МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт физического воспитания и спорта**

# Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры в современных условиях

*Материалы Международной научно-практической конференции*
*(Луганск, 10 апреля 2026 г.)*

Луганск
Издательство ЛГПУ
2026

УДК 796.011:796.035(06)
ББК 75.1я43
А43

**Р е ц е н з е н т ы :**

**Прихода И. В.** − профессор кафедры психологии и конфликтологии ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», доктор педагогических наук, доцент;

**Бугеря Т. Н.** − заведующий кафедрой психологии и конфликтологии ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», кандидат педагогических наук, доцент;

**Зинченко В. О.** − проректор по научно-исследовательской работе ФГБОУ ВО «ЛГПУ», доктор педагогических наук, профессор.

А43 Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры в современных условиях : материалы Международной научно-практической конференции (Луганск, 10 апреля 2026 года) / под ред. О. П. Крайнюк ; ФГБОУ ВО «ЛГПУ». – Луганск : Издательство ЛГПУ, 2026. – 200 с.

Сборник материалов по результатам работы конференции содержит материалы учёных, аспирантов, специалистов в сфере физической культуры испорта и посвящён рассмотрению современных проблем и перспектив развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры в современных условиях. В сборнике анализируются основы культуры здоровья обучающейся молодёжи в образовательных учреждениях; влияние процессов информатизации на содержание физической подготовки молодых людей и цифровых технологий на физическую активность молодёжи; особенности формирования исследовательских компетенций у будущих специалистов физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры; процесс внедрения Комплекса ГТО в практику как программно-нормативной основы физической подготовленности обучающихся в образовательных учреждениях.

Сборник материалов предназначен учёным, аспирантам, учителям физической культуры, специалистам сферы физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры.

УДК 796.011:796.035(06)
ББК 75.1я43

*Рекомендовано научной комиссией*
*федерального государственного бюджетного*
*образовательного учреждения высшего образования*
*«Луганский государственный педагогический университет»*
*(протокол № 10 от 19.05.2026)*

© Коллектив авторов, 2026
© ФГБОУ ВО «ЛГПУ», 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

## *1. Проблемы и перспективы развития физической культуры в современных условиях*


1 **Асташова Е. Н**.
Мотивирование и внедрение новых подходов в обеспечении физической подготовки студентов…….. 5

2 **Бабешко А. П.**
Методологические особенности обучения физической культуре в Луганском медицинском колледже в условиях реализации ФГОС……..... 13

3 **Бурлакова Т. Л.**
Методические основы физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой молодежи в рамках ГТО…….. 19

4 **Валашок В. В.**
Патриотическое воспитание студентов как компонент профессиональной подготовки будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта……..… 29

5 **Васецкая Н. В.**
Методы исследования в физической культуре и спорте…….. 34

6 **Доценко Ю. А.**
Разработка новых подходов, основанных на имитационном моделировании в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры…….. 39

7 **Дюбина Е. В.**
Влияние различных тренировочных средств на совершенствование двигательных качеств в контексте выполнения нормативов ГТО…… 45

8 **Игнатова Т. А., Кузят Е. А.**
Направленность и мотивация в формировании культуры здоровья студенческой молодежи. 50

9 **Компаниец Ю. А.**
Профилактика стрессовых состояний у сотрудников МВД средствами физической культуры…… 57

10 **Крайнюк О. П.**
Особенности зарубежных аналогов системы ВФСК «ГТО»…… 65

11 **Крещук Е. П.**
Возрастная периодизация тренировочных нагрузок при занятиях оздоровительным бегом... 73

12 **Максимова Н. В.**
Оценка уровня физической подготовленности юношей, поступающих в вузы, к сдаче нормативов ГТО…… 77

13 **Малыгина М. И.**
Внедрение программы наставничества «учитель – студент–практикант» в образовательном учреждении…… 82

14 **Наумов А. Н., Пастухов В. В.**
Эффективная методика обучения студентов педагогических ВУЗов неполной разборке и сборке автомата Калашников…….. 89

15 **Павлова Н. А.**
Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в процесс подготовки будущего педагога: теоретический аспект……..... 96

16 **Радченко Я. Ю.**
Основные подходы к интеграции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в систему высшего образования Луганской Народной Республики…… 103

17 **Ротерс Т. Т.**
Конструкт целевой модели регионального компонента физического воспитания обучающихся 1-4 классов Луганской Народной республики…… 109

18 **Шинкарев С. В., Шкурин А. И.**
Роль физической культуры в развитии современной молодежи……. 116

## *2. Актуальные вопросы реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры, адаптивного спорта*

19 **Богданова Е. В.**
Концептуальные основы управлением инклюзивной физкультурной деятельностью в вузе.. 123

20 **Вакуленко А. А.**
Роль практико-ориентированного подхода в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья…… 130

21 **Доценко А. Р.**
Современный взгляд на занятия единоборствами (на примере косики-каратэ) с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья…….. 135

22 **Мелешко Е. А.**
Формирование компетенций, необходимых для реализации научно-исследовательской работы будущих специалистов адаптивной физической культуры……. 141

23 **Плякина В. В.**
Цифровые технологии как элемент системы сохранения здоровья детей дошкольного возраста в образовательных учреждениях…… 147

24 **Хитрых О. В.**
Цифровые технологии в обучении студентов с ОВЗ и инвалидностью: управленческий аспект в контексте адаптивной физической культуры…….. 153

## *3. Актуальные вопросы спорта*

25 **Драгнев Ю. В.**
Анализ официальных спортивных соревнований по армрестлингу в городских и муниципальных округах Луганской Народной Республики……..... 161

26 **Дроздов Д. В.**
Морфологические основы силовых возможностей мышц при тренировке статическими и кинематическими физическими нагрузками…….. 167

27 **Загной Т. В., Капустина Е. Н.**
Дифференцированный подход к повышению эффективности учебной деятельности студентов-спортсменов……..... 172

28 **Лащёнов Ф. С.**
Диетические привычки у спортсменов-волейболистов……..... 179

29 **Слепцов В. Н., Фоменко А. В.**
Методические особенности обучения техническим приемам игры в волейбол учащихся среднего школьного возраста…….. 185

30 **Соколов А. А.**
Упорядоченность элементов тренировочного процесса как основа его оптимизации……. 190

**Сведения об авторах**…….. 196

## 1. Проблемы и перспективы развития физической культуры в современных условиях

УДК [378.016:796.011.3–027.31]:[378.015.3:005.32]

**Асташова Елена Николаевна,**
старший преподаватель
кафедры физического воспитания,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
*praim94@mail.ru*

# МОТИВИРОВАНИЕ И ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ ПОДХОДОВ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

В статье исследуется проблема низкой мотивации студентов к занятиям физической культурой в учебных заведениях. В условиях современного мира, насыщенного цифровыми технологиями, студенты часто воспринимают физическую активность как рутинную и неинтересную.

***Ключевые слова:*** низкая мотивация, вовлеченность, анкетирование, новые подходы.

Физическое воспитание в образовательных учреждениях является важным аспектом образовательного процесса и оказывает существенное влияние на общее развитие учащихся. Оно не только способствует физической активности, но и играет ключевую роль в развитии таких качеств, как дисциплина, командная работа и стрессоустойчивость. В современном мире, где все взаимосвязано и загружено цифровыми технологиями, учащиеся и студенты сталкиваются со значительными трудностями в мотивации себя к физическим нагрузкам.

Повседневный стресс, связанный с обучением, работой и социальными обязательствами, может значительно снизить интерес к физической активности. Это приводит не только к снижению физической подготовки студентов, но и к ухудшению их общего состояния здоровья. Из-за стресса и нехватки времени многие студенты предпочитают проводить свободное время перед

экранами компьютеров и мобильных устройств, что негативно сказывается на их физическом состоянии. Стереотип о физическом воспитании как о дисциплине, ориентированной исключительно на физические результаты, также способствует формированию негативного восприятия спорта. Для многих учащихся занятия физической культурой и спортом ассоциируется с необходимостью превзойти других или соревноваться с ними, что может привести к страху неудачи и помешать им заниматься полноценно. Многие студенты считают занятия физкультурой скучными, что требует от учебных заведений принятия более креативных методов обучения.

В этом быстро меняющемся мире, где молодые люди все чаще используют цифровые технологии, инновационные подходы и технологии могут стать важными инструментами в создании более увлекательной образовательной среды. Включение игровых элементов в занятия физической культурой позволяет значительно повысить вовлеченность учащихся. Например, использование мобильных приложений для мониторинга физической активности или внедрение видеоигр, основанных на движениях, могут сделать учебный процесс более увлекательным и интерактивным. Кроме того, эти подходы помогают создать сообщество среди студентов, где они могут поддерживать друг друга в достижении общих целей. Групповые занятия с элементами соревнования или сотрудничества не только повышают мотивацию, но и укрепляют социальные связи между учащимися. Это особенно важно в образовательном процессе, поскольку поддержка сверстников может сыграть важную роль в формировании позитивного отношения к физическому воспитанию.

Таким образом, результаты подчеркивают необходимость активного внедрения инновационных подходов в учебную программу для формирования позитивного отношения к физкультуре и повышению уровня физической активности учащихся. Создание увлекательной и динамичной среды обучения является залогом успешного физического и личностного развития учащихся. Для более детального изучения проблемы низкой мотивации студентов

к занятиям физической культурой нами был использован мультиметодный подход, направленный на комплексный анализ факторов, влияющих на активность молодежи в этой сфере. Основным инструментом данного исследования стал опрос, проведенный в нескольких учебных заведениях. Анкета содержала тщательно разработанные вопросы, позволяющие понять предпочтения учащихся в отношении различных видов физической активности и факторы, которые могут способствовать или препятствовать их участию в занятиях по физическому воспитанию.

Вопросы опроса охватывали такие аспекты, как интерес к различным видам спорта, опыт участия в спортивных мероприятиях и взгляды на физическую активность как часть повседневной жизни. Кроме того, в анкету были включены вопросы о барьерах, с которыми сталкиваются студенты, таких как нехватка времени, отсутствие комфортных возможностей для обучения или отсутствие информации о доступных возможностях для занятий спортом. Собирая и анализируя эти данные, мы можем получить представление о реальных ситуациях и мотивационных факторах студентов.

Помимо опросов, важную роль в исследовании играет наблюдение за поведением студентов на занятиях по физической культуре. Наблюдение проводилось в разных учебных заведениях и позволило собрать информацию о взаимодействии студентов между собой, а также между студентами и преподавателями в группе. Используя специальный дневник для записи наблюдений, можно понять общие тенденции и поведенческие характеристики учащихся, что может помочь глубже понять их отношение к физической активности. Например, наблюдения показывают, что студенты с большей вероятностью проявят интерес к обучению в непринужденной, веселой атмосфере, чем в традиционной обстановке. Кроме того, в процессе исследования использовались научные статьи и журналы для изучения современных тенденций в области спорта.

Благодаря обзору литературы нам удалось собрать информацию о передовой практике и успешном опыте использования игр и технологий

в физическом воспитании в других странах. Этот этап исследования особенно важен для понимания того, какие методы и подходы могут быть адаптированы к российским образовательным учреждениям. Анализ интернет-ресурсов также играет важную роль в поиске новых способов повышения мотивации студентов. В частности, концепция геймификации и использования игровых элементов в образовательных процессах считается одним из наиболее перспективных подходов к оптимизации образовательных программ. Изучение успешных случаев внедрения геймификации в физическое воспитание показало, что использование интерактивных приложений и платформ для командных соревнований позволяет существенно повысить интерес студентов к курсу. Например, подходы, внедренные другими образовательными учреждениями, такие как интерактивные приложения для отслеживания прогресса или платформы для организации командных соревнований, доказали свою эффективность. Данные подходы не только способствуют повышению вовлеченности студентов, но и создают условия для формирования сообществ единомышленников, что также является важным мотивирующим аспектом.

Все эти методы и подходы в совокупности способны существенно изменить отношение учащихся к физическому воспитанию и побудить их активно участвовать в классных мероприятиях. Результаты исследования показали, что наличие игровых и наглядных элементов в учебном процессе значительно повысило активность учащихся на занятиях по физическому воспитанию. В ходе опроса большинство участников (около 80%) заявили, что считают занятия с элементами развлечения более позитивными и менее стрессовыми, чем традиционные методы обучения. Это говорит о том, что включение игрового обучения в образовательный процесс является ключевым фактором повышения мотивации и интереса студентов к физической активности. Такие элементы игры, как соревнования, командные игры и различные уровни успеваемости, создают атмосферу, поощряющую активное участие учащихся. Они уже не просто зрители, а полноправные участники процесса, что способствует формированию чувства принадлежности к команде

и коллективу. Это, в свою очередь, способствует развитию социальных навыков, таких как сотрудничество, общение и взаимная поддержка. Студенты начали понимать, что физическое воспитание больше не является обязательной частью учебной программы, а представляет собой возможность общения и взаимодействия со сверстниками [1].

Использование таких технологий, как приложения для мониторинга физической активности, также открывает новые возможности обучения. Эти приложения не только позволяют отслеживать успехи ваших учеников в режиме реального времени, но и создают чувство соревнования между участниками. Возможность обмениваться оценками с друзьями или сравнивать свои результаты с результатами других учеников побуждает их более активно участвовать в деятельности группы. Эти технологии могут включать функции, позволяющие вам устанавливать личные рекорды, участвовать в виртуальных гонках и получать награды за свои достижения. Это создает дополнительную мотивацию у студентов и делает обучение более интересным. Развитие видеоигр, основанных на экшене, открыло новые горизонты для обучения, сочетая азарт и физическую активность. Эти игры могут быть основаны на реальных видах спорта или иметь уникальные концепции, требующие от игроков выполнения физических упражнений для достижения игровых целей. Например, игры могут включать элементы танцев, боевых искусств или командных видов спорта, позволяя учащимся развивать свои физические навыки в увлекательной игровой форме. Это не только делает занятия и тренировки более увлекательными, но и улучшает координацию, гибкость и силу.

Кроме того, видеоигры можно использовать как инструмент для развития здоровых привычек. Они могут включать образовательный контент о правильном питании, важности регулярной физической активности и других аспектах здорового образа жизни. Играя в такие игры, студенты не только развивают свои физические навыки, но и осознают важность заботы о своем здоровье. Поэтому включение элементов игр и интерактивных технологий

в занятия физкультурой является эффективным способом повышения вовлеченности учащихся. В конечном итоге это может повысить общий уровень физической активности учащихся и сформировать устойчивые привычки заниматься спортом всю жизнь [2].

Исследования показали, что использование инновационных и интересных методов обучения на занятиях физкультурой имеет огромный потенциал для повышения интереса студентов к учебе. Простота и увлекательность курса во многом способствуют формированию позитивного отношения к физическим упражнениям. В современной образовательной среде, где студенты часто сталкиваются с высокими требованиями и давлением, внедрение увлекательных игровых подходов является ключом к созданию более позитивной и мотивирующей среды. Образовательным учреждениям следует активно рассматривать возможность внедрения игровых элементов и технологий, стимулирующих взаимодействие и вовлеченность учащихся. Сюда входят не только спортивные развлечения, такие как командные игры, эстафеты и спортивные чемпионаты, но и использование мобильных приложений для таблиц лидеров, групповых чатов и виртуальных турниров. Эти приложения позволяют учащимся отслеживать свои достижения, делиться ими с друзьями и участвовать в соревнованиях на уровне высшего учебного заведения или даже между университетами. Это создаст дополнительную мотивацию к занятиям физкультурой и повысит осведомленность студентов о важности физической активности как неотъемлемой части их образа жизни.

В долгосрочной перспективе реализация этих мер может способствовать улучшению здоровья студентов и повышению их социальной активности. Регулярные занятия спортом не только улучшают физическую форму, но и способствуют развитию навыков командной работы, общения и лидерства. Студенты, которые участвуют в активных и сложных мероприятиях, с большей вероятностью сохранят физическую активность после окончания учебы, что положительно скажется на их здоровье и качестве жизни [3].

Важным аспектом внедрения инновационных подходов в физическое воспитание является необходимость повышения квалификации педагогических кадров. Образовательные учреждения должны предоставлять тренерам и преподавателям возможности профессионального развития, знакомить их с новыми технологиями и методами. Это не только повышает качество образования, но и распространяет положительный опыт среди студентов.

Учебные курсы, вебинары и семинары могут сыграть важную роль в формировании команды, готовой к изменениям. Преподаватели должны не только овладевать теоретическими знаниями, но и практическими навыками применения новых методов обучения, чтобы эффективнее работать со студентами. Кроме того, от студентов требуется активное участие в процессе принятия решений по разработке курса. Формирование студенческих комитетов или групп по интересам может привести к более открытой обратной связи и генерированию новых идей. Привлекая учащихся к планированию занятий, мы повышаем их заинтересованность, мотивацию и интерес к обучению. Это также помогает выявить потребности студентов, о которых преподаватели могут не знать.

Кроме того, важно учитывать разнообразие интересов и способностей учащихся. Индивидуальная поддержка каждого студента создает уникальную атмосферу, в которой каждый может найти себе наиболее подходящее спортивное занятие. К ним могут относиться различные виды спорта, адаптированные занятия для учащихся с ограниченными возможностями или занятия, развивающие особые навыки, такие как йога или танцы. Такой подход не только улучшает физическую форму, но и укрепляет социальные связи и командный дух учащихся.

Создание инклюзивной среды также подразумевает уважение различных культурных традиций и интересов учащихся. При организации мероприятий важно учитывать культурные особенности, чтобы все учащиеся чувствовали себя комфортно и были вовлечены. Например, это может включать проведение

тематических спортивных дней, в ходе которых студенты могут выражать свои культурные традиции посредством спорта или физической активности.

В заключение следует отметить, что внедрение инновационных подходов на занятиях физической культурой является многообещающим способом повышения вовлеченности студентов. Образовательные учреждения должны активно изучать и внедрять новые подходы, обучать преподавателей и вовлекать студентов в процесс принятия решений. Такой комплексный подход помогает создать позитивную и здоровую среду обучения, делая физическое воспитание важной частью жизни каждого учащегося.

## Список литературы

1. Вятченникова, А. Ю. Оздоровительная физическая культура для учащихся с избыточной массой тела / А. Ю. Вятченникова. – // Молодой ученый. – 2023. – № 45 (492). – С. 197–199.

2. Синючкова, Е. В. Формирование интегрированных образовательных программ в области физической культуры и спорта с учетом реальных потребностей специалистов/ Е. В. Синючкова, В. А. Курашвили, Б. А. Подливаев, М. В. Арансон // Вестник спортивной науки. −2020. −№ 5. −С. 65–69.

3. Синючкова, Е. В. Анализ мнений экспертов о формировании интегрированных образовательных программ в сфере физкультуры и спорта / Е. В. Синючкова, В. А. Курашвили // Психолого-педагогические аспекты реализации образовательных программ : сб. научных статей Международной научно-практической конференции, 15 февралi 2021 г., Казань. −Научно-издательский центр «Аэтерна». – Уфа, 2021. – С.78–85.

УДК 377.3.016:796.01-021.321

**Бабешко Александр Петрович,**
педагог-методист, руководитель
физического воспитания ФГБОУ ВО
«Луганский государственный медицинский
университет им. Св. Луки», Луганский
медицинский колледж, г. Луганск
*alexpetr1950@yandex.ru*

# МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ЛУГАНСКОМ МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС

В статье исследуется один из путей преодоления снижения интереса студентов к физическому воспитанию. Предлагается использовать современные квест-технологии, чьи сюжеты призваны формировать позитивное отношение к физической культуре и стимулировать мотивацию к занятиям. Особое внимание уделяется развитию познавательного интереса, коммуникабельности, навыков командной работы и стремления к самосовершенствованию в области физической подготовки.

***Ключевые слова:*** квест-технологии, мотивация, физическое воспитание, обучение, физическая подготовленность

Успешное проведение занятий по физической культуре в контексте реализации Федерального стандарта образовательной области «Физическая культура» характеризуется рядом отличительных черт, среди которых выделяется повышенный творческий подход.

Преподавание физической культуры в Луганском медицинском колледже не только знакомит студентов с базовыми принципами двигательной активности, но и играет ключевую роль в их личностном росте, развивая важные физические качества и универсальные компетенции. Каждое занятие построено таким образом, чтобы студенты активно применяли полученные знания на практике, а дальнейшее закрепление этих навыков происходит через самостоятельные занятия. Повышение вовлеченности студентов в учебный

процесс способствует формированию устойчивого интереса к регулярным физическим нагрузкам и выработке привычки к систематической заботе о собственном здоровье.

С целью обеспечения более глубокого освоения предметного содержания, студенты обучаются методам и правилам организации самостоятельной физической активности, а также приобретают навыки и умения по ее планированию и проведению с использованием ранее полученных знаний.

Текущие преобразования в системе среднего профессионального образования, а также ориентация учебного процесса на деятельностный подход, стимулируют поиск прогрессивных направлений для интенсификации физического воспитания среди специалистов и преподавателей. В контексте реализации деятельностного подхода, современные квест-технологии представляют собой перспективное направление, позволяющее обучающимся в игровой форме решать поставленные задачи, а также добывать и систематизировать новую информацию. В рамках нашего исследования квест-технологии рассматривались как потенциальный инструмент для повышения мотивации обучающихся к физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

Актуальность данного исследования обусловлена, прежде всего, повсеместным снижением интереса обучающихся к занятиям физической культуры и другим спортивно-массовым мероприятиям. Проблема снижения мотивации студентов к занятиям физической культурой, вероятно, имеет комплексный характер и включает в себя следующие взаимосвязанные причины: снижение уровня двигательной активности молодого поколения; высокая стоимость платных услуг в сфере физической культуры и спорта; недостаточная эффективность пропаганды здорового образа жизни; а также снижение престижности занятий спортом. Совокупность этих факторов формирует негативное отношение кфизическому воспитанию, снижая мотивацию студентов к занятиям спортом.

*Организация исследования.* На первом этапе исследования мы провели анкетирование, чтобы выяснить, что студенты знают о квест-технологиях, как к ним относятся и насколько заинтересованы в их применении на занятиях по дисциплине «Физическая культура». Анализ ответов помог нам выбрать наиболее привлекательные и востребованные варианты сюжетов для квестов. Эта анкета была одноразовой, поскольку служила исключительно для сбора информации.

Что же такое квест-технологии и какие задачи они решают в образовании? Английское слово «quest» означает «поиск», «решение» или «приключение». Это деятельность, в ходе которой обучающиеся ищут решение задач, поставленных в сюжете [4, с. 20−23]. В педагогике квест-технологии призваны активизировать исследовательскую и познавательную деятельность, помогая обучающимся поэтапно углубляться в суть проблемы [2; 3; 5]. В нашем исследовании мы рассматриваем квест-технологии как способ повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой [7; 8; 9].

Существуют разные виды квест-технологий: линейные − решение одной задачи открывает путь к следующей; штурмовые − используются подсказки, сложность которых постепенно уменьшается; кольцевые − линейное прохождение, но с участием нескольких команд [5, с. 12−14].

Опытно-экспериментальная работа была посвящена проверке эффективности квест-сюжетов в процессе физического воспитания в медицинском колледже. Мы применяли как линейные квесты с двигательными задачами, так и штурмовые, где студенты решали творческие задачи теоретического характера. Предлагаемые нами квест-технологии имеют четкую структуру, состоящую из следующих этапов: креативное введение в сюжет, инструктаж по двигательным заданиям маршрута, поэтапное выполнение задач и заключительное подведение итогов. Основное содержание квестов составляли двигательные задания, которые должны были быть оригинальными, доступными и соответствовать поставленным целям. Участники, разделенные на команды с учетом их физической

подготовленности, получали информацию о последовательности прохождения этапов. В этих квестах двигательные и теоретические задания имели одинаковый вес. Каждое успешно выполненное двигательное задание или правильный ответ на теоретический вопрос приносили команде один балл. Итоговый результат формировался путем суммирования баллов за теоретические знания и оценку качества выполнения двигательных упражнений.

Первоначальное анкетирование выявило, что обучающиеся обладают ограниченным пониманием квестов и их опыт участия сводится к внеучебной деятельности. Тем не менее, подавляющее большинство обучающихся выразило готовность участвовать в квестах в рамках образовательного процесса, с особым энтузиазмом относясь к возможности применения квест-технологий на занятиях физической культуры. Среди предложенных вариантов квестов наибольшее предпочтение было отдано спортивным (направленным на физическую подготовку) и интеллектуальным. Интересным наблюдением стало то, что при обсуждении командной работы и взаимопонимания, студенты продемонстрировали невысокий уровень развития коммуникативных навыков.

Эти результаты послужили основой для создания второй анкеты, которая фокусировалась на трех ключевых аспектах: познавательный интерес, уровень коммуникабельности и мотивация к командной работе, а также стремление к улучшению физической формы. Каждый блок вопросов был тщательно продуман для фиксации динамики изменений в познавательной и коммуникативной сферах, а также в отношении к физической подготовке в процессе интеграции квест-технологий в учебный процесс по физическому воспитанию. Для формирования команд использовался метод выбора капитанами, что гарантировало сбалансированный состав по уровню физической подготовки и телосложению.

Внедрение такого подхода требовало формирования новых форм взаимодействия как между отдельными студентами, так и между группами, что, в свою очередь, зависело от эффективной командной работы. По завершении

всех трех сюжетных линий квест-технологий было проведено повторное анкетирование. Результаты позволили зафиксировать позитивные сдвиги в познавательной и коммуникативной сферах, а также в желании студентов повышать свой уровень физической подготовки. Наиболее выраженные изменения наблюдались в познавательной сфере. Особо стоит отметить повышенный интерес обучающихся к сюжету квест-технологии «Веселый талисман», который потребовал от них значительного расширения знаний об истории зарождения и проведении современных Олимпийских игр.

В ходе исследования было установлено, что применение квест-технологий на занятиях физической культуры оказывает существенное влияние на мотивационную сферу студентов. Это связано с положительными эмоциями, которые вызывал предстоящее занятие, отличающийся от стандартного формата благодаря использованию новых технологий. Такой подход значительно повышал интерес к занятиям, мотивировал обучающихся к самостоятельному изучению теоретического материала и работе над улучшением своей физической формы.

Результаты проведенного педагогического исследования свидетельствуют о том, что интеграция квест-технологий в образовательный процесс оказывает благотворное влияние на мотивационную сферу студентов. Особенно заметно это проявляется в усилении познавательного интереса, выражающегося в стремлении углублять теоретические знания по физической культуре и спорту. Также отмечается значительное повышение коммуникабельности, толерантности и готовности к совместной работе. Важно отметить, что соревновательный аспект квестов стимулирует студентов к улучшению своих физических показателей. Все это подтверждает целесообразность и высокую эффективность применения квест-технологий на занятиях физической культурой.

## Список литературы

1. Вишневский, В. А. Квест-технологии в реализации коррекционно-развивающей функции урока физической культуры в инклюзивном образовании [Текст] / В. А. Вишневский, И. А. Ухватова, М. Н. Мальков // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 5. – С. 91–93.

2. Грекова, В. А. Психология учебной мотивации обучающихся. Учебная мотивация: основные теории и подходы [Текст] / В. А. Грекова // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2008. – Т. 6, № 3. – С. 45–51.

3. Дубовицкая, Т. Д. К проблеме диагностики учебной мотивации [Текст] / Т. Д. Дубовицкая // Вопросы психологии. – 2005. – № 1. – С. 73–78.

4. Каравка, А. А. Урок-квест как педагогическая информационная технология и дидактическая игра, направленная на овладение определёнными компетенциями [Текст] / А. А. Каравка // Мир науки. – 2015. – № 3. – С. 20–23.

5. Лечкина, Т. О. Технология «квест-проект» как инновационная форма воспитания [Текст] / Т. О. Лечкина // Наука и образование: новое время. – 2015. – № 1 (6). – С. 12–14.

6. Маслова, Т. С. Современные теории мотивации в образовательной деятельности [Текст] / Т. С. Маслова // Молодой ученый. – 2015. – № 23. – С. 850–852.

7. Просвирова, И. Г. Особенности мотивации учебной деятельности у учащихся подросткового возраста [Текст] / И. Г. Просвирова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2006. – № 10. – С. 61–64.

8. Семенова, Т. В. Теоретико-методологические подходы к изучению учебной мотивации: комплексный взгляд [Текст] / Т. В. Семенова // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2015. – № 6. – С. 185–194.

9. Шатунова, О. В. Ландшафтные квест-игры в технологической подготовке школьников [Текст] / О. В. Шатунова // Вестник научных конференций. – 2015. – № 44 (4). –С. 152–155.

10. Якиманская, И. С. Технология личностно-ориентированного образования / И. С. Якиманская. – Москва : Просвещение, 2008. – 109 с.

УДК 378.015.31:796.011:613

**Бурлакова Татьяна Леонидовна,**
старший преподаватель
кафедры физического воспитания
Института физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
*burlakovatatiana75@gmail.com*

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫСРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В РАМКАХ ГТО

В данной статье рассматриваются методические основы физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой молодёжи в рамках комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), которые включают работу с нормативной базой, использование определённых средств, применение методов и организацию занятий. А также рассматриваются актуальные вопросы по культуре здоровья детей, подростков и студенческой молодежи: физический, психический и духовный аспекты. Особое внимание уделяется роли физической культуры в формировании, сохранении и укреплении здоровья студентов как базового ресурса академической успешности и социальной адаптации.

***Ключевые слова:*** физическая культура, оздоровительная работа, студенческая молодежь, физическое воспитание, культура здоровья, здоровый образ жизни.

Саморегуляция здоровья студенческой молодежи является одной из проблем современного общества. На этом этапе формируется индивидуальный стиль жизни человека, который закладывает фундамент для дальнейшего развития. Основной чертой личностного развития

в студенческом возрасте является ценностное самоопределение. Здоровье как универсальная человеческая ценность занимает определенное место среди других ценностей. Важно отметить, что в данном периоде становится возможным сознательный выбор здоровья как ценности и формирования здорового образа жизни.

Цель нашей работы – подготовить студентов к сдаче нормативов ГТО, развить физические качества (силу, выносливость, быстроту и др.) и сформировать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой.

Для студенческой молодёжи предусмотрены нормативы VI ступени комплекса ГТО «Физическое совершенство». Для девушек и юношей 18–29 лет предусмотрено соответственно 12 и 11 видов испытаний, из них 4 вида обязательные, остальные – по выбору. На золотой значок необходимо выполнить не менее 8 видов испытаний, на серебряный – 7 видов, на бронзовый – 6 видов.

Отношение к здоровью, то есть предрасположенность к сохранению или растрачиванию здоровья, по мнению Л. В. Куликова может рассматриваться как личное качество. Он отмечает, что в отношении к здоровью у многих людей скрыты серьезные противоречия. С одной стороны, ценность здоровья достаточно велика и в обыденном сознании, без ссылок на научные доказательства. Однако в установке на сохранение здоровья выраженность действенного, поведенческого компонента не соответствует ни объему знаний о здоровье, ни силе эмоциональных реакций на его ослабление. Причем это свойственно не только людям здоровым, но и тем, кто уже имеет достаточно выраженные расстройства здоровья.

Здоровье студенческой молодежи представляет собой комплексное состояние, включающее физический, психический и социальный компоненты. Физический аспект подразумевает оптимальное функционирование организма и его систем, обеспечивающее энергетические потребности учебной деятельности. Психический компонент охватывает эмоциональную стабильность, когнитивные способности и стрессоустойчивость. Социальное

благополучие проявляется в успешной адаптации к академической среде и межличностным взаимодействиям. Взаимосвязь компонентов здоровья особенно выражена в студенческом возрасте, характеризующемся завершением биологического созревания организма. Нейрофизиологические изменения создают предпосылки для развития высших психических функций, что напрямую влияет на учебную продуктивность. Одновременно происходит формирование социальной идентичности, где физическое состояние выступает ресурсом для реализации возрастных задач. Такая многомерность требует комплексного подхода к оценке и поддержанию здоровья.

Специфика студенческого периода обусловлена интенсивными умственными нагрузками и необходимостью социально-психологической адаптации к новым условиям. Академические требования вызывают повышенное напряжение когнитивных функций, что при длительном воздействии может приводить к истощению адаптационных резервов. Параллельно происходит перестройка социальных ролей и ценностных ориентаций, создающая дополнительные стрессовые факторы. Эти особенности формируют повышенные требования к состоянию здоровья как базовому ресурсу успешной учебной и социальной деятельности.

Критерии оценки здоровья студентов должны учитывать не только отсутствие заболеваний, но и способность поддерживать учебную активность в условиях повышенных нагрузок. Важным показателем выступает уровень адаптационных возможностей организма, определяющий устойчивость к академическому стрессу. Особое значение приобретают параметры функционального состояния сердечно-сосудистой и нервной систем, непосредственно влияющие на работоспособность. Такой подход позволяет выявлять группы риска и своевременно корректировать профилактические мероприятия.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в учреждениях высшего образования является не только средством улучшения психофизического развития и физической подготовленности студента, но и культурной

составляющей образа жизни студенческой молодежи, вносит свой неоценимый вклад в формирование личности будущего специалиста, способного продуктивно выполнять функции в многообразном социокультурном мире. Для подготовки студентов к сдаче нормативов ГТО используются средства, отражённые в Табл. 1:

Таблица 1

**Средства подготовки к выполнению нормативов ГТО для студентов**

| | |
|---|---|
| Аэробные циклические упражнения (ходьба, степ, медленный бег) | выполняются в подготовительной части занятия |
| Силовые упражнения на основные мышечные группы | выполняются в заключительной части занятия |
| Подводящие и специальные упражнения для освоения правильной техники видов комплекса ГТО | для начальной подготовки в метании гранаты используют подводящие упражнения для рук (имитацию отведения руки в метании) |
| Циклические упражнения большой продолжительности: кросс, скандинавская ходьба | для развития общей выносливости |
| Упражнения с отягощением, воздействующие на крупные группы мышц | для развития абсолютной силы |

Системный подход к физической культуре рассматривает её как важнейший элемент биосоциальной регуляции организма. В условиях интенсивных учебных нагрузок и психоэмоционального напряжения студентов физическая культура выступает механизмом поддержания гомеостатического равновесия. Регулярная двигательная активность способствует оптимизации физиологических процессов и повышению адаптационного потенциала. Данный подход подчеркивает взаимосвязь биологических и социальных аспектов в формировании здоровья. Биосоциальная природа физической культуры проявляется в её способности гармонизировать взаимодействие организма с окружающей средой. Через дозированные физические нагрузки происходит тренировка адаптационных механизмов, повышающая резистентность к стрессовым факторам образовательной среды.

Систематические занятия создают предпосылки для устойчивого функционирования всех систем организма. Это подтверждает роль физической культуры как системообразующего фактора здоровья в студенческом возрасте [4, с. 392].

Профилактическая функция физической культуры реализуется через компенсацию последствий гиподинамии, характерной для современного студенчества. «Снижение физических нагрузок в условиях современной жизни, с одной стороны, и недостаточное развитие массовых форм физической культуры среди населения, с другой стороны, приводят к ухудшению различных функций и появлению негативных состояний организма человека» [1, с. 619]. Регулярные занятия формируют антистрессовые механизмы, снижая риск развития психосоматических расстройств. Это делает физическую культуру ключевым элементом профилактики дезадаптационных состояний.

Интеграция физической культуры в образовательный процесс основывается на концепции целостного развития личности студента. Данный подход предполагает единство физического, психического и социального компонентов в процессе профессионального становления. Физическая подготовка рассматривается как неотъемлемая часть формирования общекультурных компетенций выпускников. Реализация этой концепции способствует созданию условий для гармоничного развития и долгосрочного сохранения здоровья молодежи.

Основным препятствием для регулярных занятий физической культурой среди студентов выступает чрезмерная учебная нагрузка. Современные образовательные программы требуют значительных временных затрат на аудиторную и самостоятельную работу, что сокращает возможности для двигательной активности. Исследования подтверждают, что более 60% студентов вузов отмечают нехватку свободного времени как главную причину низкой физической активности. Данная ситуация характерна для различных направлений подготовки, включая естественнонаучные и гуманитарные

специальности. Некоторые методы проведения занятий по физической подготовке студентов для сдачи нормативов ГТО освещены в Табл. 2.

Таблица 2

**Методы проведения занятий по физической подготовке студентов**

| | |
|---|---|
| Дифференцированный подход | использование единого комплекса средств подготовки при разном их соотношении для студентов с различной структурой двигательных способностей |
| Периодическое включение в учебный процесс мезоциклов общей физической подготовки | в этих мезоциклах создаются благоприятные условия для выполнения различных программ физической подготовки |
| Выполнение специальных комплексов упражнений | они выполняются студентами на протяжении всего учебного года в качестве домашних заданий при периодическом контроле их освоения |
| Использование методических приёмов | применение простейших технических приспособлений для формирования правильной амплитуды выполнения беговых упражнений, акцент на мышечные ощущения при выполнении силовых упражнений |
| Освоение техники выполнения нормативных упражнений | поочерёдно на каждом занятии изучается техника бега на 100 м, прыжков в длину, метания гранаты. Для обучения технике спринтерского бега с низкого и высокого стартов применяют специальные подводящие упражнения: бег из различных стартовых положений, бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом |

Важным барьером является недостаточная доступность спортивной инфраструктуры в образовательных учреждениях [6, с. 65]. Среди психологических факторов выделяется отсутствие устойчивой внутренней мотивации к систематическим занятиям.

Многие студенты воспринимают физическую активность как обязательное требование, а не как элемент здорового образа жизни. Низкая самоэффективность проявляется в недостаточной уверенности в собственных

возможностях достижения спортивных результатов. Данные установки формируются как под влиянием личного опыта, так и в результате недостаточной информированности о пользе регулярных тренировок. Негативные социальные установки в студенческих группах также выступают существенным препятствием. В некоторых академических коллективах доминирует восприятие физической культуры как второстепенной дисциплины по сравнению с профильными предметами. Отсутствие поддержки со стороны сверстников снижает вовлеченность в спортивные мероприятия. Подобные групповые нормы могут нивелировать индивидуальное стремление к поддержанию физической формы.

Эффективным мотивационным стимулом выступают системы поощрения за достижения в спортивной деятельности. Внедрение бонусных баллов, зачетных единиц или дополнительных стипендий за участие в физкультурных мероприятиях повышает вовлеченность студентов. Интеграция физической культуры в учебный процесс через междисциплинарные проекты способствует формированию позитивного отношения. Такие подходы демонстрируют положительные результаты в вузах с развитой спортивной инфраструктурой. Значительную роль играет личный пример преподавателей и кураторов студенческих групп. Демонстрация преподавательским составом активной жизненной позиции в вопросах физического воспитания создает положительный образец для подражания. Организация совместных спортивных мероприятий с участием педагогов укрепляет мотивацию студентов. Данная практика способствует преодолению психологических барьеров и формированию устойчивых привычек к занятиям [3, с. 175].

Оптимизация двигательной активности студентов требует системного включения физической культуры в учебный процесс. Обязательные занятия по физкультуре в рамках учебного плана обеспечивают базовый уровень двигательной активности для всех студентов. Рациональное распределение академической нагрузки позволяет гармонично сочетать учебную деятельность

с физическим развитием. Факультативные формы занятий расширяют возможности для повышения двигательной активности. Организация спортивных секций, фитнес-групп и тематических мастер-классов создаёт дополнительные стимулы для регулярных занятий. Такая многоуровневая система способствует формированию устойчивой привычки к физической активности.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы зависит от учёта индивидуальных особенностей студентов. «В первую очередь, важно индивидуализировать программы физической подготовки. Это означает, что мы должны создавать тренировочные планы, учитывая уровень физической подготовки и интересы каждого студента» [5, с. 562]. Дифференциация по группам здоровья и физической подготовленности позволяет минимизировать риски перегрузок и повысить результативность занятий.

Необходимым условием для поддержания двигательной активности является развитие спортивной инфраструктуры вуза. Оборудование современных тренажёрных залов, беговых дорожек и зон для функционального тренинга повышает доступность самостоятельных занятий. Рациональное размещение спортивных объектов на территории университета способствует их интеграции в повседневную жизнь студентов.

Создание спортивных студенческих сообществ формирует социальную среду, поддерживающую ценности здоровья через механизмы групповой идентификации. Совместная деятельность в секциях и клубах развивает социальные связи, превращая физическую активность в элемент коллективной культуры. «Результатом использования физкультурно-оздоровительных технологий должно быть достижение цели, которая заключается в том, чтобы реализовать возможности оптимального физического развития, всестороннего совершенствования физических качеств в сочетании с воспитанием духовных и морально-волевых качеств студентов. При регулярном использовании физкультурно-оздоровительных технологий различных направлений наступает пролонгированный оздоровительный эффект, повышается мотивация

к регулярным физическим оздоровительным нагрузкам в течение всей жизни, что, в свою очередь, формирует устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни в целом; корректирует, восстанавливает и развивает функциональные возможности организма; укрепляет и сохраняет здоровье в целом» [Цит. 2, с. 44]. Такая среда способствует закреплению поведенческих моделей, связанных с регулярной физической активностью.

Проведённое исследование подтвердило, что физическая культура выполняет системообразующую функцию в формировании здоровья студенческой молодежи, обеспечивая комплексное воздействие на физиологические и психологические аспекты. Регулярная двигательная активность способствует повышению устойчивости организма к интенсивным учебным нагрузкам и формированию психологической резистентности к стрессовым факторам. Эти выводы согласуются с современными научными концепциями, подчёркивающими неразрывную связь между физическим состоянием и психосоматическим благополучием личности в образовательной среде.

Системная реализация разработанных физкультурно-оздоровительных стратегий позволяет не только нейтрализовать негативные последствия малоподвижного образа жизни, но и создать фундамент для повышения академической успеваемости студентов. Укрепление здоровья через регулярную физическую активность способствует лучшей социальной адаптации молодёжи, что соответствует целям образовательных программ в сфере образования и здравоохранения. Полученные результаты подтверждают общественную значимость темы и необходимость дальнейшей интеграции физической культуры в образовательные парадигмы.

## Список литературы

1. Беликова, О. Ю. Гиподинамия и ее влияние на состояние здоровья студентов / О. Ю. Беликова, Г. Г. Ломоносова, А. А. Калько // Международный

журнал прикладных и фундаментальных исследований. – Краснодар, 2016. – С. 619−620.

2. Вагнер, Р. Е. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Р. Е. Вагнер, М. В. Борисова, А. Ю. Мусохранов. // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2020. – №5. – С. 41–45.

3. Кониболоцкая, Е. И. Применение фитнес-программ в физическом воспитании студентов вуза / Е. И. Кониболоцкая, Т. И. Колосова, Е. Ю. Трифанов. // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2022. – №1. – С. 175–181.

4. Кочерьян, М. А. Социологический анализ отношения студентов к здоровью, занятиям спорта и физической культурой в университете / М. А. Кочерьян, А. М. Тихомирова, Р. В. Сидоров. // Педагогический журнал. – 2019. – С. 391–399.

5. Муштай, К. А. Современные проблемы физического воспитания студентов / К. А. Муштай, А. Р. Ахметзянов, Н. Н. Герега // Педагогический журнал. – 2023. – №12. – С. 558–566.

6. Фертикова, Т. Е. Современный взгляд на проблему здоровья студенческой молодежи (аналитический обзор) / Т. Е. Фертикова, А. А. Рогачев // Прикладные информационные аспекты медицины.– 2015. – № 2. – С. 62–65.

УДК [378.015.31:172.15]:378.011.3-051:796.071.4

**Валашок Виктория Витальевна,**
заместитель директора по воспитательной
и социально-гуманитарной работе
Института физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
*vika.valashok@mail.ru*

# ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК КОМПОНЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В представленной статье обосновывается необходимость интеграции патриотического воспитания в систему профессиональной подготовки студентов, осваивающих профиль «Физическая культура и спорт». Автором раскрываются теоретические аспекты рассматриваемого явления, а также приводится характеристика практико-ориентированных форм воспитательной деятельности, направленных на формирование гражданской идентичности, нравственных ориентиров и ценностного отношения к отечественному наследию.

***Ключевые слова:*** патриотическое воспитание, физическая культура, профессиональная подготовка, студенческая молодежь, воспитательная работа, гражданская идентичность, педагогическое образование.

Современный этап развития российского общества характеризуется глубинными трансформациями в системе ценностных ориентиров, что закономерно актуализирует проблему формирования гражданско-патриотической позиции подрастающего поколения. В условиях геополитической напряженности, информационного противоборства и попыток пересмотра исторической памяти особую значимость приобретает задача сохранения и укрепления национальной идентичности, воспитания у молодежи чувства ответственности за судьбу Отечества и готовности к его защите.

Система высшего образования, выступая ключевым институтом социализации личности, призвана обеспечить не только трансляцию профессиональных знаний, умений и компетенций, но и целенаправленное формирование мировоззренческих установок, нравственных качеств и социальной ответственности будущих специалистов [1].

Профессиональная деятельность учителя физической культуры обладает уникальным воспитательным потенциалом, что обусловлено спецификой педагогического взаимодействия, осуществляемого в процессе совместной двигательной активности, соревновательной деятельности и межличностного общения. В отличие от многих других педагогических специальностей, работа учителя физической культуры предполагает непосредственный, личностно окрашенный контакт с обучающимися, что создает благоприятные условия для формирования у них не только физических качеств, но и морально-нравственных установок, включая патриотизм, гражданственность, коллективизм и социальную активность [2]. В этой связи патриотическое воспитание студентов Института физического воспитания и спорта приобретает статус системообразующего компонента их профессиональной подготовки, определяющего качество выполнения ими будущих педагогических функций и способность транслировать патриотические ценности своим воспитанникам.

С позиций педагогической науки патриотическое воспитание представляет собой целенаправленно организуемый процесс, включающий три взаимосвязанных компонента. Когнитивный компонент предполагает овладение знаниями об истории, культуре и достижениях Отечества. Эмоционально-ценностный компонент включает формирование чувства сопричастности к судьбе страны, гордости за ее достижения, уважения к историческому наследию. Деятельностный компонент выражается в готовности к активному проявлению гражданской позиции, участию в социально значимой деятельности [3]. Эффективность данного процесса детерминируется его системностью, непрерывностью и практической направленностью.

Физическая культура и спорт обладают значительным потенциалом в формировании патриотических качеств личности. Занятия спортом сопряжены с преодолением физических и психологических нагрузок, что способствует развитию волевых качеств, дисциплинированности и целеустремленности. Командные виды спорта формируют навыки коллективного взаимодействия, чувство ответственности за общий результат. Спортивные соревнования выступают мощным фактором формирования чувства национальной гордости [4]. В процессе занятий физической культурой у студентов развиваются смелость, решительность, выносливость, готовность прийти на помощь – качества, непосредственно коррелирующие с требованиями, предъявляемыми к защитнику Отечества.

Анализ воспитательной практики Института физического воспитания и спорта Луганского государственного педагогического университета позволяет выделить комплекс эффективных форм патриотического воспитания, интегрированных в образовательный процесс.

Существенное место занимают акции социальной направленности: написание писем военнослужащим, находящимся в зоне проведения специальной военной операции; сбор гуманитарной помощи; изготовление символических талисманов поддержки; участие студентов в плетении маскировочных сетей. Данные формы деятельности способствуют развитию эмпатии, формированию социальной ответственности и осознанию личной причастности к событиям, происходящим в стране [5].

Особую значимость приобретают военно-спортивные мероприятия. В институте сложилась традиция проведения военно-спортивных игр, включающих сборку и разборку учебного оружия на время, стрельбу из пневматического оружия, преодоление полосы препятствий, метание гранат, соревнования по оказанию первой медицинской помощи, командные эстафеты. Данные мероприятия формируют у студентов практические навыки, дисциплинированность, психологическую устойчивость и готовность к выполнению гражданского долга.

Важным направлением являются просветительские мероприятия: коллективные просмотры художественных и документальных фильмов о событиях Великой Отечественной войны; тематические кураторские часы в формате «Разговоры о важном»; встречи с участниками боевых действий – студентами и преподавателями, имеющими опыт пребывания в зоне военных конфликтов. Подобные встречи обладают высоким воспитательным потенциалом, способствуя формированию личностно значимого восприятия исторических и современных событий.

Значимую роль играет экскурсионная деятельность. Ежегодное посещение мемориального комплекса «Острая Могила» (г. Луганск), музеев боевой славы, памятных мест Луганщины позволяет студентам соприкоснуться с исторической памятью, осмыслить героическое прошлое и настоящее, что усиливает эмоционально-ценностный компонент патриотического воспитания.

Важным компонентом системы выступает волонтерская деятельность. На базе института функционирует волонтерский отряд «Мир», объединяющий студентов, проявляющих активную гражданскую позицию. В рамках патриотического воспитания студенты оказывают адресную помощь ветеранам Великой Отечественной войны, ветеранам боевых действий и пожилым людям. Волонтеры регулярно передают ветеранам продуктовые наборы, предметы первой необходимости, а также осуществляют уборку на могилах ушедших из жизни ветеранов. Данная деятельность формирует милосердие, сострадание, уважение к старшему поколению, чувство долга перед защитниками Отечества. Непосредственное общение с ветеранами способствует передаче жизненного опыта и осознанию преемственности поколений [6].

Результативность патриотического воспитания достигается при интеграции перечисленных форм в единую воспитательную систему. Ключевая роль в координации этого процесса принадлежит кураторам учебных групп, преподавательскому и административно-управленческому составу.

К числу организационно-педагогических условий эффективной реализации патриотического воспитания относятся: системность

и целенаправленность воспитательной деятельности; интеграция учебной и внеучебной работы; использование потенциала физической культуры и спорта; опора на практико-ориентированные формы взаимодействия; включение студентов в социально значимую деятельность; создание благоприятной воспитательной среды [7].

Таким образом, патриотическое воспитание студентов Института физического воспитания и спорта выступает неотъемлемым компонентом профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры. Его системная реализация обеспечивает формирование у обучающихся устойчивых гражданских, нравственных и профессионально значимых качеств, необходимых для успешной педагогической деятельности и выполнения социальной миссии учителя.

## Список литературы

1. Быков, А. К. Патриотическое воспитание в современной школе: методология, теория, практика / А. К. Быков. – Москва : Инфра-М, 2024. – 248 с.

2. Сластенин, В. А. Педагогика : учебное пособие / В. А. Сластенин. – Москва : Академия, 2020. – 576 с.

3. Бондаревская, Е. В. Воспитание как возрождение гражданина / Е. В. Бондаревская. – Ростов-на-Дону : Изд-во РГПУ, 2010. – 312 с.

4. Николаев, С. В. Военно-спортивные игры как средство патриотического воспитания студенческой молодежи / С. В. Николаев, А. П. Иванов// Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 5. – С. 54–57.

5. Леванова, Е. А. Воспитательная работа в вузе: современные подходы и технологии / Е. А. Леванова, Т. В. Пушкарева. – Москва : МПГУ, 2022. – 186 с.

6. Рожков, М. И. Воспитание гражданственности и у учащейся молодежи / М. И. Рожков. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2021. – 164 с.

7. Степанова, Л. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях высшего образования / Л. Н. Степанова // Педагогическое образование. – 2019. – № 4. – С. 45–49.

УДК 796.01:001.891

**Васецкая Наталья Валерьевна,**
старший преподаватель кафедры
физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
*nataly.sport@mail.ru*

## МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В статье рассматривается методологическая основа исследований в сфере физической культуры. Автор систематизирует методы научного познания, распределяя их по трем уровням: философско-методологическому (с опорой на диалектический и исторический материализм), теоретическому (включающему системно-структурные, логические, математические и вероятностные методы) и экспериментально-эмпирическому (с применением наблюдения, тестирования, эксперимента и обобщения опыта).

***Ключевые слова:*** физическая культура, методология исследования, системный подход, эксперимент в физической культуре.

Физическая культура объединяет гуманитарные и естественные аспекты физического воспитания, профессионально-прикладной и физкультурно-оздоровительной работы, спортивной деятельности человека. Это определяет разнообразие методов, которые условно можно распределить по трем уровням для исследования проблем физической культуры:

1. Философско-методологический, который объединяет методы диалектического и исторического материализма.

2. Теоретический, включающий системно-структурные, логические (формальные, математические, вероятностные и т.д.) и другие методы.

3. Экспериментально-эмпирический с методами наблюдения, обобщения опыта, тестирования, эксперимента и др.

Условность такого распределения определяется общенаучным характером ряда методов, которые в зависимости от цели исследования могут быть использованы на различных уровнях. Например, логически-математические, вероятностно-статические, системно-структурные, инструментальные и другие методы могут применяться как в теоретических, так и в эмпирических исследованиях.

Общей методологией физической культуры является марксистско-ленинская философия. Диалектика общенаучности философско-методологического подхода при построении гипотез и проведении исследований в физической культуре проявляется в единстве диалектического и исторического материализма [4].

Социально-общенаучный характер исторического материализма, отображающий закономерности общественного развития, определяет гносеологический и социологический аспекты физической культуры.

Универсально-всеобщий характер диалектико-материалистического метода определяет онтологический, гносеологический и логический аспекты физической культуры.

В настоящее время в физической культуре (физическом воспитании, спортивной тренировке и т.д.) накопилось достаточное количество объективного фактологического материала. Поэтому важнейшим направлением исследования становится теоретический анализ и синтез, позволяющие осмыслить результаты экспериментов, наблюдений и другие добытые факты с позиций современной науки.

Всякий познавательный процесс – это процесс моделирования. Изменение состояния процесса познания и компонентов его строения

обязательно моделируется исследователем. Моделирование является важнейшим компонентом теоретического исследования.

Изучение специализированной деятельности человека, совершенствование управления физическим воспитанием и спортивной тренировкой (как педагогическими процессами), развитием физической культуры (во всех аспектах: организационном, хозяйственном, методическом и др.) требует использования в теоретических исследованиях системного подхода [3].

Теоретическое исследование – высший уровень научного познания, процесс анализа и обобщения конкретных исследовательских данных, выражающихся в законах, принципах, теоретических положениях, научных гипотезах.

Эмпирическим базисом знаний в физической культуре являются сведения:

– о социальных закономерностях развития физической культуры в обществе;

– о содержании и формах построения занятий физическим воспитанием и спортивной тренировкой;

– о педагогическом контроле за состоянием подготовленности занимающихся, их физическом развитии, уровне развития двигательных качеств, навыков и умений;

– об уровне спортивных достижений и перспективах их роста; технике и тактике спортивных упражнений;

– о соревновательной деятельности спортсменов и др. [2].

Для получения фактических данных о перечисленных выше процессах и явлениях в теории физической культуры используются методы обобщения опыта, наблюдения, тестирования, эксперименты и др.

Обобщение опыта может осуществляться с помощью анализа специальной литературы, опроса, контент-анализа, экспертных оценок и др.

В исследованиях по физической культуре широко применяются педагогические и социологические наблюдения. Важным моментом наблюдения является регистрация наблюдаемого, а не оценка в процессе наблюдения, в форме, пригодной для дальнейшего анализа. Наибольший эффект наблюдения достигается при его интеграции с другими методами исследования.

Диалектическое взаимодействие теории и практики заключается в том, что научные теории, возникая на базе практики, реализуются в жизнь также на практике. Практика же физической культуры, развиваясь с помощью научной теории, ставит перед ней задачи изучения явлений и процессов, которые на данном этапе общественного развития имеют первостепенное значение.

Эксперимент является частью практики. В физической культуре применяются естественные, модельные и лабораторные эксперименты для исследования социальных и педагогических проблем.

Экспериментальное исследование состоит из планирования, эксперимента и анализа. При проведении экспериментального исследования в физической культуре исследователь сталкивается с недостаточной однородностью участников, временным дрейфом и другими ситуациями, что требует специальной подготовки эксперимента. Планирование позволяет последовательно, четко и логически разработать стратегию осмысленных операций проведения эксперимента. Планирование позволяет последовательно, четко и логически разработать стратегию осмысленных операций проведения эксперимента, определить наиболее адекватные методы математической обработки результатов и др. [1].

Планируя, проводя и анализируя эксперимент в физической культуре, следует учитывать, что изучаемые причины связи действительны только в конкретных временных периодах, детерминированы личностными характеристиками испытуемых, диалектикой взаимодействия условий среды, конкретными историческими взаимосвязями общественных явлений.

В настоящее время для решения проблем теории и практики физической культуры успешно применяются математические методы (математической статистики, теории информации, теории вероятностей, теории игр и др.). Применение математических методов и быстродействующей вычислительной техники направлено на повышение научной обоснованности результатов исследований, которые являются исходным материалом для дальнейшего теоретического осмысления.

Объективное познание действительности возможно лишь при диалектическом взаимодействии содержательных и формальных, качественных и количественных методов исследования.

Современный уровень наших знаний и материально-технического обеспечения не позволяют исследовать все переменные деятельности человека в физической культуре. Именно это и определяет возможность выбора наиболее информативного комплекса переменных и адекватных методов их исследования для последующего теоретического обобщения.

## Список литературы

1. Железняк, Ю. Д. Основы методики спортивной тренировки в вузах физической культуры / Ю. Д. Железняк, П. К. Дуркин. − М. − Физкультура и спорт, 2000.−224 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. − М. − Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008.− 544 с.

3. Парыгина, Е. А. Российская наука о физической культуре и спорте: проблемы системного подхода // Омский научный вестник. − 2009. − №6 (82). − С. 143–146.

4. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. − Калинигр. ун-т. – Калининград, 2000. – 186 с.

УДК 378.147:796.071.4

**Доценко Юрий Алексеевич,**
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,
доцент кафедры спортивных игр
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта, г. Донецк
*docent_2.5@mail.ru*

# РАЗРАБОТКА НОВЫХ ПОДХОДОВ, ОСНОВАННЫХ НА ИМИТАЦИОННОМ МОДЕЛИРОВАНИИ, В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Статья посвящена теоретическому обоснованию и экспериментальной проверке эффективности применения технологий имитационного моделирования в системе профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры. Рассматривается потенциал имитационных моделей учебно-тренировочных ситуаций, урочной деятельности и взаимодействия с обучающимися различных категорий для формирования профессиональных компетенций студентов. Установлено, что внедрение имитационного моделирования в учебный процесс достоверно повышает уровень сформированности проектировочных, организаторских и рефлексивных компетенций студентов, способствует формированию готовности к решению нестандартных профессиональных задач, сокращает период адаптации молодых специалистов к самостоятельной педагогической деятельности. Даны практические рекомендации по организации образовательного процесса с применением имитационного моделирования.

***Ключевые слова:*** имитационное моделирование, профессиональная подготовка, учитель физической культуры, педагогическая симуляция, профессиональные компетенции, образовательные технологии, педагогический эксперимент.

**Постановка проблемы.** Система профессиональной подготовки учителей физической культуры в условиях модернизации российского образования претерпевает существенные изменения [1, с. 34−37].

Традиционная модель подготовки учителя физической культуры, основанная на сочетании теоретических курсов и педагогической практики, обладает рядом системных ограничений. Теоретическая подготовка формирует знаниевый компонент, однако не обеспечивает достаточного опыта применения знаний в реальных педагогических ситуациях. Педагогическая практика, с другой стороны, ограничена по времени, проводится в условиях конкретного образовательного учреждения и не может охватить всего многообразия ситуаций, с которыми столкнётся будущий специалист. Кроме того, ошибки, допущенные студентом в ходе реальной педагогической практики, непосредственно затрагивают интересы обучающихся [2, с. 116−125].

Одним из перспективных направлений преодоления указанных ограничений является применение технологий имитационного моделирования. Имитационное моделирование представляет собой метод исследования и обучения, при котором изучаемый процесс или система воспроизводятся с помощью модели, сохраняющей ключевые характеристики оригинала. В педагогическом образовании имитационное моделирование позволяет создавать контролируемые условия, в которых студент может многократно проектировать, реализовывать и анализировать различные педагогические ситуации без риска негативных последствий для реальных обучающихся [3, с. 187−205].

Несмотря на очевидный потенциал данного подхода, в отечественной научной литературе недостаточно разработаны теоретические основы и практические механизмы интеграции имитационного моделирования в профессиональную подготовку учителей физической культуры [1; 3; 5].

**Цель статьи** − теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности комплексной образовательной модели, основанной

на имитационном моделировании, для формирования профессиональных компетенций будущих учителей физической культуры.

**Представление новизны излагаемых материалов.** Впервые разработана и апробирована комплексная образовательная модель профессиональной подготовки учителей физической культуры, интегрирующая три типа имитационного моделирования: компьютерное моделирование учебно-тренировочных процессов, ролевое моделирование педагогических ситуаций и виртуальные симуляции урока физической культуры. Определена структура профессиональных компетенций, формируемых средствами каждого из указанных типов моделирования. Установлена динамика формирования проектировочных, организаторских и рефлексивных компетенций студентов в условиях применения имитационного моделирования. Выявлены преимущества интегративного подхода кимитационному моделированию по сравнению с использованием отдельных его видов.

**Данные о методах проводимого исследования.** Исследование осуществлялось в течение двух учебных семестров на базе факультета физической культуры педагогического университета. Выборку составили 40 студентов третьего курса бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (профиль «Физкультурное образование»), распределённых на экспериментальную (n = 20) и контрольную (n = 20) группы по результатам предварительного тестирования.

**Методы исследования включали:** теоретический анализ научной литературы по проблемам имитационного моделирования в образовании, профессиональной подготовки учителей физической культуры, компетентностного подхода; педагогический эксперимент; анкетирование; экспертную оценку; метод кейсов; статистический анализ данных.

**Экспериментальная часть, описание и объяснение полученных данных.** Комплексная образовательная модель, апробированная в рамках эксперимента, включала три взаимосвязанных компонента имитационного моделирования [3, с. 169−177].

Первый компонент − компьютерное имитационное моделирование. С использованием специализированного программного обеспечения была разработана серия компьютерных моделей, позволяющих студентам проектировать уроки физической культуры с заданными параметрами: возрастная группа обучающихся, уровень физической подготовленности, раздел учебной программы, наличие обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, материально-техническое обеспечение зала. Модель позволяла задавать различные комбинации входных параметров и оценивать прогнозируемые результаты урока: моторную плотность, величину физической нагрузки, степень решения образовательных задач. Студенты имели возможность итеративно совершенствовать проект урока на основании результатов моделирования [5, с. 107-125].

Второй компонент − ролевое моделирование педагогических ситуаций. Данный компонент предполагал проведение систематических практических занятий, в ходе которых студенты попеременно выполняли роли учителя и обучающихся. Был разработан банк из 48 педагогических ситуаций, типичных для деятельности учителя физической культуры: управление дисциплиной на уроке; оказание первой помощи при травме; работа с обучающимся; отказывающимся выполнять задание; дифференциация нагрузки в группе с разным уровнем подготовленности; конфликтные ситуации с родителями и администрацией. Каждая ситуация предполагала несколько вариантов развития событий в зависимости от решений «учителя». После каждого моделирования проводился коллективный разбор сэкспертной оценкой действий студента-«учителя» [5; 6].

Третий компонент − виртуальные симуляции урока физической культуры. С использованием видеотехнологий была разработана серия виртуальных уроков, в ходе которых студенту предъявлялась видеозапись реального урока физической культуры с точки зрения учителя. В определённые моменты видеозапись останавливалась, и студенту предлагалось принять решение: скорректировать нагрузку, изменить организационную форму, дать

обратную связь обучающемуся, отреагировать на нарушение дисциплины. Решения студента фиксировались и впоследствии анализировались экспертной группой [2; 5; 6].

Контрольная группа осваивала те же учебные дисциплины по стандартной программе без применения технологий имитационного моделирования, с традиционной структурой лекционных, практических занятий и педагогической практики. Результаты входного тестирования не выявили статистически значимых различий между экспериментальной и контрольной группами по уровню сформированности профессиональныхкомпетенций.

По итогам эксперимента в экспериментальной группе зафиксированы следующие результаты. Проектировочные компетенции: средний балл вырос с 2,84 до 4,21 (прирост 48,2 %). В контрольной группе средний балл вырос с 2,79 до 3,47 (прирост 24,4 %). Различия между группами по итоговым показателям статистически значимы. Наибольший прирост в экспериментальной группе отмечен по показателям «способность прогнозировать результаты урока» и «способность адаптировать содержание урока к конкретным условиям», что непосредственно связано с опытом работы с компьютерными моделями.

Организаторские компетенции: средний балл в экспериментальной группе вырос с 2,56 до 4,03 (прирост 57,4 %). В контрольной группе − с 2,62 до 3,24 (прирост 23,7 %). Межгрупповые различия по итоговым показателям статистически значимы. Особенно выраженным оказался прирост по показателям «управление деятельностью обучающихся в нестандартных ситуациях» и «обеспечение дифференциации нагрузки» − именно эти аспекты наиболее интенсивно отрабатывались в ролевых и виртуальных симуляциях.

Рефлексивные компетенции: средний балл в экспериментальной группе вырос с 2,41 до 3,88 (прирост 61,0 %). В контрольной группе − с 2,38 до 3,06 (прирост 28,6 %). Межгрупповые различия по итоговым показателям статистически значимы. Наиболее значительный прирост наблюдался по показателю «способность выявлять собственные ошибки и определять пути

их коррекции», что объясняется систематической практикой коллективного разбора смоделированных ситуаций.

Анкетирование студентов экспериментальной группы показало высокий уровень удовлетворённости применяемыми технологиями: 91 % опрошенных оценили имитационное моделирование как «очень полезное» или «полезное» для профессиональной подготовки. Среди наиболее значимых преимуществ студенты отметили: возможность многократной отработки действий без риска негативных последствий (отметили 88 %), разнообразие моделируемых ситуаций (82 %), наглядность обратной связи (79 %), возможность наблюдать за действиями однокурсников и учиться на чужих ошибках (76 %).

**Выводы.** Проведённое исследование позволяет сформулировать следующие выводы. Имитационное моделирование является эффективным инструментом профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры, обеспечивающим формирование проектировочных, организаторских и рефлексивных компетенций на уровне, существенно превышающем результаты традиционного обучения. Применение имитационного моделирования достоверно сокращает период адаптации выпускников к самостоятельной педагогической деятельности. Технологии имитационного моделирования обладают высоким уровнем принятия студентами и способствуют повышению мотивации к профессиональному обучению.

**Перспективы развития поставленной проблемы.** Дальнейшие исследования целесообразно направить на создание единой цифровой среды имитационного моделирования для подготовки учителей физической культуры, интегрирующей все три компонента в единую платформу с элементами искусственного интеллекта.

## Список литературы

1. Бордовская, Н. В. Современные образовательные технологии : учебное пособие / Н. В. Бордовская. − 3-е изд., стер. − Москва : Кнорус, 2020. − 432 с. − ISBN 978-5-406-07653.

2. Виленский, М. Я. Технологии профессионально-ориентированного обучения в высшей школе : учебное пособие / М. Я. Виленский, П. И. Образцов, А. И. Уман. − 3-е изд., перераб. − Москва : Юрайт, 2021. – 364 с. − ISBN 978-5-534-13091-5.

3. Кларин, М. В. Инновационные модели обучения: исследование мирового опыта : монография / М. В. Кларин. − 2-е изд. − Москва : Луч, 2018. − 640 с. − ISBN 978-5-87140-368.

4. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л. И. Лубышева. − 4-е изд., перераб. − Москва : Академия, 2020. – 272 с. − ISBN 978-5-4468-9121-5.

5. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебное пособие / П. К. Петров. − 4-е изд. − Москва : Академия, 2019. − 288 с. − ISBN 978-5-4468-8623-5.

6. Роберт, И. В. Теория и методика информатизации образования : монография / И. В. Роберт. − 3-е изд. − Москва : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2019. − 398 с. − ISBN 978-5-9963-4646-7.

УДК 796.012.3-044.337

**Дюбина Елена Владимировна,**
преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
*kapustoka0@gmail.com*

## ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В КОНТЕКСТЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ГТО

В статье представлены результаты шестимесячного эксперимента по изучению эффективности различных тренировочных программ в контексте повышения показателей выполнения нормативов комплекса ГТО VI ступени у студентов.

***Ключевые слова:*** комплекс ГТО, физическая подготовленность студентов, функциональные показатели, общефизическая подготовка.

Была изучена эффективность различных тренировочных программ, т. е. избирательное воздействие на развитие разных двигательных качеств и на этой основе повышение суммарных показателей в шести нормативах комплекса ГТО VI ступени [4].

Первоначально 80 студентов II курса подвергались тестированию по определению их функциональных показателей, а именно физической работоспособности по тесту $PWC_{170}$, модифицированного Гарвардского степ-теста, частоты сердечных сокращений при стандартной дозированной нагрузке, длительности работы «до отказа» с «критической» мощностью при ступенчато-повышающейся нагрузке на велоэргометре и жизненной емкости легких.

Эти же студенты сдали контрольные нормативы по шести упражнениям комплекса ГТО [1]. По результатам этих двух испытаний были сформированы четыре приблизительно равные по физической подготовленности и функциональным показателям группы, причем главным фактором для нее была адекватность этих групп именно по спортивным результатам.

Все студенты в составах своих групп посещали учебные занятия по графику учебного процесса, однако сверх того один−два раза в неделю занимались дополнительно, но уже по различным тренировочным программам.

I группа работала по программе спортивных игр для коллективов физической культуры, т.е. у них преобладали упражнения анаэробного характера, II группа тренировалась над развитием силы, III группа занималась ездой на велосипеде, а IV группа работала по программе ГТО (по 3 вида на каждую тренировку) [3].

После шестимесячного экспериментального периода, в течении которого приблизительно 20 участников испытаний по разным причинам отсеялось (в основном, по причине пропусков занятий), было проведено повторное, аналогичное первому, тестирование по определению функциональных

показателей и спортивных результатов. Наибольший прирост в беге на 100 м. оказался у студентов, входящих в I группу, на втором месте – в группе, занимавшейся ГТО. Наименьший прирост у тех, кто занимался ездой на велосипеде. Это свидетельство о положительном переносе качества быстроты.

В силовом упражнении – подтягивании, как и следовало ожидать, наибольший прирост оказался у тех, кто занимался развитием силы, затем следует группа ГТО, а группы игровиков и условно велосипедистов имеют почти одинаковые показатели прироста. Здесь так же сохранена закономерность переноса физических качеств.

В беге на 1000 м. наибольший прирост оказался у группы IV, затем следуют спортигровики, далее условные велосипедисты и те, кто работал над развитием силы. Таким образом, здесь уже сказывается целенаправленная работа над совершенствованием качества выносливости, которая лимитирована аэробными источниками энергии.

Прирост результатов в прыжках в длину и метании гранаты также наибольший у группы IV, затем следуют игровики, чья игровая деятельность во многом основана на скоростно-силовых качествах, и на последнем месте условные велосипедисты. Как видно, переноса специальной выносливости условных велосипедистов на скоростно-силовые качества легкоатлетических упражнений практически нет.

Суммарный прирост спортивных показателей оказался стратегически достоверно более высоким в группе IV, в группах I и II этот прирост практически одинаков, и, наконец, наименьший прирост – в группе условных велосипедистов (различия в приросте статистически достоверны). Это, видимо, естественно, т.к. качество выносливости, совершенствуемое на занятиях по плаванию, не является доминирующим в большинстве видов комплекса ГТО.

Как уже отмечалось, дважды регистрировались наряду со спортивными результатами и функциональные показатели. Идея этого состояла в следующем.

Известно, что рост спортивных показателей обусловлен совершенствованием физических качеств. В то же время все физические качества лимитируются функциональными показателями организма, т.е. улучшение спортивных результатов происходит вследствие параллельного совершенствования физических качеств и функциональных показателей.

Факторный анализ показывает, что спортивные результаты в различных видах спорта неоднозначно согласуются со всеми физическими качествами, последние в свою очередь взаимосвязаны не в равной степени с различными функциональными показателями. Поэтому различают факторы функциональной мощности и функциональной экономизации.

В первую группу входят МПК, МАХ$O_2$-долг, МАХ, МОД, максимальная сила отдельных мышечных групп и т.д.

К факторам функциональной экономизации относятся реакции ЧСС и $O_2$ при стандартной дозированной мышечной работе. Наблюдения за этими показателями, т.е. их динамикой дают в целом представление и о динамике физических качеств и спортивной результативности.

В теории и практике спортивной деятельности получили широкое распространение различные тесты, в том числе и оценивающие функциональные возможности. Зная взаимосвязь определенных функциональных показателей, с одной стороны, и физических качеств, спортивных результатов – с другой, мы с большей достоверностью можем пользоваться их взаимозаменяемостью. Дело в том, что не всегда имеется возможность и целесообразно доводить спортсмена до утомления для того, чтобы узнать его «спортивную форму» на сегодняшний день. В этом случае на помощь и приходят тесты, как правило, функциональные, которые имеют высокую степень корреляции со спортивным результатом [2].

Оказалось, что тесты физической работоспособности $PWC_{170}$, степ-теста и длительности работы с «критической» мощностью на велоэргометре получили наибольший прирост в IV группе, работавшей с использованием большого количества тренировочных средств. На втором месте по приросту

в этих тестах оказались условные велосипедисты, прирост у I и II группы практически одинаков.

И наконец, ЧСС при стандартной работе – это показатель функциональной экономизации в группах III и IV возрос почти одинаково.

Безусловно, специфика тренировочного процесса и практическая деятельность игровиков и условных велосипедистов в меньшей степени способствуют экономизации функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма – отсюда и меньший прирост по сравнению с III и IV группами.

Таким образом, и спортивные результаты, и функциональные показатели возросли более всего в группе IV, которая занималась общефизической подготовкой на базе комплекса ГТО.

Занятия отдельными видами спорта более всего повышают результаты в близких по физическим качествам упражнениях, но в общем уступают комплексной работе.

Ввиду того, что основная задача – это повышение физической подготовленности студентов, критерием которой является овладение комплексом ГТО, необходимо соответствующим образом организовать учебный процесс.

## Список литературы

1. Берсенев, Н. С. Методика подготовки студентов к сдаче норм ГТО на занятиях физической культурой / Н. С. Берсенев, С. А. Тяглова / Вестн. Том. гос. ун-та. − 2024. − № 507. [Электронный ресурс] : URL : https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-podgotovki-studentov-k-sdache-norm-gto-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy. − (дата обращения 24.03.2026).

2. Быков, Е. В. Взаимосвязь данных функционального тестирования и результатов соревнований / Е. В. Быков, Е. В. Балберова, О. И. Коломиец, А. В. Чипышев // Ученые записки университета Лесгафта. − 2018. − № 8(162):[Электронный ресурс] : URL:

https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-dannyh-funktsionalnogo-testirovaniya-i-rezultatov-sorevnovatelno. − (дата обращения 24.03.2026).

3. Гогинава, С. Е. Сочетание нагрузок аэробного и анаэробного характеров на занятиях по физической культуре в вузе / С. Е. Гогинава, О. Г. Румба // Ученые записки университета Лесгафта. − 2013. − №7(101) [Электронный ресурс] : URL : https://cyberleninka.ru/article/n/sochetanie-nagruzok-aerobnogo-i-anaerobnogo-harakterov-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-kulture-v-vuze. − (дата обращения 24.03.2026).

4. Шустин, Б. Н. Современная система спортивной подготовки / Б. Н. Шустин. − Москва : Спорт, 2021. − 440 с.

УДК 371.72:159.9

**Игнатова Татьяна Алексеевна,**
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
университет имени Владимира Даля»,
г. Луганск
*mastert.78@inbox.ru*
**Кузят Евгения Александровна,**
тренер-преподаватель по прыжкам в воду
МБУ ДО «Луганская спортивная школа № 2»,
г. Луганск
*evgeniyakuzyat@mail.ru*

## НАПРРАВЛЕННОСТЬ И МОТИВАЦИЯ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

В статье проанализировано состояние сформированности культуры здоровья у студенческой молодежи. Структура анализа работы определила теоретические основы формирования культуры здоровья у студенческой молодежи. Направленность и мотивация культуры здоровья формирует валеологическое мышление на занятиях по физической культуре и спорту.

***Ключевые слова:*** воспитание, стиль жизни, здоровье, развитие, мотивация, культура.

**Актуальность темыисследования.** Культура здоровья − это стиль жизни, прежде всего, человека – творческого, самостоятельного, социально ответственного, коммуникативного, с развитой потребностью познания окружающего мира и самопознания в области здоровья.

Неудовлетворительный уровень здоровья из-за быстрого технологического прогресса, имеет ряд конкретных причин: социально-психологическая нагрузка, механизмы социально-психологических явлений, на которые может оказываться воздействие, влияние на социально-психологический климат. Школа, семья недостаточно используют свои возможности из-за недостатка опыта и соответствующих должным образом обеспеченных технологий.

В современных условиях реформирования образовательно-воспитательной системы высшего образования на первое место выходит проблема культуры здоровья студенческой молодежи. Это обусловлено тем, что развитие мирового образовательного пространства, объективно требует от современной высшей школы адекватной реакции на процессы этой реформы. Такая тенденция требует направления воспитательного процесса учебных заведений в русле формирования у студентов культуры здоровья и ценностно-трудовых ориентаций по укреплению здоровья.

Нормативно-правовой основой исследования явились: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 октября 2025 г. № 2970-р «Об утверждении комплекса мер по патриотическому воспитанию и духовно-нравственному воспитанию молодежи в РФ до 2028 г»; Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 23.07.2025) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. идоп., вступ. в силу с 01.01.2026); проведение социологических исследований социально-психологического самочувствия студентов и работников образовательных организаций высшего образования.

За многие годы в Российской Федерации создан определенный опыт законодательного и нормативного обеспечения воспитания у молодежи здорового образа жизни. Здоровье человека, как и его жизнь, личная честь и достоинство, неприкосновенность и безопасность, признаны высшей социальной ценностью. В целевой комплексной программе поставлена задача: обеспечить переориентацию физкультурно-спортивной отрасли на укрепление здоровья населения средствами физического воспитания, физической культуры и спорта, формирование у молодежи потребности в физическом самосовершенствовании.

Ознакомление с результатами теоретических наработок ученых и практическим опытом на занятиях по физической культуре и спорту по обозначенной проблеме позволили выявить ряд подтверждений о ценности здоровья студенческой молодежи. Прогрессивные тенденции, связанные с гуманизацией, личностно ориентированным подходом в обучении и воспитании учащейся молодежи, здоровьесберегающие технологии в организации учебно-воспитательного процесса, приводят к продвижению духовного, психического и физического развития студенческой молодежи в состоянии их здоровья.

*Цель данной работы* – доказать, что для удовлетворения потребности общества в повышении уровня культуры здоровья студенческой молодежи в процессе обучения необходимы технологии оздоровления, которые способствовали бы эффективному продвижению процесса формирования здорового образа жизни учащихся современного общества.

Культура здоровья – это условие воспитания здоровой личности. Выделяются определенные особенности проявления отношения к человеку, как к самоценности, имеющем способность к укреплению и сохранению здоровья. Растущим осознанием у студенческой молодежи в учебно-воспитательном процессе в необходимости получения знаний по укреплению и сохранению физического здоровья являются методическое и практическое обеспечение формирования физическойподготовленности.

В наше время здоровье в широком смысле на личностном и общественном уровнях приобрело общепланетарное значение и рассматривается как кардинально изменяющая дальнейшее развитие человека. Жизнь и здоровье человека выступают высшей ценностью и одним из главных показателей цивилизованности общества [4].

Как осознанный и целенаправленный, процесс развития личности, в первую очередь требует анализа того, что подлежит улучшению и самосовершенствованию. Как средство укрепления и поддержания у студенческой молодежи физического здоровья является процесс, подкреплённый практикой. Кроме того, программа по физической культуре и спорту должна быть личностно и индивидуально ориентированной, видеть перед собой не субъект обучения, а реального ученика, студента как самобытную индивидуальность с собственными целями и мотивами.

Как считает Ю. П. Кобяков, адаптация студентов и обеспечение преодоления трудных жизненных обстоятельств через индивидуальные направления осуществляется совместно с улучшением их здоровья. Область валеологии включает формирование у студентов знаний и умений, а также активное стимулирование и профилактику здоровья, сопровождающиеся психологической реабилитацией [1].

С точки зрения С. С. Коровина, можно выделить три ключевых компонента, которые характеризуют культуру здоровья. Одно из первых, это наличие конкретной цели и эталонного образца, выступающего в роли социально-культурного маяка. Во-вторых, сам процесс должен гармонировать с общепринятыми в социуме ценностями. В-третьих, непременно должна существовать выстроенная система целенаправленных воздействий, направленных на укрепление и поддержание здоровья [2].

Проведено исследование (анкетирование) студентов ФГБОУ ВО «Луганского государственного университета имени Владимира Даля». При составлении анкеты использовались материалы монографии Т. Т. Ротерс и Т. А. Игнатовой «Мотивация студентов к укреплению здоровья в учреждениях высшего образования».

Важность физической активности и приверженность регулярным занятиям спортом играют ключевую роль в данном процессе формирования у учащихся установки на здоровый образ жизни, осознания ценности двигательной активности [3].

*Результаты исследования.* Для определения у студентов интереса к культуре здоровья, было применено авторскую анкету «Моя спортивная позиция». В опросе приняли участие 214 студентов I−III курсов Луганского государственного университета имени Владимира Даля. Полученные результаты свидетельствуют, что активная деятельность в отношении культуры здоровья была определена в ЭГ у 7,3%, в КГ у 6,9% исследуемых. Активная деятельность предусматривает формирование способности у студенческой молодежи к сотрудничеству, решения жизненных проблем, взаимопонимания, социальной активности, формирование физической культуры личности, основ здорового стиля жизни, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Результаты анкетирования приведены в Табл. 1.

Таблица 1

**Результаты по анкете «Моя спортивная позиция»**

| | Активная деятельность | | Неопределенная деятельность | | Пассивная деятельность | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | чел. | % | чел. | % | чел. | % |
| ЭГ (107 чел.) | 10 | 7,3 | 29 | 52,8 | 68 | 39,9 |
| КГ (107 чел.) | 15 | 6,9 | 39 | 53,1 | 53 | 40,0 |

Мотивация на формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья, физической и спортивной подготовленности, способности к обучению проявляются в творчестве, в применении двигательных действий в различных условиях занятий, а также в умениях быстро адаптироваться к различным видам физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Активная деятельность предусматривает способность студенческой молодежи коперированию знаниями о закономерности двигательной активности. С целью развития физических качеств и двигательных

способностей в соответствии с возрастными особенностями учащихся должно быть усвоение терминологических и методических знаний.

Анкетирование показало, что студентов с неопределенной деятельностью составляют большую часть от общего количества опрашиваемых, а именно в ЭГ – 52,8%, в КГ – 53,1%. Студенты с неопределенной деятельностью, оценивая спортивныедостижения, не считают необходимым иметь теоретико-методические знания, знать технику физических упражнений, выполнять нормативные показатели, осуществляемые в соответствии с требованиями.

При оценке учебных достижений студенты не учитывают степень качества выполнения усвояемого учебного материала (отдельных элементов конкретного физического упражнения или нескольких упражнений, соответствующих инструктивно-методическим указаниям). Считают, что не нужно прилагать особые усилия для достижения результата, выполнения норматива или теста. Студенты с неопределенной деятельностью не имеют сформированной ценности культуры здоровья и потребности в активной и самостоятельной деятельности.

Студенты с пассивной деятельностью в отношении укрепления собственного здоровья, более трети от общего количества исследуемых в ЭГ – 39,9%, в КГ – 40%. В этом аспекте физической культуре, физическому воспитанию не придается основная (ведущая) роль. Так как современные студенты зачастую пренебрегают регулярными физическими нагрузками, контролем массы тела, приемом витаминов и другими аспектами заботы о себе. Однако здоровьесбережение и формирование здорового стиля жизни представляют собой комплексную задачу, включающую множество факторов. Физическая культура и спорт, являются учебной дисциплиной, это лишь один из элементов этой системы. Студенты, занимающие пассивную позицию, не в состоянии самостоятельно и эффективно работать над своим здоровьем без активной помощи и наставничества со стороны преподавателей.

**Выводы**. Основными тенденциями высшего образования, преподаватели физической культуры обязаны создавать условия для учета и развития их

жизненного и профессионального самоопределения, учебно-познавательных и профессиональных интересов, культуры здоровья, формирование готовности к сознательному выбору и овладению будущей профессией; формирование навыками социальной, коммуникативной, физической и нравственной культуры.

## Список литературы

1. Кобяков, Ю. П. Основы здорового образа жизни современного студента [Текст] / Ю. П. Кобяков. −Москва : Академический Проект, 2020. − 115 с.

2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: [Текст] / С. С. Коровин. − Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020. − 198 с.

3. Ротерс, Т. Т., Игнатова, Т. А. Мотивация студентов к укреплению здоровья в учреждениях высшего образования [Текст] / Т. Т. Ротерс, Т. А. Игнатова. – Донецк : ООО «НПП Фолиант», 2022. − 194 с.

4. Филимонова, С. А. Физическая культура и спорт − пространство, формирующее самореализацию личности : монография [Текст] / С. А. Филимонова – Москва : ИНФРА-М, 2025. − 302 с.

УДК 796.011

**Компаниец Юрий Анатольевич,**
кандидат педагогических наук, доцент
заведующий кафедрой общегуманитарных
и социально-экономических дисциплин
ФГКОУ ВО «Луганский юридический
институт (филиал) Университета прокуратуры
Российской Федерации», г. Луганск
*yuakomp@mail.ru*

# ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У СОТРУДНИКОВ МВД СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Проведен анализ факторов, повышающих риск развития у сотрудников полиции острого или хронического стресса, рассмотрены различные аспекты негативного влияния стрессовых состояний на организм человека. На основании опросов и анкетирования разработаны и апробированы методики применения физических упражнений как средства профилактики паталогического стрессового состояния у сотрудников МВД.

***Ключевые слова:*** стрессовое состояние, сотрудники полиции, анкетирование, профилактика, средства физической культуры.

**Постановка проблемы**. Общеизвестно, что современный работник полиции подвергается значительным психическим и физическим нагрузкам. Помимо обычных, повседневных рутинных служебных обязанностей, обусловленных должностными инструкциями, приказами и распоряжениями, на него, также, как и на других людей, нанего дополнительно давит тяжелый груз всевозможных забот, тревог и переживаний, как правило бытового характера. Кроме того, следует помнить и о чисто профессиональных рисках: частое возникновение потенциально критически опасных ситуаций и событий, высокая степень ответственности, связанная с ношением и возможным применением табельного оружия, непредсказуемость служебных задач, сменный режим работы. В совокупности эти факторы повышают риск развития

у сотрудников полиции острого или хронического стресса, посттравматических реакций, профессионального выгорания, которые ведут к возникновению соматических заболеваний, вредят его психофизическому состоянию и в конечном итоге − здоровью. Снижение уровня психоэмоциональной нагрузки и повышение устойчивости сотрудников полиции к таким нагрузкам − весьма актуальная задача, решение которой позволит повысить эффективности службы и, в конечном итоге − обеспечение общественной безопасности.

Для того чтобы не допустить возникновения и развития различных заболеваний, человек должен сам активно заботится о поддержании здоровья, уметь контролировать состояние своего организма. Около двух третей от общего количества заболеваний прямо или частично определяются психофизиологическими факторами, в первую очередь нарушением механизма саморегуляции в системе «мышцы – нервные центры – внутренние органы», что приводит к значительным биологическим изменениям. На стресс-фактор организм реагирует последовательной мобилизацией работы гипоталамуса, гипофиза, надпочечников. Кортизол, производимый надпочечниками. осуществляет множественное воздействие, включая регуляцию метаболизма и иммунитета. Хроническая активация секреции кортизола делает организм человека уязвимым к психическим и соматическим расстройствам. Активизируется симпатическая нервная система, вырабатываются катехоламины (адреналин, норадреналин, дофамин), учащается сердцебиение, повышается артериальное давление. Происходит перестройка деятельности нейрохимических систем (норадренергической, дофаминергической, холинергической и др.), регулирующих деятельность мозга, координирующих процессы возбуждения и торможения. Сочетание этих негативных факторов и вышеперечисленных расстройств отрицательно сказывается на состоянии организма и довольно часто является причиной возникновения и развития так называемых стрессовых состояний.

Стресс – это неспецифическая реакция организма на любое требование к нему. В психологии и медицине стресс рассматривается как состояние

психоэмоционального напряжения, сопровождающееся физиологическими изменениями. Для сотрудников правоохранительных органов стресс носит преимущественно профессиональный характер, так как связан с выполнением служебных обязанностей.

Наибольшему стрессу сотрудник органов внутренних дел подвергается, попадая в так называемую экстремальную ситуацию, например, при применении огнестрельного оружия, а также в ходе применения мер физического воздействия при задержании правонарушителя. Различные экстремальные факторы, требующие для их разрешения значительных мускульных усилий (например, преследование правонарушителя бегом на максимальной скорости), выдвигают повышенные требования к мышечной и сердечно-сосудистой системам. Мышцам нужны дополнительные источники энергии для такой необычной работы, поэтому увеличивается частота сердечных сокращений, высокое артериальное давление расширяет кровеносные сосуды и улучшает кровоснабжение работающих мышц. Как следствие происходят многочисленные изменения в уровне функционирования организма. Такие изменения могут наблюдаться еще до начала мышечной активности (например, в ожидании преступника в засаде).

Состояние ожидания или состояние готовности к быстрому реагированию обусловлено эмоциями, которые возникают перед работой. Эмоциональное состояние сотрудника правоохранительных органов приводит к влиянию нервной системы на органы и ткани, что, впоследствии, может привести к нарушению функции органов и снижению работоспособности. Отмечается, что эмоциональные компоненты, наряду с умственными, мотивационными и волевыми элементами ментальной активности индивида определяют его стрессоустойчивость [3, с. 694].

Можно выделить два основных аспекта негативного влияния стрессовых состояний на организм человека – это воздействие на его ментальное тело (психоэмоциональную сферу) и на физическое тело. Тело и разум образуют единую сложную, самоорганизующуюся и саморегулирующуюся систему

и, следовательно, оказывая воздействие на какой-либо из ее компонентов, мы можем влиять на нее в целом. В качестве средства борьбы с возникновением и развитием стрессовых состояний в психоэмоциональной сфере рекомендуется использовать различные техники саморегуляции. Среди наиболее эффективных методов рассматриваются дыхательные упражнения (например, метод «коробочного дыхания»); медитативные практики, направленные на концентрацию внимания и снижение тревожности; аутотренинг и визуализация положительных образов; краткосрочные релаксационные техники (мышечное расслабление, паузы для отдыха).

По мнению специалистов [2; 4], одним из эффективных способов предотвратить развитие патологического состояния и снижения негативных последствий стресса можно применением различных приемов техники массажа. С помощью нервно-рефлекторных, гуморальных и механических факторов они воздействуют на организм в целом. О положительном опыте применения массажа для профилактики стрессовых состояний у курсантов в ходе лагерного полевого сбора мы уже сообщали [5, с. 19–23].

Принимая к сведению вышеизложенное, мы, все же, в своем исследовании делали акцент на изучении влияния физических упражнений, физических нагрузок на сотрудников правоохранительных органов в контексте профилактики или преодоления негативного влияния стрессовых состояний.

**Методы и организация исследования.** Первичный сбор информации у респондентов проводился посредством опросов и анкетирования. Опросы были прямые, выборочные, смешанные (т.е. содержали открытые и закрытые вопросы одновременно), по цели – описательные. Анкетирование по содержанию и форме было индивидуальным, выборочным, по типу контактов с респондентом – преимущественно заочным, частично очным. Анкеты также, как и опросники, содержали открытые и закрытые вопросы одновременно. Выбор целевой аудитории определил способ распространения анкет − через инструкторов по служебной подготовке в структурных подразделениях органов внутренних дел. Исследования проводились в три этапа: первичные опрос

и анкетирование с последующим анализом и обобщением полученных результатов; разработка и применение методических рекомендаций; вторичные опрос и анкетирование.

**Результаты исследования.** Как известно к средствам физического воспитания общепринято относят **физические упражнения,** естественные **силы природы** и **гигиенические факторы.** Их комплексное воздействие обеспечивает наибольший эффект занятий физической культурой: выполнение упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, естественные силы природы (солнечные лучи, воздух, вода) способствуют укреплению иммунитета, закаливанию организма, личная гигиена, рациональные режим дня и питание, все эти компоненты улучшают показатели здоровья. Из этой триады основным специфическим средством являются физические упражнения: они не только эффективно влияют на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, повышают функциональные возможности, но и положительно воздействуют на нервную систему и психику человека – правильное применение физических упражнений способствует повышению умственной работоспособности и снятию психоэмоционального утомления.

Вопросы, отобранные для проведения первичных опроса и анкетирования, были направлены на изучения уровня осведомленности респондентов о стрессе как таковом, характерных признаках стрессовых состояний, частоту их появления, факторах, влияющих на стрессоустойчивость человека, способах его преодоления, выхода из стрессового состояния, отношения к тем или иным видам физической (двигательной) активности, как средству борьбы со стрессом и др.

Проведенные опросы и анкетирование позволили выявить определенные закономерности. В самом общем виде (как и ожидалось) единой схемы, единого подхода к использованию средств физической культуры для профилактики и (или) уменьшения негативного влияния стрессовых состояний на организм сотрудников внутренних органов установить

не удалось. Результаты существенно отличались как в зависимости от профессиональной специализации, так и в различных возрастных группах. Так, в возрастной группе до 25 лет две трети (67,2%) опрошенных считают, что стрессоустойчивость зависит от состояния здоровья человека; почти 50 % процентов снимают напряжение через «разборки» с окружающими, но не через физические нагрузки; вместе с тем, на вопрос о том, как часто они испытывают стресс, лица занимающиеся теми или иными видами спорта, чаще отвечают «никогда» или «не часто, иногда», и наоборот, у незанимающихся наблюдается обратная тенденция; 70,6 % опрошенных в этой возрастной группе отметили повышение настроения после тренировок. При этом отмеченные закономерности являются схожими для всей возрастной группы вне зависимости от профессиональной направленности служебной деятельности. Мы употребили термин «схожими» потому, что количество участвовавших в анкетировании и опросах не позволяет считать выборку полной, (она является бесконечной (когда точный размер совокупности определить невозможно или он постоянно меняется)), и представляющей всю генеральную выборку. Это в принципе невозможно, но всё же позволяет выявить определенные закономерности и тенденции.

В возрастной группе 25−29 лет (31,4 %), и в большей мере в группах 30−34 лет (29,6 %), 35−39 лет (28,9 %), 40−44 лет (27,8 %) межличностное напряжение служебного характера разрешают через конфликты, но уже больше половины (53%) опрошенных видят в качестве выхода занятия физкультурой и спортом; и уже более двух третей (68,2 процента) опрошенных считают, что стрессоустойчивость зависит от состояния здоровья человека.

Ответы на вопрос «Какие виды физической активности из перечисленных вам наиболее приятны?» позволили достаточно отчетливо выявить и другую тенденцию. Так среди опрошенных в возрастных группах до 25 лет, от 25 до 29 лет и от 30 до 34 лет предпочтение отдавалось занятиям силовыми видами спорта, различными видами единоборств. В более старших возрастах в качестве предпочтительных назывались игровые (мини-футбол, волейбол, силовой

вариант баскетбола) и циклические (бег, плавание, велосипед) виды спорта, вместе с тем во всех возрастных группах вполне приемлемыми назывались занятия настольным теннисом. Довольно неожиданным был проявленный интерес во всех возрастных группах и независимо от служебной специализации к метанию дротика в цель (дартс) как средству отвлечения от нахождения в стрессовой ситуации.

После обобщения и анализа материалов первичного анкетирования и опросов нами были разработаны рекомендации по применению физических упражнений для предотвращения или уменьшения негативного влияния возникающих стрессовых ситуаций служебного характера. При этом учитывались следующие показатели: возрастная группа; направленность служебной деятельности; состояние здоровья; наличие материально-технической базы для проведения занятий.

В качестве основного критерия при составлении рекомендованных комплексов физических упражнений бралась профессиональная направленность служебной деятельности, далее следовали наличие материальной базы, возраст и состояние здоровья. Также обязательным элементом было переключение в психоэмоциональной сфере – это позволяло, как уже отмечалось выше, уходить от влияния стресс-фактора. Опираясь на проведенные ранее исследования, мы также рекомендовали проводить занятия (по возможности) на открытом воздухе [1].

Повторное анкетирование и опрос проводились после годичного периода занятий и было направлено на изучение эффективности предложенных методических рекомендаций: произошло ли повышение стрессоустойчивости человека, продолжительность выхода из стрессового состояния, частота и регулярность применения различных видов физической (двигательной) активности, изменение в положительную сторону психологического микроклимата в коллективе.

**Выводы**. В условиях постоянного воздействия негативных факторов профилактические мероприятия становится важнейшей задачей системы

организации служебной деятельности. Использование физических упражнений в качестве средства профилактики стрессовых ситуаций становится эффективным только при их регулярном применении. В большей степени положительное воздействие на психоэмоциональное состояние человека оказывают те виды физической активности, к которым он «внутренне» предрасположен, а также те, которые способствуют улучшению внутригрупповой коммуникации.

## Список литературы


1. Апалькова, А. М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А. М. Апалькова, В. В. Полынский, Н. А. Герасимова // Юный ученый. – 2018. – №º2. – С. 140–144.
2. Бирюков, А. А. Спортивный массаж/ А. А. Бирюков. − М. : ФиС, 1981. – 200 с.
3. Вознесенская, Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий / Т. Г. Вознесенская // Русский медицинский журнал. – 2006. − № 9. – С. 694.
4. Зотов В. П. Спортивный массаж / В. П. Зотов. – К. : Здоровья,1984. – 192 с.
5. Компаниец, Ю. А. «Актуальные вопросы физической и специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов» / Ю. А. Компаниец : материалы Всероссийского научно-практического круглого стола − Луганск, 30 сентября 2025 года – 84 с. − С. 19−23.

УДК 796.063.-021.321(100)

**Крайнюк Ольга Поликарповна,**
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивных дисциплин,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
*krayol54@rambler.ru*

# ОСОБЕННОСТИ ЗАРУБЕЖНЫХ АНАЛОГОВ СИСТЕМЫ ВФСК «ГТО»

В статье рассматриваются системы подготовки населения к труду и обороне в зарубежных странах по аналогии с нашей страной. Обзор систем подготовки населения к труду и обороне государства в странах показал, что в каждой стране построена соответствующая система, отвечающая требованиям защиты общества от современных вызовов.

***Ключевые слова:*** обновление, возрастные ступени совершенствование, школьники, студенты, взрослые, здоровье, нация.

**Постановка проблемы.** В нашей стране физическая подготовка граждан поставлена на государственный уровень и направлена на формирование человеческого ресурса и укрепления здоровья нации. Для этого в 2014 г. вышел Указ Президента об утверждении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В 2015 г. была сформирована соответствующая нормативно-правовая база, которая регулирует процесс внедрения комплекса в жизненное пространство граждан [1; 4; 5].

На сегодня в РФ существует 18 ступеней комплекса, обозначающие возрастные границы и уровни достижений в физическом развитии. Так предлагали многочисленные просьбы граждан, заинтересованных в занятиях физической культурой и спортом. Обновлённый в 2023 г. комплекс был разработан в научной лаборатории ВНИИФК и Смоленском государственном университете спорта [2].

На современном этапе внедрения Комплекса ГТО в жизнь к процессу физической подготовки населения предъявляются новые требования, которые

связаны с инновационными технологиями, с решением образовательных, оздоровительных и развивающих задач на более высоком уровне. В Российской Федерации задача воспитания морально-волевых качеств защитника Отечества приобрела значительную практическую значимость.

В других странах существуют аналогичные системы физической подготовки населения, каждая из которых имеет свои преимущества и недостатки. Исследование зарубежных практик физического воспитания населения позволяет построить комплекс ГТО в России под реалии современной жизни исделать его ещё более доступным для каждого гражданина.

**Цель статьи** заключается в выявлении особенностей внедрения аналогов Комплекса ГТО в практику физического воспитания населения для определения оптимального варианта. Для достижения заявленной цели нужно было решать задачу: осуществить обзор содержания комплексов физической подготовки в развитых странах.

**Методы исследования:** теоретический обзор материала по исследуемой теме, анализ и синтез полученных результатов обзора.

**Изложение основного материала исследования.** Рассмотрение аналогичных систем в других странах позволит проанализировать достоинства и недостатки различных систем физической подготовки населения. В США создана Президентская программа фитнеса (Presidential Physical Fitness Program), основанная на результатах научных исследований [6, с. 182]. Также, в США применяют Президентский тест (President’s Challenge) [7; 8]. Нормативы, которые засчитываются: челночный бег − ловкость, бег на 1 милю – скоростная выносливость, подтягивания/отжимания − сила, наклоны вперёд сидя/стоя − гибкость и др. В 2012 году эта программа стала называться – Президентская программа по фитнесу, спорту и питанию (Presidential Youth Fitness Program). Акцент стал на воспитание привычки к ЗОЖ, а не на состязательность. Кроме этого, в США работает FitnessGram – система тестирования уровня физической подготовленности для молодёжи, цель

которой – мониторить уровень физического развития студентов, в которую входят тесты на выносливость, силу, гибкость и индекс массы тела. Программа действует в образовательных учреждениях и обязательна для всех обучающихся, выполняется согласно возрастным категориям

Важным преимуществом является государственная поддержка и участие общественных организаций в развитии физической культуры и спорта. Элементы такой программы могут быть полезны для совершенствования российских систем, таких как ВФСК «ГТО».

Полезна для повышения уровня физической подготовки граждан в США скаутская программа. Скаутская подготовка оценивается символическими атрибутами (узлами, нашивками. значками и т.д.), которые могут отличаться. Различные физкультурно-спортивные символы, указывающие на стремление к ЗОЖ и физическому самосовершенствованию, существуют и в других англоязычных странах. В британских и новозеландских университетах принято носить одежду с нашивками о спортивных достижениях.

Япония, где высокий уровень продолжительности жизни и физическая культура для населения является эталоном, разработала национальную систему тестирования физических качеств населения, которая называется «Тайку Тайкенсики». Она представляет собой комплекс стандартизированных методов оценки физического развития граждан страны. Японская система тестирования основана на индивидуальных показателях и гармоничном развитии основных физических качеств. Тесты соответствуют национальным стандартам здоровья: бег на короткие (50 метров) и длинные (1500 метров) дистанции, прыжки в длину с места, вис на согнутых руках на удержание, гибкость, координация и балансировка (наклоны) и др. [6, С. 184].

Для взрослого населения система Taiku Taikenshiki интегрирована в корпоративные программы – производственные корпорации обязывают своих сотрудников проходить тестирование физических качеств и участвовать в спортивно-массовых мероприятиях. Опыт Японии может быть полезен для развития аналогичных программ в других странах, включая Россию,

поскольку он показывает, как можно сочетать национальные традиции и научный подход для преодоления современных вызовов.

В Китайской Народной Республике программа физического здоровья внедряется, начиная с начальной школы. Программа существенно поддерживается государством, особенно в образовательных учреждениях. Нормативы: бег на выносливость (800 метров для девушек, 1000 метров для юношей), прыжки в длину с места, подтягивания для мальчиков и вис на согнутых руках для девочек, индекс массы тела (ИМТ) как обязательный компонент. Таким образом, КНР имеет свою систему физического воспитания и тестирования населения, которая по целям и задачам аналогична Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО). Это программа называется «Национальные стандарты физической подготовки» (National Physical Fitness Standards) и постоянно обновляется.

Система физической подготовки населения в Китае, особенно молодёжи, охватывает все слои трудящихся. Все обучающиеся в образовательных учреждениях должны сдавать нормативы физической подготовки, оценка за них влияет на зачёт по предмету физическая культура в образовательном учреждении и также на поступление в высшее учебное заведение.

В последние годы в Китае активно внедряется процесс цифровизации при оценивании уровня физической подготовленности граждан. Широко применяются мобильные приложения и цифровые платформы. Китайский опыт физической подготовки населения, как и российский комплекс ГТО, показывают, что государственная сопровождение и разработанная система нормативов стимулируют граждан к занятиям физическими упражнениями. В Китае существует система «Защитник народного строя» (ЗНС), которая имеет знаки отличия. Приэтом «Защитник народного строя» у них не просто нормативы, а ещё и показательные боевые действия с боевым оружием и тактикой действий. При этом руководство страны считает, что внедрение

такого комплекса физической подготовки сплачивает нацию и укрепляет единство государства и способствует патриотическому воспитанию молодёжи.

В англоязычных государствах используют «бип-тест» − челночный бег на ловкость и скоростную выносливость. Он выполняется в образовательных учреждениях, спортивных клубах и при приёме на работу в силовые структуры. Основная цель тестирования − оценить функциональное состояние организма.

Существует аналог ВФСК «ГТО» и вевропейских странах. ФРГ, имеет систему развития физической культуры в стране под названием «Deutsches Sportabzeichen» (Немецкий спортивный знак), которая схожа с российским комплексом ГТО. Но в этом случае предлагается выполнить на выбор посильные нормативы: бег на 3–10 км, плавание на 800 метров, метание, толкание ядра, бег на 100 м, плавание на 25 метров, прыжки в длину, тройной прыжок [3; 7].

В Австрии награждают значком Das Österreichische Sport und Turnabzeichen (значок Австрии по спорту и гимнастике) за выполнение 6 видов двигательных действий двух уровней − базового и повышенного. Достижения оцениваются тремя знаками отличия: бронзой, серебром и золотом. Различают группы, сдающих нормативы по возрасту, полу и уровню физической подготовленности.

В школах Швеции обучающихся награждают за физкультурные достижения «Школьным спортивным значком» с 3 по 6 классы. Для этого нужно выполнить норматив: челночный бег 4х40 м без учёта времени. А это говорит о том, что ребёнок придерживается здорового образа жизни и старается физически самосовершенствоваться.

Также очевидна огромная разница в материально-техническом обеспечении. В Японии и Китае массовое строительство и модернизация спортивных объектов, организация передвижных пунктов для сдачи нормативов в отдалённых районах способствуют массовому охвату граждан при выполнении тестов физической подготовленности.

Для нас интересна постановка проблемы и её решение на постсоветском пространстве. В Узбекистане ввели в 2019 г. тестовые упражнения, которые определяют уровень общей физической подготовки населения. Проведение тестовых спортивных нормативов для населения соответствовало аналогичным известным советским нормам ГТО. В комплекс тестов входят бег на 60 метров, отжимания от пола и на брусьях, жим 16-килограммовой гири, плавание на 100 метров, прыжки в длину, а также спортивные тесты «Алпомиш» и «Барчиной» (имена героев народных эпосов), которые могут сдавать все желающие, начиная с шести лет. Тесты − обязательные и по выбору, проводятся в 12 возрастных категориях два раза в год.

В Беларуси бурно развивается физкультурное движение, соревнования по ГТО проходят со значками, награждениями. Список требований к современному физически подготовленному белорусу входит в «Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс», нормы которого разработаны управлением физкультуры Министерства спорта и туризма Беларуси, и они очень доступны.

В Казахстане нормативы на получение значка «Готов к труду и обороне» схожи с нормативами, которые были во времена СССР и сегодня достаточно серьёзные. Теперь они называются президентским многоборьем. Для успешного выступления в нем нужно хорошо бегать, плавать и стрелять.

В Киргизии была попытка заставить чиновников сдавать нормы ГТО советского образца. В школах также действуют нормативы по физической подготовке. В Туркменистане в чистом виде комплекса ГТО не существует, но проводятся недели «здоровья и счастья» в апреле, где главным состязанием являются спортивные соревнования по национальным играм. В Таджикистане Министерством образования и науки и Министерством спорта разработаны 11 ступеней Комплекса ГТО, где обязательными для выполнения нормативами являются: бег на короткие и длинные дистанции; метание; наклоны; плавание; подтягивание; поднимание туловища лёжа на спине.

**Выводы.** Таким образом, изучение хода развития такого феномена как Комплекс ГТО в различных странах говорит о том, что зарубежные аналоги комплексов физической подготовки населения − сочетание исторического наследия и современных требований к уровню физической подготовки граждан. Отличие ВФСК «ГТО» от большинства зарубежных аналогов – наш комплекс физической подготовки населения к жизнедеятельности имеет не только оздоровительный, но и соревновательный, мотивационный и воспитательный характер. Также российскому комплексу присущ мотив на патриотическое воспитание. Это делает комплекс ВФСК «ГТО» особенно значимым в контексте массовой физической культуры и гражданского воспитания подрастающего поколения. Выявленные особенности внедрения аналогов Комплекса ГТО в практику физического воспитания населения в других странах способны дополнить содержание комплекса в РФ и адаптировать их под реалии современных требований в нашей жизни, расширить его методические приёмы.

В то же время сравнительный анализ систем физической подготовки в разных странах показывает, что, несмотря на единство целей (повышение физической активности и здоровья населения), подходы к решению задач физической подготовки населения различаются. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» направлен на воспитание и развитие основных физических качеств, а также на патриотическое воспитание. Зарубежные аналоги ориентированы в основном на узкую спортивную специализацию школьников и студентов и их личное здоровье.

**Перспективы дальнейших исследований** развития Комплекса ГТО заключается в обобщении условий внедрения его в практику.

## Список литературы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». – [Электронный ресурс] : Режим доступа : https://www.gto.ru/norms. − Дата обращения 08.06.2023.

2. Обновлённые возрастные ступени комплекса ГТО : Постановление Правительства РФ от 23.01.2023 г. − [Электронный ресурс] : Режим доступа : https://normativ.net/gto. − Дата обращения 27.06.2023.

3. Пастушенко, Е. Е. Методика подготовки детей 4–8 лет, занимающихся в группах единоборств, к выполнению норм комплекса ГТО I ступени // Вестник спортивной науки. − 2023. − № 2. − С. 28–34.

4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утв. Правительством РФ от 11 июня 2014 г. № 540) с изменениями и дополнениями : [Электронный ресурс] : Режим доступа : URL : https//base.garant.ru/70675222/?ysclid=lqkj8ly59c94690828. − Дата обращения 25.12. 2023 г.

5. Постановление правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» : [Электронный ресурс] : Режим доступа : https:// www.gto.ru/document. − Дата обращения 09.02. 2022.

6. Попов А. А. Сравнительно-сопоставительный анализ всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и его аналогов в различных странах // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. − 2025. − №2 (124). С. 182–190 – URL : http://doi.org/10.24412/1997-0803-2025-2124-182-190COMPARATIVE-CONTRA

STIVE ANALYSIS OF THE ALL-RUSS.

7. Brown T. Youth Fitness Programs in the USA. Chicago: Academic Press. 2020. 44 p.

8. Shaping Healthier Futures Together. − [Электронныйресурс] : режимдоступа : URL : https://www.fitnessgram.net. − Датаобращения 01.04.2026.

УДК 796.422.015.3

**Крещук Елена Петровна,**
старший преподаватель
кафедры спортивных дисциплин
ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск
*ekreshchuk@mail.ru*

# ВОЗРАСТНАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ

Оздоровительный бег является ключевым подходом к здоровью растущего организма. В данной статье рассмотрена взаимосвязь возраста человека и принципы для оптимального определения нагрузки и интенсивности при оздоровительном беге, выявлены особенности оздоровительного бега у детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет.

***Ключевые слова:*** оздоровительный бег, систематическая нагрузка, возрастные изменения, спорт, здоровьесбережение.

Укрепление здоровья и повышение работоспособности – одна из основных задач российской системы физического воспитания и здоровьесбережения. Реализация этой задачи в практике занятий оздоровительным бегом может быть осуществлена только при наличии достаточно научно обоснованной методики, одним из основных компонентов которой является величина тренировочных нагрузок.

Оздоровительный бег − это комплекс физических, психологических, а также гигиенических элементов. Такой вид бега доступен любым слоям населения, потому что как правило, может применяться для людей всех возрастов и разной физической подготовленности. Такой бег не требует предварительного обучения, инвентаря и оборудования.

Оздоровительный бег считается аэробной (дыхательной) нагрузкой. Благодаря такой нагрузке улучшается состояние кровообращения, сердце усиливает работу и увеличивает скорость передвижения крови. За счет этого

кровь более быстро обогащается кислородом и быстрее выводятся углекислоты и другие продукты распада организма. Также в крови повышается количество красных кровяных телец, возрастает показатель гемоглобина и в целом улучшается состояние всего организма за счет более интенсивной подпитки кислородом тканей, мышц и систем организма [2].

В российской системе физического воспитания определены составляющие величины нагрузки – объем (большой, средний, малый) и интенсивность (по показателям ЧСС в пяти зонах).

Как правило, объем нагрузки измеряется количеством метров или километров, которые необходимо выполнить за одно занятие, неделю или месяц. Для каждого возраста существует свой оптимальный объем нагрузки, который способствует улучшению здоровья организма. Слишком маленькая нагрузка не произведет должного эффекта, а слишком большая вызовет перенапряжение и переутомление всего организма, снижение уровня работоспособности.

Оптимальный объем двигательной нагрузки согласно возрасту, принято считать следующим:

− в 6−8 лет – 13−14 часов в неделю (это примерно 2 часа в день);

− в 9−12 лет – 12−13 часов в неделю (это примерно 1 час 45 минут в день);

− в 13−15 лет – 11−12 часов в неделю (это примерно 1 час 30 минут в день);

− в 16−20 лет – 8−9 часов в неделю (это примерно 1 час 15 минут в день).

Также существует минимальное «золотое правило» для всех возрастов. Это не менее 30 минут оздоровительного бега или 10000 шагов в день. Такой объем считается минимально необходимым для целостного и продуктивного развития организма.

Установлено, что в определенный возрастной период растущий организм не адекватно реагирует на нагрузки различного объема и интенсивности.

Общая мера предосторожности в применении значительных по объему физических нагрузок требуется в подростковом периоде.

Используя теоретическую концепцию академика А. А. Маркосяна о биологической надежности организма, было проведено изучение реакции организма к физическим нагрузкам различного объема и интенсивности. Согласно этой концепции, надежность биологических систем проявляется с тем уровнем регулирования процессов в организме, при котором обеспечивается их оптимальное протекание с экстренным задействованием резервных возможностей и взаимозаменяемости систем организма, которая гарантирует адаптацию к новым условиям и быстрым возвратом в исходное состояние [1].

Основными принципами, на которых строится данная концепция можно считать [3]:

− принцип избыточности (например, множество нервных клеток и связей между ними);

− принцип резервирования функции (например, при необходимости увеличить интенсивность функционирования используют резервные элементы);

− принцип периодичности функционирования (например, в легких постоянно происходит смена вентилируемых альвеол, в почках – функционирующих нефронов, в головном мозге − возбуждающихся нервных клеток и т.д.).

В наших исследованиях приняли участие 100 учащихся обоего пола в возрасте от 7 до 17 лет. Теоретическая концепция о снижении величины тренировочного воздействия в периоды интенсивного роста и созревания организма была рассмотрена с позиции целостности организма, природа которого характеризовалась темпами связей между системами на уровне ≥ 0,70.

Предполагалось, что в периоды активного роста и развития отдельных систем организма взаимосвязь между ними может значительно снижаться, что объясняется неравномерностью и разновременностью их формирования и созревания. Такое предположение в дальнейшем позволило считать, что в периоды, когда наблюдается уменьшение взаимосвязей, снижаются

адаптационные возможности организма, его надежность к воздействию значительных по объему физических нагрузок.

Анализ полученных данных позволил сделать вывод, что общий объем упражнений максимальной интенсивности снижается у девочек и девушек в возрасте 10, 13 и 15 лет, а у подростков и юношей – в 10, 13 и 17 лет.

В зависимости от изменения надежности адаптации растущего организма к физическим нагрузкам определяются и методы тренировочного воздействия в процессе занятий оздоровительным бегом. Таким образом, интервальный метод наиболее эффективен в периоды повышения надежности организма, а равномерный – в периоды его понижения.

Применение этих методов в определенные возрастные периоды значительно повышает эффект оздоровительной направленности беговых упражнений в занятиях с учащимися различного возраста обоего пола. Это связанно с тем, что на разных этапах физического и психического развития у детей и подростков возникают разные потребности и возможности организма. В младшем школьном возрасте стоит делать акцент на формирование базовых двигательных навыков и повышению мотивации к физической активности. В подростковом возрасте необходимо больше уделять внимание выносливости и силе для улучшения физической формы и укрепления уверенности в себе. Этот подход позволяет не только улучшить общее физическое состояние учащихся, но и влияет на их гармоничное развитие.

Необходимо отметить, что использование данного методического подхода является целесообразным на уроках физической культуры в общеобразовательных школах, учреждениях среднего специального образования, а также на занятиях в спортивных школах на разных этапах спортивной подготовки детей и подростков.

## Список литературы

1. Безруких, М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка) : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких,

В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. − М. : Издательский центр «Академия», 2003. − 416 с.

2. Захарченко, Д. Д. Оздоровительный бег : практическое руководство / Д. Д. Захарченко, О. А. Захарченко, И. А. Назаренко ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2021 – 43 с.

3. Коржова, Е. В. Оптимальные объёмы двигательной активности как фактор, определяющий здоровье человека / Е. В. Коржова, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». − №19. − Новосибирск − 2022.– URL : https://cyberleninka.ru/article/n/optimalnye-obyomy-dvigatelnoy-aktivnosti-kak-faktor-opredelyayuschiy-zdorovie-cheloveka. − (дата обращения: 06.04.2025).

УДК 796.012.1:796.063:378.091.212.2

**Максимова Надежда Владимировна,**
доцент кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет, г. Луганск
*nadya195708@mail.ru*

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ, ПОСТУПАЮЩИХ В ВУЗЫ, К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО

В статье представлены результаты исследования уровня физической подготовленности юношей, поступающих в вузы, к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Актуальность работы обусловлена необходимостью повышения эффективности физического воспитания молодежи и достижения целевых показателей вовлеченности населения в систему ГТО.

***Ключевые слова:*** физическая подготовленность, комплекс ГТО, оценка физической подготовленности, молодежь, физическое воспитание.

Для более эффективного использования возможности комплекса ГТО для укрепления здоровья и повышение работоспособности молодежи важное значение имеет оценка функциональных изменений в организме, определяющих уровень подготовленности занимающихся к сдаче норм комплекса ГТО. Отсутствие таких сведений не дает возможности целенаправленно готовить занимающихся к сдаче нормативов и пропагандировать комплекс ГТО среди населения [1].

Нами были проведены исследования на 156 юношах в возрасте 16−18 лет, учащихся средних специальных учебных заведений, студентах, охваченных занятиями по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Исследовались три основных двигательных качества, которые составляют основу ГТО: скорость (бег на 100 м); выносливость (кросс 1000 м); сила (подтягивание на перекладине).

По результатам указанных физических качеств, занимающиеся были разделены на четыре группы. Первая группа занимающихся показала результаты выше нормативов «золотого значка», третья – «серебряного значка», вторая группа – на уровне требований «золотого значка». Четвертую группу составили лица, не сдавшие данный норматив. Проведенные исследования позволили выявить зависимость между двигательным результатом и функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы, которое определялось при помощи нагрузок, использованных в функциональной пробе С. П. Летунова с учетом особенностей восстановительного периода реакций по И. В. Муравову [2].

Полученные результаты характеризируют показатели, отражающие уровень готовности юношей к сдаче норм ГТО VII ступени. Одним из наиболее достоверных среди них является продолжительность восстановления, которая уменьшается по мере повышения двигательных результатов по всем трем физическим качествам. Так, при оценке уровня готовности к сдаче спортивного норматива, после нагрузки в 20 приседаний в течении 30 секунд длительность восстановления составила в первой группе в среднем 86,4 сек., во второй –

101,4 сек., в третьей – 203,3 сек., в четвертой – 274,3 сек. После пятнадцатисекундного бега продолжительность восстановления в первой группе составила в среднем 320 сек., во второй группе – 403,4 сек. в третьей группе – 570 сек., в четвертой – 660 сек. После трехминутного бега аналогичный показатель составил в первой группе – 476 сек., во второй группе – 526 сек., в третьей группе – 722 сек. и в четвертой группе 772 сек.

При оценке физического качества выносливости длительность восстановления после 20 приседаний в первой группе составила в среднем 73,7 сек., во второй группе – 124 сек., в третьей группе – 227 сек., в четвертой группе – 249 сек. Аналогичные показатели после трехминутного бега оказались следующими: в первой группе в среднем 434 сек., во второй группе – 591 сек., в третьей группе – 721 сек., в четвертой группе – 775 сек.

Сходные данные получены при определении готовности к сдаче силового норматива. После пробы с 20 приседаниями период восстановления составил в первой группе в среднем 70 сек., во второй группе – 130 сек., в третьей группе – 176 сек. и в четвертой группе – 266 сек. После пятнадцатисекундного бега период восстановления составил в первой группе – 322 сек., во второй группе – 420 сек., в третьей группе – 532 сек., в четвертой группе 641 сек.

Другим показателем, который хорошо отражает уровень готовности организма к сдаче норм, является степень учащения пульса после стандартной нагрузки. Этот показатель при определении скоростных качеств после пробы с пятнадцатиминутным бегом в первой группе составил, в среднем – 102%, во второй группе – 106%, в третьей группе – 112% и в четвертой группе 120%. После трехминутного бега процент учащения пульса составил в первой группе, в среднем – 104,5%, во второй группе 109,5%, в третьей группе 124% и в четвертой группе – 134%.

Аналогичные результаты получены при оценке готовности организма юношей к сдаче силового норматива и норматива навыносливость.Показателем, который четко выражен вданном исследовании, является частота развития «отрицательной фазы» пульса [3].

При определении скоростных возможностей «отрицательная фаза» пульса выявлена после 20 приседаний в первой группе в 58% случаев, во второй группе – 54,5% случаев, в третьей группе – 24% случаев и в четвертой группе – 2,6% случаев. После пятнадцатиминутного бега этот показатель зарегистрирован в первой группе в 18,4% случаев, во второй группе – 14,3%, в третьей группе – 2,2% случаев. В четвертой группе «отрицательная фаза» ни в одном случае не выявлена.

«Ступенчатый тип реакции» систолического артериального давления зарегистрирован лишь в четвертой группе и частично (по одному случаю) в третьей группе. Причем, после 20 приседаний он не определен вообще. При определении готовности организма к сдаче скоростных нормативов «ступенчатый тип реакции» после пятнадцатиминутного бега обнаружен в третьей группе в 4% случаев и в четвертой группе 20% случаев.

При определении силовых качеств этот тип реакции наблюдается в третьей группе (2%) и в четвертой группе (20% случаев). После трехминутного бега «ступенчатый тип реакции» наблюдается в третьей группе независимо от развития физических качеств (в 2% случаев), а также в четвертой группе (18% случаев).

Четкие результаты получены также при оценке артериального давления на стандартную нагрузку. Частота атипических реакций увеличивается по мере снижения спортивных показателей.

Результаты исследований могут быть использованы в качестве ориентира для врачебно-педагогической оценки уровня подготовленности организма юношей 16−18 лет к сдаче нормативов VI и VII ступеней ГТО.

На основе полученных данных сформулированы рекомендации для преподавателей физической культуры:

− усилить акцент на развитие общей выносливости и силовых качеств в старших классах школы;

− внедрить в программу подготовки к ЕГЭ дополнительные занятия по ОФП с ориентацией на нормативы ГТО;

− организовать в вузах подготовительные курсы для абитуриентов с низким уровнем физической подготовленности.

Выводы исследования могут быть использованы при планировании учебных программ по физической культуре в школах и вузах, а также при разработке региональных программ популяризации комплекса ГТО среди молодёжи.

## Список литературы

1. Буров, А. Э. ГТО КАК КРИТЕРИЙ ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ / А. Э. Буров, О. А. Ерохина, С. В. Небратенко, Г. А. Кузнецова // Современные проблемы науки и образования. − 2016. − № 3. URL : https://science-education.ru/ru/article/view?id=24785. – (дата обращения : 18.03.2026).

2. Козловский, В. А. Безопасность жизнедеятельности: В 2 ч. − Ч. 2 : Физиология труда : учеб. пособие / В. А. Козловский, В. В. Розенблат, М. В. Северин, Т. Ф. Турова. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2003. − 63 с.

3. Павленкович, С. С. Методы оценки функционального состояния организма спортсменов : учебное пособие для студентов института физической культуры и спорта / авт.-сост. С. С. Павленкович. – Саратов : Изд-во Саратовского государственного университета, 2019. – 60 с.

УДК 373

**Малыгина Марина Ивановна,**
учитель физической культуры
ГБОУ ЛНР «Луганская специализированная
школа № 57 имени Г. С. Петрова», г. Луганск
*marina.m57@yandex.ru*

# ВНЕДРЕНИЕ ПРОГРАММЫ НАСТАВНИЧЕСТВА «УЧИТЕЛЬ – СТУДЕНТ – ПРАКТИКАНТ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

В данной статье рассмотрены аспекты и принципы наставничества в системе образования, а также представлены этапы работы по их внедрению в учебный процесс. Особое внимание уделяется модели взаимодействия преподавателя и студента, которое играет ключевую роль в образовательной среде. Разработаны и представлены критерии оценивания педагогической деятельности студентов-практикантов по итогам практики.

***Ключевые слова:*** программа наставничества, педагогическая деятельность, наставник, студент-практикант, творчество и инициатива.

Актуальность внедрения системы наставничества: в последние десятилетия наблюдается значительное изменение подходов к управлению персоналом и профессиональному развитию сотрудников. Наставничество играет ключевую роль в профессиональной адаптации и развитии сотрудников. Оно способствует передаче не только профессиональных навыков, но и культурных норм, этических стандартов и деловых принципов. Наставничество способствует быстрее осваиваться студентам в образовательной среде [3].

Президент Российской Федерации В. В. Путин неоднократно высказывался о важности восстановления института наставничества. В своём выступлении он заявил: «Считаю необходимым подумать, как нам возродить

институт наставничества» [Цит. 1]. Традиции наставничества крайне востребованы, считает президент. «В условиях стремительных технологических изменений именно такой личный контакт позволяет быстрее передавать от учителя к ученику лучший опыт и знания» [Цит. 1]. Эти слова подтверждают государственную политику, направленную на восстановление и модернизацию института наставничества.

В настоящее время наблюдаются следующие тенденции в развитии системы наставничества:

− использование цифровых платформ и дистанционного обучения для расширения возможностей наставничества;

− интеграция наставничества с системами оценки и мотивации сотрудников;

− создание специализированных центров наставничества, предлагающих услуги по подбору наставников и разработке программ наставничества.

Грамотно организованная система наставничества одновременно является и способом профилактики эмоционального «выгорания» у опытных сотрудников, поскольку осуществление функций наставника ведет к осознанию значимости и полезности труда, наполняет новым смысл [2].

На протяжении последних трёх лет, при сетевом взаимодействии с Институтом физического воспитания и спорта, направления подготовки 49.03.04 «Спорт», профиль: Спортивная подготовка в избранном виде спорта, более двадцати студентов проходили практику в нашем образовательном учреждении и возвращаются к нам в школу.

*Программа наставничества «Педагог − студент-практикант* представляет собой целостную систему поддержки и профессионального сопровождения студентов-практикантов в образовательном процессе под руководством опытных педагогов. Её основная цель заключается в формировании необходимого набора профессиональных компетенций, развитии уникального педагогического стиля каждого будущего учителя и успешной интеграции в преподавательское сообщество.

Ключевые направления деятельности программы включают следующие аспекты: обеспечение всесторонней поддержки студентам-практикам в период прохождения производственной практики, способствуя их профессионально-творческому развитию; организация среды, позволяющей раскрыть индивидуальные способности и таланты практикантов, обеспечить условия для активного овладения необходимыми педагогическими умениями и знаниями; стимулирование желания постоянного повышения квалификации и стремления к дальнейшему личностному и профессиональному совершенствованию.

Реализация данной программы предполагает решение следующих конкретных задач: создать атмосферу взаимной поддержки среди членов педагогического коллектива, обеспечивающую комфортное прохождение студентами периода стажировки; предоставлять систематические консультации и практические рекомендации по вопросам планирования и проведения учебно-воспитательных мероприятий; способствовать формированию оригинального подхода к обучению, учитывающего личные качества и интересы студентов; поддерживать мотивацию к самостоятельному изучению новой информации и повышению своего профессионализма через обучение новым подходам и методикам ведения урока.

*Этапы реализации программы*. Программа включает три последовательных этапа выполнения поставленных целей и задач:

1. **Адаптационный этап.** Подразумевает знакомство студента с особенностями функционирования образовательного учреждения, проведение анализа индивидуальных качеств и составление персонального плана развития.

2. **Основной (тренировочный) этап.** Непосредственная работа над формированием педагогических навыков путём участия в реальных ситуациях школьной жизни, включая разработку планов уроков, организацию внеклассных мероприятий и другие виды практической деятельности.

3. **Контрольно-оценочный этап.** Завершающий этап направлен на оценку достигнутого уровня подготовленности студента, готовность

приступить к выполнению обязанностей самостоятельно после завершения обучения и закрепление результатов проведённой работы.

Для достижения максимального эффекта от взаимодействия между наставником и студентом используются разнообразные формы и методы работы:

− регулярные индивидуальные консультации позволяют решать возникающие проблемы оперативно и адресно.

− посещение друг друга на занятиях способствует обмену опытом и получению обратной связи.

− проведение собеседований и организация семинаров помогает глубже разобраться в специфике педагогической деятельности.

− совместное планирование и последующий анализ проведённых уроков позволяет выявить сильные стороны и недостатки в действиях студентов.

− психологическая и педагогическая поддержка важна для формирования устойчивого эмоционального состояния и уверенности.

Эффективность процесса наставничества обеспечивается соблюдением ряда важных принципов: добровольное участие обеих сторон является залогом успеха и продуктивного сотрудничества; отношения строятся на принципах гуманизма и уважения достоинства каждой личности; сохранение конфиденциальности обеспечивает доверительные отношения между участниками программы; осознание ответственности и поддержание высокого уровня взаимопонимания способствуют достижению лучших результатов.

*Конечные результаты реализации программы выражаются следующим образом:*высокий уровень профессиональной подготовки выпускников вуза, готовых эффективно исполнять обязанности школьного преподавателя; рост личной уверенности студентов, развитие творческих способностей и инициативности; улучшение социально-психологического климата внутри образовательной организации благодаря созданию позитивной атмосферы доверия и сотрудничества; готовность молодых специалистов успешно интегрироваться в профессиональное сообщество педагогов.

*План работы по организации наставничества.*

1. Ознакомление с нормативно-правовой базой школы (программы, ФГОС, методические записки), правила внутреннего распорядка, устав школы по ссылке: https://лоусш57.школа-лнр.рф/.

2. Знакомство с положениями об оценивании и аттестации на уроках физической культуры, оведении дневников учащихся, о едином орфографическом режиме к ведению тетрадей и внешнем виде учащихся.

3. Разработка и изучение рабочих учебных программ и календарно-тематических планов по учебным предметам и программы внеурочной деятельности и воспитательной работы. Организация работы в электронном журнале, ЦОР «ЯКласс».

4. Посещение молодым специалистом уроков педагога-наставника и других педагогов, преподающих в данном классе.

5. Проектирование содержания классного часа.

6. Воспитательная деятельность. Методика проведения внеклассных мероприятий и праздников, участие в фестивале «Футбол в школе».

7. Консультация «Организация индивидуальных занятий с различными категориями учащихся».

8. Психолого-педагогические требования к проверке, учёту и оценке знаний учащихся.

9. Домашнее задание: как и сколько. Виды контроля и оценки.

10. Обучение составлению отчётности по окончанию четверти, года.

*Критерии оценки педагогической деятельности студентов-практикантов учителем-наставником.* Работа практиканта оценивается по следующим направлениям:

− ***Профессиональная компетентность:*** знание предмета и способность понятно объяснить материал; планирование уроков, постановка целей и задач; методические приемы повышения интереса школьников.

− ***Психолого-педагогическая культура*** **(**общение с учениками, создание благоприятной обстановки; индивидуализация обучения, учет разных уровней подготовки; управление поведением и дисциплиной классного коллектива).

− ***Организационные способности:*** рациональное распределение времени на уроке; выбор подходящих форм и методов занятий; структурированность и последовательность урока.

− ***Творчество и инициатива:*** инновационные подходы и технологии обучения; формирование успешного опыта учащихся, мотивация и поощрение; участие в школьной жизни и взаимодействие с коллективом педагогов.

− ***Рефлексия деятельности:*** **с**амоанализ проведенных уроков, осознание успехов и недостатков; открытость критике коллег, стремление к развитию и совершенствованию.

− ***Этические нормы профессии:*** **с**облюдение педагогических стандартов и уважение личности ученика; деловая атмосфера и корректное общение на занятиях.

− ***Документация и отчетность:*** своевременность предоставления конспектов и отчетов; точность и аккуратность оформления документов.

Данные критерии помогают объективно оценить деятельность практикующего преподавателя, выделить достоинства и указать пути улучшения профессионализма.

**Заключение:** результаты и перспективы наставничества. «Наставничество − это мост между теорией и практикой, между знаниями и опытом», − так часто говорят эксперты в области профессионального развития [Цит. 3]. Это уже не просто передача опыта «сверху вниз», а живой, динамичный процесс взаимного обогащения. Наставники часто отмечают, что в процессе работы с подопечными они и сами открывают новые грани профессии, учатся смотреть на привычные вещи свежим взглядом. Такой обмен

энергией и идеями создаёт уникальную атмосферу роста и развития для всех участников процесса.

## Список литературы

1. Путин подчеркнул важную роль наставничества : Российская газета : [Электронный ресурс] : Режим доступа: URL : https://rg.ru/2025/11/17/putin-nazval-nastavnichestvo-vazhnoj-Fyandex.ru%2F/. — (дата обращения 30.03.2026).

2. Система наставничества является одним из наиболее эффективных способов передачи молодым специалистам знаний и навыков : [Электронный ресурс] : СПП МО.− Режим доступа : URL : https://www.sppmo.ru/press-centr/mneniya/4466-sistema-nastavnichestva-yavlyaetsya-odnim-iz-naibolee-effektivnyh-sposobov-peredachi-molodym-specialistam-znaniy-i-navykov/page,3/.− (дата обращения 30.03.2026).

3. Что такое наставничество: система наставника и молчаливое знание простыми словами : [Электронный ресурс] : ООО «ИНДИГА». —Режим доступа : URL:https://indiga.ru/blog/chto-takoe-nastavnichestvo-sistema-nastavnika-i-molchalivoe-znanie-prostymi-slovami/.− (дата обращения 30.03.2026).

УДК 623.443.37

**Наумов Александр Николаевич,**
старший преподаватель
кафедры спортивных дисциплин
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет»
*nau.lug@mail.ru*
**Пастухов Валентин Владимирович,**
старший преподаватель
кафедры спортивных дисциплин
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет»
*pastuhovvalentiv1973@mail.ru*

# ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ НЕПОЛНОЙ РАЗБОРКЕ ИСБОРКЕ АВТОМАТА КАЛАШНИКОВА

В данной статье проводится анализ ключевых аспектов методики неполной разборки и сборки автомата Калашникова, и влияния данной методики на повышение уровня быстроты выполнения данного норматива: улучшение качества проведения занятий по огневой подготовке; применение данной методики в военно-патриотических мероприятиях; развитие интереса обучающихся коружию и службе в армии.

***Ключевые слова:*** автомат Калашникова, методика разборки-сборки, соревнование, шомпол, затвор.

В современных условиях для молодых людей владение навыками обращения с оружием является актуальной необходимостью. В 2023 году в средних учебных заведениях Российской Федерации был введен предмет «Основы безопасности и защиты Родины», а в высших учебных заведениях дисциплина «Основы военной подготовки». Одной из рассматриваемых тем в данных предметах, является огневая подготовка. Для закрепления навыков владения оружием существует упражнение по неполной разборке и сборке автомата Калашникова. Автомат АК-74М (одна из моделей автомата

из линейки Калашникова), является индивидуальным оружием и предназначен для уничтожения живой силы и поражения огневых средств противника. В СССР изобретение великого конструктора Тимофея Федоровича Калашникова было принято на вооружение, как основная система стрелкового оружия для Советской Армии.

В Советское время, на уроках начальной военной подготовки (НВП), данному вопросу уделялось достаточно большое количество времени. И сегодня, многим современным подросткам, так же нравится работать с оружием. Разбора−сборка автомата может осуществляется не только во время учебного процесса, но и при проведении военно-патриотических воспитательных мероприятий.

*Цель статьи*: рассмотреть эффективные условия обучения скоростной методике разборки и сборки автомата Калашникова.

Данный аспект изучали многие авторы военных наук и освещали его в различных источниках [1; 2]. Однако изучив все предлагаемые варианты и проведя теоретические и эмпирические исследования, а также набрав статистический материал при работе со студентами педагогического направления подготовки профиля: «Физическая культура. Начальная военная подготовка» 3–5 курса, нами была разработана и внедрена инновационная методика позволяющая экономить доли секунд на каждом элементе, что подтверждается результатами на «отлично» и «хорошо» студентами уже на начальном курсе изучения данного упражнения (3 курс). Данная методика описана для правши.

Неполная разборка автомата Калашникова (АК-74), необходима для обслуживания оружия и устранения задержек при стрельбе. Полная разборка осуществляется только в специализированных заводских условиях, квалифицированными специалистами. Не существует строго регламентированных методик неполной разборки и сборки автомата, однако есть определенные правила и рекомендации такие как [4]:

− при разборке – детали автомата должны находиться параллельно друг другу;

− запрещено накладывать детали одна на другую;

− детали оружия не должны падать со стола разборки;

− разборка осуществляется строго в установленной последовательности.

Для объективного оценивания данного упражнения обучаемый должен освоить полный цикл, включающий два равноценных этапа действий с оружием. Это означает: из состояния, полностью собранного произвести неполную разборку автомата и из разобранного вернуть его в исходное состояние. Выполнение данного норматива привносит элемент состязательности, что является дополнительным стимулом для участвующих в соревновании молодых парней и девушек. Нормативные показатели по выполнению данного упражнения с автоматом АК-74 представлены в Табл. 1

Таблица 1

**Нормы выполнения разборки-сборки АК−74**

| Оценка | Неполная разборка | Сборка автомата |
|---|---|---|
| «отлично» | 15 секунд | 25 секунд |
| «хорошо» | 17 секунд | 27 секунд |
| «удовлетворительно» | 19 секунд | 32 секунды |

Для достижения эффективности обучения и на основании проведенного анализа нашей авторской методики, мы предлагаем выполнение упражнения по разборке и сборке автомата с некоторыми нюансами.

Перед началом соревнований, по неполной разборке и сборке автомата, макет массогабаритный или охолощенная модель АК-74 располагается на столе в длинузатвором вверх, во время выполнения упражнения, автомат берется двумя руками как в бою за цевье и шейку приклада. Стойка, как при стрельбе стоя – левая нога впереди, правая сзади, а механизмы автомата кладем в ту сторону, какой рукой отделяем деталь.

Разборка автомата АК-74 производится в следующем порядке[3]:

1. *Отделить магазин* Взяв автомат двумя руками, упираем его прикладом в стол, стволом вверх, держим левой рукой за цевье. Нажимаем на флажок защелки магазина первой фалангой указательного пальца. Отделяемый магазин автоматически попадает в ладонь, движением от себя кладем магазин на правый край стола.

2. *Проверить нет ли патрона в патроннике, сделать контрольный спуск*.

Большим пальцем перевести предохранитель на одиночный огонь, указательным пальцем отвести до упора затвор, отпустить его и тут же нажать на спусковой крючок.

3. *Вынуть пенал с принадлежностями из гнезда приклада*. Слегка приподняв автомат за цевье, утопить указательный палец правой руки в гнездо приклада и резко вынуть пенал в ладонь. Пенал аккуратно положить к магазину.

4. *Отделить шомпол* [3]. Поставить автомат на приклад, подвернуть его по часовой стрелке шомполом вправо от себя. Ударом первой фаланги указательного пальца ли первой пястной кости, выбить шомпол вверх. Перехватить ладонью головку шомпола, вынуть из гнезд и положить справа от себя возле пенала.

5. *Отделить дульный тормоз-компенсатор (ДТК).* Ногтем большого или указательного пальца левой руки нажать фиксатор ДТК, правой рукой открутить ДТК. Чтобы ДТК не укатился, поставить его на правый край стола. После этого переводим автомат в горизонтальное положение и кладем его на ствольную коробку перпендикулярно крышке стола. Он лежит ствольной коробкой на столе и упирается защелкой магазина в кромку крышки стола. Правой ногой упираемся в затыльник приклада. Таким образом у нас появляется две точки опоры и освобождаются обе руки для выполнения норматива.

6. *Отделить крышку ствольной коробки*. Большим пальцем правой руки утопить защелку возвратного механизма. Левой рукой отделить крышку ствольной коробки и положить ее на левый край стола.

7. *Отделить возвратный механизм.* Правой рукой направить возвратный механизм вперед вынимая из зацепа и потянув вверх и назад вынуть возвратный механизм. Положить его справа от себя параллельно остальным деталям.

8. *Отделить затворную раму с затвором.* Наложив правую руку на затворную раму, а указательный палец на выступ затворной рамы потянуть назад и вверх весь механизм, выводя его из выступов.

9. *Отделить затвор от затворной рамы.* Подняв газовый поршень вверх вращательным движением левой руки вынуть затвор из затворной рамы. Левой рукой положить затвор слева, правой рукой положить затворную раму с газовым поршнем справаотавтомата.

10. *Отделить газовую трубку со ствольной накладкой.* Наложить левую ладонь на газовую трубку, одновременно правой рукой поднять флажок. Левой рукой отделить газовую трубку и положить слева от автомата. Неполная разборка автомата Калашникова выполнена.

Далее, в обратной последовательности, производится полная сборка автомата АК-74.

1. *Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой.* Левой рукой вставить конец газовой трубки в срез газовой камеры, вбивающим движением вставить трубку на место. Правой рукой опустить флажок.

2. *Присоединить затвор к затворной раме.* Взять затвор в левую руку, а затворную раму в правую руку газовым поршнем вверх. Опустить затвор в гнездо. Вращательным движением левой руки прокрутить затвор в верхнее положение. Зафиксировать затвор ногтем большого пальца правой руки.

3. *Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке.* Направить газовый поршень в отверстие газовой трубки. Попасть затвором в вырезы ствольной коробки и дослать затворную раму вперед.

4. *Присоединить возвратный механизм.* Взять возвратный механизм левой рукой за муфту, а правой рукой за зацеп. Левой рукой направить муфту в отверстие затворной рамы, а правой рукой вперед вниз, а затем назад ввести возвратный механизм в зацепы ствольной коробки.

5. *Присоединить крышку ствольной коробки.* Правой рукой направить торец крышки в вырезы колодки прицела. Подать крышку вперед и вниз, до щелчка. После этого поднять автомат левой рукой за цевье стволом вверх и упереть прикладом в стол.

6. *Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель.* Указательным пальцем правой руки нажать на спусковой крючок и тут же средней фалангой указательного пальца поставить автомат на предохранитель.

7. *Присоединить дульный тормоз компенсатор.* Удерживая автомат левой рукой за цевье стволом вверх, правой рукой накручиваем ДТК до щелчка фиксатора.

8. *Присоединить шомпол.* Вставив конец шомпола в три направляющих отверстия, резко досылаем рукой шомпол на место.

9. *Вложить пенал в гнездо приклада.* Подняв автомат за цевье левой рукой, правой рукой направляем пенал в крышку гнезда приклада. Пенал можно утопить с помощью пальца, а можно дослать хлопком ладони.

10. *Присоединить магазин к автомату.* Взяв магазин обратным хватом, приемником вниз вставить зуб магазина в гнездо ствольной коробки. Нажать от себя магазин до щелчка опорного выступа о защелку магазина. Положить автомат по длине крышки стола затвором вверх. Автомат собран.

В результате внедрения данной методики мы наблюдаем устойчиво положительный результат по скоростной неполной разборке и сборке АК-74 студентами нашего направления. Это позволяет нам утверждать, что данная методика помогает улучшить результаты подготовки как юношей, так и девушек к выполнению нормативов по разборке и сборке АК-74 и выиграть дополнительные секунды во время проведения военно-спортивных соревнований.

## Список литературы

1. Мирончeнко, В. Н. Огневая подготовка / В. Н. Мирончeнко, С. В. Баин, А. В. Кабардин, С. И. Кузнецов, В. А. Степанов. – Москва : Альянс, 2024. – 416 с.

2. Ендовицкий, Д. А. Основы начальной военной подготовки и обороны государства : учебник / Д. А. Ендовицкий, В. Г. Шамаев. – Москва : КНОРУС, 2024. – 372 с.

3. Микрюков, В. Ю. Основы военной службы: строевая, огневая и тактическая подготовка, военная топография, медицинское обеспечение: учебник / В. Ю. Микрюков. – 2 изд., испр. и доп. – Москва : ФОРУМ : ИНФРО-М, 2025. – 384 с.

4. Торгованов, Ю. Б. Тактическая подготовка курсантов учебных военных центров : учебник / Ю. Б. Торгованов, Ю. Б. Байрамкулов, В. С. Янович, Е. А. Драбатулин. – Москва : ИНФРА-М ; Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2025. – 518 с.

5. Балык, А. Б. Огневая подготовка : учебник / А. Б. Балык, В. С. Гуславский, О. М. Фефелов. – Луганск : ЛАВД, 2009. – 664 с.

УДК 796

**Павлова Наталья Анатольевна,**
исполняющий обязанности директора Института
физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВО «ЛГПУ»,
кандидат педагогических наук
*pavlova1980@mail.ru*

# ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

В статье рассматриваются теоретические основания включения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательное пространство педагогического вуза. Автор обосновывает значимость формирования физкультурно-ориентированной среды как условия развития ценностного отношения студентов к физической активности. Отдельное внимание уделено воспитательному потенциалу комплекса ГТО и его роли в подготовке будущих педагогов.

***Ключевые слова:*** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», профессиональная подготовка педагога, физическая культура, образовательная среда вуза, мотивация студентов, патриотическое воспитание.

Высшее педагогическое образование на современном этапе сталкивается с вызовом, который нельзя свести лишь к обновлению содержания учебных дисциплин или внедрению новых технологий обучения. Речь идет о более фундаментальной задаче – подготовке учителя, способного выступать не только транслятором знаний, но и носителем целостной системы ценностей, включающей физическое здоровье, гражданскую ответственность и готовность к воспитательной работе с подрастающим поколением. Социально-экономические изменения, с одной стороны, и трансформация ценностных ориентиров в молодежной среде – с другой, делают эту задачу особенно острой.

В государственных документах, определяющих политику в сфере образования и воспитания, четко обозначены приоритеты: здоровье нации, патриотическое сознание, физическая культура. Это звучит последовательно и убедительно. Но если посмотреть на то, что происходит в реальной образовательной практике, картина складывается иная. Между тем, что провозглашается, и тем, как это реализуется, дистанция оказывается значительной. И здесь можно выделить несколько системных противоречий.

Первое: с одной стороны, говорят о необходимости повышать физическую активность молодежи. С другой – реальный уровень двигательной активности студенческой аудитории неуклонно снижается. И это не просто наблюдение, это устойчивая тенденция.

Второе противоречие – в разрозненности воспитательных воздействий. Патриотическое, физическое, духовно-нравственное воспитание идут каждое своим путем, параллельно, почти не пересекаясь. Интеграции, единого воспитательного поля, где эти направления работали бы в связке, не получается.

Третье противоречие касается подготовки будущих педагогов. Требования к их физической подготовленности есть. Но фактический уровень этой подготовленности остается за рамками объективной оценки. Контроль формален, реальной ответственности не возникает, и в итоге те, кто сам должен формировать культуру здорового образа жизни у других, не всегда обладают ею в должной мере.

Поиск путей преодоления этих противоречий приводит к необходимости пересмотра подходов к организации физического воспитания в педагогическом вузе. В этой связи Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) приобретает статус не просто дополнительного элемента образовательного процесса, но потенциального системообразующего фактора, способного объединить физическое и патриотическое воспитание в рамках единой педагогической стратегии.

Цель данного исследования заключается в теоретико-методологическом обосновании потенциала комплекса ГТО как инструмента формирования профессионально значимых качеств будущего педагога, а также в выявлении ключевых условий его эффективной интеграции в образовательную среду высшего учебного заведения.

Методологическая база исследования опирается на несколько направлений, которые в научной литературе обычно существуют отдельно, но здесь их удалось соединить. Первое – культурно-историческая теория. Ее ключевая идея в том, что личность формируется не визоляции, а через присвоение культурных норм и ценностей, и происходит это в совместной деятельности. Второе направление – концепции образовательной среды, которые развивали отечественные педагогические психологи. Их интересовало, как пространство, предметное окружение и социальные условия влияют на становление человека. Третье – современные подходы к физическому воспитанию, где все больше говорят не о нормативах ради нормативов, а о личности самого занимающегося. Особенно важны здесь средовой и деятельностный подходы. С их точки зрения, образовательное пространство – это не просто место, где что-то происходит, а активный фактор, который сам формирует ценности и способы действовать.

Комплекс ГТО сегодня – это уже не список нормативов, которые нужно сдать. По сути, он стал социально-педагогическим явлением: в нем сконцентрировался и исторический опыт, и культурные смыслы, и воспитательные возможности. Включить его в жизнь педагогического вуза – значит не просто вписать в учебный план. Нужно создать такие условия, чтобы студенты смогли задуматься о том, что за этими нормативами стоит. Когда будущий учитель начинает понимать: традиции ГТО – это не только про физически крепкого человека, но и про социально ответственного, его отношение к сдаче нормативов меняется.

Если посмотреть на комплекс ГТО с точки зрения того, как он влияет на личность студента, можно выделить несколько *функций*. *Образовательно-*

*культурная* – она расширяет представления о физической культуре. Не как о наборе упражнений, а как о явлении, у которого есть история и которое имеет значение для общества.

*Гражданско-патриотическая* – через понимание того, что твое физическое состояние, твоя ответственность за него – это часть общей ответственности перед обществом. *Здоровьесберегающая* – здесь все очевидно: укрепление физического и психического благополучия, особенно в условиях, когда учебные нагрузки высоки. *Развивающая* – совершенствование тех качеств, которые нужны в будущей профессии. *Мотивационная* – формирование устойчивой внутренней потребности заниматься физической активностью не «потому что надо», а потому что хочется. *Оценочно-контролирующая* – возможность объективно видеть свою динамику, понимать, что меняется, и делать этот процесс прозрачным, наглядным для самого себя.

Особого внимания в условиях современных социокультурных вызовов требует интеграция комплекса ГТО с системой патриотического воспитания. Включение студентов в физкультурно-спортивную деятельность, имеющую общественно значимую направленность, создает уникальную ситуацию развития. С одной стороны, сдача нормативов и участие в соревнованиях требуют личных усилий, дисциплины и настойчивости. С другой стороны, эти же действия приобретают коллективное измерение: студент осознает себя частью сообщества, разделяющего общие ценности. Формируется чувство сопричастности к судьбе страны, гражданская позиция получает не абстрактное, а практически воплощенное выражение.

Реализация воспитательного потенциала комплекса ГТО невозможна без создания целостной физкультурно-спортивной среды. Под такой средой мы понимаем систему взаимосвязанных условий: пространственных, социальных, организационных, педагогических, которые в совокупности обеспечивают не только развитие физических качеств, но и формирование личностных смыслов, связанных с ценностями здоровья, активности и гражданственности. Важно подчеркнуть, что физкультурно-спортивная среда не существует сама

по себе, она конструируется педагогическими средствами и требует целенаправленного проектирования.

Средовой подход, лежащий в основе организации физкультурно-спортивной деятельности, предполагает отказ от унифицированных моделей в пользу гибких, учитывающих индивидуальные особенности студентов. Речь идет не только о различиях в уровне физической подготовленности, но и о мотивационных предпочтениях, интересах, индивидуальном темпе освоения материала. Такой подход находит выражение ввариативности форм и методов работы, а также в создании условий для активного, а не пассивного включения обучающихся в различные виды деятельности.

Эффективность реализации средового подхода обеспечивается соблюдением ряда принципов. *Принцип интегративности* требует органичного соединения физического и патриотического воспитания, их взаимного усиления. *Принцип вариативности* предоставляет студенту возможность выбора индивидуальной траектории участия в деятельности, связанной с комплексом ГТО. *Принцип субъектности* предполагает, что студент выступает не объектом педагогических воздействий, а активным участником, принимающим решения и несущим за них ответственность. *Принцип практико-ориентированности* нацелен на формирование реального опыта деятельности, который может быть непосредственно использован в будущей профессиональной работе.

Выбор педагогических технологий при внедрении комплекса ГТО также имеет принципиальное значение. Методы проектной деятельности позволяют объединить учебную и внеучебную работу, давая студентам возможность самостоятельно разрабатывать и реализовывать инициативы по популяризации ГТО. Рейтинговые системы оценки превращают процесс подготовки к сдаче нормативов в открытую, соревновательную динамику, что значительно повышает мотивацию. Методы проблемного обучения стимулируют развитие критического мышления, побуждая студентов самостоятельно осмысливать значимость физической культуры и обосновывать свою позицию.

Процесс интеграции комплекса ГТО в образовательную среду вуза целесообразно рассматривать как последовательное прохождение нескольких этапов. На подготовительном этапе создается нормативная база, формируются организационные условия, определяется круг ответственных лиц. Информационно-просветительский этап направлен на формирование у студентов целостного представления о комплексе ГТО, его целях, задачах и историческом контексте. Практико-ориентированный этап предполагает непосредственное включение обучающихся в выполнение нормативов, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, накопление собственного опыта. Рефлексивно-оценочный этап связан с анализом достигнутых результатов, выявлением трудностей и корректировкой дальнейшей деятельности.

Важным ресурсом, открывающим новые возможности для интеграции ГТО, является использование цифровых образовательных технологий. Электронные платформы для учета результатов, системы мониторинга физической активности, цифровые портфолио позволяют персонализировать образовательный процесс, сделать его более прозрачным и управляемым. Студент получает возможность отслеживать собственную динамику, а преподаватель – оперативно реагировать на возникающие трудности.

Успешность реализации комплекса ГТО в педагогическом вузе зависит от совокупности условий. Помимо очевидных материально-технических факторов (наличие спортивных сооружений, современного оборудования), важное значение имеют кадровое обеспечение (подготовленность преподавателей к работе в новых условиях), социально-психологический климат (атмосфера поддержки и взаимопомощи) и, что особенно существенно, позиция администрации образовательной организации, которая может либо стимулировать, либо тормозить инновационные процессы.

Оценка эффективности внедрения комплекса ГТО не может сводиться только к формальным показателям. Необходима система показателей, включающая уровень физической подготовленности студентов, динамику их физической активности, показатели здоровья, а также сформированность

мотивационно-ценностного отношения к физической культуре. Именно последний показатель определяет, сохранится ли привычка к регулярным занятиям после окончания вуза и сможет ли будущий педагог выступать авторитетным примером для своих учеников.

Таким образом, институционализация ВФСК «ГТО» в системе высшего педагогического образования представляет собой значимый ресурс повышения качества профессиональной подготовки будущих учителей. Комплекс обеспечивает интеграцию физического, воспитательного и социального компонентов образовательного процесса, способствует формированию активной гражданской позиции и готовности к реализации воспитательной функции в профессиональной деятельности. Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на разработку конкретных моделей интеграции ГТО вобразовательный процесс, а также на эмпирическое изучение динамики мотивационно-ценностных установок студентов в условиях реализации комплекса.

## Список литературы

1. Виленский, М. Я. Механизмы мотивационно-ценностного отношения студентов к освоению комплекса ГТО в образовательном процессе / М. Я. Виленский // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2 (57). – С. 12−16.
2. Виноградов, П. А. Изучение отношения различных групп населения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» как фактора (условия) его эффективного внедрения (опыт социологического исследования) / П. А. Виноградов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 1. – С. 38−41.
3. Загвязинский, В. И. О нормативном регулировании и формировании методологической культуры педагогов-исследователей / В. И. Загвязинский, А. Ф. Закирова // Образование и наука. – 2013. – № 5(104). – С. 3−16.

4. Зуев, В. Н. О конверсии правового вектора в комплекс ГТО для синергетического эффекта отраслевой государственной идеологии 1931−2015 гг. / В. Н. Зуев, П. Г. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 46-49.

5. Лесгафт, П. Ф. Собрание педагогических сочинений: в 4 т. / П. Ф. Лесгафт. – М. : Физкультура и спорт, 1953. – Т. 1. – 394 с.

6. Лубышева, Л. И. Внедрение ВФСК «ГТО»: проблемность и актуализация инновационных решений / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 11. – С. 12.

7. Манжелей, И. В.Педагогическое сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вузе / И. В. Манжелей // Ученые записки университета имени П. Л. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 121−125.

8. Манжелей, И. В. Средоориентированный подход в физическом воспитании : монография / И. В. Манжелей. – Тюмень : Издательство Тюменского государственного ун-та, 2005. – 208 с.

УДК 796.015

**Радченко Ярослав Юрьевич,**
преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
*yaroslav_radchenko@vk.com*

## ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ИНТЕГРАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В СИСТЕМУ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Данная работа освещает пути внедрения ВФСК «ГТО» в образовательную деятельность высшей школы Луганской Народной Республики. Раскрыто содержание основных компонентов данного процесса. Охарактеризованы

распространенные проблемы, возникающие на различных этапах интеграции комплекса в вузе, и предложены пути их решения.

***Ключевые слова:*** комплекс «Готов к труду и обороне», элективные дисциплины, спорт, здоровье, стандарты, студенческая молодежь.

Ежегодно во всех регионах России начинают функционировать новые дворцы спорта, бассейны, физкультурно-оздоровительные комплексы, стадионы, активно ведутся работы по реконструкции общественных спортивных площадок, спортзалов в учебных заведениях, что существенно повышает возможности для занятия физической культурой и спортом среди населения. Однако, несмотря на возросшую пропаганду здорового образа жизни, отмечается стремительное падение общего здоровья нации [6].

Сохранение и укрепление здоровья молодежи является важной составной частью государственной социально-экономической политики, что реализуется, основываясь на Федеральные законы «Об образовании в РФ» и «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [2]. С целью совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, с 1 сентября 2014 года в Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») [1; 2; 4; 6; 7]. ВФСК «ГТО» является программной и нормативной основой системы физического воспитания населения, устанавливающей государственные требования к уровню его физической подготовленности [6].

Большое значение в интеграции ВФСК «ГТО» играют высшие учебные заведения, поскольку физическая культура и элективные дисциплины, которые осваивают студенты в университетах, оказывают положительное влияние на физическую подготовленность молодого поколения, а также повышает работоспособность, социальное и физическое здоровье студентов [7]. В связи с чем, возникает необходимость изучения основных подходов к интеграции

ВФСК «ГТО» в систему высшего образования Луганской Народной Республики.

Целью данной работы является рассмотрение основных подходов к внедрению ВФСК «ГТО» в систему высшего образования Луганской Народной Республики.

Нормативы ВФСК «ГТО» дают возможность проанализировать состояние физической подготовленности населения Российской Федерации на основании выполнения тестов [5; 7]. В зависимости от возрастной группы участника ГТО выделяют следующие ступени, представленные в Табл. 1.

Таблица 1

**Ступени ГТО в зависимости от возрастной группы участников**

| Номер ступени | Возраст |
|---|---|
| 1 | 6-7 лет |
| 2 | 8-9 лет |
| 3 | 10-11 лет |
| 4 | 12-13 лет |
| 5 | 14-15 лет |
| 6 | 16-17 лет |
| 7 | 18-19 лет |
| 8 | 20-24 года |
| 9 | 25-29 лет |
| 10 | 30-34 года |
| 11 | 35-39 лет |
| 12 | 40-44 года |
| 13 | 45-49 лет |
| 14 | 50-54 года |
| 15 | 55-59 лет |
| 16 | 60-64 года |
| 17 | 65-69 лет |
| 18 | 70 и старше |

Для интеграции ВФСК «ГТО» в деятельность высших учебных заведений Луганской Народной Республики необходима реализация основных составляющих данного процесса (Рис.1): нормативно-правового, ресурсного, управленческого, программно-методического, организационного и информационно-пропагандистского [2; 4; 8]. Нормативно-правовой аспект был представлен ранее. Ресурсный компонент вуза по интеграции комплекса

ВФСК «ГТО» включает в себя его кадровое и материально-техническое обеспечение [2; 7].

Здесь стоит отметить, что на сегодняшний день обучающимся предоставляется разнообразие в выборе спортивных секций для занятий видами спорта. Однако, студенты предпочитают игровые вида спорта циклическим видам, что делает невозможным интегральное развитие молодежи и совершенствование основных физических качеств – ловкости, силы, выносливости, быстроты и гибкости.

Причиной сниженного интереса к таким видам спортивной деятельности как плавание и лыжный спорт во многих случаях является недостаточность материально-технической базы учебных заведений [7]. Например, в ряде учебных заведений отсутствует бассейн и соответственно, возможности для обучения плаванию нет. Относительно проблем, касающихся развития лыжного спорта стоит отметить, что важную роль играют климатические условия нашего региона. Как правило, зимы на территории Луганской Народной Республики малоснежны, что мешает созданию условий для развития лыжного спорта. Обостряет проблему и отсутствие лыжной базы в ряде вузов.




Рис.1. Базовые составляющие интеграции ВФСК «ГТО» в ЛНР

Перечисленные проблемы снижают интерес к данному виду спортивной деятельности [3; 7]. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод

о необходимости развития инфраструктуры, реставрации или построению спортивных сооружений, необходимых для полноценного проведения занятий циклическими видами спорта [3; 7].

Реализация управленческой составляющей заключается в координированной совместной работе университетов и органов местного самоуправления Луганской Народной Республики [2].

В качестве программно-методического и организационного этапов интеграции осуществляют тренировочный процесс студентов не только на учебных занятиях, но и во внеурочное время, предоставляя учащимся возможность использования методических рекомендаций для подготовки и сдачи норм ГТО [2; 3].

Информационно-пропагандистский компонент может быть изложен во время проведения лекционных занятий, на которых осуществляется информирование студентов обосновных положениях, нормативно-правовых актах, истории возникновения, целях изадачах интеграции комплекса ГТО, что сформирует положительную мотивацию к занятиям спортом среди учащихся вузов [2; 4].

Исходя из вышесказанного, можно сделать выводы о том, что для успешной интеграции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в систему высшего образования Луганской Народной Республики существенное значение имеют работа с нормативной базой, предоставление студентам широкого спектра доступных для занятий спортивных дисциплин, взаимодействие вуза с органами исполнительной власти, совершенствование материально-технической базы вузов, а также информирование и создание мотивации студентов посредством проведения бесед о значимости, истории, целях и задачах внедрения ВФСК «ГТО».

**Список литературы**

1. Биктуганов, Ю. И. Механизмы реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

в образовательных организациях, расположенных на территории Свердловской области [Текст] / Ю. И. Биктуганов // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2014. – С. 19 – 30.

2. Грязев, М. В. К вопросу о реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе высшего образования [Текст] / М. В. Грязев, В. Н. Егоров, Е. Д. Грязева, Н. Н. Новикова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – С. 30–38.

3. Губа, В. П. Технология внедрения в систему образования спортивного комплекса ГТО [Текст] / В. П. Губа, И. В. Кулишенко, В. В. Коновалов, В. В. Пресняков // ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ. – 2019. – №1. – С. 21–27.

4. Кораблева, Е. Н. Внедрение подготовки к сдаче испытаний и требований комплекса ГТО в высших учебных заведениях [Текст] / Е. Н. Кораблева // ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ: МЕТОДИКИ И ПРАКТИКА. – 2016. – №26. – С. 146–150.

5. Королев, В. Г. Анализ нормативов и таблиц оценки результатов тестирования комплекса ГТО [Текст] / В. Г. Королев, И. В. Бойцова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – С. 36–42.

6. Королев, В. Г. Предмет «Физическая культура» в вузах и комплекс ГТО [Текст] / В. Г. Королев, О. П. Жораева // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения: гуманитарные исследования. – 2018. – №1 (3). – С. 80–85.

7. Школина, Т. И. Эффективность элективных дисциплин как средства в подготовке к сдаче норм ГТО [Текст] / Т. И. Школина, Л. Т. Показанникова, А. В. Ильин // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – №72-1. – С. 307–310.

8. Яворская, Е. Е. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в высшем учебном заведении [Текст] / Е. Е. Яворская, Ю. А. Дьяченко, Ю. А. Кретов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2(144). – С. 292–297.

УДК373.3.016: 796.011(470.6ЛНР)

**Ротерс Татьяна Тихоновна,**
доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры теории и методики
физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет, г. Луганск
*roters@list.ru*

# КОНСТРУКТ ЦЕЛЕВОЙ МОДЕЛИ РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1−4 КЛАССОВ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

В статье «Конструкт целевой модели регионального компонента физического воспитания обучающихся 1−4 классов Луганской Народной Республики» основное внимание сосредоточено на выявлении содержательного наполнения физического воспитания региональным компонентом для обучающихся 1 класса оздоровительной направленности, 2 класса – патриотической направленности, 3 класса – прикладно-ориентированной направленности, 4 класса – духовно-нравственной направленности.

***Ключевые слова:*** конструкт, модель, физическое воспитание, обучающиеся 1−4 классов, Луганская Народная республика, региональный компонент

Актуальность исследуемой нами проблемы определяется требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования [2], где локализирована позиция относительно учета региональных особенностей в процессе конструирования содержания физического воспитания. Региональный компонент содержания физического

воспитания предусматривает учет местных условий, определяющихся социально-политическими, социокультурными, погодными, материально-техническими особенностями, с учетом традиций и миссии физической культуры именно в Луганской Народной Республике [3].

**Целью нашего** исследования выступает конструкт модели регионального компонента физического воспитания обучающихся 1−4 классов Луганской Народной Республики.

**Новизна** предложенных результатов исследования заключается в концептуализации целевой организации содержательного наполнения региональным компонентом процесса физического воспитания для обучающихся 1−4 классов.

Для достижения искомых результатов были использованы традиционные **методы** исследования, среди которых выделяется метод концептуализации, моделирования, индукции и дедукции, теоретического обобщения и др.

В результате проведенного исследования было установлено, что наиболее эффективным способом совершенствования физического воспитания в начальной школе Луганской Народной Республике выступает конструкция регионального компонента в виде инновационной образовательной модели, ориентированной на всестороннее развитие личности учащихся, воспитание духовно-нравственных качеств, укрепление здоровья и физическое развитие, что представляется совокупностью целевых моделей, которые ориентированы на оздоровительную направленность для обучающихся 1 класса; патриотическую направленность – для 2 класса; прикладно-ориентированную направленность – 3 класс и духовно-нравственную направленность – 4 класс.

Данные целевые модели работают в совокупности, комплексно на основании принципа целостности и комплексности, однако при этом в определенные периоды происходит смещение акцентов в призму формирования здоровья, формирования патриотических чувств, установок и поступков, мотивирование к развитию физических качеств и выполнению норм комплекса ГТО и формирования личности выпускника начальной школы,

который оснащен и наполнен ценностями оздоровительными, патриотическими, прикладно-ориентированными, духовно-нравственными, что важно для усиления мотивационной составляющей физического воспитания и повышения уровня физической, а также технической подготовленности.

Конструкт целевых моделей предполагает схематическую систематизацию в векторе определения цели и задач модуля конкретной направленности, его наполнение региональным компонентом; основные механизмы содержательного наполнения региональным компонентом; процессуально-деятельностное сопровождение моделирования регионального компонента физического воспитания оздоровительной направленности (выявление совокупности определенных средств, форм и методов регионального компонента различной целевой направленности), а также конструкт структурно-содержательного блока регионального компонента физического воспитания обучающихся 1−4 классов различной целевой направленности.

*Цель модели оздоровительной направленности физического воспитания обучающихся 1 класса заключается в* обеспечении физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и установки на здоровый образ жизни через включение в различные формы физического воспитания, использование ценностей физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

Основным механизмом содержательного наполнения региональным компонентом модели оздоровительной направленности физического воспитания обучающихся 1 класса является оздоровительная двигательная деятельность на основе здоровьесберегающих технологий, что предусматривает, во-первых, создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности учащихся начальной школы, а во-вторых – использование различных форм занятий оздоровительной направленности.

Процессуально-деятельностное сопровождение моделирования регионального компонента физического воспитания оздоровительной направленности заключается в выявлении совокупности определенных средств, форм и методов регионального компонента оздоровительной направленности физического воспитания во взаимодействии с патриотическим, гражданским, экологическим и духовно-нравственным воспитанием.

К ним мы отнесли *средства,* направленные на освоение гимнастических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений, установку на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом: Дни здоровья: День туризма, «Тропинка здоровья»; участие в проекте «Футбол в школе», День футбола; «Весёлые старты»; «Новогодние старты»; «Масленица»: «А ну-ка, мальчишки!» «А ну-ка девчонки!» Квест «Планета спорта»; «Большая – переменка игровая переменка»; «Папа, мама, я – спортивная семья».

*Конструкт модели патриотической направленности физического воспитания обучающихся 2 классов в своей целевой организации* заключается в формировании патриотических чувств, развитии высокой социальной активности, гражданской позиции и ответственности, где используются средства физкультурно-оздоровительных, спортивных, культурно-просветительских и туристических мероприятий [1].

Основной механизм содержательного наполнения физического воспитания патриотической направленности регионального компонента для 2 классов определяется совокупностью физкультурно-оздоровительных мероприятий и занятий спортом патриотической направленности (спортивные квесты, целевые прогулки к памятникам и достопримечательностям, спортивные мероприятия, посвященные народным играм и др.)., где доминирует целевая ориентация на подготовку к защите Родины, в русле норм и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участие в праздниках «День защитника Отечества», смотр строя и песни, военно-патриотическая игра «Зарница» на основе

междисциплинарного подхода, что способствует всестороннему развитию личности в русле Концепции организации воспитательной работы в общеобразовательных организациях Луганской Народной республики с учетом регионального компонента «Луганский характер».

*Конструкт модели прикладно-ориентированной направленности физического воспитания обучающихся 3 классов в своей целевой организации* предусматривает целенаправленное развитие физических качеств, которые создают основу крепкого здоровья, готовят к выполнению Комплекса ГТО. Прикладная направленность физического воспитания достигается посредством единства взаимодействия основных трех процессов подготовки учащихся к предстоящей деятельности, а именно: процесс физической подготовки (развитие специальных физических качеств и способностей, расширение адаптивных и защитных свойств организма, повышение функциональных возможностей основных его систем); процесс технической подготовки − обогащение и расширение двигательного опыта за счет увеличения количества освоенных разнообразных упражнений и способов их вариативного использования; процесс самостоятельной физической подготовки, представляющий собой системно организованные занятия прикладной направленности, состоящие из общеразвивающих и функционально ориентированных физических упражнений, комбинированных комплексов и полос препятствий, тестовых заданий, выполняемых в товарищеских соревнованиях по прикладным видам спорта.

*Конструкт модели духовно-нравственной направленности физического воспитания обучающихся 4 классов в своей целевой организации* определяется необходимостью формирования духовно-нравственных качеств личности выпускника начальной школы, который оснащен и наполнен ценностями оздоровительными, патриотическими, прикладно-ориентированными и духовно-нравственными [4].

Основным механизмом содержательного наполнения региональным компонентом модели духовно-нравственной направленности физического

воспитания обучающихся 4 класса выступает взаимодействие физического и эстетического воспитания, где физическое воспитание направлено на гармоническое физическое развитие и укрепление здоровья, а эстетическое − на духовное развитие и формирование творческих способностей.

Процессуально-деятельностное сопровождение модели духовно-нравственной направленности физического воспитания заключается в выявлении совокупности определенных средств, форм и методов регионального компонента духовно-нравственной направленности физического воспитания во взаимодействии с эстетическим воспитанием. К ним мы отнесли *средства, направленные на формирование красивой осанки, походки, выразительности движений в танцевальных упражнениях, развитие чувства ритма, музыкально-ритмические игры, народные танцы и хороводы, включение пословиц и поговорок ритмического характера, проведение сюжетных уроков* и др., что будет способствовать повышению эмоционального фона занятий, мотивации, культуры движений, культуры поведения, развитию творческого потенциала и личностного развития.

В качестве **выводов** отмечаем, что конструкт модели форм занятий физической культурой и направленности регионального компонента физического воспитания обучающихся 1−4 классов, определены нами для усиления мотивационной составляющей физического воспитания и повышения уровня физической и технической подготовленности. Содержательное наполнение целевых моделей региональным компонентом с использованием для каждого класса национальных форм соревновательной деятельности, народные подвижные игры и развлечения, танцевальные и другие упражнения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

## Список литературы

1. Калинина, С. А. Патриотическое воспитание обучающихся начальной школы через различные виды деятельности / С. А. Калинина, Р. Р. Никифорова,

Л. Н. Савандеева. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 18 (465). – С. 242-245. – URL : https://moluch.ru/archive/465/102227/ (дата обращения 15.03.2026).

2. Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования : Приказ Минпросвещения России № 286 от 31 мая 2021 г. (ред. от 08 нояб. 2022 г.: зарег. В Минюсте России 05 июля 2021 г. № 64100). – текст: электронный // КонсультантПлюс: [сайт]. −https://shkolapeschanskaya-r45.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/158/2104/MP_ FGOS _NOO_ot_31.05.2021_286_1.pdf. – (дата обращения 28.10.2024).

3. Федеральная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура (для 1–4 классов образовательных организаций). – текст: электронный ;URL :https:dsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizkultura-1-4_klassy.pdf? ysclid=m2uumgb4dy387733139 (дата обращения 28.02.2026).

4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» : URL : https://kulturacherkessk.ru/wp-content/uploads/2023/01/ukaz-prezidenta-rf-ot-9-noyabrya-2022.pdf.

УДК 796.011.1

**Шинкарев Сергей Васильевич,**
старший преподаватель кафедры
спортивных дисциплин
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
*serzcio.po@mail.ru*
**Шкурин Александр Иванович,**
канд. пед. наук, заведующий кафедрой
спортивных дисциплин
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
*aishka_65@mail.ru*

# РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

В статье рассматривается роль физической культуры в процессе развития современной молодежи, авторы обращают внимание на важность здорового образа жизни и роли спорта в формировании гармонично развитой личности.

***Ключевые слова:*** физическая активность, физическая культура, занятия спортом, здоровый образ жизни, спортивные мероприятия, молодёжь.

Современное молодое поколение сегодня сталкивается с многочисленными проблемами, связанными с образом жизни, физическая культура становится одним из основных элементов, способствующим не только физическому, но и морально-психологическому развитию.

В последние время в связи с тотальным внедрением цифровых технологий в нашу жизнь и как следствие малоподвижным образом жизни, возникают вопросы о недостатке физической активности среди молодежи. Это в свою очередь приводит к возникновению различных заболеваний, связанных с избыточным весом и сердечно-сосудистыми расстройствами.

*Цель статьи* − рассмотреть различные методы и подходы к воспитанию молодежи через физическую культуру и спорт, подчеркивающие важность развития личности при активном участие в спортивной деятельности.

В настоящее время современная молодежь все чаще проводит свободное время за экранами компьютеров и смартфонов. От недостатка физической активности увеличивается значение роли физической культуры как средства отвлечения от гаджетов и воспитания подрастающего поколения в целом.

В целом занятия физической культурой также способствуют формированию основ общественных и нравственных норм поведения. Во время занятий спортивными играми взаимодействие с ровесниками помогает молодым людям социализироваться, формировать умение действовать в команде, а также проявлять уважение и понимание к другим. Не в последнюю очередь стоит отметить, что занятия спортом способствуют повышению самооценки и уверенности в себе у молодых людей, что является важным фактором в их будущей жизни.

Необходимо отметить, что физическая культура не только способствует укреплению здоровья, но и формирует различные психологические качества, такие как настойчивость, устремленность, коммуникабельность и командный дух, необходимые для полноценного формирования молодой личности. Это подчеркивает необходимость повсеместного внедрения физической культуры в образовательные программы и воспитательные процессы в учебных заведениях.

Вся система физической культуры, направлена на создание необходимых условий для занятий спортом, дает молодому поколению все необходимые ресурсы для самоутверждения и воспитания актуальных жизненных ценностей [1]. Занятия физической культурой способствуют поддержанию здоровья и влияют на психоэмоциональное состояние молодежи, подтверждая важность ее внедрения в повседневную жизнь.

Исследования подтверждают, что регулярные занятия физической культурой уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и способствует укреплению здоровья. В свою очередь, состояние нашего здоровья напрямую влияет на общее психоэмоциональное состояние человека.

Люди, ведущие активный образ жизни, как правило, испытывают меньшее количество негативных эмоций и значительное количество положительных [6].

В исследовании была выявлена необходимость доступности спортивной инфраструктуры и уровень мотивации занятий спортом и физической культурой среди молодежи. Занятия спортом становятся особенно важными в условиях, когда молодые люди воспринимают их не только как физическую нагрузку, но и возможность самоутверждения, и общения со сверстниками.

Физическая активность, занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению здоровья, так же формированию таких качеств, как: целеустремленность, работа в команде, стремление к лидерству, дисциплина. Применение в обучении спортивных игр, различных эстафет, соревнований по видам спорта, позволяет создавать интерес у молодежи к активным занятиям физической культурой и спортом [3].

Так же необходимо отметить, что огромную роль в привлечении молодого поколения к занятиям физической культурой играет работа наставника и тренера, которые не только развивают физические и моральные качества, но и являются примером для подражания. Психологические аспекты работы с молодежью не менее важны, поскольку воспитание через спорт включает в себя не только физическое развитие, но и формирование уверенности в себе, умения работать в команде и стрессоустойчивость.

Помимо этого, разнообразие мероприятий, таких как спортивные фестивали, экосоревнования или волонтерские проекты на спортивных площадках, также служит платформой для воспитания у молодежи чувства ответственности за здоровье и активную жизненную позицию. Спортивные мероприятия становятся не только средством физического развития, но и мощным инструментом в воспитательном процессе, способствующим формированию гармоничной личности.

На этапе исследования было зафиксировано, что регулярные занятия физической культурой способствуют улучшению физического состояния молодежи. Повышение уровня физической активности напрямую связано

с улучшением здоровья и снижением уровня стресса, что приводит к повышению жизненного опыта. По данным анкетирования, более 70% участников отметили, что занятия спортом влияли на улучшение настроения помогали им впреодолении трудных ситуаций [5]. Эти факты дают нам право утверждать, что физическая культура формирует не только физическую выносливость, но и устойчивость к стрессовым факторам.

Также подтверждается тот факт, что участие в спортивных мероприятиях способствует развитию личных качеств, таких как целеустремленность и организованность. Молодежь, занимающаяся спортом, чаще ставит перед собой цели и стремится их достигать, что отражается на их учебной деятельности и социальной активности. Спортивные достижения формируют у молодых людей уверенность в себе, уменьшая уровень тревожности и увеличивая мотивацию к саморазвитию.

Примером успешных практик внедрения спорта в жизнь современной молодежи, является внедрение программы «Спорт для всех». Эта программа стимулирует студентов участвовать в различных спортивных мероприятиях, предлагая широкий спектр активностей – от командных видов спорта до индивидуальных тренировок. Участие в этой программе позволило значительно увеличить уровень физической активности среди молодежи, что в свою очередь сказалось на их успеваемости и общем уровне удовлетворенности жизнью.

Студенты,активно участвующие в спортивных мероприятиях, проявляют большую настойчивость в учебе и заботе о своем здоровье. По результатам опроса, более 65% участников отметили положительное влияние на их психоэмоциональное состояние и улучшение атмосферы в учебных группах [5].

Еще одной успешной практикой стал проект «Физическая культура и здоровье», реализованный в ряде средних школ. Программа основывается на непосредственном вовлечении учеников в спортивные соревнования, а также на обучении основам здорового образа жизни. В рамках проекта проводятся практические занятия по здоровому питанию, психологии стресса и важности

физической активности. Данные социологических исследований показывают, что школьники, участвующие в этой программе, стали активнее заниматься спортом в свободное время и стали более склонны поддерживать здоровый образ жизни [2].

Кроме того, программы добровольного участия в спортивных клубах, активно пропагандируемые в учебных заведениях, также продемонстрировали свою эффективность. Они позволяют учащимся не только заниматься физической активностью, но и развивать лидерские качества, умение работать в команде и строить социальные связи. В рамках студенческих спортивных клубов студентам предлагается организовать свои собственные турниры, что развивает в них организаторские навыки и умение справляться с сложными задачами. В результате, эти инициативы приводят к повышению корпоративной культуры среди студентов и активному их участию в жизни университета.

Эти примеры подчеркивают, что внедрение и развитие физической культуры в образовательной сфере имеет долгосрочные позитивные последствия для молодежи, влияя как на их физическое здоровье, так и на социальное поведение и эмоциональное состояние. Успешные практики показывают, что физическая культура и спорт являются эффективным инструментом для воспитания гармоничной и здоровой личности.

В итоге можно сказать, что спорт объединяет людей, развивает командный дух и способствует формированию навыков коммуникации, таких как сотрудничество и умение слушать других. В групповых занятиях физической культурой молодой человек учится учитывать интересы окружающих, что имеет огромное значение в условиях современного общества [4].

Проанализировав поведение учеников, занимающихся в спортивных секциях, можно сделать вывод, что они демонстрируют более качественные навыки командной работы илучше справляться с конфликтными ситуациями. Также было отмечено, что молодые люди становятся более дисциплинированны и ответственны за свои действия. Занимаясь регулярными

тренировками и участвуя в соревнованиях, они начинают планировать свое время, соблюдать режим дня и демонстрируют готовность к самоконтролю.

В итоге мы можем утверждать, что занятия физической культурой и спортом положительно влияют на улучшение здоровья молодежи и способствует улучшению физического и психологического состояния. Участники исследований продемонстрировали значительное улучшении самочувствия и настроения, что подтверждает связь между физической активностью и психоэмоциональным состоянием [2].

Развитие большинства необходимых социальных навыков у молодых людей осуществляется через занятия физической культурой и спортом, они помогают формировать такие качества, как командный дух, умение работать в коллективе, ответственность илидерские качества, подтверждающие важность занятий физической культурой как неотъемлемой составляющей воспитания молодежи, которая влияет на гармоничное становление личности и развитие качеств, востребованных в современном обществе.

## Список литературы

1. Герчак, Я. М. Формирование готовности курсантов к здоровому образу жизни в процессе обучения в военном вузе / Я. М. Герчак, С. С. Жолоб, В. А. Колесников // CITISE. – 2021. – Режим доступа : – URL : http://ma123.ru/en/2021/03/id-0039-en/ (дата обращения 28.03.2025).

2. Евтропкова, Д. С. Как физическое воспитание в школах приносит пользу учащимся. На примере школ Соединенных Штатов Америки / Д. С. Евтропкова // ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ. – 2022. – Режим доступа : – URL : https://doicode.ru/doifile/lj/82/trnio-02-2022-192.pdf (дата обращения 28.03.2025).

3. Исаева, А. У. Физическое воспитание школьников в казахской сельской школе / А. У. Исаева, У. С. Джусунов // Научный взгляд в будущее. – 2018. – Режим доступа – URL :https://www.scilook.eu/index.php/slif/article/view/slif13-02-039 (дата обращения 28.03.2025).

4. Кубиева, С. С. Концепция научно-методического сопровождения имплементации реконструированной структуры образования по дисциплине «Физическое воспитание» / С. С. Кубиева, А. Д. Сарман, Н. Д. Сайтбеков, Н. М. Мамбетов, А. А. Сыздыков // Теория и методика физической культуры. – 2023. – Режим доступа : – URL : http://46.34.130.122/index.php/tmfk/article/view/416 (дата обращения 28.03.2025).

5. Мальсуйгенов, Р. М. Физическое воспитание как неотъемлемая часть учебного процесса / Р. М. Мальсуйгенов // ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ. – 2022. – Режим доступа : – URL : https://doicode.ru/doifile/lj/90/trnio-10-2022-23.pdf (дата обращения 28.03.2025).

6. Томаев, Е. К. Физическое воспитание как необходимое условие для поддержания психического здоровья современных студентов / Е. К. Томаев, Ф. Б. Хосиев, А. М. Хубецов // BALTICHUMANITARIANJOURNAL. – 2019. – Режим доступа : – URL : https://repository.kvantor.org/public/24/1021 (дата обращения 28.03.2025).

УДК 375.053.796.011:378.042-047.64

**Богданова Елена Виталиевна,**
кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
*bogdanova-elena-70@rambler.ru*

# КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЕМ ИНКЛЮЗИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ

В статье рассматриваются теоретические и методологические аспекты формирования системы управления инклюзивной физкультурной деятельностью в условиях высшего учебного заведения. Актуальность исследования обусловлена необходимостью модернизации образовательной среды для обеспечения равных возможностей физического развития и социальной интеграции студентов с ограниченными возможностями здоровья.

**Ключевые слова:** инклюзивное образование, управление, студенты, концептуальные основы, физкультурная деятельность, студенты с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

Современная высшая школа проходит этап трансформации и реорганизации связанный как с информатизацией образования, так и расширением «функций высшей школы». Переход к рыночной экономике затрагивает все сферы жизни и образования, и в частности, физическую культуру, физическое воспитание и спорт, проявляются все проблемные вопросы: сокращается количество студенческой молодежи готовой заниматься физической культурой испортом, спортивные секции в большей массе стали

коммерческими, в вузах не хватает спортивного инвентаря и оборудования, а имеющиеся спортивные сооружения изношены.

Многочисленные исследования отражают проблемные вопросы в высшей школе, где констатируется значительное ослабление воспитательной высшей функции, и подчеркивается важность физического воспитания и спорта, которые остаются одними из немногих направлений в жизнедеятельности вузов, по которым может реально осуществляться воспитательная работа со студентами [1; 2; 3]. Вопросы изучения физкультурно-спортивной деятельности в целом и ее осуществления в вузах в частности рассматривают в своих работах ученые Е. А. Алабужев, С. В. Алексеев, В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, Д. Н. Гаврилов, В. И. Григорьев, Н. Л. Гусева, А. Я. Журкина, А. И. Загревская, А. В. Иванов, Ю. Н. Иванченко, Р. Ф. Идрисова, В. Г. Камалетдинов, Н. Н. Кисапов, А. Г. Комков, В. М. Крылов, Ю. Я. Лобанов, Л. И. Лубышева, М. Б. Мусакаев, А. Ф. Попова, Е. Н. Симзяева, М. Н. Чапурин, З. Н. Черных, В. Г. Шилько, Т. А. Шилько [7].

Формирование мировоззрения в духе здорового образа жизни студентов возможно через заинтересованное отношение к физической культуре и спорту в вузе необходимо в связи ухудшением физической подготовленности и здоровья студентов. Тенденции к ухудшению здоровья молодежи и росту числа студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья говорят о необходимости развития в вузах управленческой стратегии в области инклюзивного физкультурного образования. Более того, улучшение физического воспитания молодежи является важным фактором развития физической культуры и спорта в России. Следует также учитывать и то, что в развитии современного спорта четко проявляется тенденция, в соответствии с которой любительский спорт восновном будет студенческим. Поэтому очень важно, что формирование вузовских структур управления физической культурой и спортом рассматривается в настоящее время как одно из приоритетных направлений в совершенствовании работы со студентами,

и в особенном ключе рассматриваются студенты с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

Закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который указывает, что создание условий для занятия физической культурой и спортом – компетенция образовательной организации; Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС), которые предусматривают изучение дисциплины «Физическая культура». Формы занятий, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности образовательные организации определяют самостоятельно с учётом местных условий и интересов обучающихся. Особую актуальность имеют Государственные программы в области физической культуры и спорта, например, «Развитие физической культуры и спорта», утверждённая Постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 года. Этим созданы хорошие предпосылки для улучшения качества учебного процесса [6].

Реализация разносторонних интересов нормотипичных студентов и студентов с инвалидностью и ОВЗ в рамках физкультурно-спортивной деятельности вузов требует от образовательных учреждений наличия разнообразной материально-технической базы: спортивных сооружений различной специфики, квалифицированных кадров, методических разработок, создание в вузах определенных структур, которые компетентно будут реализовывать все формы занятий физической культурой. В то же время возможности отдельных учреждений высшего образования ограничены ввиду неравномерного распределения ресурсов.

Концептуальные основы управлением инклюзивной физкультурной деятельности в вузе базируются на методологических подходах, в частности:

– системный подход. Позволяет исследовать свойства и структуру объекта в целом, подготовить и обосновать комплексные управленческие решения с учётом всех взаимосвязей;

– процессный подход. Рассматривает управление как процесс, состоящий из серии взаимосвязанных непрерывных действий;

– ситуационный подход. Базируется на наборе конкретных обстоятельств, влияющих на развитие организации в определённый момент времени;

– личностный подход. Учитывает особенности занимающихся, развивает активность исамостоятельность;

– технологический подход. Основан на овладении вариативными технологиями и их использовании в учебно-воспитательном процессе для достижения высокой результативности;

– инклюзивный подход. Направлен на создание равных условий для всех участников, независимо от их физических, умственных, социальных или эмоциональных особенностей.

Методологической базой нашего исследования также послужили работы С. П. Евсеева, основоположника теории адаптивной физической культуры (АФК) в России [4]. В его исследованиях подчеркивается, что управление инклюзивным процессом должно базироваться на антропоцентрическом подходе, где ключевым объектом управления является не столько процесс выполнения упражнений, сколько качество жизни и степень социализации личности.

Российские исследователи, такие как Н. Н. Аксенова и Л. В. Шапкова, в своих современных работах указывают на необходимость создания гибкой управленческой модели, способной трансформироваться в зависимости от контингента занимающихся [9]. Концептуальные основы такого управления базируются на нескольких фундаментальных принципах:

Принцип системности предполагает, что инклюзивная физкультурная среда – это непросто набор секций, а сложная экосистема, включающая нормативно-правовое обеспечение, материально-техническую базу и кадровый потенциал. Исследования российских ученых последних лет (напр., работы Д. В. Черниковой) подтверждают, что эффективность инклюзии напрямую зависит от междисциплинарного взаимодействия тренеров, врачей и социальных педагогов.

Вторым важным аспектом является программно-целевое управление. Как отмечает О. В. Паршина, современные образовательные стандарты требуют от управленца разработки индивидуализированных траекторий развития [8]. Управление здесь смещается от контроля «средних показателей» к мониторингу персональных достижений и психофизического состояния каждого участника.

Особое место в концепции управления занимает цифровая трансформация. Современные российские разработки в области спортивных технологий позволяют использовать системы дистанционного мониторинга и мобильные приложения для коррекции нагрузок [5]. Это значительно упрощает управленческий цикл, делая его более прозрачным и оперативным. Своевременный сбор данных позволяет руководителям спортивных организаций принимать обоснованные решения по распределению ресурсов.

Проблема кадрового обеспечения остается центральной в трудах современных теоретиков, а именно исследователя А. А. Соломатина и др. Концепция управления инклюзией подразумевает непрерывное профессиональное развитие специалистов. Управленческий фокус здесь направлен на формирование у педагогов инклюзивной компетенции – готовности работать в условиях многообразия.

На наш взгляд, эффективная реализация инклюзивных программ невозможна в изоляции одной организации; она требует выстраивания горизонтальных связей между спортивными школами, реабилитационными центрами, медицинскими учреждениями иобщественными объединениями. В такой модели управление трансформируется в координацию межведомственных усилий, где ключевым инструментом становится единое образовательное пространство вуза.

Экономическая устойчивость инклюзивных проектов в спорте сегодня все чаще связывается с внедрением принципов социального предпринимательства. Управленческие стратегии переориентируются на поиск внебюджетных источников финансирования, включая грантовую поддержку

и привлечение бизнес-структур в рамках корпоративной социальной ответственности. Это позволяет не только обновлять материально-техническую базу, но и внедрять дорогостоящие инновационные методики, такие как нейродинамическая коррекция или экзоскелетные технологии, очень важные для студентов с инвалидностью и ОВЗ.

Не менее значимым вектором является изменение философии оценки качества управления. На смену количественным отчетам о «количестве проведенных мероприятий» приходят качественные индикаторы социальной эффективности. К ним относятся уровень социальной интеграции студентов, улучшение их психоэмоционального фона и повышение качества жизни.

В долгосрочной перспективе управление инклюзивной физкультурной деятельностью будет опираться на предиктивную аналитику. Использование искусственного интеллекта для прогнозирования спортивных результатов и мониторинга рисков травматизма позволит максимально персонализировать тренировочный процесс. Таким образом, отечественная система управления стремится к созданию гибкой, высокотехнологичной и человекоцентричной среды, способной обеспечить равные возможности для самореализации каждого гражданина через физическую культуру и спорт.

Подводя итог, можно утверждать, что концептуальные основы управления инклюзивной физкультурной деятельностью в России сегодня строятся на интеграции классических основ адаптивной физической культуры и инновационных подходов менеджмента. Успех управления определяется переходом от формального обеспечения доступности к созданию развивающей среды, учитывающей уникальность каждого человека. Дальнейшее развитие этой области видится в более глубоком изучении механизмов государственно-частного партнерства и расширении использования цифровых инструментов управления спортивной инфраструктурой.

## Список литературы

1. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России : монография / С. В. Алексеев, М. Я. Виленский, Р. Г. Гостев [и др.]. – Москва : Еврошкола ; Воронеж : РИТМ, 2017. – 520 с.

2. Варфоломеева, З. С. Программа реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.» в условиях вузовского образования / З. С. Варфоломеева, Г. А. Павлов, Ю. П. Шарков, С. Е. Шивринская // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 9. – С. 37–40.

3. Гаврилов, Д. Н. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях / Д. Н. Гаврилов, А. Г. Комков, В. И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 27–30.

4. Евсеев, В. В. Информационные ресурсы формирования физической культуры / В. В. Евсеев, Л. М. Волкова // Коммуникативные стратегии информационного общества : тр. IX Междунар. науч.-теорет. конф. (Санкт-Петербург, 26-27 октября 2017 г.). – Санкт-Петербург : С.-Петерб. политехн. ун-т Петра Великого, 2017. – С. 45–48.

5. Журкина, А. Я. Концептуальные основы физической культуры / А. Я. Журкина. – Москва : Изд-во Ин-та физ. культуры, 2008. – 154 с.

6. Лобанов, Ю. Я. Физкультурно-спортивная микросреда вуза как условие эффективного решения образовательных задач личностно-ориентированного обучения / Ю. Я. Лобанов // Символ науки : международный научный журнал. – 2016.– № 1-2(13). – С. 175–176.

7. Коноваленко, В. А. Психология менеджмента. Теория и практика : учебник для бакалавров / В. А. Коноваленко, М. Ю. Коноваленко, А. А. Соломатин. – М. : Издательство Юрайт, 2014. – 368 с.

8. Паршина, О. В. Дистанционные образовательные технологии – ключ к массовому образованию XXI века / О. В. Паршина, М. А. Миналиева, Н. А. Рачителева. – Текст : непосредственный // Актуальные задачи педагогики

: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Чита, январь 2015 г). –Чита : Издательство Молодой ученый, 2015. – С. 63-65.

9. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

УДК 37.091.33-027.22-053.2-056.26

**Вакуленко Александра Александровна,**
Ассистент кафедры адаптивной физической культуры
и физической реабилитации
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
*alexsandra.vakulenko17@mail.ru*

## РОЛЬ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В настоящее время имеется тенденция к увеличению количества детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, что особенно актуализирует рассматриваемую проблему при формировании адаптивной образовательной среды для данной категории детей. В статье подробно описывается роль и содержание практико-ориентированного подхода в подготовке студентов к работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

***Ключевые слова:*** практико-ориентированный подход, ограниченные возможности здоровья, практико-ориентированное обучение, специалисты, подход.

Правительство Российской Федерации утвердило Концепцию подготовки педагогических кадров для системы образования до 2030 года, которая предлагает внедрение единых подходов к структуре, содержанию и оценке качества подготовки педагогов, развитие системы непрерывного

педагогического образования от профильных классов до учреждений повышения квалификации.

Образование в России учитывает особенности всех обучающихся, в том числе и детей-инвалидов, которое направлено на индивидуальный подход, с использованием адаптированных методов и приёмов обучения лиц с особыми образовательными потребностями, а также предоставляется возможность психолого-педагогического сопровождения в образовательном процессе.

По мнению В. Е. Хомякова, Л. В Фалеевой с каждым годом возрастает число учебных учреждений, создающие условия инклюзивного образования для молодёжи с образовательными потребностями инвалидностью, поэтому важной задачей выступает применение практико-ориентированной подготовки будущих специалистов, обеспечивающая качественное инклюзивное образование для данного образовательного контингента [8, с. 113].

Ю. А. Евсеева, Е. Г. Сергушин, Ж. А. Каско отмечают, что практико-ориентированное обучение предоставляет будущему педагогу возможность развивать профессиональную рефлексию в естественной образовательной среде. Будущие специалисты приобретают навыки самоконтроля и умение определять профессиональные барьеры, а также нахождение пути их решения [3, с. 127].

Применение в обучении практико-ориентированного подхода позволяет студентам решать заданные задачи, оценивать реальные ситуации, происходящие в сфере адаптивной физической культуре, подбирать психолого-педагогический инструментарий в работе с детьми с инвалидностью. Это условие будет способствовать рациональному усвоению теории и практики, связанных с основами будущей профессии [1, с. 8– 9].

Л. П. Качалова подчёркивает преимущества практико-ориентированной платформы, среди которых можно выделить «триединую нагрузку»:

– в условиях взаимодействия высшее учебное заведение выполняет формирующую роль – оно содействует развитию ключевых психолого-

педагогических компетенций и необходимых для образовательного процесса навыков, основанных на современных методах обучения и воспитания;

– школа, как составляющая этой практико-ориентированной площадки, служит средой для формирования профессиональных действий и компетенций будущих педагогов;

– учебное заведение также выполняет функцию практической базы для прохождения различных видов практики, в процессе которых акцентируется внимание на углублении знаний, умений и опыта студентов, что способствует их дальнейшему развитию [5, с. 51].

Данный подход направлен на применение различных практико-ориентированных технологий обучения, которые формируют у обучающихся важные для будущей профессии личные качества, что в итоге позволяет им эффективно выполнять свои профессиональные обязанности в соответствии с выбранной специальностью.

Кроме того, данный подход предполагает разработку инновационных форм профессиональной занятости для студентов, что даёт им возможность решать реальные научно-практические задачи и участвовать в производственной деятельности, соответствующей их образовательной программе. Важным аспектом является развитие профессиональных компетенций и мотивации у будущих специалистов, что позволит эффективно и целесообразно структурировать профессиональный маршрут [7, с. 28].

Авторы Ю. С. Волкова и И. М. Морозова выделяют два этапа данного подхода. Первый этап должен быть сосредоточен на мотивации и на формировании осознанного профессионального интереса у студентов. В это время, помимо привычных методов обучения, желательно организовывать занятия, ориентированные на развитие профессиональной мотивации. С целью реализации этого этапа студенты старших курсов традиционно проводят церемонии посвящения для первокурсников в их специальность.

Второй этап обозначает, что специалист в процессе своей работы может использовать, как и традиционные методы обучения (лекции и семинары), так и нестандартные методы, например ролевые и деловые игры, проекты или коворкинг, которые зарекомендовали себя как наиболее эффективные среди активных методов обучения [2, с. 11 – 12].

В. П. Русланов, Л. Х. Какиева, М. А. Серебряникова, Л. А. Асмолова, М. С. Гончарова тоже утверждают, что практико-ориентированный подход в образовательном процессе должен применяться с первых дней обучения и затем последовательно способствовать развитию профессиональных навыков у будущих специалистов. Этот процесс можно осуществлять в четырёх этапах [6, с. 78].

С. А. Каракотова и З. К. Хачирова подчёркивают важность внедрения практико-ориентированного подхода в образовательные учреждения, что способствует социализации будущих профессионалов.

Также стоит отметить, что учебный процесс необходимо строить на принципах индивидуального, социально-гуманитарного и компетентностного подходов, прибегая к традиционным методам преподавания, которые включают объяснительное, иллюстративное и проблемно-развивающее обучение [4, с. 242].

Отметим, что практико-ориентированный подход играет важную роль в процессе подготовки студентов к работе с данной категорией населения. Он способствует развитию двигательных навыков и когнитивных способностей, снижает уровень тревожности и повышает уровень социализации, а также обеспечивает готовность к самостоятельной жизни.

Таким образом, у нас есть все основания утверждать, что практико-ориентированный подход в обучении студентов в высшей школе нацелен на формирование у будущих специалистов реальных навыков профессиональной деятельности, что делает образование более полным и целенаправленным. Это ведёт к улучшению качества подготовки кадров и повышению их конкурентоспособности на рынке труда.

## Список литературы

1. Бушкова, С. Н. Практико-ориентированный подход в формировании профессиональной компетентности бакалавров : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование)» / С. Н. Бушкова, О. А. Македонская, И. В. Носко. – Владивосток : Издательство Дальневосточного федерального университета, 2021. – 120 с. – URL : https://www.dvfu.ru/science/publishing-activities/catalogue-of-books-fefu.

2. Волкова, Ю. С. Создание практико-ориентированной образовательной среды как условие реализации практической подготовки обучающихся / Ю. С. Волкова, И. М. Морозова // Сборники конференций. – Пенза : ООО Научно-издательский центр «Социосфера», 2022. – № 10. – С. 10–14.

3. Евсеева, Ю. А. Практико-ориентированное обучение как способ формирования профессиональной компетентности будущего учителя / Ю. А. Евсеева, Е. Г. Сергушин, Ж. А. Каско // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств, 2020. – № 2. – С. 126–131.

4. Каракотова, С. А. Практико-ориентированная концепция как принцип профессионального образования будущих специалистов / С. А. Каракотова, З. К. Хачирова // Вестник педагогических наук, 2022. – № 8. – С. 240–244.

5. Качалова, Л. П. Практико-ориентированная площадка как организационный ресурс подготовки педагогов / Л. П. Качалова // Научный поиск: личность, образование, культура, 2024. – № 2. – С. 49–54. –URL : https://doi.org/10.54348/SciS.2024.2.8.– Дата обращения 01.04.2026 г.

6. Русланов, В. П. Новые подходы к практико-ориентированному образованию студентов специальности «Физическая культура и спорт» / В. П. Русанов, Л. Х. Какиева, М. А. Серебряникова [и др.] // Теория и методика физической культуры, 2023. – № 2(72). – С. 74–80. – DOI 10.48114/2306-5540_2023_2_74.

7. Скрыпник, В. П. Практико-ориентированный подход в образовательных технологиях / В. П. Скрыпник // Проблемы межрегиональных связей, 2022. – № 18. – С. 27–30. – DOI 10.54792/24145734_2022_18_27_30.

8. Хомякова, В. Е. Производственная практика как фактор развития опыта профессионального общения студентов / В. Е. Хомякова, Л. В. Фалеева // Казанский педагогический журнал, 2020. – № 2. – С 147– 149.

УДК 796.853.26:376

**Доценко Анна Романовна,**
тренер-преподаватель
МБУ ДО «СШ № 5
г. Донецка»,
Донецкой Народной Республики
*ann.maseykina@mail.ru*

## СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ЗАНЯТИЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ (НА ПРИМЕРЕ КОСИКИ-КАРАТЭ) С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты организации занятий косики-каратэ с детьми, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья. Анализируются современные подходы к адаптации тренировочного процесса в единоборствах применительно к занимающимся с ограниченными возможностями здоровья и хроническими заболеваниями. Установлено, что систематические дозированные занятия косики-каратэ по адаптированной программе оказывают положительное воздействие на показатели физического развития, координационных способностей, психоэмоционального состояния, социальной адаптации детей с отклонениями в состоянии здоровья. Обоснована необходимость индивидуального подхода к дозированию нагрузок, выбору технических элементов и организации тренировочного процесса. Сформулированы практические рекомендации для тренеров и специалистов в области адаптивной физической культуры.

***Ключевые слова:*** косики-каратэ, адаптивная физическая культура, дети с отклонениями в здоровье, единоборства, тренировочный процесс, индивидуализация нагрузки, социальная адаптация.

**Постановка проблемы.** Проблема вовлечения детей с отклонениями в состоянии здоровья в систематические занятия физической культурой и спортом является одной из приоритетных задач современной педагогической науки и практики. Согласно данным Министерства здравоохранения Российской Федерации количество детей, относимых к подготовительной и специальной медицинским группам, в последние десятилетия неуклонно возрастает [1, с. 34−41[. По различным оценкам от 30 до 45 процентов учащихся общеобразовательных учреждений имеют те или иные хронические заболевания или функциональные нарушения, ограничивающие их возможности в стандартных формах физкультурно-спортивной деятельности [1, с. 114−132].

Косики-каратэ как вид единоборства обладает рядом характеристик, делающим его перспективным направлением адаптивной физической культуры.

В отличие от ряда других контактных единоборств, косики-каратэ предполагает использование защитного снаряжения, что существенно снижает риск травматизма [4, с. 34−41].

Вместе с тем в научной литературе практически отсутствуют систематизированные исследования, посвящённые организации занятий косики-каратэ с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Не разработаны научно обоснованные методики адаптации тренировочного процесса, не определены критерии дозирования нагрузок, не изучены эффекты воздействия адаптированных занятий на различные показатели здоровья и развития данной категории детей. Указанные обстоятельства определяют актуальность и практическую значимость проведённого исследования [2; 3; 5].

**Цель статьи** − научное обоснование и экспериментальная проверка эффективности адаптированной методики занятий косики-каратэ с детьми

младшего и среднего школьного возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

**Представление новизны излагаемых материалов.** Научная новизна исследования определяется тем, что впервые установлены закономерности влияния систематических дозированных занятий косики-каратэ на показатели физического развития, координационных способностей, психоэмоционального состояния и социальной адаптации данной категории занимающихся.

**Данные о методах проводимого исследования.** Для решения поставленных задач использовался комплекс взаимодополняющих методов исследования. Теоретические методы включали анализ и обобщение данных отечественной и зарубежной научно-методической литературы по проблемам адаптивной физической культуры, спортивных единоборств, физического воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья.

Эмпирические методы включали педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование физической подготовленности, антропометрические измерения, психодиагностические методики. Для оценки координационных способностей применялись проба Ромберга, тест «Фламинго», челночный бег 3×10 метров.

Педагогический эксперимент проводился в течение учебного года (сентябрь − май) на базе МБУ ДО «СШ № 5 г. Донецка. В эксперименте приняли участие 16 детей в возрасте 8–10 лет, отнесённых к подготовительной (n = 10) и специальной (n = 6) медицинским группам по результатам углублённого медицинского обследования. Наиболее распространёнными нозологиями были: нарушения осанки и начальные формы сколиоза (38 %), хронические заболевания органов дыхания в стадии ремиссии (21 %), вегетососудистая дистония (17 %), миопия средней степени (14 процентов), прочие функциональные нарушения (10 %). Дети были разделены на экспериментальную группу (n = 8), занимавшуюся по адаптированной методике косики-каратэ, и контрольную группу (n = 8), занимавшуюся по стандартной программе адаптивной физической культуры

общеразвивающей направленности. Занятия в обеих группах проводились три раза в неделю продолжительностью 60 минут.

**Экспериментальная часть, объяснение полученных данных.** Адаптированная методика занятий косики-каратэ строилась на следующих принципах: постепенность наращивания объёма и интенсивности нагрузок; приоритет техники над силой и скоростью; исключение полноконтактных спарринговых форм работы на начальном этапе подготовки; широкое применение дыхательных упражнений и элементов медитативной практики; использование защитного снаряжения на всех этапах обучения; систематический медико-педагогический контроль; индивидуальная коррекция нагрузки на основании текущей оценки функционального состояния [5, с. 124−146].

Структура занятия включала подготовительную часть (15 минут), основную часть (35 минут) и заключительную часть (10 минут). Подготовительная часть включала общеразвивающие упражнения с преимущественной направленностью на развитие гибкости и координации, дыхательные упражнения, элементы суставной гимнастики. Основная часть была посвящена освоению базовой техники косики-каратэ: стойки, перемещения, удары руками и ногами по воздуху и на лёгких снарядах, блоки, кихон-комбинации, формальные упражнения (ката) в упрощённом варианте. Важной составляющей основной части являлись парные упражнения бесконтактного характера, развивающие чувство дистанции, тайминг, способность к антиципации. Контактная работа вводилась не ранее четвёртого месяца занятий и только в форме обусловленных учебных заданий с обязательным использованием полного защитного снаряжения. Заключительная часть включала упражнения на расслабление, растяжку, элементы медитативной практики и подведение итогов занятия [3; 5; 6].

Для детей со специальной медицинской группой были предусмотрены дополнительные ограничения: исключение прыжковых элементов при заболеваниях опорно-двигательного аппарата; ограничение нагрузки

аэробного характера при заболеваниях дыхательной системы с контролем частоты сердечных сокращений; исключение упражнений с резким изменением положения тела при вегетососудистой дистонии; ограничение работы в низких стойках при миопии средней степени [6; 7].

Результаты педагогического эксперимента продемонстрировали достоверные положительные изменения в экспериментальной группе по ряду ключевых показателей.

Показатели физического развития. В экспериментальной группе отмечено достоверное улучшение показателей жизненной ёмкости лёгких (прирост составил в среднем 11,3 %), динамометрии кисти (прирост 14,7 %), гибкости по тесту «наклон вперёд из положения стоя» (прирост 23,1 %). В контрольной группе достоверные изменения зафиксированы только по показателю гибкости (прирост 12,4 %).

Координационные способности. По результатам пробы Ромберга время удержания равновесия в экспериментальной группе увеличилось в среднем на 41,2 %, в контрольной – на 18,6 %. Результаты теста «Фламинго» и челночного бега также продемонстрировали достоверное преимущество экспериментальной группы. Выраженное улучшение координационных показателей в экспериментальной группе объясняется спецификой косики-каратэ, предъявляющего высокие требования к равновесию, точности движений, ориентации в пространстве и скорости реагирования.

За весь период педагогического эксперимента в экспериментальной группе не было зафиксировано ни одного случая травматизма, требующего медицинского вмешательства. Незначительные ушибы мягких тканей, не повлёкшие пропуска занятий, отмечены у трёх занимающихся. Данный факт подтверждает безопасность разработанной адаптированной методики при условии соблюдения всех предусмотренных мер предосторожности.

Вместе с тем необходимо отметить, что у четырёх занимающихся из экспериментальной группы (двое с вегетососудистой дистонией и двое с хроническими заболеваниями органов дыхания) в первые два месяца занятий

наблюдались эпизоды повышенной утомляемости и ухудшения самочувствия после тренировок, что потребовало индивидуальной коррекции нагрузки в сторону снижения. После коррекции жалобы прекратились, и дети успешно продолжили занятия по скорректированной программе.

**Выводы.** На основании проведённого исследования можно сформулировать следующие выводы. Систематические занятия косики-каратэ по адаптированной методике являются эффективным средством физического, психоэмоционального и социального развития детей с отклонениями в состоянии здоровья. Косики-каратэ обладает рядом преимуществ перед другими видами единоборств в контексте адаптивной физической культуры благодаря наличию защитного снаряжения, вариативности технического арсенала и выраженному воспитательному компоненту. Обязательными условиями безопасности иэффективности занятий являются: систематический медико-педагогический контроль, индивидуальная коррекция нагрузок, постепенность в освоении контактных форм работы, использование полного защитного снаряжения. Наиболее выраженный положительный эффект адаптивных занятий косики-каратэ отмечается в отношении координационных способностей, ситуативной тревожности и показателей социальной адаптации.

**Перспективы развития поставленной проблемы.** Перспективным представляется изучение долгосрочных эффектов адаптивных занятий косики-каратэ − в течение двух-трёх лет систематических тренировок. Важным направлением является разработка дифференцированных программ в зависимости от конкретных нозологических групп, а также создание системы подготовки и повышения квалификации тренеров в области адаптивного косики-каратэ.

## Список литературы

1. Алексеев, С. В. Спортивное право России : учебник / С. В. Алексеев. − 4-е изд., перераб. и доп. − Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2018. − 1087 с.

2. Виленская, Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. −Москва : Кнорус, 2019. − 256 с.

3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. − 2-е изд., перераб. и доп. −Москва : Спорт, 2020. − 616 с.

4. Махов, А. С. Адаптивный спорт в России и за рубежом: становление, организация, регулирование : монография / А. С. Махов. −Шуя : Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2019. − 220 с.

5. Передельский, А. А. Единоборства: теория и методика : учебное пособие / А. А. Передельский. −Москва : Физкультура и спорт, 2018. − 320 с.

6. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. − 2-е изд. −Москва : Советский спорт, 2019. − 224 с.

7. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л. В. Шапкова. −Москва : Советский спорт, 2017. − 464 с.

УДК 378.017:001.89:378.011.3-051:796.035

**Мелешко Екатерина Александровна,**
старший преподаватель кафедры адаптивной
физической культуры и физической реабилитации,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
*meleshko.kata@mail.ru*

# ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Статья рассматривает теоретические аспекты формирования компетенций, необходимых для реализации научно-исследовательской работы будущих специалистов адаптивной физической культуры. На основе рассмотрения нормативно-правовой базы и изучения научной литературы,

автор описывает универсальные компетенции необходимые для реализации научно-исследовательской работы студентов адаптивной физической культуры.

***Ключевые слова:*** научно-исследовательская работа, подготовка специалистов, адаптивная физическая культура, формирование компетенций, компетентностный подход.

Научно-исследовательская деятельность студентов будущих специалистов адаптивной физической культуры (АФК) на ряду с педагогической, воспитательной и реабилитационной прописана в Федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС). В пределах научно-исследовательской работы будущие специалисты АФК должны вести самостоятельный поиск научного знания, проводить анализ актуальной информации, и уметь проводить выбор и применять методы исследования, в своей профессиональной деятельности.

М. А. Цаликова, М. Д. Фардзинова, описывают, что именно ФГОС требует от студентов специальных и профессиональных навыков направленных на приобретение практических умений и опыта, через формирование ряда компетенций [7, с. 615].

С. П. Евсеев, Г. Н. Попов, И. В. Клименко, отмечают, что проблемы научных исследований в вузе по направлению подготовки 49.03.02 и 49.04.03 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) направлены на: рассмотрение взаимосвязи физической культуры и спорта в контексте совершенствования обучения и воспитания в системе АФК; формирование физических, психологических качеств и прикладных навыков для лиц с ограничениями в состоянии здоровья (ОВЗ); выявление особенностей проведения занятий по АФК для лиц с ОВЗ [3; 6].

Таким образом, высокие требования к качеству подготовки будущих специалистов АФК, способных организовывать и проводить научно-исследовательскую работу становится актуальным. На основе этих данных мы

выделили цель нашего исследования: теоретически обосновать формирование компетенций, необходимых для реализации научно-исследовательской работы будущих специалистов адаптивной физической культуры.

В качестве общенаучных методов в исследовании применялись: анализ и систематизация информации из нормативно-правовых документов и научной литературы для решения поставленной цели.

Формирование компетенций, необходимых для реализации научно-исследовательской работы будущих специалистов в педагогической науке рассматривается как формирование отдельно научно-исследовательской компетенции (представленной в паспортах компетенций по всем направлениям подготовки) и универсальных компетенций, как знаний об общенаучных и системных методах исследований.

Рассмотрим перечень универсальных компетенций, необходимых для научно-исследовательской работы студентов представленных в исследованиях авторов (И. Н. Медведевой, И. О. Мартынюк, С. В. Панькова, И. О. Соловьевой, Л. Г. Назарьевой, Е. Г. Ваганова, Е. А. Мелешко, И. В. Клименко и др.).

И. Н. Медведева, И. О. Мартынюк, С. В. Панькова, И. О. Соловьева, рассматривая универсальные компетенции в контексте научно-исследовательской деятельности, акцентируют внимание на необходимости формирования в современных реалиях: критическое мышление, креативность, коммуникацию и кооперацию, обосновывая эти компетенции требованиями рынка труда и работодателей. Формирование данных компетенций считают необходимым в неразрывном контексте обучения от школьников до студентов [4, с. 33–35].

Авторы А. И. Дашкина и Н. Л. Чубакова, в собственном исследовании рассматривали преемственность между средним и высшим уровнями образования. Формирование научно-исследовательской компетенции, описывали через учебно-исследовательскую и научно-исследовательскую

деятельности в процессе обучения. Отмечали, что вовлеченность обучающихся носит системный и последовательный характер.

И. В. Абрамова, рассматривая преемственность научно-исследовательской работы школьников по системе «Школа – вуз», для формирования компетенций разработала, реализовала и доказала результативность педагогической модели, направленной на формирование компетенций в непрерывном образовании [1, с. 45].

Научно-исследовательская работа студентов, по мнению Л. Г. Назарьевой неразрывно связанна с понятиями «исследовательская компетентность», «научно-исследовательская компетентность». Под данными компетентностями автор подразумевает характеристики личности студента, проявляющиеся, как активная научная и исследовательская позиция по отношению к собственной деятельности и принятие себя как ее субъекта.

Е. Г. Ваганова описывая мониторинг научно-исследовательской компетенции в условиях модернизации системы образования, пришла к выводу, что она должна относиться к профессиональной компетентности, рассматривать научно-исследовательскую компетенцию как пять основных навыков: умения выявлять и анализировать основные подходы к исследованию, умение формулировать проблему исследования, цель и тезисами представлять собственные исследования [2, с. 119].

В статье «Специфическая направленность подготовки бакалавров к научно-исследовательской деятельности в адаптивной физической культуре» автор отмечает, что объемом необходимых знаний научно-исследовательской деятельности для студентов АФК являются: знания, умения и опыт работы в различных возрастных категориях; физическая культура и адаптивный спорт с пониманием нозологий заболеваний и применении адаптивной физической культуры; в процессе обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья формирование физических качеств и прикладных навыков; выявление особенностей проведения занятий по адаптивной физической культуре [5, с. 32−33].

И. В. Клименко в статье описывает формирование универсальных навыков (компетенций) у студентов АФК таких как: эмоциональная регуляция, способность к саморазвитию на протяжении всей жизни, а также формирование различных компетенций в индивидуальном, персонализированном обучении. Автор считает, что успех каждого обучающегося зависит от сформированности их в процессе обучения [3, с. 207].

Можно выделить, что авторы считают необходимыми для формирования компетенций к научно-исследовательской работе навыки, которые можно сопоставить с универсальными компетенциями, представленными в образовательных программах педагогических вузов, ведущих подготовку студентов по направлениям подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», а именно:

– навыки критического и аналитического мышления (УК-1);

– аналитический и критический смысл и поиск (УК-2);

– развитие ценностных ориентиров и суждений (УК-5);

– коммуникативные возможности и саморазвитие самих будущих специалистов (УК−6).

Таким образом, отметим ряд выводов.Согласимся с А. И. Дашкиной, Н. Л. Чубаковой, И. В. Абрамовой, что формирование универсальных компетенций должно быть в системе преемственности на всех уровнях образования последовательно (школа, высшее образование и т.д.).

Рассматривая ключевые универсальные компетенции в формировании готовности к научно-исследовательской работе будущих специалистов, как базовые универсальные компетенции и специфических именно научно-исследовательской компетенции, что вместе можно рассматривать как компетентность специалиста.

Согласимся и с авторами И. Н. Медведевой, И. О. Мартынюк, С. В. Паньковой, И. О. Соловьевой, что в настоящее время ведется активный

поиск технологий формирования универсальных компетенций в различных видах деятельности на всех уровнях образования.

Таким образом, формирование компетенций, необходимых для реализации научно-исследовательской работы в подготовке специалистов АФК, должно проводиться через выделенные универсальные компетенции (УК−1, УК−2, УК−5, УК−6), а оценка их формирования, должна проводиться на практическом уровне, через применение педагогических моделей и внесения изменения в систему подготовки будущих специалистов.

## Список литературы

1. Абрамова, И. В. Формирование информационно-коммуникативной компетентности школьников и студентов: преемственность научно-исследовательской работы в системе «Школа – вуз» [Текст] / И. В. Абрамова // Педагогический журнал Башкортостана – № 2 (63) – 2016 – С. 41–46.

2. Ваганова, Е. Г. Мониторинг формирования научно-исследовательской компетенции студентов-лингвистов [Текст] / Е. Г. Ваганова // Сибирский педагогический журнал – № 1 – 2018 – С. 113–120.

3. Клименко, И. В. Мониторинг сформированности универсальных навыков у бакалавров адаптивной физической культуры / И. В. Клименко // Вестник Донецкого национального университета. Серия Б. Гуманитарные науки – № 3. – 2021 – С. 202–209.

4. Медведева, И. Н. К вопросу об оценивании универсальных компетенций студентов [Текст] / И. Н. Медведева, О. И. Мартынюк, С. В. Панькова, И. О. Соловьева // Педагогика и просвещение. – № 4. – 2020.– С. 30–36.

5. Мелешко, Е. А. Специфическая направленность подготовки бакалавров к научно-исследовательской деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] / Е. А. Мелешко // Образование Луганщины: теория и практика – 2022 – № 6(31) – С. 31–34.

6. Попов, Г. Н. Педагогические аспекты адаптивной физической культуры как интегративной дисциплины [Текст] / Г. Н. Попов, С. П. Евсеев // Вестник ТГПУ. – 2006 – № 10. – С. 47–50.

7. Цаликова, М. А. Проектная деятельность как эффективный способ изучения студентами нефилологических специальностей синтаксических единиц [Текст] / М. А. Цаликова, М. Д. Фардзинова // Мир науки, культуры, образования. – № 6 (67). – 2017. – С. 615–616.

УДК: 356.1 015.22:512.842

**Плякина Виктория Васильевна,**
старший преподаватель кафедра
адаптивной физической культуры
и физической реабилитации
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»,
Российская Федерация,
Луганская Народная Республика,
г. Луганск
*v.plyakina86@mail.ru*

## ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ЭЛЕМЕНТ СИСТЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В статье рассматриваются вопросы, связанные с цифровизацией и ее влиянием на жизнь и здоровье учащихся образовательных учреждений. Анализ изучения проблематики дает возможность посмотреть на включенность в цифровой мир с разных сторон. Автор обозначают необходимость формирования цифровой культуры, начиная с первого опыта общения ребенка с цифровыми устройствами и его возможностями, также регулировать погруженность взрослых участников образовательных отношений.

***Ключевые слова:*** цифровизация, цифровая культура, цифровые устройства, технические новинки, эмоциональное, психическое, физическое здоровье, социализация, цифровое общество.

В современном стремительно развивающемся и постоянно претерпевающим изменения мире, в котором практически каждый день появляется новая информация, технические новинки, обновленные программы, существует тенденция глобального воздействия этих новообразований на каждого человека, независимо от его желаний. Этот огромный поток также влияет на волю и сознание. В период, расцвета информационных и цифровых технологий мы живем, и трудно представить какую-либо сферу жизни без цифровизации. Цифра с огромной скоростью вливается в жизнь человека с малых лет, формируя новые взгляды и устои. Поэтому цифра не должна нарушать традиционные устои, она должна помочь в новом интересном формате рассказать, показать этот многогранный мир. Поэтому необходимо формировать культуру общения, обращения и восприятия новых технологий в руках современного человека, чтобы сохранить его эмоциональное, социальное, психологическое и конечно физическое здоровье.

Важным аспектом заботы о здоровье, является привитие цифровой культуры как совокупность ценностей, представлений и моделей поведения человека в отношении использования ими цифровых технологий и устройств. Цифровизация системы образования побуждает педагогов, воспитателей, специалистов службы психолого-педагогического сопровождения образовательной организации, уделять вопросу формирования и развития цифровой культуры, как компонента здоровьсбережения, особое внимание. Профилактика, предотвращение психологических нарушений, связанных с использованием цифровых устройств, включая состояния чрезмерной увлеченности, что соответственно может привести уже к цифровой зависимости, должна занимать центральное место в работе специалистов, педагогов, родителей. У дошкольников необходимо формировать правильное отношение к использованию цифровых устройств и применению их в своей жизнедеятельности. Успехи в играх, интерес к просмотрам видеофайлов, будь они развлекательного или развивающего характера должны сочетаться с успехами, общением и играми в реальной жизни. Ребенок и цифра не должны

существовать сами по себе, этот процесс взаимодействия не должен быть заменой реальным отношениям и взаимодействию с социумом, бесконтрольным со стороны взрослого.

Опасность состоит в том, что дети дошкольного возраста, в силу своих психофизиологических особенностей, оказываются наиболее чувствительными, податливыми и восприимчивыми к информационному влиянию окружающей среды. С раннего детства яркие картинки и звуки, которые дарят различные электронные устройства, привлекают непроизвольное внимание детей, возбуждают интерес. Умные станции, телевизор, компьютер, смартфон, интерактивные игрушки, не требующие сложных манипуляций, становятся значимыми источниками, инструментами социализации детей. Создается новая цифровая культурная среда и она уже является естественным окружением детей.

Вопрос использования в семьях с маленькими детьми цифровых технологий крайне актуален, поскольку повсеместное распространение последних определяет изменение структуры жизнедеятельности детей и их родителей с ранних лет. Молодые родители оснащают кроватки малышей радио-нянями, покупают интерактивные игрушки, включают аудиокниги, учат детей использовать игровые приложения и поисковые системы. Электронные устройства встраиваются в деятельность уже младших дошкольников наряду с обычными игрушками, простейшие цифровые навыки малыши начинают осваивать одновременно с нормативными для раннего детства умениями: ходьбой, речью, пользованием столовыми приборами и др. Уже к моменту первого похода в детский сад ребенок, как правило, оказывается не просто знаком с цифровыми устройствами, но и активно использует, по крайней мере, некоторые из них. Виртуальная среда обитания уже хорошо знакома ребенку, поступающему в первый класс [1, с. 12]. Решение специфических задач, которые ставит ребенку вовлекающая его информационно-коммуникационная среда, оказывает влияние на содержание его психического развития − формы и пути развития, виды деятельности, приобретаемые ребенком новые

психические свойства и качества. В результате когнитивное и личностное развитие ребенка может происходить в какой-то другой форме, подчиняться иной логике, давать на выходе другой, по сути, результат, например, в сравнении с тем, к чему стремится традиционное обучение [2, с. 72].

Дошкольники не отстают от младших школьников в использовании цифровых устройств. По будням почти две трети детей проводят в интернете не более часа, а остальные – не более трех часов. Это связано, первую очередь, со степенью занятости ребенка в детском саду и в дополнительных секциях. По выходным дням онлайн-активность увеличивается – каждый второй ребенок проводит в интернете от 1 до 3 часов. Кроме того, увеличивается доля детей, которые проводят в интернете 4 часа и более. Отметим, что иногда длительность цифровой активности ребенка стихийно определяется его эмоциональным фоном. Подавляющее большинство исследований как экспериментальных, так и проведенных посредством опросов родителей, имеющих детей до 6–7 лет, свидетельствуют об отрицательном воздействии экранного времени на когнитивное развитие, субъективное благополучие, эмоциональную сферу, поведенческую адаптивность дошкольников [1, с. 15]. Соответственно возникают риски:

1. Общение и поведение. Формирование высших психических функций. Скорость смены картинки приводит к неумению длительно сосредотачиваться на объекте, торможению, развитию способности к концентрации, анализу, удерживании внимания, соответственно к снижению скорости обработки и восприятию информации.

2. Эмоции и взаимодействие. Частота взаимодействия со сверстниками из-за экранного времени снижается, далее детям труднее устанавливать социальные контакты и отношения с окружающими, что ведет к нехватке социального опыта и трудностям в дальнейшей школьной адаптации. Такая проблема менее ярко выражена, если ребенок посещает дошкольное учреждение, дополнительные кружки, секции, где он может получать социальный опыт. Более ярко это выражено у детей, которые не посещают

до школы никаких учреждений, у которых родители перекладывают часть своего общения на технические средства, приобретая ребенку модные гаджеты.

3. Проблемы со сном. Наличие цифровых устройств в детских руках перед сном, это повышенный риск нарушения сна. Работающий экран устройства может приводить зрительному утомлению и головной боли, нарушению выработки мелатонина, регулирующего процессы сна и бодрствования.

Актуальная задача современной системы образования состоит в том, чтобы научить детей, которые будут расти и развиваться в цифровом обществе и станут родителями, извлекать из гаджетов полезные и необходимые знания, показать развивающие ресурсы компьютерной техники, дать возможность овладеть элементарными цифровыми технологиями, развивать цифровые компетенции. Элементарной компьютерной грамотности сегодня уже недостаточно, цифровая компетентность − вот одно из важнейших условий успешного школьного старта, социализации на всех этапах роста. При грамотном и продуманном руководстве со стороны педагогов и родителей у детей воспитывается здоровое отношение к цифровым устройствам. Однозначно необходим постоянный контроль со стороны взрослых, чтобы свести к минимуму отрицательные последствия всеобщей цифровизации, не потерять свою роль наставника в приобретении детьми новых знаний, не уйти на второй план, не искать себе замену в тех же гаджетах, а владеть ситуацией и регулировать процесс полезного общения детей и цифры. Ребенок является частью современного мира, и задача взрослого участника образовательных отношений – не отгораживать его от этого мира, а научить взаимодействовать с ним в новых реалиях, заботясь о его благополучии и безопасности.

Невозможно полностью исключить цифровые технологии из жизни современных детей, но, чтобы не допустить расстройств психического состояния и ухудшение физического здоровья, необходимо регламентировать

использование цифровых устройств: будь это образовательное учреждение или условия семьи, вырабатывать общие правила и ценности.

Ребенок должен быть подготовлен к жизни в цифровом обществе, но только при грамотном подходе он сможет быть уверенным субъектом этого общества. Соблазны были всегда, риски существовали в любое время. Но только взрослый мог уберечь, предостеречь, рассказать и показать этот многогранный мир с его лучших сторон.

Таким образом, вывод очевиден, цифровизация – неизбежное явление, она помогает в современном контексте выстроить новый процесс социализации и познания мира для детей дошкольного возраста. Цифровые технологии в образовании и жизни ребенка направление перспективное, соответственно требует готовности педагогических кадров к их внедрению. Но несмотря на всю перспективность, существует ряд проблем, которые необходимо учитывать и корректировать для безопасного формирования новых компетенций и культуры общения детей и цифровых средств.

## Список литературы

1. Солдатова, Г. У. Особенности использования цифровых технологий в семьях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / Г. У. Солдатова, О. И. Теславская // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 4(36). – С. 12–27. − doi: 10.11621/npj.2019.0402.

2. Солдатова, Г. У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире / Г. У. Солдатова// «Социальная психология и общество». − 2018. − Т. 9. − № 3. − С. 71− 80.

3. Плякина, В. В. Эффективные подходы внедрения здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях / В. В. Плякина // «Цифровое общество: образование, экономика, технологии» : материалы IV Международной научно-практической конференции 18–19 марта 2026 г. – 2026.

4. Пелихова, А. В. Педагогическое сопровождение процесса здоровьесбережения детей дошкольного возраста / А. В. Пелихова// Современные проблемы науки и образования. − 2022.

УДК 378.091.2:004]:796.035

**Хитрых Ольга Владимировна,**
старший преподаватель кафедры
Информационных образовательных
технологий и систем, ФГБОУ ВО
«Луганский государственный
педагогический университет» (ЛГПУ),
г. Луганск, ЛНР.
*sly-ka@mail.ru*

# ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ: УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ АСПЕКТ В КОНТЕКСТЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В статье рассматриваются управленческие аспекты внедрения цифровых технологий и систем искусственного интеллекта (ИИ) в процесс физического воспитания и адаптивной физической культуры (АФК) студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью. Формулируются три управленческих принципа. Предлагаются конкретные шаги по созданию стандарта ИИ-ассистенции в адаптивном спорте и аудиту носимых устройств и LMS-систем.

***Ключевые слова*:** цифровые технологии, искусственный интеллект, студенты с ОВЗ, адаптивная физическая культура, управление инклюзией, алгоритмическая дискриминация, аугментация человеческого потенциала.

Цифровая трансформация высшего образования давно вышла за пределы чисто академической среды [1; 3]. В последние годы всё более отчётливо проявляется тенденция интеграции ИИ-решений в процессы физического воспитания, адаптивной физической культуры (АФК) и спортивной подготовки студентов с ОВЗ и инвалидностью. Однако, управленческие структуры вузов

зачастую подходят к этой задаче фрагментарно: закупаются носимые трекеры, внедряются мобильные приложения для мониторинга состояния здоровья, но отсутствует системное видение того, как цифровые технологии должны быть в управлении инклюзивным физкультурно-спортивным процессом.

Основной тезис данной статьи, выстроенный на стыке педагогики, управления и адаптивной физической культуры: *цифровые технологии на основе ИИ должны быть интегрированы в систему управления физкультурно-оздоровительной работой со студентами с ОВЗ не как самоцель, а как инструмент аргументации их двигательного, когнитивного и социального потенциала при безусловном сохранении принципов безопасности, приватности и педагогической этики.*

Методологическую базу исследования составляют положения системно-деятельностного и инклюзивного подходов, а также концепция универсального дизайна в обучении (Universal Design for Learning), адаптированная к сфере физической культуры [1; 4]. В отличие от академической инклюзии, где основным каналом передачи информации является визуально-вербальный, в АФК ключевое значение имеют кинестетический и проприоцептивный каналы. Это накладывает дополнительные требования к цифровым решениям.

Успешность инклюзивного образования напрямую зависит от качества управленческих решений на уровне вуза [5; 6]. Применительно к АФК это означает необходимость разработки специальных протоколов внедрения цифровых технологий, учитывающих нозологические группы студентов, доступную инфраструктуру и квалификацию преподавательского состава.

С позиций управления вузом и кафедрой адаптивной физической культуры, использование ИИ и цифровых устройств позволяет перейти от разрозненных эпизодических занятий к управляемым, персонализированным траекториям двигательного развития (Табл. 1) [2; 3].

Таблица 1

**Ключевые управленческие эффекты**

| Категория студентов | Цифровое решение | Управленческий эффект |
|---|---|---|
| **Нарушения опорно-двигательного аппарата** | Носимые инерциальные датчики (IMU) + ИИ-анализ биомеханики движений | Объективизация оценки двигательных паттернов; снижение нагрузки на инструкторов ЛФК за счёт автоматической коррекции техники упражнений |
| **Нарушения зрения** | ИИ-аудиосопровождение трасс (BeMyEyes GPT-4 для спортивного зала); тактильные сенсоры с голосовым интерфейсом | Повышение автономности при передвижении; снижение риска травматизма; сокращение потребности в тьюторском сопровождении |
| **Нарушения слуха** | Светодинамическая синхронизация с ИИ-распознаванием команд тренера (субтитрация в реальном времени на экранах или AR-очках) | Увеличение скорости реакции; повышение качества командной работы в адаптивных видах спорта |
| **РАС и ментальные нарушения** | Предиктивная аналитика стресса по биометрии (ЧСС, кожно-гальваническая реакция) + персонализированное планирование нагрузки | Управление сенсорными перегрузками; снижение вероятности аффективных срывов; повышение удержания в спортивных секциях |

Главный управленческий вывод: цифровизация АФК позволяет перевести контроль за физическим состоянием студентов с ОВЗ с субъективных наблюдений преподавателя на объективные, документированные данные, что принципиально меняет качество управления здоровьесберегающей деятельностью вуза [5].

Особого внимания заслуживает предиктивная аналитика стресса. Студенты с РАС часто не могут вербально сообщить о нарастающем дискомфорте, что приводит к аффективным срывам на занятиях. ИИ-системы, анализирующие биометрические показатели в реальном времени, позволяют преподавателю АФК своевременно скорректировать нагрузку или сменить вид

деятельности [2]. Однако, как и в академической инклюзии, в сфере АФК внедрение цифровых технологий сопряжено с рисками, которые требуют управленческого вмешательства [1; 5].

Риск 1. Алгоритмическая дискриминация в спортивно-оздоровительном контексте. Модели ИИ, анализирующие двигательную активность, обучаются на данных «нейротипичных» студентов. Паттерны движений студента с ДЦП или ампутацией конечности алгоритм может классифицировать как «неэффективные» или «опасные», что приведёт к ложным рекомендациям снизить нагрузку или вовсе прекратить занятия [6]. *Управленческое решение:* обязательный алгоритмический аудит всех систем мониторинга двигательной активности перед внедрением в учебный процесс.

Риск 2. Эрозия телесной самостоятельности и формирование «двигательной выученной беспомощности». Когда ИИ-ассистент на каждом шагу подсказывает студенту с нарушением зрения, куда поставить стопу, или автоматически корректирует позу студента с ОВЗ через экзоскелет, возникает опасность утраты собственных компенсаторных двигательных стратегий [2; 4]. *Управленческое решение:* нормативное закрепление уровней ИИ-ассистенции (только при реальном риске травмы, но не при освоении нового двигательного навыка). Предлагается трёхуровневая модель: зелёный уровень (студент выполняет упражнение без ИИ-помощи), жёлтый уровень (ИИ даёт голосовые/визуальные подсказки), красный уровень (ИИ вмешивается только при непосредственной угрозе травмы).

Риск 3. Проблема валидности оценки физической подготовленности. Как отличить реальный прогресс студента от артефактов, подправленных ИИ? Например, система автоматической коррекции техники плавания может «сглаживать» ошибки студента с гемипарезом. Это улучшает формальные показатели, но не формирует реальную двигательную компетенцию [5]. *Управленческое решение:* разработка педагогически обоснованных критериев разграничения «допустимой компенсации» и «недопустимого замещения» в АФК.

Риск 4. Эскалация требований к студентам с ОВЗ в спорте. ИИ позволяет им показывать результаты, близкие к норме. Возникает соблазн поднять планку отбора в адаптивные спортивные секции или на физкультурные зачёты. Инклюзия превращается в скрытый эйблизм [3]. *Управленческое решение:* чёткое разделение целей: ИИ в АФК — это инструмент оздоровления и социализации, а не достижения спортивных рекордов любой ценой. Рекомендуется закрепить в локальных нормативных актах вузов положение о том, что использование ИИ-ассистенции не может служить основанием для повышения требований кстуденту с ОВЗ.

На основе результатов наших исследований [4; 5; 6] и анализа зарубежных подходов вкачестве управленческих принципов внедрения цифровых технологий в АФК формулируются три императива для руководителей вузов, кафедр АФК:

Принцип 1. «Усиление двигательной активности, а не замена телесного опыта». ИИ не должен выполнять двигательное действие *вместо* студента, если это действие входит в зону его ближайшего моторного развития. Задача управленца − обеспечить методическое сопровождение преподавателей АФК по настройке ИИ под конкретный дефицит [2].

Принцип 2. Алгоритмическая прозрачность для преподавателя АФК. Тренер по адаптивной физической культуре должен понимать, на основании каких данных ИИ выдаёт рекомендацию снизить или повысить нагрузку. Нужны «объяснимые модели» (XAI) в спортивной аналитике [1].

Принцип 3. Цифровой минимализм и сенсорная гигиена. Избыток носимых устройств, вибрационных сигналов и голосовых подсказок создаёт сенсорный шум, особенно опасный для студентов с РАС и сенсорными нарушениями [4]. Управленчески необходимо закрепить право студента на «аналоговую» двигательную активность без цифрового сопровождения.

Практические предложения для управления внедрением ИИ в АФК. Потенциал цифровых технологий в адаптивной физической культуре

реализуется не через закупку дорогостоящих гаджетов, а через грамотное управление рисками и педагогическую этику [5].

Предлагается на уровне вуза и региональных органов управления образованием и спортом:

1. Разработать межведомственный стандарт «ИИ-ассистент в адаптивной физической культуре и спорте» с уровнями допустимого вмешательства, требованиями к валидности и маркировкой рисков.

2. Запустить пилотный аудит алгоритмов носимых устройств и LMS-систем, используемых на занятиях АФК, на предмет скрытой дискриминации студентов с ОВЗ.

3. Ввести в программы повышения квалификации преподавателей АФК и тренеров модуль «Цифровая педагогика и ИИ в адаптивном спорте» [1; 2].

4. Создать при вузах ресурсные центры по тестированию цифровых решений для АФК с обязательным участием самих студентов с инвалидностью в качестве экспертов. Такие центры могли бы аккумулировать лучшие практики и транслировать их в региональную систему АФК.

5. Разработать методические рекомендации для преподавателей АФК по работе с цифровыми устройствами и ИИ-ассистентами, включающие алгоритмы действий в типовых ситуациях (отказ устройства, ложное срабатывание, конфликт рекомендаций ИИ и визуальной оценки тренера).

Цифровые технологии и искусственный интеллект открывают беспрецедентные возможности для персонализации физического воспитания, повышения безопасности занятий и объективизации контроля за состоянием студентов с ОВЗ [4; 5]. Однако, как показывает опыт, неконтролируемое внедрение ИИ в адаптивную физическую культуру несёт риски алгоритмической дискриминации, эрозии двигательной самостоятельности и снижения валидности оценки.

Задача управленческой системы вуза, профильных кафедр и спортивных структур − сделать так, чтобы аугментация человеческого потенциала с помощью цифровых технологий не стала заменой живого, эмпатичного

и педагогически ответственного взаимодействия. Только при соблюдении принципов усиления, прозрачности и минимализма цифровая трансформация АФК станет реальным шагом к устойчивой инклюзии, а не очередным технологическим фетишем.

## Список литературы


1. Богданова, Е. В. Модель процесса формирования инклюзивной компетентности студентов в информационно-образовательной среде вуза / Е. В. Богданова // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2018. – № 1(29). – С. 107-113. – EDN YUKHAY.

2. Богданова, Е. В. Потенциал дополнительного педагогического образования в процессе формирования инклюзивной компетентности педагогов / Е. В. Богданова // Актуальные проблемы современного образования. – Луганск : ЛГПУ, 2024. – С. 187–190. – EDN QZNLXN.

3. Зинченко, В. О. Роль искусственного интеллекта в современной образовательной системе / В. О. Зинченко, И. А. Андрющенко // Дистанционные образовательные технологии : сборник трудов IX Международной научно-практической конференции, Ялта, 17–19 сентября 2024 года. – Симферополь : Ариал, 2024. – С. 166-168. – EDN WWPDBW.

4. Хитрых, О. В. Непрерывное инклюзивное образование: образование через всю жизнь / О. В. Хитрых // Инклюзивное образование: стратегии и перспективы развития : материалы Международной научно-практической конференции (Луганск, 25 ноября 2025 года) – Луганск : Издательство ЛГПУ, 2026. – С. 360-373.

5. Хитрых, О. В. Цифровые сервисы в проектировании и реализации индивидуальных образовательных маршрутов студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья / О. В. Хитрых // материалы. – Луганск : Книта, 2022. – С. 125-130. – EDN ULNUCQ.

6. Хитрых, О. В. Результаты мониторингового исследования по выявлению рисков и проблем при проектировании индивидуальных

образовательных маршрутов для студентов с инвалидностью и ОВЗ в условиях инклюзивного высшего образования / О. В. Хитрых // Человек. Наука. Социум. – 2025. – № 4 (24). – С. 337−350. – EDN JIUEIB.

УДК 796.819(076)

**Драгнев Юрий Владимирович,**
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики
физического воспитания,ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
г. Луганск
*dragnev@bk.ru*

# АНАЛИЗ ОФИЦИАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АРМРЕСТЛИНГУ В ГОРОДСКИХ И МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОКРУГАХ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

*В статье рассматриваются результаты выступления рукоборцев на официальных спортивных соревнованиях по армрестлингу в городских и муниципальных округах Луганской Народной Республики. Показана хронология организации соревнований по армрестлингу в течение 2025 года.*

***Ключевые слова:*** *армрестлинг, спортивные соревнования, рукоборцы, муниципалитеты ЛНР.*

**Постановка проблемы.** Развитие армрестлинга в Луганской Народной Республике основывается на официальной программе развития армрестлинга в России в 2025–2028 гг. (утв. приказом Минспорта России от 25.12.2024 г., № 1325), которая была разработана Федерацией армрестлинга России. Это дает возможность развивать армрестлинг в городских и муниципальных округах Луганской Народной Республики.

Актуальность спортивной подготовки борцов на руках выступает одной из важных задач реализации теории и практики армрестлинга в ЛНР, где спортивная подготовка армрестлеров является научно-педагогической проблемой, которую решают в своих исследованиях такие учёные: Ю. Драгнев [3; 4; 5; 6; 7], И. Матюшенко, И. Никулин и др. [10; 11].

Использование научных данных при совершенствовании армрестлинга как вида спорта является основой в спортивной подготовке борцов на руках. Следует указать, что малоизученными остаются вопросы комплексного развития борцов на руках в вузах и школах ЛНР.

**Цель статьи** – рассмотреть вопросы спортивной подготовки борцов на руках в теории и практике армрестлинга в ЛНР, а также рассмотреть хронологию официальных спортивных соревнованиях по армрестлингу в городских и муниципальных округах Луганской Народной Республики в 2025 году.

**Методы проводимого исследования:** теоретический анализ, обобщение, анализ литературы.

**Изложение основного материала исследования.** В ходе теоретического анализа научной литературы по армрестлингу с основными кандидатскими диссертациями по педагогическим наукам были выявлены работы таких авторов: А. Базоркин [1], С. Дмитрук [2], А. Живодёров [8], Э. Кочкаров [9] и другие.

Изученные научные работы А. Базоркина, С. Дмитрука, А. Живодёрова, Э. Кочкарова и других авторов являются теоретической базой российской науки в области армрестлинга с практической реализацией научных результатов на спортивных соревнованиях по армрестлингу всероссийского и мирового уровней. В процессе обобщения и осмысления эмпирических фактов развития армрестлинга в России и мире теоретический анализ дал возможность выявить сущностные характеристики педагогических явлений и логику внутренних связей в армрестлинге при подготовке спортсменов к соревнованиям, связанных с различными науками: педагогика, физика, геометрия, математика, биомеханика, физиология, анатомия и т.д. Вклад перечисленных наук в развитие армрестлинга является важным фактором достижения высоких спортивных результатов рукоборцев на всероссийской и мировой арене.

Далее раскроем хронологию официальных спортивных соревнованиях по армрестлингу в городских и муниципальных округах Луганской Народной Республики в 2025 году, в ходе которых был установлен уровень спортивной подготовленности рукоборцев ЛНР. Следует сказать, что подготовка к спортивным соревнованиям по армрестлингу многих рукоборцев ЛНР проходит на учебной дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование «Армрестлинг», а также в фитнес-клубах и общеобразовательных школах конкретных муниципалитетов ЛНР. Спортивная подготовка борцов на руках в области теории основывается на трудах С. Дмитрука [2], Ю. Драгнева [3; 4; 5; 6; 7], И. Матюшенко, И. Никулина и др. [10; 11]. Практические аспекты армрестлинга реализуются на официальных спортивных соревнованиях по армрестлингу на территории ЛНР: Первенстве и Чемпионате, Кубке ЛНР.

09 ноября 2025 в ГБУ ЛНР «Дом молодёжи» прошли вторые официальные спортивные соревнования «Первенство и Чемпионат города Луганска по армрестлингу» в соответствии с Календарным планом города Луганска на 2025 год. Организатор: Администрация города Луганска отдел по вопросам физической культуры и спорта при поддержке Регионального отделения Общероссийской общественной организации «Федерация армрестлинга России» – «Федерация армрестлинга Луганской Народной Республики» (руководитель Федерации – Ю. В. Драгнев). Судьи соревнований: Ю. В. Драгнев, судья ВК по армрестлингу; А. О. Герасименко, студент 3 курса ФК_НВП ИФВС (главный судья, рефери); Л. Ю. Столяров, рефери, секретарь.

06 декабря 2025 года в городе Антрацит состоялись первые официальные спортивные соревнования «Первенство и Чемпионат Антрацитовского муниципального округа по армрестлингу, посвящённые «Дню Героев Отечества», которые были проведены в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Антрацитовского муниципального округа ЛНР на 2025 год. Организаторы: Администрация Антрацитовского муниципального округа ЛНР (глава – С. Н. Саенко); Федерация армрестлинга

ЛНР (руководитель – Ю. В. Драгнев); отделение в Федерации армрестлинга ЛНР по городу Антрацит в лице руководителя – В. А. Лященко. Судьи: Ю. В. Драгнев, судья ВК по армрестлингу; А. Ф. Кожуховский, рефери, боковой судья, тренер по армрестлингу в городе Антрацит.

14 декабря 2025 года в городе Алчевске впервые за более чем 30 лет состоялись первые официальные спортивные соревнования «Первенство и Чемпионат города Алчевска» в МБОУ ДО «Алчевская спортивная школа № 1 имени Сергея Анатольевича Балина». Организаторы: Администрация города Алчевска; МБОУ ДО «Алчевская спортивная школа № 1 имени Сергея Анатольевича Балина»; отдел физической культуры и спорта Администрации города Алчевска; Федерация армрестлинга ЛНР (руководитель – Ю. В. Драгнев); отделение в Федерации армрестлинга ЛНР по городу Алчевск (руководитель – Станислав Агафонов).

17 декабря 2025 года в отделении СПС «Армрестлинг» ИФВС ЛГПУ состоялись учебные соревнования по армрестлингу, посвящённые Новому году. Организатором выступила кафедра теории и методики физического воспитания ИФВС.

21 декабря 2025 года в городе Ровеньки ЛНР состоялись первые официальные спортивные соревнования по армрестлингу «Первенство и Чемпионат города Ровеньки. Организаторы: Администрация города Ровеньки; отдел культуры, спорта и молодёжи Администрации города Ровеньки; Федерация армрестлинга ЛНР (руководитель – Ю. В. Драгнев); отделение в Федерации армрестлинга ЛНР по городу Ровеньки (руководитель – С. Морозов).

**Выводы.** Решая основные задачи официальной программы развития армрестлинга в России в 2025–2028 гг. (утв. приказом Минспорта России от 25.12.2024 г., № 1325) следует сказать, что популяризация армрестлинга в Луганской Народной Республике охватывает уже 11 муниципальных и городских округов ЛНР. В данных округах формируются спортивные

сборные команды по армрестлингу с целью выступления на Первенстве, Чемпионате и Кубке ЛНР.

**Перспективы развития поставленной проблемы.** Проблемы развития армрестлинга в муниципалитетах ЛНР должны решаться через: а) создание системы спортивной подготовки армрестлеров к спортивным соревнованиям по армрестлингу; б) обеспечение учебно-тренировочного процесса через обновление нормативных документов спортивной подготовки армрестлеров к соревнованиям по армрестлингу на Всероссийском уровне.

## Список литературы

1. Базоркин, А. М. Специальная физическая подготовка армрестлеров высшего уровня мастерства в условиях применения безынерционного тренажера адаптивного управления / Базоркин, Ахмет Муратович : дисс. ... канд. пед. наук : 01.02.08, 13.00.04. – Нальчик, 2005. – 139 с.

2. Дмитрук, С. С. Биомеханические критерии рациональности технических действий в армспорте : дисс. ... канд. пед. наук / Дмитрук Сергей Сергеевич: 01.02.08. – Москва, 1999. – 144 с.

3. Драгнев, Ю. В. Тактическая подготовка в армрестлинге / 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. – № 4(73) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 62–70.

4. Драгнев, Ю. В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 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.

5. Драгнев, Ю. В. Научная школа Ю. В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга»: концептуальные основы / Ю. В. Драгнев // Рец. научно-метод.

и теор. журнал «Социосфера», ООО Науч.-изд. центр «Социосфера», 2021. – №4. – С. 70–74.

6. 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.

7. Драгнев, Ю. В. Повышение уровня спортивных достижений студенческой молодежи в армспорте: рациональное питание / Ю. В. Драгнев // Инновации и современные педагогические технологии в системе образования : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (20–21 февр.). – Прага : Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2022. – С. 15–17.

8. Живодёров, А. В. Техническая подготовка армрестлеров на этапе начальной спортивной специализации : дисс ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Живодёров Алексей Валерьевич; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петерб.]. – Санкт-Петербург, 2013. – 156 с.

9. Кочкаров, Э. Э. Оптимизация двигательных действий армрестлеров в условиях управляющей предметной среды : дисс ... канд. пед. наук / Кочкаров, Энвер Энгельсович: 01.02.08, 13.00.04. – Карачаевск, 2006. – 152 с.

10. Никулин, И. Н. Успешность выступления национальных команд на чемпионатах Европы по армрестлингу / И. Н. Никулин, А.В. Посохов, А. В. Воронков, М. Д. Васильев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 78–81.

11. Силовые способности в армрестлинге: основные тенденции, оценка, особенности проявления : монография / И. Н. Никулин, И. А. Матюшенко, А. В. Посохов, А. В. Воронков. – Москва : Советский спорт, 2022. – 121 с.

УДК 796.012.11:796.015.5

**Дроздов Дмитрий Вячеславович,**
старший преподаватель кафедры
спортивных дисциплин
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
*dmutruk_besson_@mail.ru*

# МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ МЫШЦ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ СТАТИЧЕСКИМИ И КИНЕМАТИЧЕСКИМИ ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ

В статье исследуются механизмы формирования и развития мышечной силы, а также структурно-функциональные изменения скелетных мышц под воздействием различных типов физических нагрузок. Основное внимание уделяется взаимосвязи между мышечной массой, силой и адаптационными процессами в мышечной ткани.

***Ключевые слова:*** мышечная сила, гипертрофия, гиперплазия, физические нагрузки, моторная иннервация, микроциркуляция, регенерация мышц.

Мышечная сила характеризуется величиной максимального напряжения мышц, возникающего при возбуждении. Она является функциональным проявлением жизнедеятельности структур, составляющих мышцу, и зависит от ряда факторов, среди которых важное место занимает количество мышечных волокон, их сократительная способность, состояние моторной иннервации и микроциркуляторных систем [1].

В процессе тренировки физическими нагрузками мышечная сила возрастает, что обеспечивается увеличением массы мышц. Установлено, что у тренированных спортсменов мышечная масса может составлять 50% общего веса тела, в то время как у нетренированных 40–42% [3].

Издавна интересовал вопрос, за счет чего же увеличивается мышечная масса. Проведенные экспериментальные исследования показали, что тренировка физическими нагрузками вызывает не только утолщение существующих мышечных волокон, но также увеличения их количества. Причем увеличение количества мышечных волокон происходит различными путями. Наиболее простым является продольное расщепление на два-три, а иногда и четыре мышечных волокна существующего, предварительно гипертрофированного мышечного волокна. Вариантом этого процесса является отщепление от гипертрофированных мышечных волокон тоненького волокна. Образовавшиеся путем расщепления и отщепления тонкие мышечные волокна постепенно утолщаются за счет накопления в них саркоплазмы, увеличения количества сократительных нитей – миофибрилл, ядер, митохондрий, перестройки эндоплазматической сети и других органелл. Все это осуществляется в результате повышения процесса метаболизма и синтетических способностей мышц на базе экзальтации.

Причем характерным является то, что умеренные (50% от максимальных) физические нагрузки не способны вызвать нарастания мышечной массы. Не происходит это и при нагрузках на выносливость, доводимых даже до утомления. Мышечная масса нарастает лишь при интенсивной тренировке повышенными (80% от максимальной) нагрузками, чередующимися с максимальными. Нагрузки статического характера способствуют более интенсивному нарастанию мышечной массы, чем кинематические.

Сократительная способность существующих и новообразующихся мышечных волокон обеспечивается рядом факторов, среди которых важное место занимает перестройка их моторной иннервации. Мной обнаружено увеличение существующих двигательных бляшек и образование новых нервных окончаний на новообразующихся мышечных волокнах. Улучшение питания тренированных мышц осуществляется, с одной стороны, за счет ускорения общего кровотока в результате повышения функции сердца, а с другой – за счет использования резервных и адаптационных свойств

микроциркуляторного русла мышц, которые проявляются в раскрытии резервных и в образовании новых капилляров.

Следует учитывать особенность морфологической перестройки капилляров мышц при статических и кинематических физических нагрузках. Статически напряженные мышцы сжимают пути оттока крови из микроциркуляторных систем, вследствие чего развиваются застойные явления. Они вначале компенсируются развитием резких извилистостей капилляров, которые, удлиняясь, не помещаются в длинниках микроциркуляторных систем. Но при переутомлении статическими нагрузками возникают застойные явления в мышцах, что затрудняет вынос продуктов метаболизма и может привести к снижению мышечной силы в результате отравления иннервационных приборов и невозможности восстановления и ресинтеза аденозинтрифосфорной кислоты и других компонентов. Поэтому в восстановительный период обязательными должны быть методы, способствующие раскрытию венозного отдела микроциркуляторных систем мышц, среди которых наиболее доступными является массаж по ходу оттока крови [3].

Ранее было показано, что хроническое утомление, вызванное как статическими, так и кинематическими нагрузками, сопровождается значительными патологическими изменениями многих мышечных и нервных волокон. Заслуживает большого внимания тот факт, что в условиях непрекращающейся тренировки физическими нагрузками происходят одновременно также регенеративные и компенсаторные процессы. Они заключаются в том, что многие лишившиеся моторной иннервации мышечные волокна, потеряв способность к сокращению, переходят в пластическое состояние и подвергаются дедифференцировке. Мышечные волокна постепенно теряют сократительные структуры и затем расчленяются на поперечные фрагменты, из которых либо образуются мышечные почки, либо освобождаются клетки-сателлиты, дающие начало развитию новых мышечных волокон путем вторичной дифференцировки. Если при этом мы учтем, что

в условиях тренировки физическими нагрузками имеет место перемежающаяся активность не только различных нейромоторных единиц, но и отдельных компонентов в каждой нейромоторной единице, а также проявляется ритмичность и квантованность метаболических и восстановительных процессов на различных уровнях структуры мышц (молекулярном, клеточном и органном), то становится понятным, что силовые возможности мышц – это лишь внешнее проявление конечного результата очень сложных адаптационных структурообразующих, структуроразрушающих и структуровосстанавливающих процессов [2].

В заключении следует отметить, что увеличение мышечной массы является закономерной реакцией мышц на повышенную функцию. Как показали экспериментальные исследования, она проявляется даже тогда, когда организм голодает, нарушаются функции гипофиза или равновесие инсулина. Однако не всегда наблюдается синхронизация внарастании мышечной массы и мышечной силы.

При статических нагрузках увеличение мышечной массы опережает нарастание силы. Это происходит потому, что изометрические напряжения побуждают к перестройке не только мышечные волокна и их иннервационные приборы, но также интерстициальные структуры эндомизия. Иначе говоря, при статических нагрузках нарастание мышечной массы происходит за счет не только сократительных структур, но также соединительно-тканных элементов. Мышцы на определенном этапе тренировки статическими нагрузками приобретают большую прочность на растяжение при снижении сократительных свойств.

Увеличение мышечной массы − закономерная реакция на повышенную функциональную нагрузку, но не всегда сопровождается пропорциональным ростом силы. Адаптация мышц включает сложные процессы структурообразования, разрушения и восстановления на молекулярном, клеточном и органном уровнях. Оптимизация тренировочного процесса

и восстановительных мероприятий должна учитывать тип нагрузки, её интенсивность и морфофункциональные изменения в мышечной ткани.

Результаты исследования могут быть использованы в спортивной медицине, физиологии физических нагрузок и реабилитационной практике для разработки эффективных программ тренировок и восстановления, минимизации риска переутомления иоптимизации прироста мышечной силы и массы.

**Список литературы:**

1. Городничев, Р. М. Физиология силы : монография / Р. М. Городничев, В. Н. Шляхтов. − Москва : Спорт, 2016. − 232 с. ISBN 978-5-906839-71-8. Текст : электронный. – URL : https://znanium.ru/catalog/product/918428 (дата обращения 18.03.2026). – Режим доступа : по подписке.

2. Морозов, В. И. Морфологические и биохимические аспекты повреждения и регенерации скелетных мышц при физических нагрузках и гиподинамии / В. И. Морозов, Г. А. Сакута, М. И. Калинский // Морфология. − 2006. − № 3. − С. 88–96.

3. Садртдинов, А. А. Перестройка структуры мышечной ткани под влиянием интенсивных физических нагрузок / А. А. Садртдинов // Современные научные исследования и инновации. − 2016. − № 9 : [Электронный ресурс] : URL : https://web.snauka.ru/issues/2016/09/71838. − (дата обращения 13.03.2026).

УДК 378.011.3-052:796

**Загной Татьяна Владимировна,**
доцент кафедрой спортивных дисциплин
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
*tetianka_z@mail.ru*
**Капустина Елена Николаевна,**
старший преподаватель кафедры лабораторной
диагностики, анатомии и физиологии
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
*kapik1_@mail.ru*

# ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

В статье раскрываются особенности становления студента-спортсмена как субъекта учебной деятельности. Раскрыт дифференцированный подход к повышению учебной деятельности студентов-спортсменов на основе применения факторного и кластерного анализов.

***Ключевые слова:*** учебная деятельность, студенты-спортсмены, дифференцированный подход.

Потребность в совершенствовании методов обучения студентов-спортсменов обусловлена постоянным развитием спортивных технологий, повышением требований к профессиональной подготовке и индивидуальными особенностями обучающихся, которые оказывают существенное влияние на эффективность учебного процесса. В условиях современной системы профессионального образования становится очевидным, что универсальный подход недостаточно эффективен для максимального раскрытия потенциала каждого студента, поскольку студенты-спортсмены различаются по уровню физической подготовленности, мотивации, психологическим характеристикам и образовательным запросам. В частности, недостаточное внимание

к индивидуальным особенностям может приводить к недоиспользованию внутреннего резерва спортсменов, снижению их мотивации и, как следствие, ухудшению результативности как учебной, так и спортивной деятельности. Такой дисбаланс затрудняет реализацию возможностей профессиональной подготовки иограничивает развитие спортивной карьеры будущих специалистов [2]. Таким образом, в современных условиях особенно актуально применение дифференцированного подхода в обучении, который предполагает адаптацию образовательных методов и программ под индивидуальные особенности каждого студента-спортсмена. Это не только повышает эффективность учебного процесса, но и способствует формированию мотивации, поддержанию высокой результативности и развитию профессиональной компетентности в условиях высокой конкуренции и постоянных изменений в спортивной сфере. Обоснование необходимости внедрения дифференцированного подхода напрямую связано с потребностью в создании условий, обеспечивающих гармоничное сочетание учебной и спортивной деятельности, а также с задачей повышения качества профессиональной подготовки спортсменов, что является актуальным вызовом для образовательных учреждений, занимающихся подготовкой квалифицированных специалистов в области спорта [4].

*Целью данного исследования* является всестороннее изучение эффективности дифференцированного подхода в системе обучения и спортивной подготовки, а также выявление оптимальных методов повышения мотивации и результативности учебной ипрофессионально-спортивной деятельности студентов-спортсменов.

В рамках поставленной цели особое внимание уделяется анализу тех аспектов педагогического взаимодействия, которые позволяют учитывать индивидуальные особенности студентов, их спортивные и учебные потребности, а также мотивационные установки.

*Задачами исследования* выступают определение основных принципов и методов реализации дифференцированного обучения с учетом специфики

профессиональной подготовки спортсменов, выявление взаимосвязи между применением дифференцированного подхода и уровнем мотивационной сферы студентов-спортсменов.

Понятие дифференцированного обучения основывается на идее учета индивидуальных особенностей каждого студента-спортсмена в образовательном процессе. Такой подход предполагает адаптацию методов, форм и содержания обучения в соответствии с уровнем подготовленности, мотивацией, склонностями и физическими возможностями учащихся. Ключевыми элементами дифференцированного подхода являются индивидуализация содержания учебных задач, вариативность учебных методов, а также формирование индивидуальных планов развития, учитывающих особенности как учебной, так и спортивной деятельности. Такой принцип позволяет создать условия для более глубокого усвоения знаний, повышения мотивации к учебе и спорту, а также способствует развитию профессиональной компетентности студент-спортсмена. В контексте профессионального и спортивного развития данный подход обеспечивает более эффективное взаимодействие между образовательным процессом и тренировочной деятельностью, что способствует гармоничному формированию как профессиональных, так и личностных качеств спортсменов. В итоге дифференцированный метод демонстрирует свои преимущества в повышении мотивации к учёбе и тренировкам, улучшении результатов и создании условий для реализации индивидуального потенциала каждого студента-спортсмена. Он становится важной основой для формирования образовательной среды, способной адаптироваться к многообразию потребностей и целей учащихся, что является необходимым условием их успешного профессионального и спортивного развития [5].

Дополнительно, внедрение дифференцированного обучения способствует развитию у студентов-спортсменов навыков саморегуляции и самостоятельности, что является важнейшими составляющими их профессионального роста. Такой подход стимулирует развитие критического

мышления и способности к анализу собственной деятельности, что в конечном итоге повышает их адаптивность к изменяющимся условиям спортивной и учебной среды. Это, в свою очередь, создает более устойчивую мотивацию к постоянному совершенствованию и достижению высоких результатов.

Особенности профессионального обучения спортсменов обусловлены высокой степенью специализации и интенсивностью спортивной деятельности, что требует особого подхода к организации образовательного процесса. Студенты-спортсмены характеризуются выраженной мотивацией к достижению спортивных результатов, что зачастую сочетается с необходимостью совмещать учебу с ежедневными тренировками и соревнованиями. Такой стиль жизни порождает определенные трудности и ограничения в осваивании учебного материала, а также требует учета индивидуальных особенностей в режиме и методах обучения. Важным аспектом профессиональной подготовки является развитие саморегуляции и высокой степени ответственности за собственное обучение и спортивное развитие. Эффективность образовательного процесса у спортсменов во многом зависит от того, насколько учебная деятельность адаптирована под их индивидуальные особенности, уровень физической подготовленности, мотивационные установки и психологические характеристики. Учитывая эти особенности, дифференцированный подход предполагает внедрение методов, позволяющих максимально учитывать специфику каждого студента-спортсмена, что способствует формированию устойчивой мотивации, повышения учебной и спортивной результативности, а также гармоничному развитию как профессиональных, так и личностных качеств [3].

Особое значение приобретает психологическая подготовка спортсменов-студентов, так как высокий уровень мотивации и психологическая устойчивость являются ключевыми факторами их успеха как в учебной, так и в спортивной деятельности. Индивидуальный подход в педагогическом процессе позволяет своевременно выявлять и работать с личностными особенностями, преодолевать возможные психологические барьеры

и стрессовые ситуации, что способствует формированию положительной мотивации и уверенности в своих силах. Такой системный подход обеспечивает гармоничное сочетание профессиональной подготовки и личностного роста, что является залогом устойчивого развития студент-спортсмена и повышения общего уровня эффективности образовательного процесса [2].

Методы дифференцированного обучения в спортивной подготовке основываются на способности педагогов адаптировать учебный процесс в соответствии с индивидуальными особенностями каждого студента-спортсмена. Среди ключевых методов можно выделить дифференцированные тренировочные программы, которые учитывают текущий уровень физической формы, мотивацию и спортивные предпочтения учащихся. Такой подход позволяет создавать персонализированные планы тренировок, стимулирующие развитие необходимых навыков без излишнего перенапряжения и риска травм. Важным аспектом является использование активных методов мотивации, таких как поощрение личных достижений, введение элементов соревнования, а также построение образовательного процесса на основе личностно ориентированных целей. Применение индивидуализированных методов обучения способствует не только повышению спортивных результатов, но и усилению внутренней мотивации студентов, укрепляя их уверенность и интерес к профессиональному развитию. В конечном итоге, внедрение этих методов в тренировочный процесс способствует созданию условий для более эффективного взаимодействия между студентом-спортсменом и специалистом по подготовке, что позитивно влияет на качество образования и спортивной наработки.

Реализация дифференцированного подхода позволяет не только учитывать индивидуальные особенности студентов-спортсменов, но и существенно повышать их мотивацию и результативность как в учебной, так и в спортивной деятельности. Анализ данных показывает, что использование методов индивидуализации образовательных программ способствует более глубокому восприятию учебного материала, что в итоге повышает уровень профессиональной подготовленности спортсменов и их

спортивных достижений. Практические примеры демонстрируют, что при правильной организации занятий с учетом личных потребностей и особенностей студентов наблюдается рост их внутренней мотивации, что способствует более эффективной организации тренировочного процесса и учебных занятий. В ходе внедрения дифференцированных методов отмечается укрепление целенаправленности и самостоятельности спортсменов, что приводит к повышению их результативности как в соревнованиях, так и в учебных оценках. Такой подход не только способствует развитию компетентностных характеристик, но и стимулирует более ответственное отношение к процессу обучения и спортивной практике, укрепляя внутреннюю мотивацию и формируя устойчивый интерес к профессиональному росту [1].

Дополнительно, внедрение дифференцированных методов обучения способствует созданию более гибкой и адаптивной системы поддержки студентов-спортсменов, что особенно важно в условиях высокой конкуренции и постоянных требований к их профессиональному развитию. Такой подход позволяет педагогам более точно диагностировать текущие достижения и сложности каждого спортсмена, своевременно корректировать учебные и тренировочные программы, что в итоге значительно повышает общую эффективность образовательного и спортивного процессов.

Проведенное исследование подтвердило эффективность применения дифференцированного подхода в обучении студент-спортсменов. Анализ теоретических основ и практических методов реализации этого подхода показал, что индивидуализация учебных программ способствует не только повышению мотивации студентов, но изначительному улучшению их учебных и спортивных результатов. Использование дифференцированных методов в обучении позволяет учитывать особенности каждого спортсмена, его сильные и слабые стороны, что ведет к более активной вовлеченности, развитию профессиональных компетенций и укреплению личностных качеств. Полученные данные свидетельствуют о том, что дифференцированный подход способствует формированию условий для гармоничного развития студента-

спортсмена, способствует повышению его эффективности и результативности как в учебной деятельности, так ивспортивной подготовке. Таким образом, подтвержденные гипотезы об обоснованной необходимости интеграции дифференцированных методов в образовательный процесс свидетельствуют о перспективности и необходимости дальнейших исследований и практического внедрения данного подхода в систему профессиональной подготовки спортсменов.

## Список литературы

1. Белошицкий, А. В. Становление субъективности студентов в образовательном процессе вуза / А. В. Белошицкий, И. Ф. Бережная // Педагогика. – 2006. – № 5. – С. 60–66.

2. Гаврильев, А. Д. Сравнительное изучение учебной мотивации студентов младших и старших курсов / А. Д. Гаврильев, А. В. Слепцов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т.6. – С. 63–64. – URL : http://e-koncept.ru/2017/770027.htm. – Дата обращения 01.04.2026.

3. Дьяченко, М. И. Психология высшей школы / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандибович. – Минск, 2003. – 351 с.

4. Кузьмин, А. М. Теоретические аспекты профессионального воспитания студентов вуза физической культуры / А. М. Кузьмин // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – №10. – С. 19–21.

5. Столяренко, Л. Д.Педагогическая психология / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 542 с.

УДК 796.012.1:796.063:378.091.212.2

**Лащенов Федор Серафимович,**
преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск,
*fsl1984A@yandex.com*

# ДИЕТИЧЕСКИЕ ПРИВЫЧКИ У СПОРТСМЕНОВ–ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

В статье рассматриваются пищевые привычки и соответствие их требованиям питания, необходимые для эффективного проведения тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

***Ключевые слова:*** питание спортсменов, тренировочный процесс, спортсмены–волейболисты.

Важное значение для спортивного совершенствования имеет рациональное питание, включающее в себя высококачественный, сбалансированный рацион и адекватный питьевой режим. В основе правильно организованного питания спортсмена лежит теория сбалансированного питания, разработанная академиком АМН СССР А. А. Покровским. Согласно этой теории, для нормального обеспечения жизнедеятельности организма крайне важным является соблюдение оптимальных соотношений между незаменимыми факторами питания. В настоящее время в отечественной литературе отсутствуют сведения о фактическом питании спортсменов [1]. Для получения такой информации мной проведено обследование диетических привычек и потребления пищи у 23 спортсменов (из них мужчин 12 человек, женщин 11). Возраст мужчин – 18−25 лет, женщин – 17−25 лет, волейболом они занимаются от 6 до 18 лет. Все обследуемые совмещали тренировки с учебой и выступали на соревнованиях от 5 до 14 раз в году.

Необходимо отметить, что волейболисты тренируются от 6 до 12 раз в неделю, большинство из них (78%) по два раза в день, длительность тренировочного времени в день составляет 3−4 часа. Анализ питания

волейболистов осуществлялся путем подробной записи фактически потребляемой пищи с последующим расчетом по таблицам «Химического состава пищевых продуктов» (А. А. Покровский) [2].

Изучение качественных и количественных характеристик пищевых рационов волейболистов выявило ряд общих недостатков. Обращают на себя внимание значительные колебания средних значений количества основных элементов пищи и ее калорийности. Так, у мужчин среднее количество потребленных белков на завтрак составило 21−49 г., в обеденный прием – 36−48 г., на ужин – 20−36 г, у женщин соответственно: завтрак – 24−42 г., обед – 24−32 г., ужин – 15−25 г. Обращает на себя внимание высокая вариативность изучаемых показателей при сравнении не средних величин, а отдельных дней тренировочного цикла, когда калорийность основных приемов пищи у мужчин колеблется от 575 до 1325 ккал., общесуточная – от 3115 до 4430 ккал, а у женщин – от 586 до 1341 ккал. и общесуточная – от 2891 до 4176 ккал. Следует отметить, что эти изменения не были связанны ни с весом спортсменов, ни с характером тренировки.

Далее, выявлено определенное несоответствие качественного состава пищи и рекомендуемых норм питания для волейболистов. Как видно из представленных данных, суточное количество белков на 1 кг. веса тела как у мужчин, так и у женщин отставало от норм (Табл. 1).

Таблица 1

**Сравнительный анализ фактических данных с рекомендованными нормами**

| Пищевые вещества и калорийность | Рекомендуемые нормы на 1 кг. веса для волейболистов | | Фактические данные у наблюдаемых | |
|---|---|---|---|---|
| | мужчины (ср.вес 70 кг) | женщины (ср.вес 60 кг) | мужчины (ср.вес 70 кг) | женщины (ср.вес 60 кг) |
| Белки (г/кг) | 1,7–2,2 | 1,7–2,2 | 1,2–1,8 | 1,4–1,7 |
| Жиры (г/кг) | 1,6–2,0 | 1,6–2,1 | 2,0–2,3 | 2,1–2,2 |
| Углеводы (г/кг) | 6,8–8,7 | 6,8–9,1 | 4,9–5,2 | 7,4–8,7 |
| Калорийность (ккал/кг) | 50–60 | 50–66 | 48,6–56,7 | 62,8–69,6 |

Недостаток углеводов был отмечен только у мужчин. Калорийность – в пределах нормы. Количество жиров, как правило, превышает рекомендуемое, но в то же время явно недостаточна доля растительных жиров – основного источника ненасыщенных жирных кислот. Приведенные цифры отражают средние значения изучаемых показателей за период обследования, отклонения от рекомендуемых норм в отдельные дни выражены намного больше (например, белков на 50–70%).

Было получено также подтверждение относительно качественной неполноценности анализируемых пищевых рационов волейболистов. Как оказалось, доля белков и углеводов в суточной калорийности была ниже или, в лучшем случае, соответствовала нижней границе рекомендуемых норм, а жиров было в 1,5 раза больше. Так как известно, что рацион, богатый жиром, сказывается отрицательно на мобилизации источников энергии и задерживает процессы восстановления, то стремление волейболистов увеличивать в своем рационе количество жира, как высококалорийного и малообъемного продукта, указывает на их неосведомленность в вопросах рационального питания.

При общепринятом для спортсменов соотношении белка, жира и углеводов (1,06:1:4,23), в рационах питания волейболистов оно составляло у мужчин 1:1,3−1,5:3,0−3,6; у женщин − 1:1.2−1,4:4,8−5,0. Увеличение углеводов носит относительный характер, т.е. связанно с низким содержанием белка. Как правило, не соблюдалось необходимое процентное соотношение белков жирам животного и растительного происхождения: у мужчин – 40−45%, у женщин – 44−46% (вместо 50%); мало жиров растительного происхождения: у мужчин их 10−13 %, у женщин – 14−16% (вместо 20−25%).

При оценке питания высококвалифицированных спортсменов следует обращать внимание и на разнообразие пищи [3]. Меню волейболистов, как было показано, достаточно разнообразно. В среднем, в течение дня встречалось 14−18 наименований различных продуктов. В качестве источника белка в питании существенное значение имеют хлебобулочные изделия и мясные продукты, мало использовалась рыба и молочные продукты.

Известно, что насыщение тренирующегося организма витаминами является одним из основных условий обеспечения правильного и полноценного эффекта тренировки. Недостаточное включение в пищевые рационы волейболистов овощей и фруктов снижает содержание в них витаминов. Так содержание витаминов «А» в пище волейболистов–мужчин составило всего 66−72% от нормы, у женщин – 70−72%, витамина $B_1$, соответственно, 53−56% и 68−80%. Особенно недоставало витамина С: его количество составляло лишь 37−40% от нормы у мужчин, а у женщин – 40−41%.

Как установлено, 36% обследуемых спортсменов применяли в зимний и весенний периоды года дополнительную витаминизацию в виде поливитаминных комплексов «Декамевит», «Ундевит», или «А, $B_1$, $B_2$, С» – по 1−3 драже в день. 17% наблюдаемых использовали от случая к случаю аскорбиновую кислоту и концентрат шиповника. 47% спортсменов не прибегало к дополнительной витаминизации.

Рационы волейболистов были в достаточной степени обеспечены солями фосфора, но бедны соединениями кальция. Соотношение между кальцием и фосфором не отвечало физиологическим требованиям и составляло у мужчин 1:2,4−2,5, у женщин – 1:2,1−2,2 (вместо 1:1,6−2). Низкое количество белка и кальция в пище волейболистов, по-видимому, можно объяснить недостаточным употреблением молока и молочных продуктов, которым спортсмены не придают должного значения. Содержание железа было в пределах нормы.

Наряду с отклонениями в содержании пищевых веществ в рационах питания установлено нарушение в режиме питания обследованных лиц. Режим питания в основном 3−4 разовый, интервалы между приемами пищи – 3,5−4,5 часа, между приемами пищи и тренировочными занятиями 1−3 часа. Волейболисты в основном питались нерегулярно (лишь 34% – вопределенные часы), что выражалось в нарушениях кратности питания и в нерациональных промежутках между спортивными тренировками и приемами пищи. Однако

81% опрошенных считают необходимым строгое выполнение режима питания на протяжении всего года.

Распределение отдельных приемов пищи по калорийности в течение дня было следующим: завтрак – у мужчин –28−33%; у женщин – 35−36%; в обед у мужчин – 32−37%, у женщин – 27−28%; полдник (60% случаев) у мужчин – 14−15%, у женщин – 24−25%; ужин у мужчин – 20−21%, у женщин – 22−23%. Рассмотрение отдельных приемов пищи позволяет отметить, что средняя калорийность завтраков и обедов, как в рационах мужчин, так и в рационах женщин была приблизительно одинаковой и, следовательно, калорийность питания распределялась равномерно в первой половине дня.

Во время полдника, как правило, волейболисты, по личным вкусам, включали в рацион различные натуральные напитки, как чай, кофе, джем, конфеты, сахар, печенье. К сожалению, у большинства обследуемых отмечено стремление к сладким (рафинированным) продуктам. Это способствует «маскировке» чувства голода, насыщает организм «пустыми» калориями, усугубляя недостаток белка, витаминов и минеральных веществ.

Вечерние тренировки у большинства обследуемых проводятся между 18:00−23:00 часами, что приводит к нарушению вечернего ритма питания. Кроме того, в питании после вечерних тренировок почти отсутствуют щелочные компоненты диеты – овощи, фрукты и молоко. Следует заметить, что волейболистам было бы целесообразно применять пятикратное питание, согласуемое с многократными тренировками в день.

Деятельность волейболиста связанна с выполнением большой физической работы на тренировках и соревнованиях, при этом имеют место иногда значительные потери веса, требующие соответствующей компенсации в виде внедрения определенного количества жидкости. Потери воды и электролитов должны быть скорректированы соответствующими напитками.

Однако, характеризуя фактический питьевой режим волейболистов надо отметить, что большинство (78%) обследуемых не пьет и до и во время спортивной работы. Кофе, чай илимонад составляли основу напитков в течении

дня, достаточно широко использовались также натуральные соки (52%). Следующим в списке были различные минеральные воды (30%), обычная и кипяченая вода (13%). Молоко использовалось редко. Мужчины (16%) допускали после тренировки потребление легких алкогольных напитков, таких, как пиво, и сухое вино. Спортивные углеводно-минеральные напитки использовались в 17% случаев, причем только после завершения спортивной работы.

Все вышеизложенное позволяет говорить об относительной неполноценности питания волейболистов и предложить конкретные рекомендации по его оптимизации. Они включают изменения качественных соотношений основных элементов пищи, увеличение ассортимента продуктов и, особенно, овощей и фруктов.

**Выводы** и предложения:

1. Необходимо соблюдать питание покрывающее энерготраты волейболистов и способствующие сохранению веса тела на постоянном уровне, не допускать снижения потребления животных белков и растительных жиров, удовлетворять индивидуальные вкусы и привычки спортсменов.

2. Учитывая объективные трудности при организации питания возникает необходимость использования специальных продуктов повышенной биологической ценности, оказывающих направленное воздействие.

3. В практике питания волейболистов следует шире применять углеводно-минеральные напитки, которые смогут служить не только источником энергии, но и средством восстановления водно-солевого баланса и утоления чувства жажды.

4. Необходима просветительская работа по повышению культуры питания среди волейболистов.

## Список литературы

1. Гуляев, А. В. Физиология питания в спорте. / А. В. Гуляев, Е. С. Макарова. − М. : Спорт, 2021. − 192 с.

2. Кешабянц, Э. Э. Оценка фактического питания и пищевого статуса спортсменов циклических видов спорта. / Э. Э. Кешабянц, Н. Н. Денисова, А. В. Погожева, А. Н. Мартинчик // Спортивная медицина: наука и практика. – 2019, № 9(2). – С. 39−45. – [Электронный ресурс] : режим доступа : URL : https://doi.org/10.17238/ISSN2223-2524.2019.2.39. – Дата обращения 30.03.2026.

3. Тутельян, А. В. Прикладные аспекты питания спортсменов / А. В. Тутельян, Д. Б. Никитюк, А. В. Погожева, Г. А. Макарова. – М. : Спорт, 2024. − 336 с. (серия «Спортивная нутрициология»).

УДК 373.5.016:796.325.012.5

**Слепцов Валерий Николаевич,**
профессор, заведующий
кафедрой физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
**Фоменко Анна Валериевна**
старший преподаватель кафедры теории
и методики физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
*anuytk_a@mail.ru*

# МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В статье рассматриваются аспекты методики обучения волейболу. Анализируются критерии техничности, внедрение рейтинговой системы и игрового этикета для повышения эффективности уроков физкультуры.

***Ключевые слова*:** волейбол, физическая культура, техника игры, средний школьный возраст, методика обучения.

Волейбол является одним из наиболее доступных и массовых видов спорта, включенных в школьную программу по физической культуре. Его

высокая эмоциональность, коллективный характер действий и отсутствие непосредственного контакта с соперником делают эту игру привлекательной для учащихся среднего школьного возраста. В этот период (11–14 лет) происходят значительные морфологические и функциональные изменения в организме подростка, что создает как благоприятные предпосылки, так и определенные трудности для обучения сложным техническим действиям.

Проблема обучения технике волейбола в рамках школьного урока заключается в ограниченном количестве учебных часов. Согласно учебной программе, на раздел «Спортивные игры» отводится от 18 до 24 часов в год, что требует от учителя применения наиболее эффективных и интенсивных методов обучения. Основная цель начального этапа – формирование устойчивого динамического стереотипа выполнения базовых движений: подачи, приема и передачи мяча.

Техническая подготовка школьников должна строиться на основе закономерностей формирования двигательного навыка. На первом этапе (этап ознакомления) важно создать у учеников четкое зрительное и логическое представление о приеме мяча. Использование наглядных пособий, видеофрагментов и осуществление демонстрации технического элемента учащимся, занимающимся в секции волейбола, являются обязательными условиями. Характерной ошибкой на данном этапе является попытка сразу перейти к игре через сетку, что ведет к закреплению неправильных кинематических схем [1, с. 45–48].

Особое внимание следует уделять обучению второй передаче (сверху двумя руками). Для подростков 12–13 лет частой проблемой является «жесткость» кистей или, напротив, их расслабленность, что ведет к ошибкам типа «захват мяча». Для коррекции этого навыка рекомендуется использование набивных мячей малого веса (до 1 кг) и специализированных тренажеров для развития силы пальцев. Упражнения у стены, выполняемые в парах и индивидуально, должны составлять не менее 30% времени основной части урока. При передаче сверху двумя руками следует обращать внимание

на скрытые маркеры: положение кистей в форме «ковша» или «чаши». Отсутствие звука (хлопка) свидетельствует о мягкой работе пальцев и правильном амортизационном движении.

При обучении приему мяча снизу двумя руками ключевым моментом является работа ног и положение корпуса. Учащиеся зачастую пытаются отбить мяч за счет взмаха прямых рук, что делает траекторию полета непредсказуемой. Ключевым критерием здесь выступает «неподвижность плеч» в момент касания. Если ученик «машет» руками, точность падает. Оценка должна ставиться за работу ног и стабильную платформу предплечий. Применение подводящих упражнений, таких как прием мяча, с собственного набрасывания или работа у стены, позволяет быстрее добиться автоматизма действий.

Важным аспектом является психологическая готовность школьника к контакту с мячом. Страх перед сильным ударом или болезненными ощущениями при приеме (особенно у девочек) блокирует правильное выполнение движения [3, с. 210–215]. В связи с этим рекомендуется использование облегченных мячей на начальных этапах тренировки. Также эффективен метод «ударного привыкания»: выполнение упражнений в парах, где учащиеся не отбивают мяч, а просто «ловят» его на предплечья, привыкая к весу и фактуре мяча. На первых порах допустимо использование школьниками напульсников или специальных эластичных рукавов, что снижает болевой порог и повышает уверенность.

Процесс обучения следует делить на три фазы, чтобы избежать закрепления технических ошибок:

1. Фаза имитации и подводящих упражнений (1–3 уроки): работа без мяча (перемещения, стойки) и работа с подвешенным мячом. Это позволяет задействовать мышечную память без стрессового фактора летящего снаряда.

2. Фаза изолированного навыка (4–8 уроки): отработка конкретного приема в стандартных условиях. Например, передача мяча только двумя руками из зоны 6 в зону 3. Использование соревновательного метода здесь нежелательно.

3. Фаза ситуативного применения (9 урок и далее): введение игровых упражнений «2 на 2» или «3 на 3» на уменьшенных площадках. Это позволяет чаще соприкасаться с мячом, в отличие от полноценной игры «6 на 6», где слабые игроки часто выпадают из процесса.

Организация учебного процесса требует дифференцированного подхода. В среднем звене школы разрыв в уровне физической подготовленности детей может быть значительным. Формирование групп сменного состава, где более подготовленные ученики выполняют роль «капитанов» или помощников учителя в малых группах, способствует не только техническому росту, но и развитию коммуникативных навыков.

Для создания инклюзивной среды и повышения мотивации рекомендуется внедрить «Карточку прогресса». В рамках этой системы итоговая оценка складывается из нескольких блоков, что позволяет объективно оценивать разных учеников:

– Технический блок (40%): выполнение нормативов (количество передач в стену, точность передачи в зоны).

– Теоретический блок (20%): знание правил (судейские жесты, правила ротации, количество касаний). Это шанс для детей с низкими фазометрическими данными получить «отлично».

– Блок общефизической подготовки и домашнее задание (20%): проверка специфической подготовки (прыгучесть, челночный бег), а также выполнение домашних заданий на укрепление связок кисти (упражнения с эспандером или теннисным мячом).

– Игровой этикет (20%): дисциплина, умение работать в команде, поддержка партнеров по площадке и объективное судейство товарищеских встреч.

Развитие координационных способностей в волейболе неразрывно связано с быстротой реакции. Включение в разминку эстафет с элементами волейбола, упражнений на реагирование по сигналу готовит нервную систему к условиям быстро меняющейся игровой обстановки [5, с. 85−90]. Регулярное

использование подготовительных упражнений закладывает фундамент для освоения нападающего удара в старших классах.

Переход к полноценной двусторонней игре должен быть плавным. Перед классическим волейболом полезно использовать «Пионербол с элементами волейбола», где разрешается ловля мяча, но введение в игру и передача партнеру выполняются волейбольными приемами. Это поддерживает динамику игры и позволяет применять технику в условиях, близких к реальным игровым условиям. Игровой метод в чистом виде (6х6) целесообразен только тогда, когда учащиеся способны удерживать мяч в воздухе минимум 3−4 передачи.

Педагогический контроль над процессом освоения навыков должен быть систематическим. Использование балльной системы оценки не только итогового результата (попал/не попал в зону), но и техники выполнения элемента позволяет ученику видеть свои слабые стороны. Самоконтроль учащихся усиливается при использовании метода взаимного рецензирования, когда школьники в парах анализируют ошибки друг друга по заданному учителем алгоритму.

**В заключение** следует отметить, что эффективность обучения волейболу в школе зависит от комплексного подхода, сочетающего классическую методику «от простого к сложному» с современными средствами наглядности, адаптивной системой оценивания и психологическим сопровождением. Правильно заложенная техническая база в среднем школьном возрасте является залогом интереса к занятиям спортом в будущем и важным фактором укрепления физического здоровья подрастающего поколения. Акцент на игровом этикете и теоретических знаниях позволяет вовлечь в образовательный процесс всех учащихся, независимо от их изначального уровня физической подготовки.

## Список литературы

1. Будеску, А. А. Физическая и техническая подготовка в волейболе учеников среднего школьного возраста / А. А. Будеску, А. А. Красильников. –

Москва : Издательские решения (Ridero), 2025. – 294 с. – ISBN 978-5-0064-4815-5.

2. Фомченко, Л. М. Обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками в волейболе : методическая разработка / Л. М. Фомченко. – Аляты, 2025.

3. Зубова, Л. А. Волейбол : методическая разработка открытого урока по физической культуре / Л. А. Зубова // Обнинский колледж технологий и услуг (ГАПОУ КО «ОКТУ»). – Обнинск, 2023.

4. Ковган, Д. А. Средства и методы развития координационных способностей у школьников среднего возраста, занимающихся волейболом / Д. А. Ковган // Учительский журнал. – 2023.

5. Желтов, А. О. Овладение техникой приемов игры в волейбол через использование подвижных игр на уроках физической культуры : методическая разработка / А. О. Желтов. – Юхнов : МКОУ «СОШ №1», 2023.

6. Есин, В. Н. Регулярные тренировки – путь к победам на игровых полях / В. Н. Есин // Спортивная школа им. гвардии капитана Д. А. Ужвака. – Куйбышевский район, 2024.

УДК 796.015-048.34

**Соколов Андрей Александрович,**
преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
*marksengelsoks@gmail.com*

## УПОРЯДОЧЕННОСТЬ ЭЛЕМЕНТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КАК ОСНОВА ЕГО ОПТИМИЗАЦИИ

В статье рассматривается современные тенденции развития спортивной тренировки, среди которых: ранняя диагностика одаренности с выраженной специализированной направленностью, увеличением суммарного объема нагрузок и интенсивности тренировочного процесса, рост числа соревнований,

психологическая подготовка спортсменов, внедрение научных достижений в практику и др.

***Ключевые слова:*** спортивная тренировка, функциональная система, кумулятивный эффект, оптимизация нагрузок, диагностика утомления.

В современности возникает необходимость выявления закономерностей организации тренировочного процесса при подготовке легкоатлетов. Необходимость данного исследования − в нахождении оптимального механизма для управления тренировочным процессом бегунов, учитывая комплекс взаимосвязанных компонентов и связей между ними [2].

Современная тенденция развития спортивной тренировки характеризуется следующими особенностями:

– ранней диагностикой одаренности, с выраженной специализированной направленностью;

– отсутствием элементов форсирования, особенно на начальных этапах подготовки (увеличение тренировочного стажа в достижении результатов);

– значительным повышением суммарного объема тренировочных нагрузок;

– увеличением количества соревнований, которые рассматриваются, как основное средство повышения специальной тренированности;

– возрастанием качественной (специальной) стороны тренировочного процесса (повышением интенсивности);

– проведением необходимой психологической подготовки, что необходимо длядостижения победы в борьбе с равными соперниками;

– отбором и поиском наиболее эффективных средств и методов, научно обоснованных и апробированных в практике;

– четким и логичным построением тренировочного процесса различной длительности (все чаще применяется четырехлетний план подготовки);

– использованием современных достижений науки и внедрением их в тренировочный процесс [1].

Вместе с тем, перечисленные факторы требуют уточнения отдельных положений о процессе управления спортивной тренировкой. Задача моей работы заключалась в том, чтобы рассмотреть некоторые закономерности организации тренировочного процесса, связанные с подготовкой легкоатлетов – бегунов на короткие дистанции.

Упорядоченность тренировочного процесса обусловлена одной из функций управления – оптимизацией. При этом должна быть четко сформулирована структура и организация функциональной системы того или иного вида легкой атлетики. В ней обобщаются все свойства в виде взаимосвязанных частей – развитие вегетативных функций, совершенствование техники движений и их физических качеств. Функциональная система представляет собой не только набор и сочетание ее компонентов (биохимических, физиологических, биомеханических и т. д.), но и связей между ними. Функциональные связи могут совершенствоваться по зависимостям: «длина дистанции – количество повторений – скорость – время отдыха». С повышением уровня тренированности возрастает роль отдельных средств (увеличения скорости, сокращения интервалов отдыха и т. д.), либо их комбинации. Упорядоченность комбинаций отражается в уровне развития функциональной системы. Специализированные свойства системы определяются критериями, позволяющими однозначно соотносить любой элемент к спортивному результату [3].

Управление тренировочным процессом предполагает наличие точных знаний о количественном входе (объем, интенсивность) и качественном выходе (состояние функциональной системы, то есть соответствие воздействий достижению желанного, желаемого результата). Для этого требуется точная формулировка знаний: «что, как и сколько делать, какие получить изменения и для чего». Уточняются цель и задачи тренировочного процесса, согласно которым определяется иерархия воздействий – что чему должно предшествовать, опережать, подчиняться при развитии физических качеств движений и состояний организма, с учетом доступности их в возрастном,

половом и квалифицированном плане. Особую значимость приобретает при этом использование методов диагностики состояния утомления, позволяющих вести не только точный контроль и учет тренировочного процесса, но и своевременно корректировать его с прогнозированием перспективного состояния функциональной системы, как промежуточного (в периодах и этапах), так и конечного (готовность к стартам). Взаимодействие этих состояний, как физиологических компонентов системы спринтерского бега, могут определяться:

– уровнем развития энергетических возможностей спортсмена (накопление, сохранение и скорость разрядки энергии);

– эффективности движений в диапазоне соревновательной скорости (скорость восприятия, переработки и воспроизведения информации);

– уровнем развития адаптационных свойств, позволяющих организму бороться с накоплением продуктов обмена веществ и энергии;

Рядом авторов установлено, что кумулятивный эффект связан с гетерохронностью восстановления компонентов функциональной системы, имеющей различия не только по фазам, но и по направленности развития ее качественных сторон. При этом возникает возможность параллельного развития функций – различная направленность тренировочных занятий создает условия для положительного переноса развиваемых качеств. Или же последовательного развития – переход от одного функционального состояния к другому – более высокому. Функциональные изменения определяются длительностью положительного последствия. Она может быть индикатором эффективности средств и методов, используемых в тренировочном процессе. Существует и отрицательное последствие, когда использование комплекса неупорядоченных воздействий вызывает отрицательные последствия и кумулятивный эффект отсутствует.

В моем исследовании зарегистрировано последействие длительностью до 21 дня, когда увеличенная скорость бега сохранилась за счет рациональных перестроек в структуре движений в сочетании с оптимальным функциональным

состоянием спортсменов. Предлагаемая мной схема определения эффективности воздействия связана с учетом исходного состояния системы, изменений ее при воздействии и в последействии. Оптимизация в использовании тренировочных средств позволит достигать увеличения длительности последействия, то есть сохранения специфических изменений систем организма во времени, без повторных тренировочных нагрузок. Этим и будет определяться положительный кумулятивный эффект:

– одного упражнения;

– одного или нескольких тренировочных занятий;

– микро-, мезо- и макроциклов.

Таким образом, повышение эффективности управления тренировочным процессом определяется структурной и функциональной упорядоченностью всех его параметров, оптимизируемых по отношению к решаемым задачам и четко сформулированной цели.

Результаты исследованияпоказывают, что оптимизация использования тренировочных средств позволяет увеличить длительность последействия − сохранять специфические изменения в системах организма без дополнительных нагрузок. Это служит индикатором положительного кумулятивного эффекта на уровне отдельного упражнения, тренировочного занятия, а также микро-, мезо- и макроциклов.

Практическая значимость работы заключается в возможности применения предложенных подходов для повышения эффективности управления тренировочным процессом бегунов на короткие дистанции за счёт структурной и функциональной упорядоченности его параметров относительно поставленных задач и целей.

## Список литературы.

1. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин – М. : Спорт, 2016. – 464 с.

2. Павленкович, С. С. Функциональные возможности и резервы организма бегунов-спринтеров с разным адаптационным потенциалом / С. С. Павленкович, Л. К . Токаева, Т. А. Беспалова, И. В. Смышляева, Н. М. Царева// Дальневосточный медицинский журнал. − 2019. − № 1. [Электронный ресурс] : URL : https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnye-vozmozhnosti-i-rezervy-organizma-begunov-sprinterov-s-raznym-adaptatsionnym-potentsialom (дата обращения: 24.03.2026).

3. Физиологические предикторы спортивной результативности в беге на разные дистанции : монография / О. В. Балберова, Е. В. Быков, И. Н. Орешкина, Н. В. Макарова, Е. Г. Сидоркина; под ред. Е. В. Быкова, О. В. Балберовой. – Челябинск : УралГУФК, 2025. – 144 с.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Асташова Елена Николаевна,** старший преподаватель кафедры физического воспитания, Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск.

**Бабешко Александр Петрович,** педагог-методист, руководитель физического воспитания ФГБОУ ВО «Луганский государственный медицинский университет им. Св. Луки», Луганский медицинский колледж. г. Луганск.

**Богданова Елена Виталиевна,** кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск.

**Бурлакова Татьяна Леонидовна,** старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск.

**Вакуленко Александра Александровна,** ассистент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации, ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск.

**Валашок Виктория Витальевна,** заместитель директора по воспитательной и социально-гуманитарной работе Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск.

**Васецкая Наталья Валерьевна,** старший преподаватель, кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет». Г. Луганск.

**Доценко Анна Романовна,** тренер-преподаватель МБУ ДО «СШ № 5 г. Донецка», Донецкой Народной Республики.

**Доценко Юрий Алексеевич,** кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры Спортивных игр ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», Институт физической культуры и спорта, г. Донецк, Донецкой Народной Республики.

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

**Дроздов Дмитрий Вячеславович,** старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск.

**Дюбина Елена Владимировна,** преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск.

**Загной Татьяна Владимировна,** доцент кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск.

**Игнатова Татьяна Алексеевна,** кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВО «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», г. Луганск.

**Капустина Елена Николаевна,** старший преподаватель кафедры лабораторной диагностики, анатомии и физиологии ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск.

**Компаниец Юрий Анатольевич,** кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой общегуманитарных и социально-экономических дисциплин, ФГКОУ ВО «Луганский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации», г. Луганск.

**Крайнюк Ольга Поликарповна,** кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск.

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

**Кузят Евгения Александровна,** тренер-преподаватель по прыжкам в воду, МБУ ДО «Луганская спортивная школа № 2», г. Луганск.

**Лащенов Федор Серафимович,** преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск.

**Максимова Надежда Владимировна,** доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск.

**Малыгина Марина Ивановна,** учитель физической культуры, ГБОУ ЛНР «Луганская специализированная школа № 57 имени Г. С. Петрова», г. Луганск.

**Мелешко Екатерина Александровна,** старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации, ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск.

**Наумов Александр Николаевич,** старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск.

**Павлова Наталья Анатольевна,** исполняющая обязанности директора Института физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат педагогических наук, г. Луганск.

**Пастухов Валентин Владимирович,** старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск.

**Плякина Виктория Васильевна,** старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации

ФГБОУ ВО «ЛГПУ», Российская Федерация, Луганская Народная Республика, г. Луганск.

**Радченко Ярослав Юрьевич,** преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск.

**Ротерс Татьяна Тихоновна,** доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физического воспитания, ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск.

**Слепцов Валерий Николаевич,** профессор, заведующий кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск.

**Соколов Андрей Александрович,** преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск.

**Фоменко Анна Валериевна** старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск.

**Хитрых Ольга Владимировна,** старший преподаватель кафедры Информационных образовательных технологий и систем, ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет» (ЛГПУ), г. Луганск, ЛНР.

**Шинкарев Сергей Васильевич,** старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск.

**Шкурин Александр Иванович,** кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, доцент, ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск.

## Для заметок

Научное издание

# Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры в современных условиях

*Материалы Международной научно-практической конференции*
*(Луганск, 10 апреля 2026 года)*

Ответственный редактор:
кандидат педагогических наук Крайнюк О. П.
Дизайн обложки: Драгнев Ю. В.
Компьютерная вёрстка: Крайнюк О. П.

Подписано в печать 26.05.2026. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.
Печать ризографическая. Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 11,63.
Тираж 100 экз. Заказ № 60.

ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
Издательство ЛГПУ
ул. Оборонная, 2, г. Луганск, ЛНР, 291011. Т/ф +7 857-258-03-20
e-mail: knitaizd@mail.ru