических условий организации предметно-развивающей среды как средства физического развития детей старшего дошкольного возраста.

При изучении проблемы влияния предметно-развивающей среды на физическое развитие дошкольников выдвигалась следующая гипотеза – предметно-развивающая среда может рассматриваться как средство физического развития детей старшего дошкольного возраста при создании следующих педагогических условий:

1. Насыщение предметно-развивающей среды в соответствии с возрастными возможностями детей и программным содержанием.
2. Использование нестандартного оборудования.

3. Проведение мероприятий для воспитателей с целью повышения компетентности при выборе методов, адекватных возрастным и индивидуальным возможностям детей старшего дошкольного возраста при организации предметно-развивающей среды.

Проверка выдвинутой гипотезы осуществлялось следующими методами: теоретический – анализ, синтез, моделирование; эмпирический – наблюдение, беседа с воспитателями.

В соответствии с первым условием в процессе формирующего этапа разрабатывались формы привлечения детей к физической активности, которые бы могли понравиться детям, так как несут оригинальное и новое.

В соответствии со вторым условием, двигательная активность детей седьмого года жизни характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий с различными предметами и физкультурными пособиями, так как они уже имеют необходимый двигательный опыт. Для укрепления мышц тела, развития ловкости можно предложить специальное наполненное покрытие, которое активируется только в том случае, если человек наступает ногами на поверхность пола. Дети любят прыгать, бегать и просто ползать. Использование этой проекционной системы в ежедневной работе даёт возможность самостоятельно создавать ситуации в деятельности детей, позволяющие повышать двигательную активность.

Для развития ловкости, совершенствования координационных способностей было изготовлено детьми из пластиковых бутылок и предложено к использованию нестандартное оборудование – спортивный сачок, ловушка для мячей, кегли, такие предметы можно использовать в самостоятельной игровой деятельности для игры дома с родителями. При знакомстве с данным оборудованием воспитанники выполняли на первом этапе упражнения по словесному указанию воспитателя, а после нескольких повторений дети играли самостоятельно и с интересом.

В начале и в конце данной работы был проведен опрос педагогов, который показал повышение интереса воспитателей к работе по физическому развитию дошкольников. Первые результаты проводимой работы являются обнадеживающими: ежедневное участие детей в физкультурных мероприятиях с использованием оборудования и элементов игры способствует увеличению физических показателей у половины воспитанников.

Чтобы позволить детям самостоятельно развиваться, улучшать двигательные навыки, необходимо создавать различные виды упражнений: гимнастика для всего тела и зрения, классики [3].

Также для заинтересованности детей стоит показать им разные материалы, чтобы они смогли самостоятельно разобраться в поставленных задачах. Например, можно расположить изображения гимнастики дыхания и пальцев, тем самым дети смогут сами изучить упражнения, получив бесценный опыт.

Самостоятельная деятельность помогает детям получать знания, опыт, делать собственные умозаключения и учиться на ошибках, а не просто пропускать информацию из-за того, что её даёт воспитатель [1]. Даже организовав чётко слаженную деятельность, воспитатель не должен бросать детей, а обязан продолжать их заинтересовывать, учиться работать сообща.

Те, кто более активен в группе, обычно помогают отстающим, если же подобное не происходит, то воспитатель должен объяснить детям, что слабым нужно поддерживать. Стоит отметить и тот факт, что воспитателю следует уделять особое внимание детям, которые менее подвижны, чтобы ребёнок не чувствовал, с одной стороны, дискомфорт, а с другой, не был изгоем в группе. Таких ребят нужно привлекать в коллективную деятельность, подбадривать, когда они делают что-то сами.

В случае, если группа имеет такой чёткий распорядок дня, то в будущем дети смогут обретать интересные именно для них занятия, развиваться физически, легко взаимодействовать в социуме. Воспитатель же сможет легко чередовать деятельность детей, развивая в них самостоятельность и интерес к жизни.

Список литературы

1. **Космачева, Т. А.** Роль педагога в организации предметно-пространственной среды как фактора развития самостоятельной игры дошкольников / Т. А. Космачева // Молодой ученый. – 2017. – № 1. – С. 461–464.
2. **Колмыкова, Л. А.** Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию в ДОУ / Л. А. Колмыкова, Н. А. Мелехина. – М. : Детство; Пресс, 2014. – 112с.
3. **Новоселова, С. Л.** Развивающая предметно-игровая среда / С. Л. Новоселова // Дошкольное воспитание. – 2005. – № 4. – С. 74–77.
4. **Воспитание будущего педагога:** педагогическая проблема : научн.-метод. сб. / научн. ред. Е. В. Ткаченко. – М. : Типографский отдел НП «АПО», 2008. – 218с.
5. **Воспитание будущего педагога:** программа воспитательной работы ГОУ «Педагогический колледж №10» на 2009–2012 годы / научн. ред. Е. В. Ткаченко – М. : Ориентир, 2009. – 72с.
6. **Борисова, И. П.** Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе : справочник руководителя образовательного учреждения / И. П. Борисова. – 2005. – № 10. – с. 84–92.

Kostykin V. Ya.

Actual problems of physical education of preschool and school-age children

Physical culture plays a huge role throughout a person's life, therefore, great importance has always been given to the physical education of school and preschool children. But such education involves a number of difficulties that need to be studied in order to avoid mistakes in the future. A study was conducted with the participation of children 6-7 years old, the results of which will be presented in the article.

Key words: physical education, subject equipment, development, health, pre-school age.

УДК [373.3.0153:005.32]:796

Лимонченко Андрей Сергеевич,
доцент кафедры
физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

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

Вопросы усиления мотивации учеников среднего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом

В статье рассматриваются вопросы необходимости и усиления мотивации учеников среднего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом. Получены и обобщены данные по усилению мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом

Ключевые слова: физическая культура, спорт, личность, физическое развитие, мотивация.

На сегодняшний день в нашем обществе изменилось отношение к уроку физической культуры. Выявить реальное отношение к уроку и спорту вообще у подростков 11–15 лет, а также рассмотреть вопросы усиления мотивации к занятиям, видится нами оправданным.

Результатом исследований по выделенной проблеме станет изучение отношения к урокам физической культуры и занятиям спортом у учеников 5–8 классов и попытка сформулировать рекомендации по проблеме усиления мотивации учеников к урокам физкультуры и к занятиям спортом.

Цель исследования: выяснить настоящее отношение к уроку физкультуры и занятиям спортом у детей 11–15 лет и поиск путей повышения их заинтересованности к ведению активного и здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели работы было организовано исследование, в котором приняли участие учащиеся 5–8 классов в количестве 130 человек, посещающие уроки физкультуры в основной группе. На первом этапе исследования мы изучили особенности физического и психического развития данной возрастной группы, теоретический материал по вопросам мотивации к деятельности у детей 11–15 лет. Затем проанализировали результаты тестирования на определение физических способностей данной группы учеников. Следующим шагом было проведение анонимного анкетного опроса, в ходе которого ученикам предлагалось ответить на ряд простых вопросов для выявления их отношения к урокам физкультуры и занятиям спортом.

Результатом данной работы станет ответ на вопрос: нужен ли урок физкультуры нашим детям; их предпочтения; выдача рекомендаций по усилению мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Сердце интенсивно растет. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. К этому следует добавить, что ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать «гормональную бурю». Эмоциональную нестабильность усиливает сексуальное возбуждение. Благодаря бурному росту и перестройке организма в подростковом возрасте резко повышается интерес к своей внешности. Формируется новый образ физического «Я». Чувство взрослости становится центральным новообразованием младшего подросткового возраста, а к концу периода, примерно в 15 лет, подросток делает еще один шаг в развитии своего самосознания – у него формируется «Я-концепция».

Подростковый возраст (11–15 лет) – это сложный период полового созревания и психологического взросления, который обычно протекает трудно и для ребенка, и для окружающих и тесно контактирующих с ним взрослых. Одна из ярких особенностей подросткового возраста – личностная нестабильность. Она проявляется в частых сменах настроения, аффективной «взрывчатости», т. е. эмоциональной лабильности, связанной с процессом полового созревания, физиологическими перестройками в организме ребенка. Как писал Л. С. Выготский, «в структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного» [3, с. 303]. Для подростка характерна нравственная неустойчивость, т. е. у ребенка еще нет истинной нравственности, и нормы морали остаются для него чем-то внешним. Этим нормам, правилам поведения большинство подростков следует для того, чтобы оправдать ожидания значимых для них людей, сохранить с ними хорошие отношения, получить их одобрение и похвалу. Ориентация на одобрение со стороны окружающих, на авторитет, оправдание ожиданий и определяет неустойчивость поведения подростков, частую смену увлечений. Если потребность в полноценном общении со значимыми взрослыми и сверстниками не удовлетворяется, у детей появляются переживания и комплексы и наоборот, любой конфликт в классе или с друзьями может свести на нет общение с родителями, с любимым учителем или тренером спортивной секции. При условии, что ребенок почувствует настоящую заинтересованность в себе, в своих проблемах от близкого ему взрослого. В то же время для подростков характерно стремление к эмансипации от близких взрослых. Нуждаясь в родителях, их любви, в их мнении и одобрении, они испытывают желание быть самостоятельными, выйти из-под родительской опеки и контроля. Подросток хочет сам решать, что ему нужно и бунтует, отвергая чуждые ему требования.

Помимо мотивов общения, большое значение приобретает реакция увлечения. По-прежнему велика роль мотивов получения высокой оценки своей работы (отметки и одобрения взрослых). В классе, где мнение учителя авторитетное и решающее, с которым все вынуждены считаться, высокие отметки обеспечивают ученику рост самооценки и особый статус в коллективе. Под-

росткам присущи познавательные мотивы и мотивы самосовершенствования. У детей с высокой успеваемостью ярко выражена мотивация достижения успеха (желание хорошо выполнить задание, получить необходимый результат), которая ориентирует ребенка на качество и результативность учебных действий независимо от внешней оценки. Для подростков-лидеров характерной является престижная мотивация, она побуждает ученика учиться лучше одноклассников, выделиться среди них, быть первым. Мощным побуждающим стимулом к выполнению учебных требований учащимися 5–8 классов является желание избежать неудачи, страх перед двойкой или записью в дневник, а главное – страх перед санкциями со стороны родителей (будут ругать, запретят пользоваться компьютером, что-то не купят). Мотивация избегания неудач всегда сопровождается тревожностью и придает учебной деятельности отрицательную эмоциональную окраску.

Мотивационная сфера является ядром личности и включает личностно значимые (устойчивые) реально действующие и потенциальные мотивы, устойчиво сохраняющиеся цели, в том числе и с понимаемыми мотивами, а также сферу произвольности, выполняющую функцию побуждения в достижении целей [3, с. 73]. Мотив обычно понимается как побуждение, направляющее деятельность. Что же движет подростком, какие желания у него возникают? Ответив на данный вопрос в общем, можно попытаться найти ответы на более частные вопросы.

В нашем эксперименте приняли участие ученики 5–8 классов в возрасте от 11 до 15 лет. Данная категория детей ранее была протестирована школьным психологом на предмет определения способностей. Данные тестирования показали, что 57 процентов респондентов выявили спортивные способности, около 18% – организаторские, 19% – математические, 39% – конструктивно-технические, 17% – филологические, есть процент детей, имеющих способности в области изобразительного искусства и музыки.

В результате проведенного уже нами анкетного опроса были получены следующие данные: на вопрос анкеты «нужен ли вам урок физкультуры?» около 98 процентов респондентов ответили утвердительно – «да». Среди самых распространенных ответов на вопрос: «чем вам больше всего нравится заниматься на уроке?» были следующие: «нам хочется потанцевать, поиграть в пионербол, футбол, волейбол, баскетбол или мы так дисциплинированы на других уроках, что это единственная возможность расслабиться». На вопрос: «Чего бы вы не хотели делать на уроке?» отвечали ученики преимущественно так: «нам бы не хотелось бегать кросс и делать разминку». Работая над данной статьей и проанализировав ответы опросника, нами был сделан вывод, что современные подростки теоретически понимают, зачем нужно заниматься своим физическим совершенствованием и что значит вести здоровый образ жизни, но следовать данным принципам не спешат. Так, отвечая на вопрос: «если вы не посещаете спортивную секцию, то почему?», участники опроса в 90% случаев отвечали просто: «не знаю». Такой большой процент ответов «не знаю» позволяет нам предположить, что дети свою повседневную жизнь без спорта считают нормой.

Подытоживая весь теоретический и накопленный во время проведения эксперимента материал, позволим себе дать следующие рекомендации по уси-

лению мотивации учеников среднего школьного возраста по отношению к занятиям физической культурой и спортом:

- преподавателю физкультуры необходимо стать главным пропагандистом здорового и активного образа жизни;
- учитель не должен торопиться с оценками учащегося, необходимо всегда учитывать возрастные особенности учеников 5–8 классов;
- всегда нужно помнить, что стоящий перед вами ученик – это личность со своими достоинствами и проблемами, что это чей-то ребенок, в большинстве случаев любимый;
- для полноценного изучения личности учащегося его нужно наблюдать в разных ситуациях;
- ребенка необходимо чаще хвалить, чем высказывать свое недовольство; детям в этом мире очень сложно – школа предъявляет к ним высокие требования, а родители – ожидания;
- необходимо чаще применять игровой и соревновательный методы проведения занятия, т. к. здесь подросток сможет проявить свои сильные и слабые стороны в полной мере;
- преподавателю физкультуры необходимо находиться в состоянии постоянного творческого поиска, изучать направления и тенденции современного фитнеса, изучать опыт своих зарубежных коллег;
- учитель физкультуры должен теснее работать с классными руководителями и с родителями своих учеников в вопросах увеличения объема и разнообразия двигательной активности детей;
- мотивировать учеников к занятиям физкультурой и спортом поможет понимание со стороны администрации учебного заведения важности побед школьных команд в городских межшкольных соревнованиях для поддержания и укрепления имиджа самого учебного заведения, а лучших спортсменов школы необходимо мотивировать не только морально, но и материально, к примеру, ценным подарком или путевкой в лучший летний лагерь.

Мы понимаем, что вариантов усиления заинтересованности у учеников можно привести еще много, все зависит от компетентности самого преподавателя и материальной базы школы. Главным, по нашему мнению, остается он – ребенок, смысл и цель нашего «взрослого» существования.

Список литературы

1. **Ковалько, В. Н.** Поурочные разработки по физкультуре: 5–9 классы : учеб. пособие / В. Н. Ковалько. – М. : ВАКО, 2007. – 400 с.
2. **Кулагина, И. Ю.** Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека : учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – М. : Сфера; Юрайт, 2002. – 464 с.
3. **Психология.** Полный энциклопедический справочник / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб. : Прайм – ЕВРОЗНАК, 2007. – 896 с.
4. **Шаталов, В. Ф.** Точка опоры. / В. Ф. Шаталов – М. : Педагогика, 1987. – 160 с.

Limonchenko A. S.,
Astashova E. N.

**Issues of strengthening the motivation of secondary school age students to
engage in physical culture and sports**

The article discusses the necessity and strengthening of motivation of secondary school-age students to engage in physical culture and sports. The data on strengthening the motivation of schoolchildren to engage in physical culture and sports are obtained and summarized.

Key words: *physical culture, sport, personality, physical development, motivation.*

УДК [373.3.016:796] – 027.31

Максимова Надежда Владимировна,
доцент кафедры физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
nadya1957@mail.ru

Елисеева Татьяна Петровна,
канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры
физической культуры и спорта
ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А. С. Пушкина»
(Российская Федерация)

Использование инновационных технологий на занятиях физической культурой в начальной школе

В данной статье рассматривается, как с помощью различных инновационных методов можно привлечь внимание учеников и разнообразить уроки физической культуры в начальной школе. Главной целью этих методов является возможность оказать положительное влияние на здоровье ребенка, показать детям, что физическое воспитание является важной частью жизни каждого человека.

Ключевые слова: физическая культура, технологии, инновация, преподавание, урок, развитие.

Данная тема является актуальной, так как на сегодняшний момент у большого количества детей пропадает интерес к занятиям физической культурой и спортом в целом.

Рассмотрение данной темы хотелось бы начать с определения понятия «физическая культура». Физическая культура – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1. с. 110].

Занятия физической культурой играют немаловажную роль в жизни человека. Они повышают выносливость человека, развивают дисциплину и чувство ответственности. Это относится ко всем людям, которые занимаются физической культурой, независимо от возраста и пола.

Развитие физической культуры и спорта на протяжении истории человечества может рассказать не только о сущности спорта, но и о социальных изменениях в обществе вообще. Физическая культура играла важную роль

на всех этапах зарождения и развития общества, начиная с древних времен и заканчивая современным этапом [2, с. 53].

При помощи введения инновационных технологий преподавателям физической культуры необходимо показать детям, что физическое воспитание является важной частью жизни каждого человека.

Нововведения, или инновации, характерны для любой профессиональной деятельности человека и поэтому естественно становятся предметом изучения, анализа и внедрения. Эффективность развития физических качеств учащихся необходимо реализовывать с помощью инновационных технологий по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков [4, с. 185].

Обычно на уроках физической культуры используют следующие инновационные технологии:

Педагогическая технология – создание системы целей (начиная с общих и заканчивая конкретными) для достижения конкретного результата развития ученика с высокой вариативностью применения методов, приемов, средств и форм организации обучения.

Весомое место в деятельности преподавателей физической культуры отводится *здоровьесберегающим технологиям*, задачей которых является гарантия обеспечения школьнику возможности сохранить здоровье за время его обучения в школе, сформировать необходимые знания, умения и способности для сохранения здорового образа в повседневной жизни и в дальнейшем.

Здоровьесберегающие образовательные технологии имеют самое большое значение из всех технологий, потому что именно они больше всего влияют на сохранение здоровья детей. Они основаны на возрастных особенностях развития детей, на сочетании правильных нагрузок для детей, обучении в малых группах, применении наглядности и сочетании разных форм для представления информации ребенку.

Чаще всего на уроках физической культуры используются такие здоровьесберегающие технологии:

- чередование видов деятельности: необходимо чередовать физическую и умственную нагрузки, так урок будет проходить более эффективно;
- на уроке должна быть благоприятная и дружеская обстановка, он должен быть развивающим, нужно обращать внимание на физическое и психологическое состояние детей;
- главное при выполнении задания – не допустить перегрузки ученика;
- к любому ребенку нужен индивидуальный подход, потому что все дети разные, но обязанность учителя – сделать урок интересным и познавательным для всех детей;
- нужно проводить уроки физической культуры на свежем воздухе; известно, что малыши более подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из основных задач является повышение устойчивости детского организма к таким болезням; уроки на свежем воздухе должны включать в себя бег, подвижные игры, лыжи [8, с. 46].

Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект на уроках физкультуры достигается за счёт индивидуального подхода к разви-

тию физических способностей каждого ученика и за счет формирования ценностного отношения к своему здоровью.

На уроках обязательно должны предусматриваться:

1. Дозированные физические нагрузки, предусмотренные для каждого ученика.
2. Контроль температурного режима и вентиляции помещения.
3. Контроль состояния спортивного оборудования, обеспечение его ремонта и содержания в чистоте.
4. Использование специальных упражнений для коррекции осанки, а также применение специальных дыхательных упражнений.

Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а также создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей.

Преподаватели физической культуры должны побуждать детей к самостоятельности в решении поставленных задач, ученики должны опираться на ранее изученный материал.

Сущность данной технологии заключается в личностно-ориентируемом характере обучения. При организации занятий физической культурой нужно уметь формировать потребность в физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности. Это значит, что для каждого ученика нужна специальная образовательная программа, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. Детям необходимо предлагать упражнения разной степени сложности для того, чтобы они могли постепенно овладевать важными навыками, умениями и способностями.

В процессе учебной деятельности необходимо вводить различные типы уроков, формы их проведения, комплексно используемые фронтальные, групповые, индивидуальные методы работы. Можно также проводить нестандартные уроки, в которых используются элементы современного урока: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-соревнования, уроки-соревнования.

Развитие общества не стоит на месте, это порождает необходимость использовать *информационно-коммуникативные технологии* во всех сферах жизни. Современная школа не должна отставать от этих требований, а значит, современный учитель непременно должен использовать информационно-коммуникативные технологии в своей деятельности, так как главная задача школы состоит в воспитании умных, думающих, умеющих самостоятельно получать знания учащихся.

Учителям физической культуры можно использовать программы для подсчета результатов, компьютерное тестирование, создание личных сайтов для того, чтобы делиться своим опытом, искать информацию для методической работы, исследовательской работы, проектной деятельности, также можно использовать интерактивную доску.

На уроках физкультуры необходимо использовать интерактивную доску, так как это позволяет упростить процесс обучения технически сложным видам спорта (волейбол, баскетбол). Учитель, работая с доской, имеет возможность, разбив технический прием на слайды, показывать их с такой

скоростью, с какой это необходимо для детального изучения и понимания в данном классе. С помощью маркера на доске во время показов слайдов рисуются стрелками направления движения ног, рук, туловища. Возможен разбор ошибок. Можно стрелками предположить полет мяча при неправильной работе рук и ног. Подобный способ обучения техническим действиям и приемам очень эффективен, нагляден и всегда приходится ученикам по душе.

Соревновательные технологии дают возможность ученикам проявить себя в личном первенстве, работать в составе команды. После прохождения каждой темы учителям необходимо проводить уроки-соревнования, в которых нужно задействовать в качестве судей и секретарей детей, освобожденных от уроков физкультуры, и детей, отнесенных по состоянию здоровья к спецмедгруппе.

Игровые технологии необходимо использовать почти на каждом уроке. В конце урока можно проводить учебную игру. Существует огромное количество подвижных игр на основе баскетбола, волейбола, легкой атлетики. Разнообразие таких игр сможет повысить интерес учащихся к уроку. Игровые технологии можно также использовать на внеклассных мероприятиях.

Технология уровневой дифференциации – это проведение два раза в год разноуровневого тестирования физической подготовленности учащихся. Преподаватели физической культуры дают различные задания для детей основной физкультурной группы и детей с ослабленным здоровьем. Сюда же относится и технология раздельного обучения. Использование элементов раздельного преподавания физической культуры не требует дополнительного финансирования и реально выполнимо, если учителя физической культуры будут работать в паре в одной параллели классов. При подобной организации уроков предусматриваются интересы учащихся обоего пола: девушки чаще всего хотят формировать красивую фигуру, а юноши стремятся развивать силу, быстроту и ловкость. Данная технология раздельного преподавания при необходимости позволяет изучать теорию с одной группой учащихся и отрабатывать практические навыки с учащимися другой группы [7, с. 101].

В завершении данной статьи хочется сказать, что использование инновационных технологий в физическом воспитании это, в первую очередь, творческий подход, который позволяет повысить интерес к спорту у детей. Это и есть главная цель, к которой должны стремиться преподаватели физической культуры, так как это помогает сохранить здоровье человека [3, с. 12].

Список литературы

1. **Бальсевич, В. К.** Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич – М. : ФиС, 1988. – 208 с. [Учебное пособие]
2. **Гайл, В. В.** Краткая история физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / В. В. Гайл. – Екатеринбург : Уральский государственный технический университет, 2006. – 72 с.
3. **Лубышева, Л. И.** Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры – 1997. – № 6. – С. 10–15.

4. **Иванченко, В. Н.** Инновации в образовании: общее и дополнительное образование детей : учебно-методическое пособие / В. Н. Иванченко. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 341 с.
5. **Тюнников, Ю. С.** Анализ инновационной деятельности общеобразовательного учреждения: сценарий, подход / Ю. С. Тюнников // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2004. – № 1. – 134 с.
6. **Ашмарин, Б. А.** Теория и методика физического воспитания : учебник для ИФК / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990 – 207 с. [Учебное пособие]
7. **Чайцев, В. Г.** Новые технологии ФВ школьников : практическое пособие / В. Г. Чайцев, Ч. В. Пронина. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 128 с.
8. **Эндрюс, Д. К.** Роль образовательных инноваций в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии / Д. К. Эндрюс // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 1. – С. 46–48.

**Maksimova N. V.,
Eliseeva T. P.**

The use of innovative technologies in the classroom physical education in primary school

This article examines how, with the help of various innovative methods, it is possible to attract the attention of students and diversify physical education lessons in elementary school. The main purpose of these methods is to have a positive impact on the child's health, to show children that physical education is an important part of everyone's life.

Key words: *physical culture, technology, innovation, teaching, lesson, development.*

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

УДК 796.011.3:159.92

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

Харьковский Вадим Анатольевич,
ст. препод. кафедры
физического воспитания и спорта
ГОУ ВПО «ДонНТУ»
г. Донецк, ДНР
vadim0509573969@mail.ru

Средства и методы психологической подготовки спортсменов в системе многолетней подготовки

В статье рассмотрены общие положения, принципы и закономерности современной теории спорта на основе спортивной психологии с обоснованием средств и методов в системе многолетней подготовки.

Ключевые слова: спортивная тренировка, психологическая подготовка, тренировочный процесс, психометрические методы, психомоторная тренировка.

В спортивной психологии могут использоваться и используются методы общей, социальной, возрастной и педагогической психологии (наблюдение, эксперимент, тест, анкетирование, моделирование и др.) при условии, что изучаемая процедура связана со спортивной деятельностью. Чаще всего эта взаимосвязь достигается включением результатов психологического теста в критерии отбора, первоначальной беседой с психологом или тренером о задачах психологической диагностики, а также улучшением спортивных достижений, изменением отношений в коллективе в результате психологической подготовки, которая в полной мере имитирует условия соревновательных действий. Такие симуляции создают дополнительные предпосылки для аналитического исследования психики спортсменов, при котором, симуляции могут быть дополнены приборами для измерения различных параметров психики. Как правило, качественная характеристика результатов психометрии спортсменов требует специальных оценочных мер, которые часто существенно отличаются от таковых у не спортсменов [3].

Принято выделять следующие группы психометрических методов в спорте:

– методы исследования психических процессов (ощущения, восприятие, память, мышление, воображение);

- методы поиска личностных характеристик (мотивация, уровень притязаний, личностная тревожность, настроение, личность, способности);
- методы исследования психических состояний (тревожность, ситуативность, самочувствие, настроение, усталость, тревога, фрустрация, предсоревновательная, предстартовая, постсоревновательная);
- психофизиологические методы исследования функциональных состояний (кожно-гальваническая реакция, омега-потенциал, электроэнцефалография, динамика, электромиография, фонометрия, спирометрия, электрокардиография);
- методы изучения межличностных отношений и групповой деятельности (социометрия, симметрия, взаимные оценки, спортивный тренер и тренер командных отношений, парное сравнение, коммуникативный эффект);
- методы оценки и измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности (экспертная оценка, рейтинг, самооценка, отношение к предстоящим соревнованиям, оценка волевых качеств, изменений психомоторных навыков, эмоциональной устойчивости).

В результате многолетних исследований и практической работы психологов-спортсменов можно говорить о появлении направления специального научного психологического сопровождения спортивной деятельности.

Воспитывая волевые качества на практических занятиях, необходимо придерживаться следующих основных правил:

1. Научить спортсменов преодолевать негативные эмоции.
2. Проводить исследования в основном с группой или командой.
3. Осуществлять совместные занятия менее подготовленных спортсменов с более подготовленными спортсменами.
4. Чаще использовать соревновательный метод на учебных курсах.
5. Выполнять хотя бы одно упражнение с достижением обязательной цели (сесть на одну ногу определенное количество раз в определенное время, пробежать запланированное количество отрезков и т. д.).
6. Выполнить хотя бы одно упражнение в сложных условиях на каждом занятии.
7. Время от времени (особенно в подготовительный период) применять метод «провала» для развития выносливости, укрепления мышц и т. д.
8. Проводить периодические оценки, внутренние соревнования в условиях, приближенных к игровым.
9. Привлекать спортсменов к самостоятельной подготовке планов одной или нескольких тренировок и самостоятельному проведению индивидуальных тренировок.
10. Научить спортсменов соревноваться без посторонней помощи, в том числе на тренировках [5].

Спортсмены должны быть обучены сознательно контролировать свое психическое состояние перед соревнованиями и использовать для этого различные методы саморегуляции.

Основой психической саморегуляции в подготовке спортсменов является:

- самоподготовка;
- идеомоторная тренировка;
- психомоторная тренировка.

Аутогенная тренировка (АТ) – это сложный произвольный процесс, обеспечивающий целенаправленное формирование готовности организма к тому или иному действию и, при необходимости, его реализацию. Его отличительной особенностью является то, что ситуация или действия, обеспечиваемые психической деятельностью организма, являются более важными и иногда оказывают на него более выраженное воздействие, чем реальная ситуация [2; 6].

Контроль полей физических ощущений, возникающих под влиянием гипноза, доказал немецкий психиатр И. Шульц, сказавший, что ощущение мышечной тяжести является субъективным переживанием снижения тонуса скелетных мышц, а ощущение тепла – расширением кровеносных сосудов. Основываясь на собственных наблюдениях, И. Шульц обучал пациентов методам саморегуляции с помощью автоматического внушения. Классический метод самоподготовки включает в себя 6 стандартных упражнений и степеней.

Эта техника выполняется с закрытыми глазами в одном из трех режимов. Первый – вне ездового (сидя); второй – лежа на спине; третий – лежа на стуле с высоким подголовником. Показателем усвоения упражнений является обобщение ощущений.

Узкоспециализированные спортивные модификации для самоподготовки решают специфические спортивные задачи. Эти модификации основаны на самоподготовке II фазы (АТ-2). Стандартные упражнения АТ-1 считаются подготовительными, предшествующими саморефлексии высшей степени. Основным компонентом АТ-2 является репрезентация сюжета, которая используется для формирования эмоционального состояния [4].

Большое значение имеет методика шведского психолога Ларса Эрика Онесталля, разработавшего программу психологической подготовки спортсменов, направленную на развитие навыков самоконтроля и саморегуляции. Основная задача способа состоит в выявлении особенностей психических случаев спортсменов в момент наиболее успешных выступлений и попытке научить их воспроизводить эти ощущения на примере в процессе соревновательной деятельности с помощью психологических приемов, в частности. Программа рассчитана на 20 недель. Спортсмены достигают самых высоких результатов в области психологической регуляции после 3 лет тренировок. Программа основана на самогипнозе, которому обучают спортсменов [5].

Идеомоторная тренировка – условное выполнение движений. Его действие основано на функционально-моторных реакциях, возникающих спонтанно в момент представления действий. Хотя эти реакции очень слабы, они четко соответствуют тем, которые возникают при выполнении упражнений [3]. Важно, что при выполнении идеомоторного упражнения может быть сформирован двигательный навык.

Психомоторная тренировка – это метод психического самовнушения, в котором основное внимание уделяется «тренировке воображения» [1]. Метод основан на формулах, направленных на создание состояния низкой активности различных систем организма. На фоне этого состояния многократно выполняются упражнения на расслабление отдельных групп мышц. Процесс расслабления и оживления носит поэтапный характер.

Для того, чтобы снизить уровень возбуждения, успокоиться, расслабиться, следует использовать различные техники:

- фокусировать мысли и внимание на образах и представлениях, вызывающих положительные эмоциональные реакции;
- сосредоточиться на технике выполнения действий, а не на результате;
- самогипноз, направленный на успокоение, которое усиливается: уверенностью в высоком уровне своей подготовки, осознанием возможных недостатков оппонентов, правильным пониманием собственной ответственности за последствия выступления;
- команды типа: «успокойся», «не волнуйся», «возьми себя в руки» и т. д.;
- произвольная задержка выразительных движений, характерная для возбужденного состояния («маска спокойствия»);
- произвольная регуляция дыхания путем изменения периодов вдоха и выдоха, задержки дыхания;
- постоянное расслабление основных и локальных групп мышц;
- успокаивающий массаж и техники самомассажа (легкое поглаживание и встряхивание).

Для того, чтобы повысить уровень возбуждения и мобилизовать спортсмена перед соревнованиями, используются различные приемы и средства, которые являются противоположными по применению.

В качестве средств психологической подготовки спортсмена часто используются: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка через участие в деятельности, контроль и самоконтроль, а также возможности физиотерапии, психофармакологии и электростимуляции.

Важнейшей и в то же время сложной проблемой является формирование мотивов спортивной деятельности, в том числе мировоззрения, как наиболее устойчивой мотивации. Это обусловлено формированием и развитием современных взглядов на культурно-исторические корни избранных видов спорта и, в частности, выработкой специфических принципов спортивной подготовки для избранного вида спорта и его взаимосвязи с условиями и принципами деятельности вне спорта, а также формированием собственных принципов и взглядов спортсмена.

Тренер в любом виде спорта всегда имеет возможность тайно общаться, вести диалоги, приводить убедительные примеры и расчеты, достаточно обоснованные команды, совместные размышления со спортсменами, толкать и прислушиваться к идеям, вдумчивой и регулярной организации цели, чтобы сделать логическую вероятность предсказания успехов в предстоящих соревнованиях. Квалифицированные спортсмены, как правило, имеют большой арсенал инструментов, которые связаны с использованием гипнотических способностей психики.

Гипноз – это сновидческое состояние сознания (частичный сон), которое характеризуется концентрацией, сосредоточенностью на содержании внушения (мотивация, внимание, ожидание, межличностные отношения и т. д.). Применяется в лечебных, профилактических и педагогических целях для обеспечения оптимального психического состояния, эффективной тренировки, восстановления умственной работоспособности, преодоления вредных привычек.

С помощью гипнотизера (внушение) или субъективных показателей в особом состоянии (автоматическое внушение) спортсмен добивается желаемых изменений состояния психики. Чаще всего внушение и автоматическое внушение используются для достижения необходимых ситуаций: сна перед ответственным стартом, отдыха в промежутках между попытками, маскировки своих сильных и слабых сторон от соперников, приведения себя в оптимальное предстартовое, предтренировочное или послеконкурсное состояние. Самовнушение и внушение осуществляются, как правило, в виде гетерогенного тренинга (с помощью гипнотизера), аутотренинга (структурированный психологический тренинг, психомышечный и двигательный тренинг), в виде сюжетных представлений (определенный соперник, место будущих соревнований, действия судьи).

В результате многолетних исследований и практической работы психологов спортсменов можно говорить о появлении направления специального научного психологического сопровождения спортивной деятельности.

Под психической готовностью спортсмен понимает случай спортивной деятельности, приобретенный в результате тренировок (в том числе и психологических) и позволяющий достичь определенных результатов в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является одним из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка тесно связана с повышением психологической культуры занятий спортом.

Психологическая подготовка способствует ускоренному развитию важнейших психических качеств и телесных характеристик спортивной деятельности. Она занимает лидирующие позиции в тренировочной и соревновательной деятельности.

С помощью психологической подготовки можно всесторонне и целенаправленно воздействовать на спортсмена.

Основными методами психологического тренинга являются: самоподготовка, двигательная тренировка, психомоторная тренировка.

В качестве средств психологической подготовки спортсмена часто используются: формирование мировоззрения, автоматическое внушение, подготовка к участию в соревновательной деятельности, контроль и самоконтроль, а также возможности физиотерапии, психофармакологии и электростимуляции.

Волевые усилия – это, прежде всего, желание преодолеть препятствия, чтобы заставить себя сделать все, чтобы добиться цели.

В спортивной деятельности, особенно в условиях соревнований, спортсмен постоянно сталкивается с препятствиями, для преодоления которых необходимо прилагать волевые усилия. От эффективности усилий зависит преодоление препятствий, то есть достижение желаемых результатов. Поэтому изучение условий, повышающих эффективность добровольных усилий, имеет большое практическое значение. В спортивной деятельности по своим признакам выделяются следующие сильные качества и воля: целеустремлен-

ность – ясность средне- и долгосрочных целей, ясность собственных задач, методичность действий в достижении целей. Настойчивость – устойчивость в достижении целей, активность и эффективность в преодолении препятствий; самостоятельность и инициативность – сопротивление влиянию окружающих и их действий, личная инициатива и новаторство в идеях и действиях, креативность; решительность и смелость – своевременное принятие решений, обдумывание решений (меньший риск проведения атаки), своевременное выполнение решений (без промедления осуществление запланированной атаки). Самоконтроль и саморегуляция – поддержание ясности мысли, контроль чувств и действий.

Список литературы

1. **Асмолов, А. Г.** Психология личности: принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов. – М. : Академия, 2002. – 414 с.
2. **Белкин, А. А.** Идеомоторная тренировка в спорте / А. А. Белкин. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 128 с.
3. **Бодров, В. А.** Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М. : ПЕРСЕ, 2006. – 528 с.
4. **Волков, И. П.** Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / И. П. Волков. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.
5. **Вяткин, Б. А.** Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт. 2001. – 236 с.
6. **Гогун, Е. Н.** Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – М. : Академия, 2004. – 224 с.

**Yeromenko I. V.,
Kharkovskiy V. A.**

Means and methods of psychological training of athletes in the system of long-term training

The article considers the general provisions, principles and patterns of modern sports theory based on sports psychology with the justification of means and methods in the system of long-term training.

Key words: *sports training, psychological preparation, training process, psychometric methods, psychomotor training.*

УДК 796.33

Кобелькова И. В.,

канд. мед. наук, вед. научн. сотр.
ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»,
Академия последилового образования
ФГБУ ФНКЦ ФМБА России
г. Москва
irinavit66@mail.ru

Коростелева М. М.,

канд. мед. наук, ст. научн. сотр.
ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»,
ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов»
г. Москва
korostel@bk.ru

Кобелькова М. С.,

врач поликлиники № 4
Управления делами
Президента Российской Федерации
г. Москва
kobelkovams@gmail.com

Методики снижения массы тела в спортивной практике

Обеспечение энергетической ценности рациона, адекватной фактическому потреблению энергии и индивидуальным потребностям спортсменов, является важнейшим принципом поддержания оптимального адаптационного потенциала спортсмена, высокой профессиональной работоспособности. В некоторых видах спорта, предъявляющих особые требования к массе и компонентному составу тела, спортсменам необходимо контролировать массу тела. Наиболее часто с этой целью применяются различные практики голодания, основанные на ограничении энергетической ценности рациона питания.

Ключевые слова: *снижение массы тела, голодание, спортсмены, адаптационный потенциал, выносливость.*

Для определения наиболее часто применяемых подходов для контроля массы тела у спортсменов был проведен поиск статей в базах данных PubMed и Cochrane за период с 2015 по 2021 год по ключевым словам «снижение массы тела», «голодание», «спортсмены», «выносливость». Установлено, что наиболее часто в спортивной практике прибегают к следующим формам голодания: прерывистое ограничение энергетической ценности рациона (Intermittent Energy Restriction, ICR), альтернативное суточное голодание (Alternate day fasting, ADF) и ограниченный по времени прием пищи (Time-Restricted Feeding, TRF) [1, с 165; 2, с. 24; 3, с. 20].

Прерывистое ограничение энергетической ценности рациона является самой простой формой голодания и включает в себя отсутствие потребления пищи в течение более 24 часов два или три раза в неделю. При этом в другие дни спортсмен потребляет привычное количество продуктов в традиционном для него режиме. Существует два варианта прерывистого голодания: 2:5 (ограничение ЭЦ два дня в неделю и обычное питание в течение 5 дней) или 3:4 [3, с. 21; 4, с. 1052]. Программа альтернативного суточного голодания включает в себя чередование дней с питанием досыта и разгрузочных, потребление пищи в которые составляет 25% от привычных энерготрат (~ 500 ккал).

Ограниченный по времени прием пищи предполагает определенное количество часов ежедневного голодания. Например: 16/8 (16-часовое голодание и 8-часовое окно для приема пищи), 18/6 и 20/4.

Основные различия между этими протоколами заключаются в степени ограничения потребления энергии с пищей, длительности голодания в день и частоты разгрузочных дней в неделю.

Физическая нагрузка, выполняемая натощак, может изменять метаболические пути окисления энергетических субстратов в организме, действуя как потенциальный физиологический стимул для усиления кетогенеза, регулируя метаболические, гормональные и воспалительные реакции, стимулируя митохондриальный биогенез и подавляя активность mTOR, а также влияя на компонентный состав тела. Ограничение потребления энергии с пищей/голодание в течение более 12–16 час приводит к метаболическому переключению с углеводов на жиры в качестве основных источников энергии, что вызывает формирование метаболического кетоза и является индуцирующим фактором окисления жирных кислот. Временное переключение клеточного метаболизма с глюкозы на кетоновые тела стимулирует митохондриальный биогенез и способствует сохранению мышечной массы [4, с. 1050].

Результаты исследований различных программ голодания на массу и компонентный состав тела противоречивы вплоть до отсутствия существенных изменений, что обусловлено влиянием неучтенных факторов (разной длительности интервалов голодания, полом, возрастом, уровнем подготовки и вида спорта).

Установлено, что ограничение приема пищи в режиме «16:8» приводило к достоверному снижению массы тела и относительному содержанию жировой ткани в организме спортсменов, тренирующих выносливость. После 4-недельного применения такого подхода произошло значительное увеличение соотношения пиковой мощности к массе тела, но максимальное потребление кислорода и показатели выносливости не изменились. Однако в другом исследовании сообщалось о снижении производительности на 25% после прерывистого голодания у бегунов на средние дистанции. Таким образом, программы голодания могут обеспечить некоторые преимущества за счет снижения массы и оптимизации компонентного состава тела, однако эффективность такого вмешательства в отношении показателей выносливости и физической работоспособности требуют дальнейшего изучения.

Существует лишь ограниченное число исследований о влиянии голодания на показатели выносливости спортсменов, результаты которых также отличаются неоднозначностью. Аэробные упражнения и голодание являются

ся двумя эффективными стратегиями увеличения липолиза в жировой и мышечной ткани, приводящими к уменьшению количества жировой массы тела. Это представляется особенно актуальным для спортсменов, вынужденных контролировать массу и оптимизировать компонентный состав тела для достижения профессиональных преимуществ и спортивной результативности. Жиры и углеводы являются важнейшими энергетическими субстратами для синтеза АТФ в скелетных мышцах при аэробном метаболизме. Продолжительность упражнений лимитируется скоростью метаболизма в скелетных мышцах, зависящей от доступности кислорода и относительно ограниченных запасов гликогена. Усталость возникает тогда, когда скорость метаболизма жиров недостаточна для удовлетворения потребностей в энергии. Для отдаления момента наступления усталости спортсмены могут использовать оптимизированный режим метаболической тренировки к соревновательным мероприятиям длительностью более 2 часов, направленный на увеличение накопления гликогена и усиление окисления жиров [5, с. 491; 6, с. 664].

Потенциальными рисками применения программ голодания у спортсменов с целью снижения массы тела, преимущественно тренирующих выносливость, может являться ее снижение, быстрая утомляемость, изменение структуры и качества сна, обезвоживание [7, с. 174; 8, с. 935]. Другим эффектом голодания является ухудшение состояния водного баланса до, во время и после тренировки, что отрицательно воздействует на выносливость спортсменов. Выход к началу соревнований в эугидратированном состоянии является одним из ключевых факторов повышения производительности спортсменов. Кроме того, обеспечение приема адекватного количества жидкости во время физических упражнений, особенно длительных напряженных тренировок, оказывает серьезное влияние на гомеостаз организма. Хотя окисление гликогена может обеспечивать несколько сот миллилитров воды, их все равно недостаточно для удовлетворения потребности организма в жидкости во время марафона, особенно в жарких погодных условиях. Таким образом, недостаточное потребление воды/жидкости из-за голодания может оказать неблагоприятное влияние на здоровье, помимо ущерба для спортивной производительности. Поэтому потребление воды и напитков для поддержания водного баланса у спортсменов, тренирующих выносливость и применяющих стратегии диеты с ограничением приемов пищи, должно быть особенно тщательно спланировано.

Степень неблагоприятного воздействия периодов отказа от пищи также варьирует в зависимости от погодных условий во время голодания, тяжести тренировок, длительности тренировочной нагрузки и уровня подготовки спортсменов. Эти факторы и способность спортсменов, тренирующих выносливость, справляться с возникающими метаболическими изменениями, определяют, какими будут их спортивные результаты.

Приведенные результаты подтверждают концепцию о том, что применение практики голодания и резкого сокращения энергетической ценности рациона питания с целью контроля массы тела увеличивает окисление жиров и способствует долгосрочной адаптации к физическим нагрузкам, изменяет компонентный состав тела. Учитывая возможность потенциальных негативных последствий долгосрочного отрицательного энергетического дисбаланса,

следует помнить, что любое вмешательство в питание должно проводиться с регулярным мониторингом биохимических и других показателей состояния питания и здоровья спортсменов.

Список литературы

1. **Кобелькова, И. В.** Роль времени приема пищи в организации питания спортсменов / И. В. Кобелькова, М. М. Коростелева, М. С. Кобелькова // III Международная научно-практическая конференция «Актуальные вопросы и поиск инновационных подходов в спортивной медицине и реабилитации», Узбекистан, Ташкент, 10–11 ноября. – с. 165–166
2. **Кобелькова, И. В.** Хронопитание как инструмент оптимизации адаптационного потенциала спортсменов / И. В. Кобелькова, М. М. Коростелева, М. С. Кобелькова, Д. Б. Никитюк // Современные вопросы биомедицины – 2022. – Т. 6 – № 1. – С. 22–28
3. **Zouhal, H.** Exercise Training and Fasting: Current Insights. / H. Zouhal, A. Saeidi, A. Salhi et al. // Open Access J Sports Med. – 2020. – № 11. – P. 1–28.
4. **Longo, V. D.** Fasting, circadian rhythms, and time-restricted feeding in healthy lifespan. / V.D. Longo., S. Panda // Cell Metab. – 2016. – V. 23. – № 6. – P. 1048–1059.
5. **Devrim-Lanpir, A.** Efficacy of Popular Diets Applied by Endurance Athletes on Sports Performance: Beneficial or Detrimental? A Narrative Review. / A. Devrim-Lanpir, L. Hill, B. Knechtel // Nutrients. – 2021. – V. 13.–2. – P. 491.
6. **Tinsley, G. M.** Effects of intermittent fasting on body composition and clinical health markers in humans./ G. M. Tinsley, P. M. La Bounty // Nutr Rev. – 2015. – V. 73. – № 10. – P. 661–674.
7. **Stockman, M.-C.** Intermittent fasting: is the wait worth the weight? / M.-C. Stockman, D. Thomas, J. Burke, C. M. Apovian // Curr Obes Rep. – 2018. – V. 7. – № 2. – P. 172–185.
8. **Trepanowski, J. F.** Effect of alternate-day fasting on weight loss, weight maintenance, and cardioprotection among metabolically healthy obese adults: a randomized clinical trial. / J. F. Trepanowski, C. M. Kroeger, A. Barnosky, // JAMA Intern Med. – 2017. – V. 177. – № 7. – P. 930–938.

**Kobelkova I. V.,
Korosteleva M. M.,
Kobelkova M. S.**

Methods of weight loss in sports practice

Ensuring the energy value of the diet adequate to the actual energy consumption and individual needs of athletes is the most important principle of maintaining the optimal adaptive potential of an athlete, high professional performance. In some sports that have special requirements for body weight and component composition, athletes need to control body weight. Most often, various fasting practices based on limiting the energy value of the diet are used for this purpose.

Key words: weight loss, fasting, fat metabolism, athletes, adaptive potential, endurance.

Томилин Константин Георгиевич,
канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «СГУ»
(Российская Федерация)
tomilin-47@bk.ru

Итоги Олимпийской парусной регаты 2020 года

В статье проведен анализ соревновательной деятельности Олимпийских призеров парусной регаты 2020 года, выступавших в период коронавирусных ограничений. Оценивались перемещения на различных участках дистанции (после 1-го знака) лидеров каждой Олимпийской гонки и российских яхтсменов. Составлялись «модельные характеристики» соревновательной деятельности Олимпийского чемпиона 2020 года.

Ключевые слова: Олимпийская парусная регата, показатели соревновательной деятельности, модель Олимпийских чемпионов 2020 года.

Проведен анализ соревновательной деятельности Олимпийских призеров парусной регаты 2020 года. Отличие этой регаты от предыдущих было в том, что коронавирусные ограничения некоторых стран существенно уменьшили участие отдельным гонщикам в международных соревнованиях на протяжении полутора лет перед Олимпиадой. Что могло сказаться на эффективности их выступлений в Олимпийских играх 2020 года в Японии.

Цель работы: анализ соревновательной деятельности призеров Олимпийской парусной регаты 2020 года и российских яхтсменов.

Проведена обработка протоколов Олимпийской регаты 2020 года в Японии [3]. Анализировалось распределение медалей на Олимпийских парусных регатах 2008, 2012 [4; 5; 9], и 2020 годов. Фиксировались выходы на 1-й знак и приходы к финишу у призеров Олимпийской регаты 2020 года и российских гонщиков. Оценивались перемещения на различных участках дистанции (после 1-го знака) лидеров каждой Олимпийской гонки. Составлялись «модельные характеристики» соревновательной деятельности Олимпийского чемпиона 2020 года.

В табл. 1 представлено распределение медалей (по странам) на Олимпийских парусных регатах 2008, 2012, 2020 годов.

Как видно из таблицы, на успешность выступления ведущих национальных команд яхтсменов практически не влияют погодные условия и даже карантинные меры по «COVID-19» и ограничения в выступлениях на различных международных регатах, перед главнейшими состязаниями Олимпийского 4-х-летия. Командам Великобритании и Австралии неизменно сопутствовал успех независимо от погодных условий и проблем с коронавирусом. Обращают на себя внимание неудачи США, которые в 1988 и 1992 годах были лидерами парусного спорта. И неуспешные выступления российской команды.

Таблица 1

**Распределение медалей на Олимпийских парусных регатах
2008, 2012, 2020 годов**

Страна	Число медалей			
	Золотых Серебряных Бронзовых	Золотых Серебряных Бронзовых	Золотых Серебряных Бронзовых	Всего, за три регаты
Великобритания	4-1-1	1-4-0	3-1-1	16
Австралия	2-1-0	3-1-0	2-0-0	9
Нидерланды	0-2-0	1-1-1	1-0-2	8
Франция	0-1-2	0-0-1	0-2-1	7
Испания	1-1-0	2-0-0	0-0-2	6
Швеция	0-0-1	1-0-1	0-2-0	5
Китай	1-0-1	1-0-0	1-0-1	5
Новая Зеландия	1-0-0	1-1-0	0-1-0	4
Дания	1-0-0	0-1-1	1-0-0	4
Германия	0-0-1	0-0-0	0-1-2	4
Бразилия	0-1-1	0-0-1	1-0-0	4
Польша	0-0-0	0-0-2	0-1-0	3
Италия	0-1-1	0-0-0	1-0-0	3
Финляндия	0-0-0	0-1-1	0-0-0	2
США	1-1-0	0-0-0	0-0-0	2
Аргентина	0-0-1	0-0-1	0-0-0	2
Хорватия	0-0-0	0-0-0	0-1-0	1
Словения	0-1-0	0-0-0	0-0-0	1
Норвегия	0-0-0	0-0-0	0-0-1	1
Литва	0-1-0	0-0-0	0-0-0	1
Кипр	0-0-0	0-1-0	0-0-0	1
Израиль	0-0-1	0-0-0	0-0-0	1
Греция	0-0-1	0-0-0	0-0-0	1
Венгрия	0-0-0	0-0-0	0-1-0	1
Бельгия	0-0-0	0-0-1	0-0-0	1
Олимпийские регаты	2008 год	2012 год	2020 год	

Олимпийская регата 2020 г. В связи с эпидемиями «COVID-19» регата проходила в 2021 году при минимальном числе зрителей. Показатели соревновательной деятельности призеров Олимпийской регаты и российских гонщиков (выход на 1-й знак и на финиш) представлены в табл. 2.

Таблица 2

Выход на 1-й знак и на финиш у призеров Олимпийской регаты 2020 г. и российских гонщиков

Класс	Призеры регаты 2020 г. ($\bar{X} \pm \sigma$)			Российские гонщики ($\bar{X} \pm \sigma$)
	1-й знак (место) / Приход к финишу			
	1 место	2 место	3 место	
49-er (м) (n=19)	6,5±4,6 4,8±3,6	6,9±4,7 4,6±3,3	5,2±5,4 5,7±4,6	-
49-er (ж) (n=21)	8,3±5,9 6,1±3,8	8,0±4,1 6,5±3,5	7,0±4,4 6,6±4,1	-
Nacra 17 (м+ж) (n=20)	4,8±4,1 2,4±1,6	5,3±3,5 3,3±2,1	7,3±4,4 4,6±2,4	-
470 (м) (n=19)	3,7±2,3 2,2±1,4	3,9±3,6 4,3±3,4	6,8±4,0 5,0±3,3	11,4±5,6 9,8±3,2
470 (ж) (n=21)	3,2±3,6 3,2±1,8	6,6±5,4 5,0±4,8	8,2±4,2 4,8±2,6	-
Финн (n=19)	4,5±4,5 3,2±1,8	8,0±3,8 3,8±1,9	4,4±3,6 4,6±2,1	-
Лазер (м) (n=35)	6,1±6,0 5,1±5,5	16,2±8,9 7,8±4,2	9,7±6,6 7,8±5,2	11,3±5,8 10,9±6,6
Лазер-Р (ж) (n=44)	8,8±6,9 7,1±7,4	7,3±4,2 8,0±6,5	12,0±8,7 7,7±6,0	20,7±11,5 22,0±9,4
RS:X (м) (n=25)	4,3±4,6 2,9±2,2	5,3±3,2 5,3±4,1	6,2±5,6 5,9±4,6	18,6±4,2 18,9±2,4
RS:X (ж) (n=27)	3,6±2,6 2,8±2,1	3,5±2,5 3,1±2,0	5,0±3,6 3,0±2,1	19,9±6,7 20,4±6,9
В среднем по всем классам:	5,4±4,9 4,0±3,8	7,0±5,5 5,1±4,0	7,1±5,5 5,5±4,0	16,6±7,9 16,7±7,7

Так же, как и на предыдущих олимпиадах, призеры демонстрировали отличный выход на 1-й знак с дополнительным продвижением во флоте к лидерам и на других участках дистанции (в пределах 2–4 мест не более). Исключением являются выступление второго призера на «Лазере» среди

мужчин (из Хорватии), имевшим выход на 1-й знак $16,2 \pm 8,9$ и на финише $7,8 \pm 4,2$. Что не наблюдалось на трех наблюдаемых регатах ни у одного экипажа.

Российские гонщики неудачно выполняли старт и первую лавировку (особенно «Лазер-Р», «RS:X» мужчины и женщины), и, в большинстве случаев, проигрывали своим соперникам на других участках дистанции.

«Модельные характеристики» соревновательной деятельности Олимпийского чемпиона 2020 года. При расчете обобщенной «Модели соревновательной деятельности Олимпийского чемпиона» необходимо учитывать количество яхт соперников, которые (в среднем) надо было опередить для победы. В Японии после эффективного прихода к первому знаку лидер обеспечивал до 93,3 % своего успеха в достижении золотой медали.

Следует напомнить, что в 70–80-х гг. XX в., когда дистанции парусных гонок были несравненно длиннее, по мнению трехкратного Олимпийского чемпиона Валентина Манкина [2] и заслуженного тренера России Олега Ильина [1], на 30–50 процентов успех в гонке давал хороший старт. Принимая это, обобщенную «модель соревновательной деятельности Олимпийского чемпиона 2020 годов» можно представить в следующем виде: успешный старт – 30–50 процентов успеха, первая лавировка – 93,3% своего успеха в достижении золотой медали. Оставляя на полные курсы и остальные лавировки не более, чем по 3–4 %.

Расчет коэффициента корреляции между выходом на 1-й знак и финишем для Олимпийских регат выявил высокую прямую взаимосвязь (при $p < 0,001$).

Пилотные исследования показали, что изменение вклада первой лавировки в достижение победы мало меняется от одной Олимпиады к другой, и, как правило, находится в диапазоне 85–95%; в редких случаях приближается к 100 %. Из наименьших показателей успешности выхода чемпионов на первый знак (за 30 лет такого анализа в КНГ) был результат Виктора Потапова в классе «катамаран «Торнадо» на XXXI Балтийской регате в Таллинне. Этот спортсмен традиционно стартовал с третьего эшелона в сторону от флота, и вклад первой лавировки в достижение победы на той регате у Виктора Потапова в то время составлял 74,4 % [5].

Удачной иллюстрацией необходимости хорошего старта и выполнения успешной первой лавировки являются результаты выхода на 1-й знак и на финиш члена сборной команды России Дмитрия Полищука (20 место на Олимпийской регате 2012 года в классе парусная доска «RS:X»), где успешный старт и удачное прохождение первой лавировки обеспечивали хороший приход к финишу (рис. 1) [4].

«Модель соревновательной деятельности Олимпийских чемпионов» показывает, что вся система подготовки отечественных гонщиков к олимпиадам нуждается в существенной коррекции. Был забыт интереснейший спортивный опыт Валентина Манкина, тратившего в 60-70-х гг. прошлого века до 45% времени на воде (а он на воде тренировался больше всех) для совершенствования стартов: «старт с места»; «старт с хода», в различных зонах стартовой линии [6]; «старт при большом скоплении судов». А также богатейший опыт

Валентина Манкина уже как тренера (Заслуженного тренера СССР), внедрившего перед «Играми доброй воли» подготовку яхтсменов страны на «Лучах». Когда на коллективную тренировку ежедневно выходило 60–80 судов с рулевыми и шкотовыми всех сборных команд страны, и где помногу раз, при большом скоплении яхт, отрабатывались 2-минутные старты (с прохождением 100 метровой лавировки и финишем). А на весенних Всесоюзных регатах, на швертботах-одиночках класса «Луч» гонялось по 120–140 участников.

Занятое место

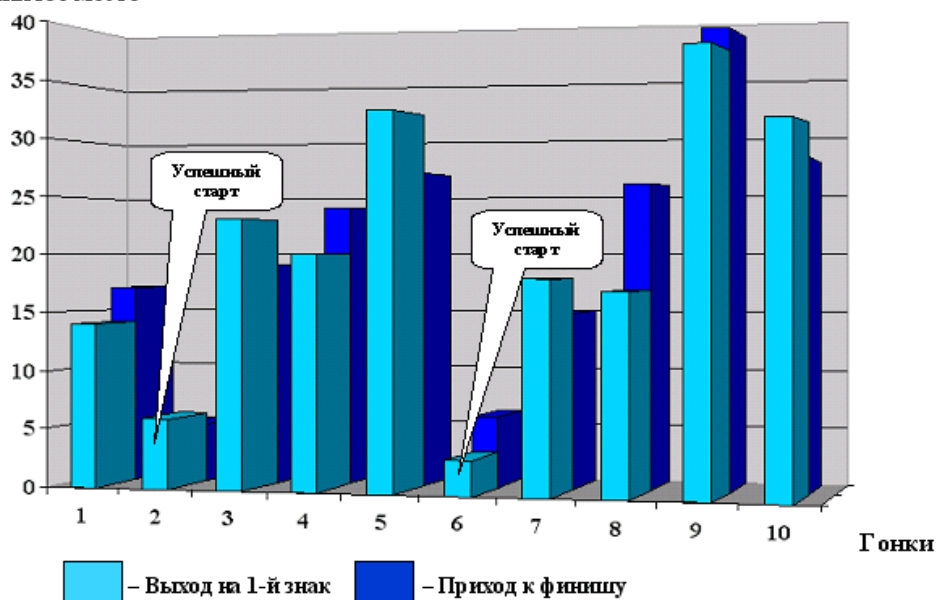


Рис. 1. Взаимосвязь выхода на 1-й знак и на финиш
Д. Полищука (на Олимпийской регате 2012 года)

1200 официальных и 800 тренировочных гонок (коротких и «матчевых») выполняли с сентября по ноябрь и с февраля по июнь североамериканские яхтсмены – курсанты морской Академии. А во время летних каникул дополнительно принимали участие во всех регатах, проходивших в США (именно это являлось базой и фундаментом, откуда в Америке появлялись лучшие гонщики мирового уровня) [10]. Это происходило в годы высших спортивных достижений американцев по парусному спорту.

Отработке стартов много внимания уделял 4-кратный Олимпийский чемпион Паул Эльвстрем: «Я считал, что достаточно технически подготовлен (когда гонялся в классе «Финн»), если при 4-балльном ветре был в состоянии не менее 3-х минут стоять возле знака, чтобы радиус моих перемещений не превышал полуметра» [6].

Рекомендации по подготовке спортивного резерва сборной команды России по парусному спорту. «Агрессивный» способ выполнения стартовых действий требует определенной психики гонщика и четкого выполнения установок:

- хороший старт – 50 % успеха;

- первые 100 метров после старта строго выполнять выбор приоритетов (по С. А. Машовцу, с учетом ветра, волнения, положения во флоте) [8], табл. 3;
- отличная лавировка – 80–90 % успеха;
- не проигрывать лидерам полных курсов;
- никакой авантюрной тактики; контролировать соперника (применять «паразитную тактику»); выигрывать на мелочах.

Таблица 3

Приоритеты для выбора стратегии поведения на первых 100 метрах после старта и после прохождения любого скопления яхт (по С. А. Машовцу)

Слабый ветер 0-2,5 м/с (0-5 узлов, 0-2 балла)	
Малая осцилляция (менее 10 градусов)	Постоянный заход (менее 10 градусов)
Иметь чистый ветер Выбор правильного галса Оставаться на правильном галсе Скорость яхты <i>Возможность свободно менять галс</i>	Иметь чистый ветер Скорость яхты Выбор правильного галса Оставаться на правильном галсе <i>Возможность свободно менять галс</i>
Большая осцилляция (более 10 градусов)	Постоянный заход (более 10 градусов)
Иметь чистый ветер Выбор правильного галса Оставаться на правильном галсе Возможность свободно менять галс <i>Скорость яхты</i>	Иметь чистый ветер Выбор правильного галса Скорость яхты Оставаться на правильном галсе <i>Возможность свободно менять галс</i>
Средний ветер 2,5–8 м/с (5–15 узлов, 2–4 балла)	
Малая осцилляция (менее 10 градусов)	Постоянный заход (менее 10 градусов)
Выбор правильного галса Иметь чистый ветер Скорость яхты Оставаться на правильном галсе <i>Возможность свободно менять галс</i>	Выбор правильного галса Иметь чистый ветер Скорость яхты Оставаться на правильном галсе <i>Возможность свободно менять галс</i>
Большая осцилляция (более 10 градусов)	Постоянный заход (более 10 градусов)
Выбор правильного галса Оставаться на правильном галсе Возможность свободно менять галс Иметь чистый ветер <i>Скорость яхты</i>	Выбор правильного галса Иметь чистый ветер Скорость яхты Оставаться на правильном галсе <i>Возможность свободно менять галс</i>

Сильный ветер 8 м/с (15 узлов, 4 балла) и больше	
Малая осцилляция (менее 10 градусов)	Постоянный заход (менее 10 градусов)
Выбор правильного галса Скорость яхты Иметь чистый ветер Оставаться на правильном галсе <i>Возможность свободно менять галс</i>	Выбор правильного галса Скорость яхты Иметь чистый ветер Оставаться на правильном галсе <i>Возможность свободно менять галс</i>
Большая осцилляция (более 10 градусов)	Постоянный заход (более 10 градусов)
Выбор правильного галса Оставаться на правильном галсе Возможность свободно менять галс Иметь чистый ветер <i>Скорость яхты</i>	Выбор правильного галса Скорость яхты Иметь чистый ветер Оставаться на правильном галсе <i>Возможность свободно менять галс</i>

Требуется сформировать «новые правила игры» для попадания в первый состав сборной команды, выполнения большого числа коротких и «матчевых» гонок (как тренировочных, так и официальных), новой системы распределения высококачественной материальной части и выездов на международные регаты. А также сделать переход на «бригадный метод» тренировки яхтсменов, с четким распределением обязанности (и ответственности) между группой тренеров-единомышленников по всем без исключения разделам подготовки квалифицированного спортсмена: работа с материальной частью, техника, тактика, теория, ППГ, психология, общая и специальная физическая подготовка, реабилитация. Это будет способствовать приходу в российский парусный спорт и подготовке уже других гонщиков, с совершенно иной психикой, очень похожих на Валентина Манкина – напористых, агрессивных бойцов, не боящихся «ближнего боя», техничных, исполнительных, работоспособных, психологически устойчивых [5; 7]. Только такие яхтсмены и могут надеяться на стабильный успех в олимпийских регатах.

На основе проведенных исследований выявлены «слабые звенья» в подготовке отечественных гонщиков, выезжающих на олимпийские регаты. К ним можно отнести «эффективность» владения спортивной техникой (результат выхода на 1-й знак и приход к финишу) и «стабильность» выполнения спортивно-технических приемов (стандартное отклонение выхода на 1-й знак и прихода к финишу за регату), в чем российские гонщики существенно проигрывали своим зарубежным конкурентам.

Разработана «модель соревновательной деятельности Олимпийского чемпиона 2020 года» в Японии. Вне зависимости от погодных условий проведения олимпийских регат, основные рекомендации для гонщиков резервного состава сборной команды России по парусному спорту включают «установки» тренера: хороший старт – 50 % успеха; первые 100 метров после старта строго выполнять выбор приоритетов (по С. А. Машовцу); отличная лавиров-

ка – минимум 80–90 % успеха; не проигрывать лидерам полных курсов; никакой авантюрной тактики; контролировать соперника; выигрывать на мелочах.

Список литературы

1. **Ильин, О. А.** К проблеме описания соревновательной деятельности яхсмена-участника Олимпийской парусной регаты : метод. рек. / О. А. Ильин. – М. : КпоФКиС при СМ СССР, 1979. – 30 с
2. **Манкин, В. Г.** Белый треугольник / В. Г. Манкин; лит. запись В. Пожиловой. – 2-е изд., доп. – М. : Молодая гвардия, 1981. – 224 с.
3. **Результаты Олимпийской парусной регаты 2020** // – URL: <https://tokyo2020.sailing.org/>; <https://tokyo2020.sailing.org/results-centre/> (дата обращения: 10.12.2020)
4. **Томили́н, К. Г.** К вопросу о моделях подготовленности яхтсменов класса «Парусная доска» / К. Г. Томили́н, Л. А. Калинин, Б. А. Емельянов // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 6. – С. 20–26.
5. **Томили́н, К. Г.** К вопросу показателей соревновательной деятельности яхтсменов-гонщиков высокой квалификации (подготовка спортивного резерва) / К. Г. Томили́н // Подготовка спортивного резерва : мат. IV Всероссийской научн.-практ. конф. с межд. участ. по спорт. науке, г. Москва, 1–2 декабря 2020 г. – М. : ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2020. – С. 489–496.
6. **Томили́н, К. Г.** Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков : учеб. пособие / К. Г. Томили́н, Т. В. Михайлова, М. М. Кузнецова. – 2-е изд., стереотип. – СПб. : Лань, 2020. – 220 с.
7. **Томили́н, К. Г.** Парусный спорт: пути обеспечения разносторонности подготовки яхтсменов / К. Г. Томили́н // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 6. – С. 6–9.
8. **Томили́н, К. Г.** Эффективные технологии подготовки яхтсменов-гонщиков: основы, концепции, методы, технологии : моногр. / К. Г. Томили́н, А. А. Шве́ц, Б. А. Николаев. – Saarbrücken : LAP, 2011. – 351 с.
9. **Томили́н, К. Г.** Характеристики соревновательной деятельности чемпионов Олимпийской парусной регаты 2008 года / К. Г. Томили́н // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 2. – С. 15–17.
10. **Хилл, П.** Как готовят чемпионов в США и Канаде / П. Хилл // Катера и яхты. – 1990. – № 4. – С. 33–34.

Tomilin K. G.

Results of the 2020 Olympic sailing regatta

The article analyzes the competitive activities of the 2020 Olympic medalists in the sailing regatta, who performed during the period of coronavirus restrictions. The movements on different sections of the distance (after the 1st sign) of the leaders of each Olympic race and Russian yachtsmen were evaluated. «Model characteristics» of the competitive activity of the 2020 Olympic champion were compiled.

Key words: Olympic sailing regatta, indicators of competitive activity, model of Olympic champions in 2020.

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

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

Особенности отбора и начальной подготовки юных спортсменов, специализирующихся в метании копья

В статье рассматриваются критерии отбора школьников в секцию легкой атлетики по специализации «метание копья». Также приводятся предпочтительные результаты тестовых упражнений: при отборе и после 1–1,5 лет занятий, даны рекомендации по организации тренировочного процесса, в период начальной подготовки.

Ключевые слова: критерии отбора, физические качества, антропометрические данные, метание копья, начальная подготовка.

Актуальными задачами группы начальной подготовки по легкой атлетике являются: укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, овладение основами техники движений различных видов легкой атлетики.

Оптимальный возраст для начальной подготовки в спортивной секции по легкой атлетике 9–10 лет. В этот период развития у детей проявляется активный рост результатов при выполнении различных как общих, так и специальных физических упражнений, дающих нам возможность выявить предрасположенность к какому-либо виду легкой атлетики.

В комплексе актуальных критериев отбора в группу начальной подготовки по легкой атлетике мы рассматриваем антропометрические данные и способность овладения основами легкоатлетических движений, для дальнейшей специализации в основных группах легкой атлетики: спринтерском и барьерном беге, беге на выносливость, спортивной ходьбе, прыжках, метаниях и многоборьях.

Целесообразность и актуальность целевого отбора по выше обозначенным критериям в группы начальной подготовки находится в прямой зависимости от результативности в группах спортивного совершенствования.

Цель нашего исследования – провести анализ критериев отбора в секцию легкой атлетики (метание копья), таких как: антропометрические данные и физические качества, а также их влияние при выборе специализации и на спортивные достижения будущего метателя копья.

При анализе антропометрических данных ведущих метателей копья мы видим, что за небольшим исключением рост у мужчин колеблется в пределах 183–191 см, у женщин – 168–175 см; вес у мужчин – 93–100 кг и у женщин – 65–75 кг. Кроме этого, можно отметить у лучших копьеметателей широкие плечи, хорошо развитые мышцы грудного отдела туловища и ног и относительно длинные руки. Все эти антропометрические показатели учитываются при отборе юных копьеметателей, хотя, повторим, их влияние на высокие достижения в последующем не так велико, как в других видах метаний, где рост и вес существенно влияют на уровень результатов. Это объясняется относительно малым весом соревновательного снаряда: у женщин – 600 г., у мужчин – 800 г., а также тем обстоятельством, что перед броском копьеметатели выполняют довольно длинный разбег.

В каком же возрасте (или в каких оптимальных возрастных границах) следует проводить отбор будущих копьеметателей? Практика показывает, что тренировочный процесс и выступление в соревнованиях в метании копья может продолжаться относительно долго. Статистические данные говорят о том, что после 5–8 лет систематических занятий спортсмены могут достичь результатов международного класса, а затем на протяжении нескольких лет удерживать или даже повышать уровень достижений. Поэтому специальную подготовку в метании копья следует начинать в возрасте 14–15 лет. За редким исключением в этом возрасте начинали тренировку все сильнейшие метатели [3].

Вполне естественно, что специальной подготовке должна предшествовать общефизическая подготовка самого широкого плана. Как правило, эта подготовка – изучение простейших упражнений, получение навыков в беге, прыжках и метаниях – проходит на уроках физкультуры в общеобразовательных школах. Но, к сожалению, далеко не всегда учитель физкультуры и родители могут привить детям любовь к спорту, научить их широкому кругу общеразвивающих упражнений и уж тем более заложить основы для будущего совершенствования в метании копья [1].

Поэтому у тренера, занимающегося в ДЮСШ с группой копьеметателей, должен быть налажен тесный контакт с учителями общеобразовательных школ. В основе такого контакта лежит взаимный интерес: учитель заинтересован в том, чтобы большее число школьников попало в группы ДЮСШ, поскольку, как правило, именно эти учащиеся обеспечивают своей школе успех в состязаниях по легкой атлетике. А тренеру очень важно, чтобы большая часть учащихся овладела первоначальными навыками в метании на уроках физкультуры и внеклассных занятиях. Эти навыки развиваются с помощью простых упражнений для развития силы и гибкости локтевого и плечевого суставов, а также при метании мяча на дальность и в цель.

Учитель физкультуры, владеющий основами легкоатлетических движений, полученных во время обучения в педагогическом вузе, может сформировать у учеников довольно правильный навык выполнения броска над плечом, (а не сбоку от него), своевременно заметить ошибку и направить руку подростка по верному пути. Тренер во взаимодействии с учителем смогут формировать группы будущих копьеметателей не из общей массы школьников,

а из тех, кто уже проявил интерес к метаниям (а это немаловажно) и достиг определенных успехов в овладении легкоатлетическими движениями и освоении простейших элементов метания.

Прежде, чем говорить об отборе, необходимо четко обозначить, какие же качества являются определяющими в нашем виде легкой атлетики. Как уже отмечалось выше, рост и вес не играют основополагающей роли в метании копья, да и предсказать, каким станет сегодняшний новичок через несколько лет, довольно затруднительно. Будущий рост спортсмена можно косвенно определить по размеру ноги: большой размер, за редким исключением, является показателем высокого роста в будущем, а также после знакомства с родителями юноши или девушки.

Для анализа физических качеств будущих копьеметателей мы рассматриваем взрывную скорость, гибкость, быстроту и силу. Первостепенным в нашем виде спорта считается взрывная скорость, так называемая «быстрая рука» – способность выполнять быстрое и хлесткое движение с небольшим по весу отягощением. Основным тестом здесь является метание мяча весом 150–180 г. на дальность с небольшого разбега. При этом не следует поправлять движения спортсмена: пусть метает так, как ему удобно. Хорошим результатом для мальчиков будет бросок на 60–70 метров, для девочек – на 43–48 метров. Если такие результаты будут показаны новичками без всякой предварительной подготовки, то их можно считать отличными [4].

Вторым по своей значимости качеством считается гибкость в плечевом, локтевом суставах и в грудной части позвоночника. Гибкость суставов можно проверить путем проноса копья (палки) из положения «перед собой» в положение «за собой» хватом кистей сверху прямых рук. Если ширина захвата кистей будет на ширине плеч или немного шире, то такой показатель можно считать хорошим. Для определения гибкости грудной части позвоночника нужно предложить новичку выполнить «мост» из исходного положения лежа на спине. Гибкость в грудной части (именно в грудной, а не в поясничной!) будет хорошей, если новичок сможет поставить кисти точно под плечами (т. е., угол между руками и туловищем составит 90°–110°). Здесь необходимо сказать, что в детском возрасте качество гибкости и подвижности в суставах неплохо поддается тренировке и может быть улучшено. Недостаток же гибкости неминуемо поставит спортсмена перед рядом проблем, особенно при освоении «захвата» снаряда, выхода грудью вперед и проноса копья над плечом в финальной части броска [4].

Следующее качество – быстрота; определяется с помощью бега на отрезке 30 м с низкого старта. При этом лучше секундомер включать не по команде, а по движению рук спортсмена, чтобы результат не зависел от реакции на команду, которая важна для спринтера, но не нужна копьеметателю. Хорошим результатом для мальчиков будет – 4,3 сек, а для девочек – 4,6 сек.

Что касается силовых качеств новичков, то при отборе не следует придавать им первостепенного значения, так как именно эти качества лучше всего и проще всего поддаются тренировочному воздействию. Многие тренеры убеждены: чем сильнее новичок, тем лучше. Но не надо забывать, что силовые возможности часто компенсируют недостаток гибкости и координации

движений, но лишь на первых порах, на уровне III и II спортивных разрядов. Причем, как правило, у сильных подростков гибкость недостаточная, она как бы «связана» не по возрасту развитой мускулатурой, а это затрудняет начальное освоение правильных технических навыков [6].

Сказанное выше, конечно, не означает, что нужно совершенно пренебрегать силовыми качествами новичков. Силу ног можно определить по результатам прыжка в длину с места: 2,50 м – у мальчиков и 2,10 м – у девочек. Это хорошие результаты. Силу мышц рук, плеч и туловища нужно определять с помощью метания 3-х килограммового ядра двумя руками из-за головы вперед (исходное положение – ноги на ширине плеч). Для ребят хорошим результатом будет 9 м, а для девочек – 7 м. Таковы простейшие тесты для отбора в группы копьеметателей. Естественно, одноразовое тестирование еще не отвечает на вопрос о перспективности учеников. На него с большей или меньшей достоверностью можно будет дать ответ после года-полтора лет регулярной тренировки в результате контрольных испытаний. Этот срок объективен не только для метателей копья, но и для других видов легкой атлетики.

Ниже мы приводим контрольные упражнения, которые помогут тренеру осуществлять контроль за степенью физической и отчасти технической подготовленности (табл. 1).

Таблица 1

Упражнения	мальчики	девочки
Бег на 30 м с н/старта по движению (сек.)	4,2–4,1	4.5–4.4
Прыжок в длину с места (м)	2,65	2,25
Тройной прыжок с места (м)	8,00	6,80
Метание ядра снизу вперед двумя руками (м)	4 кг 11–12	3 кг 10–11
Метание ядра из-за головы двумя руками из и. п. левая нога впереди (м)	3 кг 10–10,5	2 кг 9,5–10

Результаты, приведенные в таблице, – это тот уровень, которого ученики должны достичь по истечении года-полтора лет после начала занятий в группе начальной подготовки. Данные упражнения можно применять в виде теста для мониторинга прогресса учеников по степени приближенности к данным результатам. При тестировании каждому спортсмену дается по 3 попытки. Тестирование желательно проводить в начале недельного тренировочного цикла после 1–2 дней отдыха. По результатам контрольных упражнений тренер сможет судить о целесообразности дальнейшей специализации спортсменов в метании копья.

В процессе начальной подготовки необходимо создать хорошую общефизическую базу, привить любовь к своему виду, к легкой атлетике. Основой этой подготовки, безусловно, должна стать многоборная тренировка. Это, конечно, не значит, что будущий копьеметатель или копьеметательница долж-

ны вначале стать многоборцами и лишь затем приступить к специализации в метании. Помним, что в процессе применения большого арсенала различных средств подготовки необходимо постепенно и планомерно вносить в занятия те или иные элементы техники метания копья, специальные упражнения копьеметателей, удельный вес которых будет постепенно возрастать [5].

В первый год занятий следует основное время (до 80%) посвятить разносторонней общефизической подготовке и лишь 20% – специальной. В раздел специальной подготовки входят бег по разбегу, имитационные упражнения на месте и с продвижением вперед, бег скрестным шагом и с повторным отведением копья, метание вспомогательных снарядов (набивные мячи, ядра) и метание копья с места, с подбега и с полного разбега. Таким образом, новички будут постепенно изучать и закреплять основные элементы метания копья [6].

Необходимо отметить, что на этапе начальной подготовки тренер должен включать в тренировки достаточное число спортивных игр. Во-первых, игры обладают огромной притягательной силой (вначале многие ребята посещают занятия регулярно, если в них присутствуют элементы игры), во-вторых, именно в игре проявляется характер, эмоции и волевой настрой спортсменов и, наконец, в-третьих, в таких играх, как ручной мяч и волейбол, проявляются и развиваются столь необходимые копьеметателям качества, как упругость отталкивания, быстрое и хлесткое движение руки (бросок при игре в ручной мяч или удар в волейболе) [2].

Говоря о технической подготовке в период начального обучения, хотелось бы отметить, что техника в метании копья очень динамична и поэтому нецелесообразно начинать обучение отдельным техническим элементам изолированно от целостного движения. Поэтому вначале нужно ознакомить новичков с выполнением всего упражнения, а затем переходить к изучению различных его фаз и движений. Такой же порядок нужно соблюдать и в отдельном занятии, где изучению того или иного технического элемента должно предшествовать выполнение нескольких целостных упражнений (бросков).

В итоге, проанализировав критерии и показатели отбора в секцию легкой атлетики (метание копья), мы можем сделать вывод о том, что антропометрические данные влияют на спортивные результаты будущего метателя копья, но не играют главную роль при выборе специализации. Главным же в нашем виде спорта считается так называемая взрывная скорость – способность выполнять быстрое и хлесткое движение с небольшим по весу отягощением, а также гибкость в плечевом, локтевом суставах.

Список литературы

1. **Губа, В. П.** Легкая атлетика : учеб.-метод. пособие для общеобразоват. школ / В. П. Губа, В. Г. Никитушкин, В. И. Гапеев. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – 224с.
2. **Губа, В. П.** Возрастные основы формирования спортивных умений : учеб. пособие / В. П. Губа. – Смоленск : Б.и., 2003. – 138 с.
3. **Жилкин, А. И.** Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М. : Академия, 2003. – 464 с.

4. **Зеличенко, В. Б.** Легкая атлетика: критерии отбора. / В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. – М. : Терра-спорт, 2000. – 237 с.
5. **Легкая атлетика** : учебник / М. Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. – Мн. : Тесей, 2005. – 336 с.
6. **Морозов, В. В.** Обучение технике легкоатлетических упражнений / В. В. Морозов // Физическая культура в школе. – 2007. – № 6. – С. 11–14. – 2008. – № 3. – С. 8–10.

**Shinkarev S. V.,
Shkurin A. I.**

**Features of selection and initial training
of young athletes specializing in javelin throwing**

The article discusses the criteria for selecting students in the athletics section by specialization: javelin throwing. The preferred results of test exercises are also given: during selection and after 1–1,5 years of classes, recommendations are given on the organization of the training process, during the initial training.

Key words: selection criteria, physical qualities, anthropometric data, javelin throwing, initial training.

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

УДК 37.091.3:613.9

Золотова Анна Дмитриевна,
канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры социологии
и организации работы с молодежью
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
zolotova_a@mail.ru

Здоровьесберегающие образовательные технологии как фактор укрепления физического и психического здоровья учащейся молодежи

В статье раскрываются сущность и содержание здоровьесберегающих образовательных технологий как фактора укрепления физического и психического здоровья учащейся молодежи. Здоровьесберегающие технологии определены как благоприятные условия обучения в школе; оптимальная организация учебного процесса; полноценный и рационально организованный двигательный режим, занятия физической культурой. Знание, владение и применение здоровьесберегающих технологий является важной составляющей профессиональной компетентности современного педагога.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие образовательные технологии, учащаяся молодежь.

Сегодня внимание к вопросу здоровья школьников существенно возросло, и в педагогической науке эта проблема стоит довольно остро. За последнее десятилетие четко наблюдаются такие факторы, которые влияют на состояние здоровья учащейся молодежи, а именно: рост учебной нагрузки, свободное время дети все больше проводят за просмотром фильмов, за компьютерными играми. Все это приводит к гиподинамии, нарушению осанки, нарушению зрения. Современная медицина занимается лечением болезней, задачи же учреждений образования – сохранить, укрепить здоровье учащейся молодежи, сформировать у нее ответственное отношение к своей жизнедеятельности, сформировать компетентную личность, способную к здоровому способу жизни, полезную обществу.

Здоровый образ жизни, как важнейший фактор сохранения и укрепления здоровья, исследуют А. Данилова, Д. Изуткин, В. Колбанов, Ю. Лисицын, В. Тихонова, В. Федоров, И. Царегородцев и др. Проблема формирования у подрастающего поколения здоровьесберегающей компетентности отражена в исследованиях Н. Беликовой, Д. Воронина, А. Дворниковой, Н. Панчук и др. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетентности у учащихся общеобразовательных школ анализируют А. Аксенова,

Т. Бойченко, А. Карабашева, С. Лидак, Е. Шаломова и мн. др. Вместе с тем, отдельные аспекты изучения здоровьесберегающих образовательных технологий остаются нераскрытыми. Поэтому в данной статье мы обращаемся к актуальным вопросам разработки и внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в учебно-воспитательный процесс.

Цель статьи – раскрыть сущность и содержание здоровьесберегающих образовательных технологий как фактора укрепления физического и психического здоровья учащейся молодежи.

Воспитание сознательного отношения к своему здоровью и здоровью граждан как высшей социальной ценности, формирование гигиенических навыков и основ здорового образа жизни, сохранения и укрепления физического и психического здоровья – важнейшая функция государства. Государство, отвечая перед гражданами за свою деятельность, обязано обеспечить воспитание здорового поколения, от чего в значительной мере зависит состояние производительных сил страны, ее экономический, оборонительный, интеллектуальный, духовный потенциал, ресурс развития общества. Каждый человек стремится быть здоровым, чувствовать себя в безопасности и преуспеть в своей жизни. Но на пути к этому немало преград. Среди них те, которые не зависят от нашей воли (наследственность, экологические проблемы, социальные катаклизмы, эпидемии), и те, которые мы создаем себе сами. И насколько мы сможем научить подрастающее поколение противостоять негативному влиянию социальной среды – настолько учащаяся молодежь будет способна решить новые вызовы и задачи, которые современный мир ставит перед человеком, справиться с которыми без должной подготовки не просто [1].

Наличие проблем с физическим и психическим здоровьем учащейся молодежи тесно связано с распространением сети Интернет. С точки зрения экологической психологии всемирная сеть Интернет относится к так называемой информационной среде, которая окружает современного человека. Актуальным является исследование влияния интернет-деятельности в информационном пространстве на развитие личности, поскольку все большее количество представителей подрастающего поколения имеет доступ к всемирной сети, более того, правительство реализовывает государственную программу оснащения общеобразовательных учреждений компьютерами с доступом в Интернет.

Наибольшее опасение составляет потенциальное развитие зависимости от поиска информации в Сети с применением средств коммуникации. Известно, что Сеть предоставляет возможность получать не только информацию, которая необходима для учебного процесса и профессиональной деятельности, но и обеспечивает условия самореализации в виртуальном пространстве для пользователей, для которых это не возможно в реальной повседневной жизни [3].

Средствами межличностной коммуникации являются Web-сайты и блоги. Пользователь, открывший блог, сознательно выкладывает на всеобщее обозрение подробности своей жизни, надеясь таким образом привлечь внимание окружающих к себе. Можно предположить, что в период активной социализации пользователь будет отдавать предпочтение виртуальному общению по сравнению с реальным, в котором гораздо труднее найти психологически

совместимую группу общения. С другой стороны, такая коммуникация обеспечивает обоим собеседникам анонимность, что обуславливает большую открытость и психологический комфорт в процессе общения и обмена мнениями. Это составляет самый главный фактор для людей с заниженной самооценкой [1; 2].

Примерно у четверти пользователей зависимость от Интернета появляется после полугода общения с компьютером, у половины через год. На первом этапе человек начинает уделять своему увлечению все больше времени. Потом возникает желание окунуться в виртуальный мир. И если этого не происходит, у человека появляется ощущение дискомфорта, агрессивность к окружающим, а иногда возникает равнодушие к реальной жизни. На следующем этапе процесс приобретает необратимый характер, возникает зависимость уже с полным набором психовегетативных симптомов, человек теряет способность к концентрации внимания, снижается работоспособность, нарушается сон, аппетит, разрушаются контакты с близкими.

Интернет-зависимость выступает как хронический стрессорный фактор, который вызывает сложные нарушения нейрофизиологических процессов. Учитывая вовлечение высшей нервной системы в развитие соматической патологии, возникает интерес к изучению состояния психо-адаптационных процессов у Интернет-зависимых учащихся и студентов [3].

Анализ психосоциальных аспектов у Интернет-зависимых молодых людей свидетельствует о тесной связи социально-средовых факторов и механизмов формирования Интернет-зависимости, связанных с нарушением поведенческих реакций, психического состояния и аналитико-синтетической деятельности коры головного мозга. Выявлено, что уровень социальной фрустрированности намного выше у Интернет-зависимых по сравнению с группой условно здоровых, то есть существенно значимым проявляет себя социально-средовый фактор риска.

Исследования показали, что психофизиологические показатели в группах Интернет-зависимых учащихся и студентов существенно снижены по сравнению с группой условно здоровых, что свидетельствует о снижении адаптационных резервов организма и возможном дальнейшем развитии патологических процессов. Помимо этого можно использовать такие показатели, как самочувствие, активность, настроение, тревожность, биологический возраст, темп старения, они могут служить маркерами в оценке развития у пользователей Интернет-зависимости [5].

Все вышесказанное говорит о том, что необходимы разработка и внедрение новых образовательных технологий, которые смогут сохранить здоровье учащейся молодежи. В классификации образовательных технологий в последнее время выделилась новая группа – здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ), которые объединяют в себе все направления деятельности общеобразовательного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Цель ЗОТ – обеспечить учащемуся возможность сохранения здоровья во время учебы в школе, вузе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Существуют разные мнения относительно понятия «здоровьесберегающие технологии». Некоторые ученые рассматривают это понятие, исходя из понимания технологии как определенного приема, метода, методики, другие понимают его как значение смысловой техники, с помощью которой реализуется образовательное или иное педагогическое задание. Понимают технологию и как описание процесса достижения запланированных результатов, совокупность данных, отражающих определенные изменения в здоровье. Зарубежные ученые считают, что под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком понимании этого слова необходимо понимать все педагогические технологии, которые не вредят здоровью учащихся. Отметим, что в отечественной науке данный термин имеет более конкретное значение [4].

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» объединяет в себе все направления деятельности общеобразовательного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Под здоровьесберегающими технологиями ученые предлагают понимать: благоприятные условия обучения в школе (отсутствие стрессовых ситуаций, адекватность методик обучения и воспитания); оптимальную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими нормами); полноценный и рационально организованный двигательный режим, занятия физической культурой [1; 5].

Следует отметить, что внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий связано с использованием медицинских (медико-гигиенических, физкультурно-оздоровительных, лечебно-оздоровительных), социально-адаптированных, экологических и здоровьесберегающих технологий и технологий обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Сущность здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий предстает в комплексной оценке условий воспитания и обучения, которые позволяют сохранять имеющееся состояние учащихся, формировать более высокий уровень их здоровья, навыков здорового образа жизни, осуществлять мониторинг показателей индивидуального развития, прогнозировать возможные изменения здоровья и проводить соответствующие психолого-педагогические, корректирующие, реабилитационные мероприятия с целью обеспечения успешности учебной деятельности, формирования жизненных навыков (управление эмоциями, разрешение конфликтов и т. п.), профилактики травматизма и злоупотребления психоактивными веществами, полового воспитания. Эти технологии реализуются благодаря включению соответствующих тем к предметам общеучебного цикла, введение к вариативной части учебного плана новых предметов, организации факультативного обучения и дополнительного образования. Задачами включения данных тем можно очертить следующие: воспитание у учащихся личностных качеств, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья, формированию представлений о здоровье как ценности, усилению мотивации на ведение здорового образа жизни, повышению ответственности за личное здоровье, здоровье семьи [4].

Однако следует отметить, что понятие «здоровьесберегающая» можно отнести к любой педагогической технологии, которая в процессе реализа-

ции создает необходимые условия для сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – учащейся молодежи и учителей. Знание, владение и применение здоровьесберегающих технологий являются важной составляющей профессиональной компетентности педагога, улучшения качества жизни субъектов и объектов образовательной среды.

Существует несколько вариантов классификации здоровьесберегающих технологий. По характеру действия они разделяются на четыре группы. Первая – защитно-профилактические технологии, они направлены на защиту человека от неблагоприятных для здоровья действий. К таким технологиям относятся: исполнение санитарно-гигиенических требований; поддержание чистоты и проведение прививок с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки, включающей наступление состояния переутомления учащихся; использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах с целью профилактики травматизма и т. д. Большая часть того, что в школах традиционно понимается под здоровьесберегающими технологиями, как раз и относится к этой группе. Вторая группа – компенсаторно-нейтрализующие технологии, при их использовании ставится задача восполнить недостаток того, что нужно организму для полноценной жизнедеятельности, или хотя бы частично нейтрализовать негативные действия в тех случаях, когда полностью защитить человека от них невозможно. Это, например, физкультминутки и физкультпаузы, в какой-то мере нейтрализующие неблагоприятное действие статичности уроков, недостаточность физической нагрузки, эмоциональные разрядки, снижающие стрессогенные действия, психоэмоциональное напряжение. Также сюда относят йодирование питьевой воды и соли, витаминизацию пищевого рациона и т. д. Третья группа – стимулирующие технологии: позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния (например, температурное закаливание, физические нагрузки и т. д.). И четвертая группа – информационно-обучающие технологии, они обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье, к ним относятся образовательные, просветительские и воспитательные программы, адресованные ученикам, их родителям и педагогам [5].

Установлены основные положения по использованию здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательных учреждениях: соблюдение правил охраны труда; создание комфортного психологического климата; рациональная организация труда учителей и учащихся; использование активных методов обучения и форм организации познавательной деятельности учащихся; внедрение аудиовизуальных средств обучения и воспитания; чередование различных видов деятельности; повышение качества занятий физической культурой; рационализация досуга; использование технологий, имеющих здоровьесберегающий ресурс [2].

В современной системе обучения становятся очень актуальными следующие направления: арт-терапия, музыкотерапия, сказкотерапия, игротерапия, активные занятия физической культурой, которые дают возможность осознать ценности валеологической культуры, помогают сформировать умения и навыки ведения здорового образа жизни [3].

Таким образом, здоровьесберегающие технологии – это благоприятные условия обучения в школе; оптимальная организация учебного процесса; полноценный и рационально организованный двигательный режим, занятия физической культурой. По характеру действия они разделяются на защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие и информационно-обучающие. Знание, владение и применение здоровьесберегающих технологий является важной составляющей профессиональной компетентности современного педагога. Учителя в тесной взаимосвязи с учащейся молодежью, родителями, медицинскими работниками, практическими психологами и социальными педагогами, всеми теми, кто заинтересован в сохранении и укреплении здоровья детей, способны таким образом создать здоровьесберегающую среду для них.

Перспективы дальнейшего исследования данной темы заключаются в разработке инновационных методов, которые расширят содержание здоровьесберегающих образовательных технологий.

Список литературы

1. Дерябина, Е. А. Возрастная психология : учеб. пособие / Е. А. Дерябина, В. И. Фадеев, М. В. Фадеева. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 158 с.
2. Лидак, С. В. Педагогическая профилактика наркотической зависимости у подростков в образовательном процессе школы : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / С. В. Лидак. – Ставрополь, 2005. – 205 с.
3. Максимова, Н. Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних : учеб. пособие / Н. Ю. Максимова. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2000. – 384 с.
4. Тихонова, В. А. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры: на примере формирования здорового образа жизни студента / В. А. Тихонова, А. М. Данилова // Наука через призму времени. – 2019. – № 6 (27). – С. 169–172.
5. Федоров, В. В. К вопросу о взаимодействии категорий «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здорового образа жизни» / В. В. Федоров // Современный ученый. – 2019. – № 3. – С. 174–180.

Zolotova A. D.

Health-saving educational technologies as a factor in strengthening the physical and mental health of young students

The article reveals the essence and content of health-saving educational technologies as a factor in strengthening the physical and mental health of young students. Health-saving technologies are defined as favorable conditions for learning at school; optimal organization of the educational process; a full-fledged and rationally organized motor mode, physical education. Knowledge, possession and application of health-saving technologies is an important component of the professional competence of a modern teacher.

Key words: health, health-saving educational technologies, student youth.

Кальсина Виктория Владиславовна,
канд. мед. наук, доцент,
доцент кафедры анатомии, физиологии,
спортивной медицины и гигиены
ФГБОУ ВО «СибГУФК»
г. Омск)
victoria_vk@mail.ru

Характеристика психофизиологического статуса квалифицированных пауэрлифтеров с поражением опорно-двигательного аппарата

Паралимпийский спорт, как часть адаптивного спорта, позволяет лицам, имеющим ограничения в состоянии здоровья, не только совершенствовать свои физические возможности, но и реализовывать себя в полной мере во всех сферах жизнедеятельности, в том числе и в соревновательном процессе. Спортсмены высокой квалификации обладают уникальными характеристиками как функциональных систем, так и особенностями психофизиологических функций. Вопросам оценки психофизиологического статуса высококвалифицированных спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), занимающихся пауэрлифтингом, и посвящена данная статья.

Ключевые слова: адаптивный спорт, пауэрлифтинг, спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, психофункциональные характеристики.

Современный адаптивный спорт представляет собой активно развивающееся социальное движение, объединяющее лиц, имеющих разного рода отклонения в состоянии здоровья, и предоставляющее возможность не только активного физического развития и совершенствования, но и реализации соревновательной деятельности и высоких спортивных достижений.

Паралимпийский спорт является частью адаптивного спорта и эффективным средством реабилитации и социальной адаптации лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата (ПОДА).

Специалисты отмечают множество положительных эффектов воздействия занятий паралимпийским спортом, среди них терапевтическое воздействие высокого уровня двигательной активности [1], оптимизация психоэмоционального состояния [5], а также возможность социальной реализации личности как полноценного члена общества, профилактика девиантных форм поведения и возможности полноценного саморазвития [4].

Отличительной особенностью паралимпийского спорта является его соревновательный компонент, который предполагает достижение максимального спортивного результата. Для лиц, имеющих поражение опорно-двигательного аппарата, специалисты отмечают достаточно большое количество лимитирующих факторов, среди которых психофизиологические особенности спортсменов [1]. Эффективность конкретного вида спортивной деятельности во многом определяется индивидуальными типологическими особенностями, в том числе

и среди спортсменов с ПОДА. Подобные особенности изучались такими авторами, как [1; 3; 5] и др. Но, поиск психофизиологических критериев успешности и возможности формирования типологических моделей спортсменов с ПОДА, занимающихся пауэрлифтингом, по-прежнему не теряют своей актуальности.

Целью данной работы является сравнительная оценка психофизиологических показателей квалифицированных спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом ПОДА в соревновательном периоде цикла спортивной подготовки.

Исследование проводилось на базе межкафедральной научно-исследовательской лаборатории «Медико-биологического обеспечения спорта высших достижений» СибГУФК. В исследовании принимали участие две спортсменки (спортсменка А, спортсменка Б), занимающиеся паралимпийским пауэрлифтингом. Уровень спортивной квалификации – мастера спорта международного класса, победители и призеры чемпионатов Европы и Мира по паралимпийскому пауэрлифтингу. Средний возраст участниц – $23,7 \pm 1,9$ года.

Функциональные возможности спортсменок оценивались в соответствии с принятой в паралимпийском спорте функциональной классификацией [8]. Обе спортсменки имеют врожденные формы поражения опорно-двигательного аппарата в виде дисплазии соединительной ткани, дисплазии тазобедренных суставов.

Критерием включения в исследование являлось добровольное информированное согласие, критерием исключения из исследования – отказ от участия, наличие острых заболеваний или обострение хронических, отсутствие регулярных тренировочных нагрузок. Исследование проводилось в соответствии с этическими стандартами, соответствующими Хельсинской декларации Всемирной Медицинской Ассоциации «Этические принципы проведения научных медицинских исследований с участием человека». Всем участницам была предоставлена полная и достоверная информация о проводимых мероприятиях.

Оценка психофизиологических характеристик проводилась с помощью аппаратно-программного комплекса «Спортивный психофизиолог» (ООО НМЦ «Аналитик», Россия). Проводились измерения силы и лабильности нервных процессов с помощью теппинг-теста, оценка сенсомоторных реакций (простая зрительная моторная реакция (ПЗМР), – простая слуховая моторная реакция (ПСМР), время реакции выбора – (ВРВ), реакция на движущийся объект (РДО)), а также особенности психологической устойчивости, вработывания и эффективности работы по данным теста Шульте [2].

Статистическая обработка результатов исследования осуществлялась при помощи пакета статистических программ «Microsoft Excel 2003» и «Statistica v.6». Результаты представлены в виде $M \pm m$, где M – среднее значение, m – стандартная ошибка среднего. Проверка на нормальность распределения проводилась с использованием критерия Колмогорова-Смирнова.

По результатам теппинг-теста проводилась оценка афферентного и эфферентного звеньев двигательного анализатора и лабильность нервных процессов. Сила нервных процессов оценивается по результатам первого 10 секундного отрезка.

В целом у обеих спортсменок отмечается достаточная высокая сила и лабильность нервных процессов, но при этом у спортсменки А выявлена низкая

устойчивость, тогда как у спортсменки Б отмечается высокая сила, чуть ниже лабильность и высокая устойчивость нервных процессов.

По результатам теста Шульте, обе спортсменки обладают хорошей эффективностью работы, но спортсменку Б отличает более высокая скорость вrabатывания и психологическая устойчивость, а спортсменку А – более низкая скорость вrabатывания и психологическая устойчивость, но более высокая эффективность работы (рис 1).

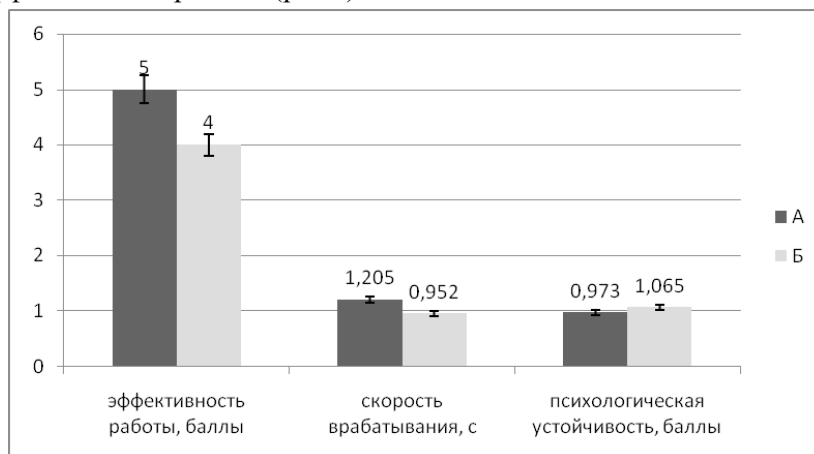


Рис. 1. Результаты теста Шульте

Состояние сенсомоторного реагирования для представителей многих видов спорта является одним из ключевых моментов успешности спортсмена, особенно в видах спорта, требующих максимального проявления скоростных способностей. К представителям пауэрлифтинга напрямую не предъявляются требования реализации скоростных способностей. Но при этом состояние сенсомоторного реагирования и участие анализаторных реакции в процессе деятельности является важной характеристикой психофизиологического статуса спортсмена.

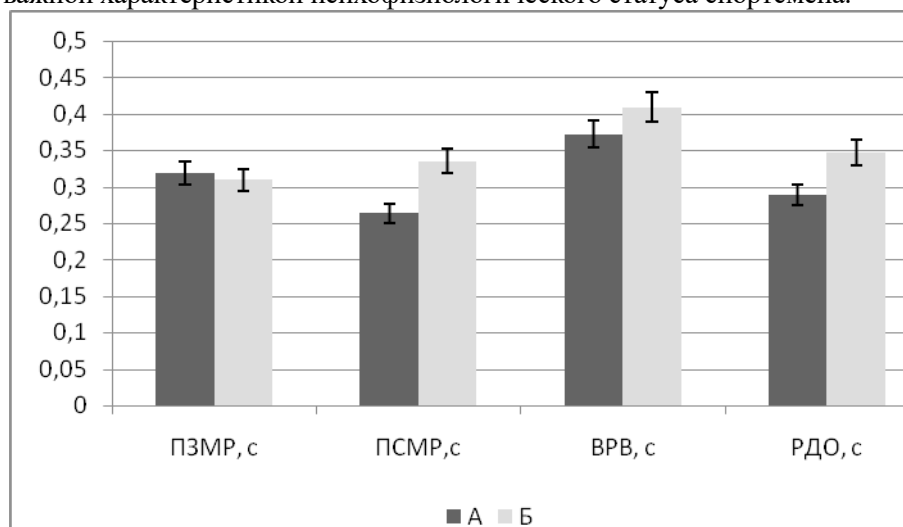


Рис. 2. Результаты сенсомоторных реакций

Оценка состояния сенсомоторного реагирования позволила выявить, что практически все реакции, кроме простой зрительной реакции у спортсменки А, были выше, чем у спортсменки Б, причем существенное преобладание отмечается по скорости простой слуховой реакции и реакции на движущийся объект (рис. 2).

Вопросам связи психофизиологических реакций здоровых спортсменов с функциональным состоянием систем регуляции движений в условиях экстремальной спортивной деятельности посвящено множество работ. Результаты психомоторного тестирования спортсменов-олимпийцев различных специализаций представлены в работе Ю. В. Корягиной [6], Л. А. Кузнецовой и И. В. Гуваковой [7], где показано, что в ходе сеансов саморегуляции у спортсменов-единоборцев оптимизируются психофизиологические показатели и формируется нормальный вегетативный статус. Возможности саморегуляции состояния психофизиологических реакций паралимпийцев описаны В. В. Кальсиной, П. Г. Зайцевым [3] и остается еще много не разрешенных вопросов о степени значимости психофизиологических показателей в прогнозировании успешности спортивной деятельности паралимпийцев.

Таким образом, психофизиологический статус спортсменок с поражением опорно-двигательного аппарата представляет собой один из критериев прогнозирования успешности соревновательной деятельности.

Более успешными представительницами пауэрлифтинга с ПОДА являются спортсменки, обладающие высокой силой и устойчивостью нервных процессов, быстро включающиеся в работу, но при этом имеющие относительно низкие скорости сенсомоторных реакций.

Список литературы

1. **Банаян, А. А.** Типологические комплексы свойств нервной системы спортсменов-следж-хоккеистов различных игровых амплуа (спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата) / А. А. Банаян // Адаптивная физическая культура. – 2015. – № 4. – С. 32–34.
2. **Елисеев, О. П.** Практикум по психологии личности. Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е. П. Ильина (теппинг-тест) / О. П. Елисеев – СПб., 2003. – С. 256.
3. **Кальсина, В. В.** Влияние игрового биоуправления на психофункциональные характеристики спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата / В. В. Кальсина, П. Г. Зайцев // Журн. мед.-биол. исследований. – 2018. – Т. 6, № 2. – С. DOI: 10.17238/issn2542-1298.2018.6.2.
4. **Кожемякина, А. П.** Физическая культура и спорт в системе реабилитации инвалидов / А. П. Кожемякина // Аллея науки. – 2016. – № 3 (3). – С. 275–278.
5. **Королева, А. А.** Роль физической культуры и спорта в системе реабилитации инвалидов / А. А. Королева // Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты: Матер. VI науч.-практ. Интернет-конференции. – Чита : Изд-во Забайкальского государственного университета, 2015. – С. 166–172.
6. **Корягина, Ю. В.** Хронобиологические основы спортивной деятельности / Ю. В. Корягина. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2008. – 264 с.

7. Кузнецова, Л. А. Исследование влияния игрового биоуправления на психофизиологические показатели спортсменов-единоборцев с нарушением вегетативного статуса / Л. А. Кузнецова, И. В. Гувакова // Бюллет. сиб. медицины. – 2013. – Т. 12, № 2. – С. 211–218.
8. Сладкова, Н. А. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / Н. А. Сладкова. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с.

Kalsina V. V.

**Characteristics of the psychophysiological status
of qualified powerlifters with damage locomotor system**

Paralympic sports, as part of adaptive sports, allow people with disabilities not only to improve their physical abilities, but also to fully realize themselves in all spheres of life, including in the competitive process. Athletes of high qualification have unique characteristics of both functional systems and features of psychophysiological functions. This article is devoted to the issues of assessing the psychophysiological status of highly qualified athletes with a lesion of the musculoskeletal system (POMA) engaged in powerlifting.

Key words *adaptive sports, powerlifting, disabled athletes with damage locomotor system, psychofunctional characteristics.*

УДК 796.8+616-001

Кулемзина Татьяна Владимировна,
д-р. мед. наук, профессор, заведующий кафедрой
интегративной и восстановительной медицины
ГОО ВПО ДОННМУ им. М. Горького
г. Донецк, ДНР
medrevital@rambler.ru

Криволап Наталья Викторовна,
канд. мед. наук, доцент кафедры
интегративной и восстановительной медицины
ГОО ВПО ДОННМУ им. М. Горького
г. Донецк, ДНР
natalie.krivolap@inbox.ru

Красножон Светлана Владимировна,
канд. мед. наук, доцент кафедры
интегративной и восстановительной медицины
ГОО ВПО ДОННМУ им. М. Горького
г. Донецк, ДНР
medrevital@rambler.ru

К вопросу о восстановлении спортсменов с синдромом перетренированности

В статье акцентируется внимание на факторах, потенцирующих развитие проявлений хронического физического перенапряжения, перетренированности. Представлены подходы интегративной медицины в восстановлении спортсменов с вышеуказанной патологией. Отображены возможности и проиллюстрированы преимущества комплексных биологических препаратов в схемах реабилитации нарушений функциональных возможностей атлетов.

Ключевые слова: спортсмены, здоровье, перетренированность, восстановление, физическая и реабилитационная медицина, персонифицированные программы.

Важным условием в формировании состояния тренированности является оптимальность воздействия физической нагрузки, поэтому нагрузки, превышающие функциональные возможности организма спортсменов, провоцируют нарушение адаптационных механизмов [1, с. 89]. По мере повышения уровня спортивного мастерства формируется все больше отклонений от физиологической нормы, характеризующих перестройку систем организма для достижения спортивного результата. Так как в спортивных результатах фиксируется степень совершенства всех систем организма спортсмена, то именно результаты являются главными критериями здоровья спортсмена. Поэтому, при неуклонном росте спортивных достижений, здоровье спортсмена не вызывает опасений. В то же время постоянное функционирование атлетов на грани возможностей, за которой следует срыв компенсаторно-приспособи-

тельных механизмов, обязательно приводит к снижению уровня здоровья и, соответственно, ухудшению спортивного результата [5, с. 38].

Цель – проиллюстрировать возможности интегративных методов в восстановлении спортсменов с явлениями хронического физического перенапряжения и перетренированности.

Таким образом, требования, предъявляемые к состоянию здоровья спортсмена, могут быть реализованы исключительно на этапе первичного отбора и начальной спортивной подготовки, ибо переносимость чрезмерных по объему и интенсивности физических и психоэмоциональных нагрузок под силу только спортсменам соматически и психологически здоровым [1, с. 24]. Вследствие этого необходим поиск новых подходов к решению проблем спортивного отбора и прогнозированию спортивных достижений, а также к превентивной реабилитации возможных патологических состояний (рис. 1).



Рис. 1. Факторы, определяющие сохранение здоровья спортсмена

Процесс формирования персонализированных программ восстановления спортсменов с явлениями хронического физического перенапряжения сердечно-сосудистой системы и перетренированности включает этапы диагностирования патологических состояний, оценки реабилитационного потенциала и формирования персонализированной программы восстановления с подбором средств интегративной медицины и методов их применения.

Профессиональный спорт в настоящее время рассматривается как комплекс факторов риска нарушений со стороны сердечно-сосудистой системы, а спортсмены – как «группа риска» развития кардиологических заболеваний [2, с. 58]. Под воздействием длительных и интенсивных тренировок манифестирует ранее себя не проявляющая фоновая патология с формированием хронического перенапряжения, возникающего при многократном воздействии не соответствующих функциональным возможностям спортсмена нагрузок и превалировании катаболических процессов, что в последующем нарушает функцию сердечно-сосудистой системы с формированием дистрофии миокарда физического перенапряжения или «стрессорной кардиомиопатии» [5, с. 19] (рис. 2).



Рис. 2. Динамика развития «стрессорной кардиомиопатии»

Наиболее опасным и трудно поддающимся восстановлению является состояние перетренированности, возникающее вследствие длительного воздействия нерационально выстроенного тренировочного режима, сопровождающегося нерациональным питанием, несоблюдением питьевого режима, недостатком отдыха и восстановления, психологическим дискомфортом и проявляющееся дискоординацией деятельности не только сердечно-сосудистой, но и центральной, и вегетативной нервной, и эндокринной систем [1, с. 60]. Восстановление спортсменов с данной патологией требует комплексного подхода с использованием средств и методов (медицинских, физических, психологических) системного действия, не относящихся к допинговым [2, с. 59]. Реализация данного подхода обеспечивается принципами восстановительной медицины, целью которой является мобилизация внутренних механизмов защиты человека и увеличение функциональных резервов организма путем применения интегративных методов [5, с. 39].

Реабилитация спортсменов, как раздел физической и реабилитационной медицины (ФРМ), имеет свои специфические отличия с конечной целью применения реабилитационных программ – восстановление исходного уровня общей и специальной спортивной работоспособности и реадaptации к значительным по объему и интенсивности физическим нагрузкам [6, с. 204]. В процессе восстановления стоят задачи сохранения достаточно высокого уровня развития нервно-мышечного аппарата; создание у спортсмена определенного психологического фона; поддержание соответствующего уровня тренированности [7]. В современной медицинской литературе широко обсуждается необходимость внедрения в лечебную практику принципов интегративной медицины, в основе которой лежит системный подход к здоровью и процессу лечения заболеваний [4, с. 576].

В настоящее время спортивная медицина все чаще обращается к возможностям патогенетической биорегуляционной терапии (ПБТ) с использованием комплексных биологических препаратов (КБП) [3, с. 281]. Целью терапии КБП является переход организма в состояние стойкого гомеостаза, восстановление структурно-функциональных единиц. КБП имеют оригинальный комплексный

состав, содержат сверхмалые дозы натуральных компонентов (минерального, растительного и животного происхождения), они практически не имеют побочных эффектов, могут применяться длительно, при этом не вызывая привыкания [3, с. 285]. Эти лекарственные средства сочетаются между собой, а также со стандартным лечением классическими лекарственными средствами. Механизм действия КБП основан на принципах детоксикации, инициации, активации и регуляции, а также стимуляции собственных защитных сил организма. Преимуществом КБП в спортивной медицине является персонифицированный подход, многокомпонентность воздействия, а низкие дозы лечебных препаратов при воздействии характеризуются отсутствием их в биологических жидкостях организма, что позволяет использовать их на всех этапах многолетней спортивной подготовки и рассматривается как адекватная альтернатива допинговым средствам. Используются КБП внутривенно, внутрисуставно или периартикулярно, сегментарно, а также в точки акупунктуры, что предоставляет возможность локально воздействовать на очаг поражения и оптимизировать стандартную терапию [7]. Кроме того, использование КБП в ряде случаев может быть самостоятельным. Имея свои особенности и параметры действия, КБП важна при проведении реабилитационной, противорецидивной и профилактической терапии, когда возникает необходимость в комбинации специфических и неспецифических компонентов, особенно при условии учета биоритмологических характеристик в функционировании организма [3, с. 311]. Это и является в определенной степени реализацией принципа персонификации восстановительных мероприятий (рис. 3).



Рис. 3. Принципы формирования персонифицированных программ восстановления спортсменов

Акцентуация и учет факторов, потенцирующих развитие хронического физического перенапряжения и перетренированности и, особенно, их совокупности, своевременная, адекватная диагностика этих состояний (на ранних стадиях) будет способствовать раннему нивелированию и превентивной реабилитации начальных проявлений указанной патологии. Интегративный подход к формированию программ восстановления спортсменов позволит

персонифицировать лечебный процесс и предотвратить не только усугубление патологии и возникновение осложнений, но, при этом, поддержать общую и специальную работоспособность.

Это позволит сохранить уровень соматического и психологического здоровья атлетов и, как следствие, качество жизни, а также сохранить (и повысить) уровень спортивного мастерства.

Список литературы

1. **Александров, В. В.** Основы восстановительной медицины и физиотерапии : учеб. пособие / В. В. Александров, А. И. Алгазин. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 144 с.
2. **Бирюкова, Е. А.** К вопросу оптимизации процессов восстановления в спорте / Е. А. Бирюкова, И. А. Котешева // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2011. – № 11 (95). – С. 57–62.
3. **Кулемзина, Т. В.** Нетрадиционные методы лечения в практике семейного врача : учебн. пособие / Т. Кулемзина, Е. Заремба. – Донецк : Каштан, 2011. – 353 с.
4. **Медицинская реабилитация** / под ред. А. В. Епифанова. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 672 с.
5. **Марков, Г.В.** Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений : методическое пособие / Г. В. Марков, В. В. Романов, В. Н. Гладков. – М. : Советский спорт, 2016. – 51 с.
6. **Физическая и реабилитационная медицина.** Национальное руководство / под ред. Г. Н. Пономаренко. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 688 с.
7. **Юсупов, Г. А.** Интегративный подход к лечению заболеваний суставов. [Электронный ресурс]. <https://cyberleninka.ru/article/n/integrativnyy-podhod-k-lecheniyu-zabolevaniy-sustavov>. Дата посещения 15.03.2022

**Kulemzina T. V.,
Krivolap N. V.,
Krasnozhon S. V.**

To the question of recovery of athletes with overtraining syndrome

The article focuses on the factors that potentiate the development of manifestations of chronic physical overstrain, overtraining. The approaches of integrative medicine in the recovery of athletes with the above pathology are presented. The possibilities are displayed and the advantages of complex biological preparations in the schemes for the rehabilitation of functional impairments in athletes are illustrated.

Key words: athletes, health, overtraining, recovery, physical and rehabilitation medicine, personalized programs.

Мартыненко Елена Николаевна,
ст. преподаватель кафедры
физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
lenamartynenko65@mail.ru

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

Влияние физической культуры и физических упражнений на качество жизни людей с ограниченными возможностями

Человек, имеющий недостатки в физическом и/или психическом развитии, нуждается в особых условиях обучения и воспитания. Если для здоровых людей моторная активность – это потребность, которая ежедневно реализуется, то для людей с ограниченными возможностями здоровья физические упражнения жизненно необходимы, ведь они являются лучшим средством лечения, реабилитации, адаптации. Значительную роль в проблемах инвалидности играет физическая культура и все ее аспекты. Знаменитый итальянский физиолог Анджело Моссо писал: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения».

Ключевые слова: физическое развитие, реабилитация, адаптация.

Если для здоровых людей моторная активность – потребность, которая ежедневно реализуется, то для людей с ограниченными возможностями здоровья физические упражнения жизненно необходимы, ведь они являются лучшим средством лечения, реабилитации, адаптации, а также повышают самооценку и помогают обеспечить достойный уровень и качество жизни.

Лицо с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – человек, имеющий недостатки в физическом и/или психическом развитии, имеющий значительные отклонения от нормального психического и физического развития, вызванные серьёзными врождёнными или приобретёнными дефектами. В силу вышеперечисленного, люди с ОВЗ нуждаются в особых условиях обучения и воспитания.

Состояние людей с ограниченными возможностями здоровья приводит к стойким изменениям организма, появлению физических, социальных и психологических барьеров в достижении достойного уровня и качества жизни. В зависимости от степени утраты или ограничения трудоспособности устанавливается соответствующая группа инвалидности. Инвалидность в последнее время все чаще воспринимается в качестве одного из возможных социальных статусов и не значит для человека исключенность из жизни, отвергнутость

обществом. В то же время инвалидность приносит некоторые права и льготы, которым наше государство уделяет все большее внимание.

Моторные функции инвалида, занимающегося спортом, претерпевают изменения – отмечается ряд положительных сдвигов. Основа развития тренированности – улучшение нервного управления всеми органами. В результате тренировки возрастают сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов, что ведёт к улучшению регуляции функций организма. Одновременно совершенствуется и координируется согласованность моторных и вегетативных функций. Физические упражнения в той или иной форме показаны практически всем людям с ОВЗ, независимо от возраста и половой принадлежности.

Спортивная жизнь инвалидов достаточно разнообразна. Практически нет такого вида спорта, который был бы им недоступен. Они занимаются стрельбой из лука, легкой и тяжёлой атлетикой, велосипедным спортом, фехтованием, дзюдо, футболом, баскетболом, волейболом, плаванием, настольным теннисом, регби, лыжным кроссом, хоккеем и многими другими видами спорта. Конечно, совсем не все спортсмены-инвалиды становятся чемпионами. Для них главное – не победа, а участие в спортивных мероприятиях, ведь это является результативным средством совершенствования качества и восстановления полноценной активной жизни людей с ОВЗ.

Однако лица с ОВЗ видят в занятиях спортом не только успешную адаптацию в обществе, возможность для улучшения самочувствия и так далее, для многих инвалидов открывается дверь в мир спорта, соревнований и побед. Они добиваются того, о чем не могли бы даже мечтать многие здоровые люди. Например, Игорь Плотников – российский пловец, победитель и двукратный серебряный призёр Паралимпийских игр в Афинах, победитель Паралимпийских игр в Пекине, чемпион мира и чемпион Европы. С рождения у него отсутствуют обе руки. Не меньшего добился и Тарас Крыжановский, который родился без двух ступней. Заслуженный мастер спорта по лыжным гонкам среди инвалидов, чемпион и призер IX Паралимпийских игр в Турине. Первое паралимпийское «золото» Крыжановский завоевал в Солт-Лейк-Сити.

Реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья – всесторонний процесс восстановления их здоровья и интеграции в социальную жизнь. Все виды реабилитации – медицинскую, трудовую, социальную – нужно рассматривать в единстве и взаимосвязи.

Физическая реабилитация – сложная часть медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, эмоциональной стабильности и адаптационных резервов организма средствами и способами физической культуры, компонентов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов.

Физическая культура – это особая область культуры, которая выполняет реабилитационную роль путём развития двигательного аппарата, увеличения работоспособности, удовлетворения потребности в общении, восстановлении психологического статуса, самореализации во время занятия спортом.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Лечебная физическая культура (ЛФК) – составная часть медицинской реабилитации больных, метод комплексной функциональной терапии, использующий физические упражнения как средство сохранения организма больного в деятельном состоянии, стимуляции его внутренних резервов, предупреждения и лечения болезней, вызванных вынужденной гиподинамией.

В ЛФК следует различать общую физическую нагрузку и специальную. Общая преследует цель оздоровления, укрепления и общего развития организма больного, она использует самые разнообразные виды общеукрепляющих и развивающих физических упражнений. Специальная ставит своей целью развитие функций, нарушенных в связи с заболеванием или травмой. При ней используют виды физических упражнений, оказывающих непосредственное воздействие на область травматического очага или функциональные расстройства той или иной поражённой системы.

Люди с ограниченными возможностями видят в занятиях физической культурой активное средство социально-психологической реабилитации, которое раскрывает реальный уровень их жизненных возможностей, помогает обрести уверенность в своих силах и принимать участие в активных спортивных мероприятиях, заставляет больше уважать самих себя, учит недостающей самостоятельности, закаляет организм и дарит здоровые эмоции, помогает преодолеть многие психологические барьеры.

Заниматься физическими нагрузками можно в любое время, только не сразу после еды, и, конечно, первые тренировки обязаны протекать с минимальной нагрузкой. Всякий современный человек знает популярный постулат о том, что движение – это жизнь. Поэтому у людей с ограниченным потенциалом движения появляется чувство ненужности в жизни, и на основании этого человек, прикованный к инвалидной коляске, впадает в депрессивное состояние. Лучшие учёные, доктора многих государств разработали огромное количество всевозможных физических упражнений, которые помогут активизировать и быстро обнаружить в себе силы продолжать полноценно жить нормальной человеческой жизнью и приносить пользу обществу.

Есть огромное количество упражнений для людей с ограниченными возможностями и столько же способов адаптировать их в соответствии с потребностями людей с инвалидностью. Все упражнения выполняются мягко, плавно, исключая рывки. Перед занятиями нужно проконсультироваться со специалистом. Чтобы достигнуть результата, необходимо систематически проделывать прописанные реабилитологом упражнения.

На наш взгляд, проблема инвалидности – это проблема мирового масштаба, существующая во всех странах мира независимо от уровня их экономического развития. В настоящее время число инвалидов в большинстве государств превышает 10% населения и продолжает расти. Собственно, поэтому, обнаружение одной из самых непростых проблем современности – проблемы инвалидности, привлечение к ней внимания широких слоев населения нашей страны играют громадную роль в социализации, адаптации и реабилитации людей с ОВЗ.

Значительную роль в вышеперечисленных процессах играет физическая культура и все ее аспекты. Знаменитый итальянский физиолог Анджело Моссо писал: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения». С этим невозможно не согласиться, ведь спорт полезен и необходим, как ничто другое. Самое главное – вовремя обратиться к специалисту и начать тренировки немедленно после консультации с реабилитологом.

Также необходимо не терять надежду, идти к своей цели, несмотря ни на что! За всем этим стоит успех и улучшение здоровья каждого из нас.

Список литературы

1. **Адаптивная физическая культура** в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М. : Сов. спорт, 2014. – 298 с.
2. **Бегидова, Т. П.** Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие / Т. П. Бегидова. – М. : Физическая культура и спорт, 2007. – 192 с.
3. **Дементьева, Н. Ф.** Социальная реабилитация и ее роль в интеграции инвалидов в общество / Н. Ф. Дементьева // Развитие социальной реабилитации в России / под ред. А.Н. Дашкиной [и др.]. – М. : Изд-во Моск. гос. ун-та, 2000. – 176 с.
4. **Евсеев, С. П.** Адаптивная физическая культура в России – становление, развитие, перспективы / С. П. Евсеев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2006. – № 19. – С. 15–21.
5. **Меерсон, Ф. З.** Физиология адаптационных процессов: руководство по физиологии / Ф. З. Меерсон. – М. : Наука, 1986. – 635 с.
6. **Пономарев, Н. И.** Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н. И. Пономарев. – СПб. : Изд-во СПб. гос. ун-та физ. культуры и спорта им. П. Ф. Лесгафта, 1996. – 284 с.

**Martynenko E. N,
Nikolaeva E. A.**

Impact of physical culture and physical exercise on the quality of life of people with disabilities

A person with disabilities in physical and / or mental development needs special conditions for training and education. If for healthy people motor activity is a need that is realized daily, then for people with disabilities, physical exercises are vital, because they are the best means of treatment, rehabilitation, and adaptation. A significant role in the problems of disability is played by physical culture and all its aspects. The famous Italian physiologist Angelo Mosso wrote: "Physical exercise can replace many drugs, but no medicine in the world can replace physical exercise."

Key words: *physical development, rehabilitation, adaptation.*

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

Творческие аспекты в подготовке бакалавров адаптивной физической культуры к научно-исследовательской деятельности

Статья носит теоретический характер, в ней автор рассматривает творческую деятельность как аспект в подготовке бакалавров адаптивной физической культуры к научно-исследовательской деятельности. При обзоре творческой деятельности рассматриваются качества, которыми должен обладать студент, организация научно-исследовательской деятельности с учетом творческих подходов. В заключении автор формирует тезис о том, что творческие аспекты развития в научно-исследовательской деятельности носят интеллектуальный и самостоятельный характер поиска решения поставленной задачи, а раннее включение в творческую деятельность активизирует готовность к научно-исследовательской деятельности студентов.

Ключевые слова: творческие аспекты, подготовка бакалавров, адаптивная физическая культура, научно-исследовательская деятельность.

В настоящее время, с учетом изменения стандартов образования, происходит реформирование, в частности, высшего образования с тем, чтобы студент действительно стал центральной фигурой учебного процесса, а познавательная деятельность студента находилась в центре внимания педагогов-исследователей, разработчиков программ образования, средств обучения. В связи с этим перед высшей школой стоит задача подготовки специалистов, обладающих высоким профессиональным и духовно-нравственным, творческим потенциалом, способных легко интегрироваться в современных динамичных условиях жизни. Подготовка будущих специалистов – процесс развития активных, энергичных, творческих личностей, которые будут высококвалифицированными специалистами.

В профессиональных стандартах высшего образования третьего поколения научно-исследовательская деятельность рассматривается как одна из частей процесса обучения. Многие авторы считают, что творческие аспекты в подготовке именно к научно-исследовательской деятельности являются средством развития и самореализации в данной деятельности. Таким образом, актуальным становится подготовка к научно-исследовательской деятельности бакалавров через творческие аспекты подготовки.

Студенты бакалавриата адаптивной физической культуры в условиях образования современного вуза, находящиеся в ситуации постоянных изменений при изучении различных дисциплин, для успешного усвоения инфор-

мации должны занимать исследовательскую позицию, которая должна содержать творческие аспекты в собственных исследованиях [4; 5].

Творческие аспекты в подготовке студентов рассматриваются с различных сторон: отражающие особенности и специфику исследовательской и познавательной деятельности – В. И. Загвязинский, В. В. Краевский, В. А. Сластенин; развития у студентов вуза творческой деятельности и творческой самостоятельности – О. Н. Лукашевич, В. В. Белоносова, Н. А. Несмеянова, Е. П. Ильин.

Е. П. Ильин считает, что в работах многих психологов творчество, креативные способности личности сравниваются с развитием самой интеллектуальной деятельности. Для того, чтобы творческая деятельность была результативной, выполняющий ее студент должен обладать определенными качествами:

- быть творческим и креативным в поиске решения задач;
- постоянно заниматься самообразованием (интеллектуально развиваться);
- занимать активную позицию при обучении;
- быть любознательным;
- уметь интерпретировать полученные результаты.

При этом творчество можно поделить на – объективное творчество, которое заключается в создании чего-либо принципиально нового, создание культурных объектов, и субъективное творчество – как и какими способами конкретный человек овладевает новыми для него, но известными другим методами решения творческой задачи [2; 3].

В. А. Сластенин и Т. Н. Щербакова в разное время описывают творческую деятельность в педагогике как грамотно принимаемое педагогическое решение по своей организации соответствует всем правилам эвристики, которыми руководствуется в своей деятельности исследователь: анализ педагогической ситуации (диагноз) – проектирование результата в сопоставлении с исходными данными (прогноз) – анализ имеющихся средств, пригодных для проверки предположения и достижения искомого результата – конструирование и реализация учебно-воспитательного процесса – оценка и интерпретация полученных данных – формулирование новых задач [5; 7].

По нашему мнению, научное исследование должно характеризоваться научным творчеством и творческими способностями студентов, которые не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а являются способностью создавать, формулировать и разрабатывать необычные, оригинальные идеи и нестандартные способы решения поставленных задач.

Организация научно-исследовательской деятельности в высших учебных учреждениях проводится в двух форматах – аудиторная и внеаудиторная работа.

Аудиторная работа представляет собой изучение курсов, дисциплин, выполнение курсовых, бакалаврских, дипломных, магистерских работ – учебно-исследовательская работа.

В процессе подготовки курсовых, бакалаврских и магистерских работ выделяют пять этапов:

- осознание и обоснование идеи – гипотезы или цели научной работы;

- техническая разработка задач по выбранной цели и гипотезе;
- практическая работа над поставленными задачами, выбор методологии и проведение экспериментальной части научно-исследовательской работы;
- апробация объекта в работе, проведение экспериментальной апробации методов и средств исследования;
- качество самой работы и представление ее к защите [1; 6].

Внеаудиторная работа представлена в занятиях в пределах научных кружков и школ; участие в научных конференциях, семинарах; публикации в научных изданиях, сборниках трудов – научно-исследовательская работа, выполняемая во внеучебное время.

Обе формы организации научно-исследовательской деятельности включают в себя разработку, подготовку различных работ, связанных с разработкой тем в пределах подготовки к занятиям – рефератов, проектов, моделей как вариант научно-исследовательских работ. Можем отметить, что все виды практических и самостоятельных работ носят творческий, креативный характер.

Научное исследование характеризуется научным творчеством и творческими способностями студентов, которые не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а являются способностью создавать, формулировать и разрабатывать необычные, оригинальные идеи и нестандартные способы решения поставленных задач. Научное творчество, как считает Е. Н. Лесная, есть проявление интеллектуальной, духовной, креативной и творческой активности учащихся. Оно проявляет и развивает творческое мышление, определяет умение разрабатывать поставленную проблему и гипотезу не стандартными решениями, создает легкость, гибкость и «оригинальность» мышления [9].

Творческими аспектами в подготовке бакалавров адаптивной физической культуры можно считать: самостоятельный подбор методов и средств в самом исследовании, выбор формы проведения эксперимента, разбор и описание результатов исследования, а также выбранные варианты апробации и защиты собственного исследования.

Можем выделить, что творческие аспекты подготовки являются особенностью исследовательской деятельности, самостоятельно подобранными и индивидуальными способами и интерпретацией с поиском интересных фактов и особенностей самой научной работы [2; 5].

В заключение можем сделать выводы:

1. Научное исследование характеризуется научным творчеством и творческими способностями студентов, которые не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а являются способностью создавать, формулировать и разрабатывать необычные, оригинальные идеи и нестандартные способы решения поставленных задач.

2. В работах многих психологов творчество и творческие способности личности часто сравниваются с интеллектом.

3. Творческие аспекты развития в научно-исследовательской деятельности носят интеллектуальный и самостоятельный характер поиска решения поставленной задачи.

4. Раннее включение в творческую деятельность активизирует готовность к научно-исследовательской работе.

Соответственно, можем утверждать, что творческие аспекты в подготовке бакалавров адаптивной физической культуры носят интеллектуальный и самостоятельный характер поиска решения поставленной задачи и активируют готовность к научно-исследовательской деятельности.

Список литературы

1. **Гуслова, М. Н.** Инновационные педагогические технологии : учеб. пособие для учреждений СПО / М. Н. Гуслова – 4-е изд., испр. – М. : Академия, 2013. – 208 с.
2. **Еремина, Л. И.** Развитие креативности личности: психологический аспект / Л. И. Еремина // Общество: социология, психология, педагогика. – № 1. – Хорос, Краснодар, 2014. – С. 42–47.
3. **Ильин, Е. П.** Психология творчества, креативности, одаренности / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – с. 434.
4. **Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник** / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. В 2-х т. : т. 1 : Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2005. – 296с.
5. **Сластенин, В. А.** Педагогика : учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / В. А. Сластенин; под ред. Ю. К. Бабанского. – М. : Просвещение, 1983 – 452 с.
6. **Уткина, Т. В.** Проектная и исследовательская деятельность: сравнительный анализ / Т. В. Уткина, И. С. Бегашева. – Челябинск : ЧИППКРО, 2018. – С. 10–13.
7. **Щербакова, Т. Н.** Творчество в деятельности современного педагога / Т. Н. Щербакова [Текст : непосредственный] // Актуальные вопросы современной педагогики : мат. IV Межд. научн. конф. (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). – Уфа : Лето, 2013. – С. 21–25.
8. **Лесная, Е. Н.** Развитие творческого потенциала через организацию научно-исследовательской деятельности – https://xn--jlahfl.xn--plai/library/%C2%ABrazvitie_tvorcheskogo_potenciala_cherez_organizatsiyu_210719.html Дата посещения 15.03.2022

Meleshko E. A.

Creative aspects in the preparation of bachelors of adaptive physical culture for research activities

The article is of a theoretical nature, in which the author considers creative activity as an aspect in the preparation of bachelors of adaptive physical culture for research activities. When reviewing creative activity, he considers the qualities that a student should possess, the organization of research activities, taking into account creative approaches. In conclusion, the author highlights that the creative aspects of development in research activities are intellectual and independent in the search for a solution to the problem and early inclusion in creative activity activates students' readiness for research activities.

Key words: *creative aspects, preparation of bachelors, adaptive physical culture, research activity.*

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Акиншева Ирина Петровна, заведующий кафедрой социологии и организации работы с молодежью, кандидат педагогических наук, доцент ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

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

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

Елисеева Татьяна Петровна, доцент кафедры физической культуры и спорта ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина», кандидат педагогических наук, доцент, Российская Федерация

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

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

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

Золотова Анна Дмитриевна, доцент кафедры социологии и организации работы с молодежью, кандидат педагогических наук, доцент ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Кальсина Виктория Владиславовна, доцент кафедры анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», кандидат медицинских наук, доцент, г. Омск

Кобелькова И. В., ведущий научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», Академия последиplomного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России, кандидат медицинских наук, г. Москва

Кобелькова М. С., врач поликлиники № 4 Управления делами Президента Российской Федерации (Российская Федерация, г. Москва)

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

Коростелева М. М., старший научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», кандидат медицинских наук, г. Москва

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

Красножон Светлана Владимировна, доцент кафедры интегративной и восстановительной медицины ГОО ВПО ДОННМУ им. М. Горького, кандидат медицинских наук, г. Донецк, ДНР

Криволап Наталья Викторовна, доцент кафедры интегративной и восстановительной медицины ГОО ВПО ДОННМУ им. М. Горького, кандидат медицинских наук, г. Донецк, ДНР

Кулемзина Татьяна Владимировна, заведующий кафедрой интегративной и восстановительной медицины ГОО ВПО ДОННМУ им. М. Горького, доктор медицинских наук, профессор, г. Донецк, ДНР

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

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

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

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

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

Томилин Константин Георгиевич, доцент кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «СГУ», кандидат педагогических наук, доцент, Российская Федерация

Харьковский Вадим Анатольевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «ДонНТУ», г. Донецк, ДНР

Шинкарев Сергей Васильевич, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

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

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ

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

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

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

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

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

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

Публикация научных материалов осуществляется при условии предоставления авторами следующих документов:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Текст научной статьи должен иметь следующую структуру:

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

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

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

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

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

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

7. Данные о методике проводимого исследования.

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

9. Выводы и рекомендации, перспективы развития поставленной проблемы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В заявке авторы должны подать следующую информацию:

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

Редакция Вестника Луганского государственного педагогического университета

Научное издание

Коллектив авторов

ВЕСТНИК

**ЛУГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Сборник научных трудов

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

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

Подписано в печать 01.11.2022. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.
Печать ризографическая. Формат 70×100 1/16. Усл. печ. л. 8,13.
Тираж 21 экз. Заказ № 128

Издатель

ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

«Книга»

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