

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»)**

**ЦЕННОСТНЫЕ ПРИОРИТЕТЫ ОБРАЗОВАНИЯ В XXI ВЕКЕ:
ЦЕННОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТА И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ**

Материалы Международной
научно-практической конференции
(г. Луганск, 10–11 ноября 2022 г.)



Луганск

2022

УДК 37.011.33:796-021.414"20"

ББК 75р.я43

Ц 37

Р е ц е н з е н т ы:

- Турянская О.Ф.** – профессор кафедры педагогики Государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет», доктор педагогических наук, профессор;
- Скляр П.П.** – директор Института философии и социально-политических наук ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», доктор психологических наук, профессор;
- Бугеря Т.Н.** – доцент кафедры психологии и конфликтологии, кандидат педагогических наук ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», кандидат педагогических наук, доцент.

Ц 37 **Ценностные приоритеты образования в XXI веке: Ценностный потенциал физического воспитания, спорта и адаптивной физической культуры в современном образовании** : материалы Международной науч.-практ. конф. (10–11 ноября 2022 г., г. Луганск) / ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ». – Луганск : Книта, 2022. – 204 с.

Материалы Международной научно-практической конференции «Ценностные приоритеты образования в XXI веке» раскрывают теоретико-методологические подходы и научно-методические решения актуальных вопросов физического воспитания, спорта и адаптивной физической культуры.

Рекомендуется исследователям в области физического воспитания, спорта и адаптивной физической культуры, педагогам (научным работникам, преподавателям вузов и средних специальных учебных заведений, аспирантам, магистрантам, студентам, педагогам общеобразовательных школ.

УДК 37.011.33:796-021.414"20"

ББК 75р.я43

Рекомендовано Научной комиссией Государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет» (протокол № 2 от 11 октября 2022 г.)

© Коллектив авторов, 2022

© ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Бабешко А. П. К вопросу формирования ценностных ориентаций будущих специалистов в области физической культуры и спорта.....	5
Богданова А. С. Формы организации и проведения рекреативной физической культуры с учащимися младшего школьного возраста.....	11
Богданова Е. В. Внеурочные формы занятий физической культурой в учебных учреждениях.....	16
Бурлакова Т. Л. Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здоровья студенческой молодежи.....	21
Васецкая Н. В. Ценностный потенциал инклюзивного образования в сфере физической культуры.....	25
Драгнев Ю. В. Техническая и физическая подготовка старшеклассников, занимающихся в секции «армрестлинг» в общеобразовательной школе.....	29
Дюбина Е. В. Формирование культуры здорового образа жизни у молодежи.....	35
Еременко И. В. Факторы, влияющие на развитие координационных способностей у детей в младшем школьном возрасте.....	39
Завадич В. Н. Формирование двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания.....	43
Заколотная Е. Е. Содержание духовно-нравственных проблем, представленных в метафорических рисунках студентов-спортсменов.....	49
Зенченков И. П. Общекультурные ценности и ценности физической культуры будущего учителя в процессе непрерывной профессиональной подготовки.....	56
Зюзюков А. В. Современные тенденции совершенствования специальной физической подготовленности футболистов.....	62
Клименко И. В., Вакуленко А. А. Аспекты формирования инклюзивного взаимодействия при проведении производственной практики студентов адаптивной физической культуры.....	69
Колпаков Д. А. Мотивация как один из аспектов формирования здорового образа жизни студентов в период образовательного процесса.....	73
Кострыкин В. Я. Ценностный аспект формирования культуры здоровья у студентов.....	78
Крайнюк О. П. Ценностный потенциал государственного физкультурно-спортивного комплекса ГТО ЛНР.....	82
Крещук Е. П., Загной Т. В. Значение физической культуры и спорта в жизни студенческой молодежи.....	89
Лимонченко А. С., Асташова Е. Н. Ценностные направления основ здорового образа жизни детей.....	94
Максимова Н. В. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях.....	99
Мартыненко Е. Н. Физическая культура как форма эстетического воспитания студенческой молодежи.....	104
Мелешко Е. А. Креативно-творческие аспекты в подготовке бакалавров адаптивной физической культуры к научно-исследовательской деятельности.....	110
Мещеряков А. И. Ценностный аспект подготовки будущих специалистов сферы физической культуры в условиях непрерывного образования.....	114
Морозов С. А. Важность ценностного потенциала инклюзивного взаимодействия в адаптивной физической культуре и спорте.....	118
Морозов С. Ю. Формирование духовно-нравственных ценностей студентов высшей школы в процессе занятий армрестлингом.....	123

Николаева Е. А. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности.....	128
Никулин И. Н., Григорова Д. С., Баева Б. Н. , Сравнительная характеристика состава тела студенток, занимающихся спортом и оздоровительным фитнесом.....	132
Олефир А. В. Использование гуманистического подхода при создании условий профессионально-прикладной подготовки будущих педагогов в процессе физического воспитания.....	136
Павлова Н. А. Ценность физической культуры как феномен становления личности будущего специалиста в области физической культуры и спорта.....	142
Плякина В. В. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации людей с ОВЗ и инвалидностью.....	147
Попелухина С. В. Преобразования развития системы образования в области физической культуры и спорта на Луганщине на постсоветском этапе развития.....	152
Попова А. А. Организация занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы «А»	158
Ротерс Т. Т. Ценностные приоритеты занятий физической культурой в XXI веке.....	162
Ротерс Т. Т., Игнатова Т. А. Формирование у студентов потребности ведения здорового образа жизни на занятиях по физической культуре и спорту.....	168
Слукина Ю. Ю., Попелухина С. В. Мотивация студентов к поддержанию уровня физической подготовленности и эмоциональной разгрузки средствами фитнеса (персональный тренинг).....	174
Фалькова Н. И., Павлова Н. А., Ушаков А. В. Стратегии социальной политики физкультурно-спортивного движения как ценностные ориентации в формировании физической культуры обучающихся.....	179
Фоменко А. В. Физическая культура как средство социальной реабилитации молодежи с ограниченными возможностями.....	183
Чорноштан А. Г. Теоретико-методологические основы проектирования профессиональных моделей будущего специалиста по физической культуре.....	188
Шинкарев С. В., Шкурин А. И. Проблемы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в легкой атлетике.....	194
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	200

Бабешко Александр Петрович,
старший преподаватель кафедры теории и
методики физического воспитания
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
babeschkoalexander@yandex.ru

К вопросу формирования ценностных ориентаций Будущих специалистов в области физической культуры и спорта

В статье «К вопросу формирования ценностных ориентаций будущих специалистов в области физической культуры и спорта» А. П. Бабешко рассматривает кардинальную проблему поиска средств, обеспечивающих формирование ценностных ориентаций, осознание и понимание которых поможет совершенствованию педагогического руководства процессом физического воспитания, принятию наиболее полных и целесообразных педагогических решений.

Ключевые слова: *ценностные ориентации, индивидуальное сознание, физическая культура, физические упражнения.*

Реализацию качественно нового подхода к обучению и воспитанию будущих специалистов в области физической культуры и спорта невозможно решить без дальнейшего поиска средств, обеспечивающих формирование ценностных ориентаций обучающихся в процессе обучения в высшем учебном заведении. При этом наибольший образовательный и воспитательный эффект необходимо получить при наименьших затратах труда и времени. Такой «ресурсосберегающий» подход должен быть положен в основу научно-методического обеспечения учебного процесса, особенно в условиях нынешних реалий и с учетом временного перехода на дистанционные формы обучения. Внедрение в него современных достижений науки и техники должно способствовать повышению производительности педагогического труда.

При формировании ценностных ориентаций будущих специалистов в области физической культуры и спорта весьма важно создать соответствующее общественное мнение «физкультурно-спортивный климат» как на уровне всей нашей республики, так и в социальных группах, педагогических коллективах, в семье. Большое значение здесь имеет соответствующая деятельность руководителей высших учебных заведений, преподавателей и общественных организаций, широко и умело поставленная пропаганда. По мнению А. И. Донцова, они «характеризуются тем, какая общественная ценность реализуется отдельными поведенческими программами в тех или иных сферах социальной деятельности человека» [2, с. 172].

По словам Д. А. Леонтьева, ценностные ориентации являются «...осознанными представлениями субъекта о собственных ценностях, о ценном для него» [5, с. 157–158].

В формировании ценностных ориентаций будущих учителей физической культуры многие авторы [1; 3; 5] выделяют следующие взаимосвязанные факторы: воспитание интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, вооружение знаниями по физической культуре, физиологии и на этой основе воспитания убеждений в необходимости регулярных занятий физическими упражнениями, освоение умений и навыков для самостоятельных занятий, приучение обучающихся к ежедневному использованию физической культуры в режиме дня.

В общем виде процесс перехода общественных ценностных ориентаций на уровень индивидуального сознания происходит следующим образом. Институты физического воспитания и спорта предъявляют к каждому из обучающихся определенные требования. В данном случае – требование к регулярным занятиям физическими упражнениями, общественная необходимость которого уже назрела. В ходе осуществления этого требования происходит постепенное осознание его как насущной ценности личности, т. е. получается взаимопроникновение объективного и субъективного, их диалектическое единство, переход потребности от общественно значимой к индивидуально-насущной.

Большое значение в этом процессе играет организация физического воспитания на всех ступенях онтогенеза человека, начиная с раннего детского возраста. Особенно высоко должна оцениваться роль специалиста по физической культуре. Например, в наших исследованиях выявлено, что если студентам нравилось, как их преподаватели проводили учебные занятия по физическому воспитанию, то все аспекты отношения к физической культуре были у них значительно выше среднего уровня. Недаром О. В. Верхорубова [1, с. 127–128] утверждает, что потребность в значительной степени формируется под влиянием межличностных отношений.

Причем, отмечает А. Н. Леонтьев, деятельность человека направляется не только его собственными потребностями, но и потребностями других людей, социальных групп. И наоборот, потребности индивида удовлетворяются не только за счет его собственной активности, но и благодаря усилиям окружающих [4, с. 110–112].

С другой стороны, претворение в жизнь этой потребности эффективно содействует социализации личности, формированию моральных качеств, социальной нравственности, выработке важных личностных характеристик: трудолюбия, настойчивости и т. д.

Таким образом, формирование ценностных ориентаций будущих учителей к физической культуре совершенствует биологическую природу обучающихся и активно влияет на их социальную сущность. Справедливым следует считать мнение ряда ученых, называющих физическое воспитание формой социального воздействия на биологическое развитие и духовное формирование личности [1; 2; 4].

Следует отметить, что проблеме формирования ценностных ориентаций будущих учителей физической культуры посвящен ряд работ [1; 2; 3; 5], но, по нашему мнению, теоретические аспекты ее разработаны на сегодня пока недостаточно и требуют дальнейшего осмысления.

Исходной точкой рассмотрения проблемы формирования ценностных ориентаций будущих учителей физической культуры следует считать положение, согласно которому они (ценности) являются основными движущими силами поведения человека, определяют его активность, интересы.

Проблема формирования ценностных ориентаций в последние годы стала одной из центральных для наук, изучающих общество и человека. Особенно интенсивно она разрабатывается в психологии, философии, социологии, экономике. Несколько меньше – в педагогике. Представители этих наук сходятся во мнении, что ценностные ориентации – источник человеческой активности, а знание общественных и индивидуальных потребностей, прогнозирование тенденций их развития – необходимое условие научного управления социальными процессами. Формирование ценностных ориентаций рассматривается как основа для воспитания всесторонне и гармонично развитых людей [2; 3; 5 и др.].

Л. Н. Коган, к примеру, рассматривает формирование ценностных ориентаций как социальную потребность и выделяет следующие его принципы: участие индивида в основных видах социальной деятельности, выбор в каждом из них занятий, наиболее соответствующих индивидуальным способностям и потребностям, превращение ряда видов деятельности в свободную самодеятельность. В содержание всестороннего развития он включает физическое развитие. Отмечает, что в жизненную потребность превращается не только труд, но и другие виды социальной деятельности, в том числе и физическое развитие [3, с. 71–72].

Существует множество определений ценностей и их классификаций. Большинство авторов формулирует ценностные ориентации как идеалы, эталоны, ценностные представления, установки, отражающие направленность сознания личности на материальные и духовные ценности людей [1; 3; 5].

Говоря о формировании ценностных ориентаций будущих учителей физической культуры в двигательной активности в движении как имеющей непосредственное отношение к теме нашей статьи, следует отметить, что эта ценность является произвольной, независимой от нашего сознания отнюдь не во все периоды жизни. Нахождение оптимальной величины двигательной активности, любовь к движениям (кинезофилия) как свидетельствуют исследования ряда авторов, характерны лишь для раннего детства [2; 4]. Следовательно, потребность в движении, являясь вначале естественной, внутренне присущей человеку, переходит в социогенную, нуждающуюся в формировании. Поэтому плодотворным для теоретического обоснования потребности в физическом совершенствовании можно считать мнение О. В. Верхорубовой [1, с. 129]. Она говорит, что в процессе своего онтогенеза у каждого индивида возникают определенные ценности. В начале это органические (биологические) потребности, а затем социогенные. В общении, познании, деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной.

Различаются потребности разумные и неразумные (квазипотребности). Критерий разумности логически ясен. К разумным потребностям следует отнести такие, удовлетворение которых служит обеспечению «полного благосостояния и свободного всестороннего развития всех членов общества» [3, с. 73]. Центральной задачей воспитания человека, обеспечивающего его гармоничное развитие, физическое и духовное здоровье, является формирование системы разумных потребностей, их набора, иерархии и норм удовлетворения. Будучи внутренне связанными в одну систему, потребности не выводимы друг из друга. Удовлетворение одних не способно заменить неудовлетворения других.

Воспитание разумных потребностей – важная составляющая часть социального воспитания. А. С. Макаренко считал, что смысл всей воспитательной работы в нашем государстве состоит «в отборе

и воспитании человеческих потребностей, в приведении их к той нравственной высоте, которая только и может побуждать человека к борьбе за дальнейшее совершенствование» [6, с. 137].

По мнению отдельных авторов, разумные потребности, их культура включают в себя следующие компоненты: соблюдение социальной меры потребления и соблюдение физиологической нормы потребления [2; 4; 5].

Потребность в занятиях физической культурой по праву можно назвать разумной. Удовлетворение ее, как уже отмечалось, повышает творческую активность личности, укрепляет здоровье. Недаром некоторые авторы называют ее общественной [5, с. 159], подчеркивая, что занятия физическими упражнениями должны стать потребностью молодого человека, средством его гармоничного развития.

Из множества классификаций формирования ценностных ориентаций будущих учителей физической культуры кратко остановимся на тех, в основе которой лежат структурные критерии [1; 3; 4; 5].

Многие авторы рассматривают ценности: 1) по предметной направленности материальные, связанные с производством и духовные, представляющие сферу деятельности человека, по познанию законов, норм поведения и т. п.; 2) по степени насыщенности насущные и перспективные отдаленные потребности; 3) по основным сферам жизнедеятельности организма или биосоциальные: в пище, одежде, сохранении здоровья и т. д.; 4) ценности, связанные с процессом социализации человека: в общении, труде.

Рассматривая конкретно ценность в занятиях физической культурой, следует, на наш взгляд, исходить из положения о том, что эта ценность является, с одной стороны, биосоциальной. Ведь с помощью оптимально дозированных физических нагрузок, разнообразных по содержанию физических упражнений с раннего детства, а также в любом возрасте можно успешно воздействовать на биологическую природу человека, укреплять его здоровье, добиваться физического совершенства.

Справедливым следует считать мнение, что критерием сформированности ценности в занятиях физической культурой является такой уровень самосознания личности, который активно способствует деятельности, направленной на достижение физического совершенствования.

Наиболее общими существенными признаками ценностей, раскрывающими их феномен, выступает связь ценностей с потребностями человека, преодолением существующих противоречий; связь с деятельностью, направленной на достижение цели; идеальный характер ценности как специфической формы отражения в сознании будущего результата деятельности, заинтересованность человека в достижении поставленной цели.

Функции ценностей в педагогическом процессе многоуровневые. Среди них можно выделить исходные и производные. Исходные реализуются прежде всего в высоких стратегических ценностях. Моделирующая функция ценности является важнейшей исходной, так как речь идет о моделировании личности с ее неповторимыми индивидуальными особенностями. Эта функция содержит в себе обоснованный прогноз зоны ближайшего развития личности и коллектива.

Только превратившись в ценности, прогноз может оказать действенное влияние на ход деятельности педагога. Качество ценности обусловлено качеством педагогического целеобразования – процесса, в ходе которого педагог формирует и формулирует цели своей деятельности и которые заканчивается целеполаганием. Основные требования к целеобразованию таковы: комплексность, конкретизация и дифференциация ценности с учетом особенностей объекта педагогических воздействий, выбор главных из них (сверхзадач) перспективность и др. Другая исходная функция ценности – ценностно-ориентирующая (смыслообразующая) как носитель ценностного, личностного смысла деятельности. Ведь высокий уровень педагогического мастерства немыслим без личностного, пристрастного отношения к своей деятельности, ее целям. Эта функция связана с самовоспитанием педагога, так как предъявляет высокие требования к его личности.

Осознанная и принятая педагогом ценность выполняет стимулирующую функцию, неся с собой энергию потребностей, активизируя его волю, эмоции, мышление, воображение и др. Вместе с тем ценность прокладывает маршрут деятельности педагога, что позволяет выделить ее программирующую функцию, участвующую в планировании его деятельности. Это объясняется закономерной гибкой связью между целями учебно-воспитательной работы, с одной стороны, и структурой, содержанием, методами, формами и условиями этой работы – с другой. Избирательная функция проявляется в отборе конкретных педагогических средств для достижения и формирования ценности. Системообразующая функция в том, что она связывает отдельные элементы деятельности в единую систему, упорядочивает все акты педагогической деятельности в органическую целостность. Во времени и пространстве.

Осознанная ценность выступает как регулятор хода педагогической деятельности. Выявленное рассогласование между ценностью-эталоном и реально достигнутой способствует включению механизма регулирования по принципу обратной связи. Консолидирующая функция цели фиксирует ее роль как основы организации коллективной (по формам и внутренним мотивам) деятельности студентов [4, с. 112].

Ценности учения студентов отражают сложившиеся у них мотивы учебной деятельности, которые могут быть охарактеризованы по сфере своего действия (общие специфические, ситуативные) и в зависимости от степени принятия ценностей учебной деятельности (вынужденной необходимости учебного долга утилитарные, личностные, разносторонние, ценностные). Достижение определенных ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса требует формирования у обучающихся и соответствующего уровня мотивации.

Можно полагать, что в структуре ценности формирования мотивов учебной деятельности будущих специалистов в области физической культуры могут быть выделены такие элементы, как понимание студентами ценности специальных знаний, умений, навыков, физической подготовленности и др. В системе подготовки будущего специалиста – формирование отношения к учебным занятиям и физкультурно-спортивной деятельности во внеучебное время как к деятельности, имеющей социальную и личностную значимость, формирование эмоционально-положительного отношения к этой деятельности, наличие собственной аргументации личности в пользу такой деятельности.

С учетом внутренней структуры профессиональной деятельности будущих специалистов в области физической культуры его ценностные ориентации условно можно разделить на три большие группы: стратегические, тактические, оперативные.

Стратегические ценности – это своеобразные «сверхзадачи» которые, непосредственно вытекая из общей цели воспитания, нацеливают на максимально возможное приобщение каждого студента к идеалу – «...формированию гармонично развитой, общественно активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство» [2, с. 173].

В соответствии с проектируемыми результатами учебно-воспитательного процесса его ценности можно подразделить на ценности образования, воспитания и развития студентов. К ценностям образования следует отнести формирование у студентов системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями теории и методики физического воспитания.

К ценностям воспитания относится целостное формирование личности студента, приобщение его к овладению ценностями физической культуры, общественного сознания, формированию научного мировоззрения.

Ценности развития связаны с всесторонним развитием физических качеств и способностей, укреплением здоровья, совершенствованием телосложения, повышением общей работоспособности, гармоническим развитием интеллекта, воли, эмоциональной и мотивационно-потребностных сфер личности.

Таким образом, ценностные ориентации будущих специалистов в области физической культуры и спорта представляют собой систему, включающую в себя ценности разного уровня и разные связи между ними. Превращение ценностей в монолитную целостную систему возможно лишь в том случае, если каждый компонент педагогического процесса работает на всю систему и ее результаты. Что проявляется в повышении уровня знаний в сфере физической культуры, осведомленности студентов в области здоровья и способов его укрепления, осознанности собственных действий по физическому совершенствованию, необходимости укрепления здоровья и его ценности для жизни и будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. **Верхорубова, О. В.** Исследование ценностных ориентаций будущих учителей в процессе занятий физической культурой / О. В. Верхорубова // Педагогическое мастерство: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2013 г.). – М. : Буки-Веди, 2013. – С. 127–129.
2. **Донцов, А. И.** О понятии «группа» в социальной психологии // Вестник Моск. унта. – Сер. 14. – Психология. – 1997. – № 4. – С. 172–173.
3. **Коган, Л. Н.** Духовные потребности и деятельность личности / Л. Н. Коган // Философские науки. – 1976. – №1. – С. 71–73.
4. **Леонтьев, А. Н.** Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев – М. : Смысл; Академия, 2004. – С. 110–112.
5. **Личностный потенциал: структура и диагностика** / под ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2011. – С. 157–159.

6. Макаренко А. С. Педагогические сочинения / сост.: Л. Ю. Гордин, А. А. Фролов. – Москва: Педагогика, 1985. – 336 с. ил.

Babeshko A. P.

**On the issue of the formation of value orientations future specialists
in the field of physical culture and sports**

In the article «On the issue of the formation of value orientations of future specialists in the field of physical culture and sports». A. P. Babeshko considers the cardinal problem of finding means to ensure the formation of value orientations, awareness and understanding of which will help improve the pedagogical guidance of the process of physical education, the adoption of the most complete and appropriate pedagogical decisions.

Key words: *value orientations, individual consciousness, physical culture, physical exercises.*

УДК 373.3.147 : 796.035

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

**Формы организации и проведения рекреативной физической
культуры с учащимися младшего школьного возраста**

В статье рассматриваются формы организации и проведения рекреативной физической культуры с учащимися школьного возраста. Раскрывается значение и эффективность использования различных форм рекреативной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья школьников. Акцентируется внимание на важности применения рекреативной физической культуры с учащимися младшего школьного возраста.

Ключевые слова: *рекреация, физическая рекреация, рекреативная физическая культура, формы, учащиеся, младший школьный возраст.*

На современном этапе развития общества профилактика заболеваний и укрепление здоровья подрастающего поколения превращаются из медицинской проблемы в социальную. Наблюдается

устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры в продлении творческого долголетия и адаптации трудоспособного населения к учебной и профессиональной деятельности. Это является неотъемлемой частью стратегии развития современного общества, направленной на гуманизацию и демократизацию его потенциала.

Ритмы современной жизни в большинстве промышленно развитых стран часто сопровождаются ухудшением экологической обстановки, изоляцией горожан от природы, получением большого объема информации, ведением малоподвижного образа жизни. Эти факторы способствуют накоплению усталости – физической и психологической, что, в свою очередь, приводит к увеличению конфликтных ситуаций, снижению трудовой и жизненной активности, способствует ухудшению самочувствия и здоровья.

Обозначенная проблема приводит к необходимости внесения изменений в образовательный процесс в школе, поиска новых форм и методов физического воспитания учащихся с целью стимулирования определенных навыков самостоятельной организации физкультурной деятельности и заботы о своем здоровье.

По мнению ученых, таких как: В. К. Бальсевич, В. М. Выдрин, Г. Л. Виноградов, Ю. Е. Рыжкин, Л. А. Федякин, одним из путей решения данной проблемы является формирование у школьников рекреационной физической культуры, основой которой являются разнообразные средства физической культуры, применяемые в свободное или специально отведенное время. На наш взгляд это позволит привлечь школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями, укрепить их здоровье, сформировать нравственное поведение и ценностные ориентации в жизни.

Большие возможности для обеспечения, сохранения и укрепления здоровья заложены в структуре свободного времени человека. В исследованиях В. А. Артемова, С. Г. Вершловского, Л. Ф. Колесникова, С. С. Сергеева и др. отмечается, что свободное время – это не только досуг, отдых и оздоровление, но и время всестороннего саморазвития человека как личности, умножающее его производительные силы.

По мнению Г. П. Виноградова, Ю. П. Галкина, В. С. Макеевой, З. С. Тиньковой и др, физическая рекреация в рамках отдыха решает задачи сохранения здоровья, восстановления работоспособности на уровне ее оперативного и кумулятивного снижения [2].

Понятие рекреации означает активный отдых, восстановление человеческих сил, потраченных в процессе труда, учебы, тренировочных занятий или соревнований, и приносящий удовлетворение от него [2]. В свою очередь, В. М. Выдрин [1] определяет физическую рекреацию как процесс использования физических упражнений, игр, а также естественных сил природы с целью активного отдыха, развлечения, переключения на другие виды деятельности, отвлечения от процессов, вызывающих физические, психические и интеллектуальные утомления, получение удовлетворения от занятий физическими упражнениями. В рамках этих двух определений следует также рассмотреть понятие рекреационной физической культуры, которое представляет собой совокупность форм, средств и методов активного отдыха [2].

Возможности физических упражнений как средства восстановления чрезвычайно широки. С помощью специально подобранных, рационально дозированных физических упражнений можно не только значительно ускорить восстановительные процессы, но и способствовать формированию повышенной устойчивости организма к факторам учебного и производственного утомления [4]. Как правило, занятия массовой физической культурой для здорового человека не связаны с очень большими физическими и волевыми усилиями, но создают мощный дисциплинирующий, тонизирующий и гармонизирующий фон для всех аспектов его деятельности.

Следует отметить, что физическое воспитание с самого начала было направлено на активный отдых и поддержание здоровья учащихся, при этом руководство образовательных учреждений стремилось создавать благоприятные условия для введения широкого спектра рекреационных форм физкультурного воспитания в школьную и внешкольную практику.

Первыми организованными формами физического воспитания, введенными в школьную практику, были подвижные перемены. Рекреационные формы физического воспитания, заложенные два столетия назад, сохранились в современной школе и сегодня [2]. К ним относятся урок физкультуры, физкультминутки, физкультпаузы, подвижные перемены, игры на свежем воздухе, подвижные игры, прогулки, экскурсии, физкультурно-спортивные праздники, занятия в спортивных секциях и школьных спортивных клубах, туристские походы, поездки в оздоровительные лагеря и так далее. Все эти формы физического воспитания направлены на активный отдых учащихся школьного возраста, смену их умственной деятельности на физическую активность, что играет значительную роль в сохранении здоровья школьников и повышении их эмоционального состояния [3].

Следует отметить, что пассивный отдых не обеспечивает полноценного восстановления трудоспособности учащихся школьного возраста. Преодолеть усталость и восстановить работоспособность ученикам помогает массовый отдых и туризм, который является эффективной формой рекреации практически полного комплексного обновления организма за счет возможности изменить привычную обстановку и образ жизни, временно покинуть место постоянного жительства, учебы и трудовой деятельности.

Организм ребенка младшего школьного возраста отличается от организма взрослого человека незавершенностью развития важных для школьного обучения органов и функциональных систем. Ребенок данного возраста быстро утомляется от учебных занятий, и его организму необходим правильно организованный отдых, который за короткое время поможет восстановить умственную и физическую работоспособность. В связи с этим грамотно выстроенный и организованный учебно-воспитательный процесс способствует не только качественному овладению учебным материалом, знаниями и умениями, но и благоприятному росту и развитию ребенка, укреплению его здоровья.

Как известно, физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня является неотъемлемой частью физического воспитания школьников [4]. Ее основные формы органично вписываются в режим обучения и воспитания учащихся младшего школьного возраста.

Рассмотрим подробнее некоторые формы и особенности организации рекреативной физической культуры, которые желательно использовать в процессе обучения учащихся младшего школьного

возраста. Учащимся начальных классов рекомендуется начинать каждый учебный день с утренней гимнастики до учебных занятий, так как эти упражнения помогают создать психологический настрой на предстоящую учебную деятельность и способствуют организованному началу дня. Данные занятия позволяют ускорить вхождение детского организма в активную учебную деятельность, обеспечивают оздоровительный и закалывающий эффект, сформировать правильную осанку и привычку систематически заниматься физическими упражнениями.

Комплексы упражнений для занятий утренней гимнастикой до учебных занятий должны включать 7–8 упражнений, которые выполняются в следующей последовательности: упражнения на потягивание, для мышц плечевого пояса и рук, мышц туловища, нижних конечностей и на внимание [3].

Физкультурные минуты и паузы проводятся непосредственно на уроках, в классной комнате, как необходимый кратковременный отдых, снимающий напряжение и застойные явления, вызванные длительным сидением за партой. Физкультурные паузы являются обязательными для всех классов начальной школы [3]. Благодаря физкультминуткам и паузам можно снять психическое напряжение у детей; способствовать профилактике нарушений осанки; сформировать простые представления о влиянии физических упражнений на самочувствие; сформировать начальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Физические упражнения и подвижные игры должны быть организованы учителем физической культуры или педагогом начальных классов. Эти рекреационные формы предпочтительно проводить на свежем воздухе после второго или третьего урока. Подвижные перемены создают условия для активной двигательной деятельности и развлечения учеников; привлекают детей к занятиям физическими упражнениями; решают задачи оздоровительной направленности; формируют и развивают интерес у учащихся младшего школьного возраста к самостоятельным физкультурным занятиям.

Ежедневные занятия физической культурой на свежем воздухе в группе продленного дня имеют важное оздоровительное и образовательное значение. Они проводятся в первых классах, которые работают в режиме детского сада, учителем начальных классов или воспитателем группы продленного дня, и рекомендуются для проведения во вторых-четвертых классах. Такие рекреационные занятия важны и необходимы, поскольку они не только создают условия для развлечения и физической разрядки детей, но и способствуют укреплению здоровья, совершенствованию физических качеств, которые развиваются на уроках физической культуры. Кроме того, данные занятия оказывают положительное влияние на развитие интереса у детей к занятиям физической культурой и спортом [2].

Рекреационная физическая культура включает в себя массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, которая проводится в форме внеклассных и внеурочных мероприятий. Данные занятия направлены на удовлетворение потребностей школьников в регулярных физических упражнениях, а также возможность проявить свой физический потенциал в различных спортивных соревнованиях и мероприятиях. Основными формами организации самостоятельной и физкультурно-оздоровительной работы с учащимися младшего школьного возраста являются занятия в спортивных секциях, кружках физического воспитания, спортивные соревнования, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Важными рекреационными формами внеклассной работы с учащимися младшего школьного возраста являются прогулки и экскурсии. Эти мероприятия несложные в подготовке и проведении, но имеют важное значение для физического и интеллектуального развития ребенка.

Таким, образом, введение в режим учебного дня учащихся младшего школьного возраста даже кратковременных форм рекреативной физической культуры, особенно тех, которые выполняются на открытом воздухе, будет способствовать снятию умственного, физического напряжения, улучшению самочувствия и работоспособности не только в течение дня, но и всего периода обучения. Педагогу также следует помнить, что при выборе физических упражнений следует учитывать психологические способности детей данного возраста, не следует допускать длительные статичные положения и однообразные, монотонные движения. Необходимо чередовать нагрузку на различные мышечные группы, что окажет положительное влияние на пропорциональное развитие всего организма ребенка.

Список литературы

1. **Выдрин, В. М.** Физическая рекреация – вид физической культуры (истор.-теорет. анализ предмета исследования) / В.М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 18–21.
2. **Макеева, В. С.** Теория и методика физической рекреации. Основы оздоровительной физической культуры : учебное пособие для высшего профессионального образования / В. С. Макеева, З. С. Тинькова. – Орел : ФГБОУ ВПО «Государственный университет – УНПК», 2012. – 193с.
3. **Соколов, Н. Г.** Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Н. Г. Соколов, В. П. Овчинников. – СПб. : РГГМУ, 2016. – 44 с.
4. **Холодов, Ж. К.** Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2013. – 480 с.

Bogdanova A. S.

Forms of organization and realization of recreation of physical culture with student midchildhood

In the article the forms of organization and realization of recreation of physical culture are examined with a student school age. A value and efficiency of the use of different forms of recreation of physical culture open up for maintenance and strengthening of health of schoolboys. Attention is accented on importance of application of recreation of physical culture with a student midchildhood.

Key words: *recreation, physical recreation, recreation physical culture, form, student, midchildhood.*

Богданова Елена Виталиевна,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики физического воспитания,
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»,
г. Луганск, ЛНР
bogdanova-elena-70@rambler.ru

Внеурочные формы занятий физической культурой в учебных учреждениях

В данной статье раскрывается актуальный вопрос современного подхода к организации внеурочных занятий по физической культуре, ее значимости пути решения задач, которые ставит перед собой внеурочная деятельность. Роль семьи как один из мотивирующих факторов для занятий физической культурой ведения здорового образа жизни в целом.

Ключевые слова: *внеурочная деятельность, организация внеурочной деятельности, мотивация, подвижные игры.*

В современном мире тема сохранения здоровья подрастающего поколения одна из наиболее актуальных. С каждым годом снижается процент здоровых детей и это в свою очередь связано не только неблагоприятными условиями окружающей среды, генетическими заболеваниями, но и с недостаточной физической активностью ребят.

На сегодняшний день активные игры на площадке вытеснены компьютерными играми. Ведь XX век – век компьютерных технологий. Возраст активного пользователя компьютером снижается до 5–6 летних детей. Не сформированный организм ребенка из-за длительного времяпровождения в расслабленном состоянии перед монитором компьютера страдает от гиподинамии, что влечет за собой нарушения в сердечно-сосудистой системе, эндокринной, психоневрологической и т. д.

К сожалению, проводя только урочные занятия (3 раза в неделю) организм ребенка не восполняет потребности в движениях в полной мере. Кроме того, низкая заинтересованность ребят в занятиях физической культурой создает дополнительные преграды для формирования и укрепления их здоровья. Большинство учеников на сегодняшний день просто не имеют достаточно сил для того, чтобы выполнить нормативы и требования, которые предусмотрены программой по физической культуре.

Зачастую у учащихся на фоне неудач вырабатываются защитные реакции протеста и нежелание заниматься физкультурой. Они болезненно переживают различные коллективные соревнования (кроссы, «Веселые старты» и т.д.) во время которых из-за своих слабых физических возможностей подводят весь класс, и видят крайне негативное отношение к себе одноклассников.

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации Государственных образовательных стандартов общего образования (ГОС) понимают образовательную деятельность, осуществляемую в

формах, отличных от классно-урочной и направленных на достижение личностных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы. Целью внеурочной деятельности является создание условий для проявления и развития обучающимся своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций.

Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, обще-интеллектуальное, общекультурное) в таких формах, как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и т. д. При организации внеурочной деятельности обучающихся образовательным учреждением используются возможности образовательных учреждений дополнительного образования детей, организаций культуры и спорта. В период каникул для продолжения внеурочной деятельности могут использоваться возможности организаций отдыха детей и их оздоровления, тематических лагерных смен, летних школ, создаваемых на базе общеобразовательных учреждений и образовательных учреждений дополнительного образования детей. Для развития потенциала обучающихся, прежде всего одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья, могут разрабатываться с участием самих обучающихся и их родителей (законных представителей) индивидуальные учебные планы. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора образовательного учреждения.

Внедрение внеурочных занятий физической культурой в школе позволяет развивать двигательные умения и навыки учащихся, массово привлекать учащихся к физкультурно-оздоровительной деятельности, формировать потребность в здоровом образе жизни и т. д.

В отечественной системе образования сложилась следующая модель внеурочной работы по физическому воспитанию.

Первое направление – преимущественно оздоровительная работа. Оно реализуется через систему мероприятий двигательной деятельности, направленную на укрепление здоровья, снижение утомления и повышение работоспособности в течение учебного дня.

Второе направление – преимущественно спортивно-массовая и оздоровительная работа. Оно реализуется через двигательную деятельность, направленную на повышение общего двигательного режима школьника, привлечение к спортивно-массовой и соревновательной деятельности, формирование интересов и устойчивой потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Третье направление – преимущественно оздоровительная и воспитательная работа. Реализация этого направления осуществляется через специфическую соревновательную деятельность, обеспечивающую воспитание морально-нравственных и личностных качеств, в том числе через конкурентную борьбу. Такое деление является условным, поскольку в каждом из направлений просматривается весь спектр физического воспитания, а также его связь с другими видами воспитания. Однако выделение существенных признаков является необходимым для дальнейшего понимания и организации внеурочной деятельности по физической культуре.

Различные аспекты внеурочной деятельности рассматриваются в работах Н. П. Анисеевой, Н. И. Болдырева, Л. Ю. Гордина, А. С. Макаренко, Л. А. Сухомлинского, Г. И. Щукиной и других [4].

Д. В. Григорьев в книге «Внеурочная деятельность школьников» отмечает следующее: «Воспитание школьников должно идти только через совместную деятельность взрослых и детей, детей друг с другом, в которой единственно возможно присвоение (а не только узнавание) детьми ценностей». При этом воспитание принципиально не может быть локализовано или сведено к какому-то одному виду образовательной деятельности, но должно охватывать и пронизывать собой все виды: учебную, (в границах разных образовательных дисциплин) и внеурочную (художественную, коммуникативную, спортивную, досуговую, трудовую и др.) деятельность [2].

Самыми простыми, но также и самыми эффективными способами для реализации всех задач по разностороннему физическому развитию детей является разносторонние игры и развлечения.

Тема игры в учебном процессе очень актуальна т.к. игра – это способ самовыражения, самопознания. Спортивные и подвижные игры являются эффективным средством физического развития и поддержания высокой работоспособности, успешного роста и развития детей, а также ранней профилактики различных заболеваний, особенно сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной патологий. Во время игры ребенок может проявить творческую инициативу, учится работать в команде, формируется воля к победе, которая влияет на формирование характера. Подвижные игры являются одним из эффективных методов, которые помогают снять нервное напряжение и вызвать положительные эмоции. Во время подвижных игр дети совершенствуют свои скоростно - силовые, координационные качества, выносливость, гибкость, которые в свою очередь необходимы для развития гармоничной личности [4].

«Многие из народов, прославившихся совершенством своего физического и духовного развития, совсем не занимались систематической гимнастикой, а, наоборот, на первом плане у них были игры», – замечает Е. А. Покровский [5].

Карл Гросс считал, что возникновение игры вызвано недостаточностью врожденных механизмов приспособления к среде. Гросс усматривает сущность игры в том, что она служит подготовкой к дальнейшей серьезной деятельности; в игре ребенок, упражняясь, совершенствует свои способности. В этом, по Гроссу, основное значение детской игры; у взрослых к этому присоединяется игра как дополнение к жизненной действительности и как отдых. Основное достоинство этой теории, которое завоевало ей особую популярность, заключается в том, что она связывает игру с развитием и ищет смысл ее в той роли, которую она в развитии выполняет.

Лесгафт П. Ф. также большое значение придавал играм как средству формирования характера ребенка. Основой физического развития считал естественные движения, соответствующие особенностям каждой группы мышц. Систему направленных упражнений рассматривал как средство не только физического, но и умственного, нравственного и эстетического воспитания. Каждая игра, указывает Лесгафт, должна иметь определенную цель, а форма игры – отвечать этой цели. Необходимо, чтобы действия в игре соответствовали умениям ребенка управлять собой и вызывали «возвышающее чувство удовольствия», эти действия предварительно усваиваются в систематических упражнениях [3].

В силу присущей психологической особенности подвижных игр, они вызывают сильный эмоциональный отклик у учащихся. Поэтому, играя, обучающиеся, с одной стороны, улучшают свое физическое развитие, а с другой, делают это с удовольствием и без принуждения.

Как отмечал Жуков М. Н. «Подвижные игры, при их умелом использовании, вносят радость в жизнь ребёнка и способствуют укреплению организма путём развития и усовершенствования двигательного аппарата, приучения к дисциплине, сосредоточения и планомерности действий» [1].

Особенность внеурочной деятельности заключается в том, что уроки, как правило, проходят в непринужденной обстановке и осуществляются на добровольных началах, а организация осуществляется с учетом интересов большинства учащихся. Школьнику предоставляется свобода выбора форм занятий по своему усмотрению. Они проводятся вне урочного расписания, в свободное для учащихся время. Содержание подвижных игр заимствуется из соответствующих пособий. Выбираются те игры, которые более всего знакомы и интересны детям. При выборе игр учитываются их образовательное, воспитательное и оздоровительное влияние, возможное количество играющих, размеры помещения (площадки), а также время года, погода, температура окружающего воздуха.

Эффективность физических упражнений во многом зависит от желания учащихся активно заниматься спортивными играми. И зачастую это зависит не только от учителя, но и от влияния семьи и общества на формирование «физкультурной грамотности» ребенка. Также, по данным научным исследованиям, очень мало родителей понимают важность занятий физической культурой, и не всегда верно подходят к вопросам воспитания у детей осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом [4].

При организации физического воспитания успех во многом зависит от единства совместных усилий школы и семьи. Поэтому, учитель физической культуры при организации внеурочных занятий должен стремиться сделать родителей школьников активными приверженцами здорового образа жизни и привлекать к занятиям физической культурой.

Эльконин Д. Б. пишет «Цивилизация не должна привести к физическому ослаблению человека. Если отпадает необходимость в тяжелой физической работе, ее должен заменить спорт. Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в школе, семье. Активный двигательный режим – единственное средство, способное «нейтрализовать» последствия часов напряженной учебы» [7].

Итак, внеурочная деятельность – это активное взаимодействие педагога с учащимися, которое направлено на то, чтобы достигнуть определенных воспитательных целей.

Благодаря внеурочной деятельности у учащихся происходит формирование предусмотренных новообразований, а также развиваются ранее приобретенные навыки. Развитию личности, коллектива и внутри коллективных отношений способствует коллективное планирование, подготовка, и проведение внеурочной деятельности.

Список литературы

1. Жуков, М. Н. Подвижные игры. / М. Н. Жуков. – М. : Академия, 2000. – 34 с.
2. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников: методический конструктор. / Д. В. Григорьев. – М. : Просвещение, 2011. – 65 с.
3. Лесгафт, П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: Избр. пед. соч. – Т. 2-й / П. Ф. Лесгафт. – М. : Педагогика, 1952. – 320 с.
4. Матвеев, А. П. Методика преподавания физической культуры в 1-х классах: пособие для учителей / Малыгина М. В. – М., 2002. – 134 с.
5. Сермеев, Б. В. Физическое воспитание в семье / Б. В. Сермеев. – К.: Здоровья, 1986. – 118 с.
6. Покровский, Е. А. Детские игры, преимущественно русские (в связи с историей, педагогикой, гигиеной) / Е. А. Покровский. – СПб. : Питер, 2014 – 387 с.
7. Эльконин, Д. Б. Детская психология [Текст] / Д. Б. Эльконин. – М. : Академия, 2005. – 319 с.

Bogdanova E. V.

Extra-course forms of physical education in educational institutions

This article reveals the topical issue of the modern approach to the organization of extracurricular activities in physical culture, its importance as a way of solving the problems that extracurricular activities set for itself. The role of the family as one of the motivating factors for physical education and a healthy lifestyle in general.

Key words: *extracurricular activities, organization of extracurricular activities, motivation, outdoor games.*

Бурлакова Татьяна Леонидовна,
старший преподаватель,
кафедры физического воспитания,
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»,
г. Луганск, ЛНР
burlakova.tatiana75@gmail.com

Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здоровья студенческой молодежи

В данной статье рассматриваются психолого-педагогические аспекты формирования культуры здоровья студенческой молодежи. Определены приоритетные направления физкультурно-оздоровительной работы по формированию культуры здоровья студентов. Перечислены три основные цели формирования культуры здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: педагогические аспекты, формирование, сохранение и укрепление здоровья, культура здоровья, студенческая молодежь, физическая культура.

Актуальность проблемы формирования культуры здоровья обусловлена самой природой этого вопроса, поскольку здоровье требует не только заботы, но и культивирования. Поэтому понятие здоровье часто употребляется вместе со словами сохранения и укрепления. Именно в таком контексте понятие здоровья приобретает существенное значение, поскольку в этих условиях происходит развитие важных личностных качеств, в противоположность им – деградация, болезнь, смерть. Поэтому формирование культуры здоровья является важным вопросом для студенческой молодежи [1, с. 27].

Одной из важнейших задач нашего общества является обеспечение и укрепление состояния здоровья студенческой молодежи, основу которых составляет культура здоровья. В классическом варианте основным направлением его формирования должны быть актуализация и активизация внутренних ресурсов молодежи путем формирования ценностного отношения к деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья.

Создание благоприятной образовательной среды и повышение уровня здоровья молодёжи являются основной стратегической целью в развитии нашей республики и повышении качества жизни. Из-за низкого состояния здоровья снижаются показатели восприятия, внимания, памяти, что отрицательно сказывается не только на качестве образования школьников и студентов, но и на способности школьников и студентов правильно воспринимать и адекватно реагировать в социуме.

Формированием культуры здоровья обучающихся через повышение уровня здорового образа жизни на основе изучения и освоения его основных элементов занимались такие ученые, как: Н. П. Абаскалова, Н. М. Амосов, И. И. Брехман, Э. Н. Вайнер, Л. Б. Дыхан, М. Я. Виленский, В. Н. Ирхин, В. П. Казначеев, Н. С. Козлов, В. В. Колбанов, А. В. Лейфа, А. М. Митяева, В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина, А. Г. Щедрина

и др. Культура здоровья студента – это личное и социальное качество обучающегося в организации своей жизнедеятельности на основе здорового образа жизни через соблюдение его элементов для укрепления и сохранения психического, физического и социального здоровья. Главным показателем культуры здоровья студента является реализуемое им на практике самоуправление процессом укрепления и сохранения здоровья. Культура здоровья студентов, основой которой является здоровый образ жизни, реализуется в повседневной жизнедеятельности через соблюдение элементов здорового способа жизни. К элементам здорового способа жизни относятся: режим учебы, труда и отдыха, закаливание, отсутствие вредных привычек, рациональное питание, личная гигиена, межличностное общение, психическая саморегуляция, двигательная активность [2, с. 16].

Изменения, происходящие в образовательной отрасли в связи с ее реформированием, ставят перед педагогической наукой целый ряд новых вопросов, решение которых требует повышения эффективности подготовки студентов в нашем вузе. Поскольку становление компетентности личности начинается еще во время обучения в школе и продолжается в вузе, где оказывается влияние на мотивационную, поведенческую и другие сферы личности студента, а также формируются профессиональные умения и навыки, то особое внимание следует уделять всестороннему развитию студента именно в это время. Повышению эффективности обучения, всестороннему и гармоничному развитию студентов будет способствовать формирование культуры здоровья [3, с. 44].

Культура здоровья студенческой молодежи – это культура образа жизнедеятельности, система социальных механизмов, формирующих мотивацию личности к сохранению и укреплению здоровья, которая зависит от культуры природного и социального окружения, наших традиций.

В этой связи значимым становится разработка и реализация индивидуальных программ формирования культуры здоровья, что позволит обеспечить системный, целостный подход к решению данной проблемы; определить приоритетные направления физкультурно-оздоровительной работы; снизить негативные последствия курения, наркомании, алкоголизма других негативных зависимостей путем создания различных культурных и спортивно-массовых мероприятий; выявить механизмы влияния социальных условий на формирование индивидуальной стратегии сохранения и укрепления здоровья; прогнозировать уровень здоровья отдельной личности, в частности, студенческой молодежи [1, с. 35].

Приведенные характеристики позволяют заключить, что культура здоровья личности – это часть общей культуры человека, отражающее его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в духовном, психическом и физическом здоровье.

Формирование культуры здоровья включает в себя три основные цели: глобальную – обеспечение духовного, психического и физического здоровья студенческой молодежи; дидактическую – вооружение студентов необходимыми знаниями в области здравоохранения, привитие умений и навыков, которые позволяют предотвращать травматизм и способствуют сохранению и

укреплению здоровья, работоспособности и долголетия; методическую – вооружение студентов знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики различных заболеваний, психических расстройств, а также знаниями о вредном влиянии на организм психотропных веществ [4, с. 675].

Низкий уровень здоровья молодежи во многом также обусловлен отсутствием у нее интереса к своей личности вообще и к культуре здоровья в частности.

Культура здоровья – это качественное образование личности, проявляющееся в единстве духовных, биологических, психологических и социальных факторов, определяющих ее образ жизни и гуманистический смысл бытия. Она обуславливает дальнейшее развитие всех разновидностей культур и предполагает формирование человека как целостного индивида, охватывая все стороны его жизни. Культура здоровья призвана превратить любую область деятельности молодежи в средство физического и духовного самосовершенствования и самооздоровления.

Культура здоровья студента характеризует его отношение к жизни, своему здоровью, стремление к самопознанию. Здоровье является важнейшей потребностью, обеспечивающей гармоническое развитие личности. Без здоровья трудно молодому поколению реализовать себя в творческом, психическом и физическом потенциалах, а его формирование требует приобретения необходимых знаний, умений и целенаправленного труда над собой. Широкое внедрение средств новых информационных технологий во все сферы жизнедеятельности современного общества является одним из факторов ускорения информационной стадии развития цивилизации, а последствиями этого процесса становится все более негативное влияние массовой компьютеризации на здоровье современной молодежи нашей республики.

Культура здоровья студента – интегрированное личностное образование, сформированное на основе знаний и умений, характеризуется здоровым поведением, отвечающим индивидуальным особенностям личности студента, проявляется в целостности и гармоничном развитии всех составляющих индивидуального здоровья (физического, психического, социального, духовного), основных сфер личности (мотивационной, когнитивной, эффективной, ценностной, поведенческой), стремления студента к самопознанию и самосовершенствованию [5, с. 46].

Разработанность теоретико-методологических положений данной проблемы будет обеспечивать системность и целенаправленность этой деятельности, что будет способствовать реализации ведущей идеи – созданию здоровой образовательной среды в нашем учебном заведении и формировать культуру здоровья студентов. Эта деятельность будет обеспечивать развитие личности, помогать сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи.

Проблема формирования культуры здоровья, здорового образа жизни, укрепления и сохранения здоровья студентов становится приоритетным направлением развития образовательной системы высшей школы.

Воспитание культуры здоровья студенческой молодежи можно рассматривать как процесс создания педагогических условий, обеспечивающих развитие личности как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности в соответствии с его заинтересованностью, склонностями, способностями, ценностными установками на сохранение и укрепление здоровья, а также знаниями, умениями и навыками самостоятельного ведения здорового образа жизни.

У студентов, которые активно и систематически посещают занятия по физической культуре, производится определенный стереотип режима дня и отдыха, повышается уверенность в поведении и уровень соблюдения норм здорового способа жизни. Таким образом, занятия физическими упражнениями, активный двигательный режим имеют большое значение в формировании культуры здоровья, духовного, психического и физического развития студенческой молодежи. Занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, повышают нервно-психическую устойчивость к эмоциональным стрессам, поддерживают физическую и умственную работоспособность [6, с. 42].

Итак, исходя из вышесказанного, мы можем говорить, что формирование культуры здоровья студенческой молодежи сегодня должно стать одной из приоритетных задач педагогической деятельности вуза. Культура здоровья определяется как вид деятельности обучающихся, основанный на устойчивых представлениях о здоровье как одной из главных ценностей студента, а также на его поведении и привычках, умениях и навыках осуществления здорового образа жизни. В этом случае представление о культуре здоровья зависит от всецелого участия в процессе сохранения и укрепления здоровья.

Список литературы

1. **Блинова, Н. Г.** Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособие для студ. вузов / Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М. : ВЛАДОС, 2008. – 192 с.
2. **Бондин, В. И.** Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В. И. Бондин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 15–18.
3. **Давиденко, Д. Н.** Здоровье и образ жизни студентов / Д. Н. Давиденко, Ю. Н. Щедрин, В. А. Щеголев. – СПб.: СПбГУ ИТМО, 2008. – 224 с.
4. **Любаев, А. В.** Проблема формирования культуры здоровья у студентов-первокурсников / А. В. Любаев // Молодой ученый. – 2015. – № 24 (104). – С. 675–677.
5. **Меньшов, И. В.** Культура здоровья студентов в : учеб. пособие / И. В. Меньшов // Научное обозрение. Реферативный журнал. – 2016. – № 5. – С. 45–47.
6. **Синягина, Н. Ю.** Здоровье как образ жизни / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова // Здоровье всех от А до Я. – 2007. – № 2. – С. 41–47.

Burlakova T. V.

Psychological and pedagogical aspects of student youth health culture formation

This article discusses the psychological and pedagogical aspects of the formation of a culture of health among students. The priority directions of physical culture and health-improving work on the formation of a culture of students' health are determined. Three main goals of forming a culture of student health are listed.

Key words: *pedagogical aspects, formation, preservation and promotion of health, health culture, student youth, physical culture.*

Васецкая Наталия Валерьевна,
старший преподаватель кафедры
физического воспитания,
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»,
г. Луганск, ЛНР
nataly.sport@mail.ru

Ценностный потенциал инклюзивного образования в сфере физической культуры

В статье рассматривается ценностный потенциал инклюзивного образования в сфере физической культуры. В излагаемом ниже аналитическом обзоре речь пойдет об основных концептуальных подходах, предлагаемых для обновления теории физического воспитания, а также реальной практики этой педагогической деятельности.

Ключевые слова: *физическое воспитание, концептуальные подходы, инклюзия, гуманитарные технологии.*

В данной статье рассмотрены проблемы организации занятий физическими упражнениями детей в норме, а также детей, имеющих отклонения в развитии. Обсуждается уместность применения в условиях инклюзивного образования гуманитарных технологий как средства общения ученика и педагога. Инклюзия получила широкое распространение в социальной и образовательной сферах как ведущий фактор отношения к людям с отклонениями здоровья и различными дефектами.

Для понимания данной проблематики необходимо остановиться на определении понятия «физическая культура».

Физическая культура – это особая форма двигательной активности человека, которая предназначена для оздоровления, физического совершенствования, эстетического и нравственного воспитания. Целью физической культуры является всестороннее развитие физических и духовных способностей человека в аспекте формирования физической культуры личности, самореализации человека в развитии физических способностей с помощью освоения им других ценностей физической культуры.

Одна из ведущих проблематик обучения детей с отклонениями в развитии является налаживание дружеских отношений со сверстниками. Есть мнение, что дети с инвалидностью и дети без отклонений, при верно подобранной тактике взаимоотношений между ними, а именно установление дружеских отношений и совместного обучения, обретут возможность дальнейшего общения [1].

Общение и обретение новых друзей существенно влияют на результат процесса дальнейшего обучения ребенка с отклонениями в развитии. Взаимодействие инклюзии и правильного подобранного

метода обучения обуславливают положительный эффект в сфере взаимоотношений между детьми с отклонениями и детьми без таковых.

В настоящее время, в обществе имеет место важное противоречие: значение физического воспитания и физической нагрузки прогрессивно возрастает, а объем двигательной активности и технологии в этом направлении адекватно не достигли должного уровня прогрессивности.

Следует отметить должное внимание инклюзии в сфере занятий физической культурой с детьми-инвалидами. Так как инклюзивное образование, если оно реализовано должным образом, обеспечивает учащимся с отклонениями, усвоение знаний, социальное развитие и повышение самооценки. Остальные учащиеся тоже успешно усваивают знания, а также учатся понимать и ценить многообразие общества, социальную справедливость, равенство и лучше относиться друг к другу, что в значительной мере влияет как на процесс обучения, так и на установление контакта в общении между детьми [1].

Цель исследования заключается в определении понятия инклюзивного образования в сфере физической культуры, создании модели, и на ее основе обоснования содержания физического воспитания.

Инклюзивное образование в сфере физической культуры ставит своей основной целью обеспечение равного доступа к получению должного уровня физического развития и создание необходимых условий для достижения успеха в образовании всеми, без исключения, детьми, независимо от их индивидуальных особенностей, психических и физических возможностей.

В инклюзивном образовании физическое воспитание, это большая проблема для детей по сравнению с другими школьными предметами. Также требуется изменение программы организации содержания урока в соответствии с возможностями всех детей, обучающихся в одном классе.

Задачи физического воспитания детей с ОВЗ не должны свестись только к восстановлению здоровых детей, к развитию толерантности.

Можно выделить определенные условия организации физкультурно-оздоровительного процесса в инклюзивных школах:

а) участие в спортивно-массовых мероприятиях для детей с ограниченными возможностями здоровья;

б) психолого-педагогическая диагностика школьной адаптации обучающихся с ограниченными возможностями;

в) профилактика возникновения конфликтных ситуаций в процессе обучения в условиях инклюзии.

Принципы инклюзивного образования построены на поддержке, взаимопомощи, равноправии и дружбе. Для ребенка с ОВЗ важно осознать, что он может общаться на равных со здоровыми, понять, какие качества нужны для общения с другими детьми, убедиться в собственном физическом потенциале [2].

Для таких детей уроки физического воспитания это новые навыки общения и развития эмоциональной сферы. Это восприятие ребенка как равного, проявления чувства ответственности за другого человека, осознание важности, адекватной помощи в различных ситуациях, когда она

действительно необходима. Участвуя в какой-либо совместной деятельности, здоровые дети и дети-инвалиды учатся толерантному отношению друг к другу.

Однако есть ряд проблем, с которыми сталкиваются участники образовательного процесса в самом начале внедрения инклюзивного образования:

а) психологические проблемы учителей (внедрение инклюзии не всегда под силу преподавателям, в частности, недопонимание введенной программы ведет к тому, что учителя не могут донести важность данной методики образования до детей). Это касается не только обучения детей с отклонениями, но и детей с нормальным развитием. Эффективность внедрения инклюзии может быть достигнута только через понимание преподавателем «профессиональной роли», которая заложена в основе данной методики специального обучения, в частности физического воспитания. Опыт показывает, что преподавателям необходимо определенное время, чтобы привыкнуть к задачам и целям, которые были на них возложены;

б) недопонимание родителей и детей без отклонений в развитии (данная проблема возникает из-за отсутствия знаний о понятии «инклюзия»). Нередки случаи, когда родители опасаются и высказывают свое недовольство тем, что с их детьми обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Данное недовольство основывается на том, что наличие таких учеников может вызвать торможение обучения и развития их собственных детей [2].

Случаи данных проблем нередки, однако их соотношение весьма вариативно. Если же говорить о проблематике недопонимания программы преподавателями, то это случается довольно часто, так как любая новая программа должна быть осознана и принята преподавателями. Особенности индивидуального подхода к каждому ученику могут быть различными, исходя из состояния физического развития ребенка и личных психологических черт преподавателя.

Если касаться проблематики опасения родителей за обучение своих детей, то в данном контексте все зависит от эмоционально-психического компонента характера родителей, а также степени их толерантности к данному вопросу. Соотношения родителей, которые придерживаются такого мнения, может также быть различным. Все зависит, как уже было указано выше, от личных черт характера родителей, их степени толерантности и терпимости к данному виду обучения [3, с. 346].

Решением данной проблемы может послужить пояснение родителям, а также здоровым детям значимости данного виду обучения, особенно в сфере физического воспитания. Данное решение включает в себя, достаточно ёмкое объяснение понятия «инклюзия», беседу о толерантности данного вида обучения и предоставление данных статистики о уже опробованном методе внедрения инклюзии. Статистика показывает, что внедрение данного вида обучения не оказывает отрицательного воздействия на здоровых детей, то есть, не вызывает торможения в их умственном и физическом развитии. Также отмечается положительный эффект введения инклюзии не только на детей с ОВЗ, но и на здоровых детей. На основе данных статистики можно судить о том, что уровень умственного, а также физического развития детей без отклонений значительно выше, чем у детей со стандартными методиками обучения, которые являются стандартными в современных школах.

Результаты исследования показали, что роль инклюзии, а именно внедрение дружеских отношений, специальных методик и обоснование социальных ценностей в обучении детей с отклонениями в развитии, занимает одно из первостепенных мест в сфере физической культуры, в качестве полноценного обучения. Также по результатам данных исследования можно судить и о психологической составляющей проблематики данного вопроса, в частности, недопонимание со стороны преподавателей и родителей здоровых детей. В качестве решения данных проблем необходимо достаточно точно предоставить информацию преподавателям о данной методике обучения детей, а родителям детей без отклонений четко объяснить важность инклюзии, и провести психологическую беседу о толерантности данного вопроса [4, с. 13].

Физическое воспитание детей качественно возрастает при внедрении инклюзии в учебно-воспитательный процесс. Данная методика образования не ограничивается только физической культурой, она затрагивает все предметы, которые необходимы ребенку. Также данный тип обучения предполагает воспитание терпимости, укрепления дружественных взаимоотношений между сверстниками и качественного улучшения образовательной программы.

С момента появления понятия «инклюзия», образовательная деятельность качественно улучшает данную методику образования. Все больше учебных заведений внедряют данный тип обучения. Это действительно необходимо, так как проблематика обучения детей-инвалидов стоит достаточно остро.

Ухудшение уровня жизни, экологической обстановки, а также высокий уровень заболевания родителей, ряд нерешенных социальных проблем способствуют увеличению числа детей с отклонениями в развитии.

Проблемы ребенка-инвалида сводятся не только к получению образования, но и к ряду других социальных проблем, в частности к недопониманию, негативному отношению со стороны окружения. Все это ведет к наличию психических и физических барьеров, которые возникают у ребенка на фоне всех перечисленных негативных факторов.

Внедрение инклюзии способно решить не только проблему обучения детей с отклонениями, но и разрушить их психические и физические барьеры, решить их социальные проблемы, овладение углубленными знаниями, основами физического воспитания. Также данная методика обучения позволяет детям с отклонениями в развитии завести друзей, которых зачастую у таких детей не хватает.

Таким образом, внедрение новых методик образования требует не только правильности донесения информации до родителей учащихся, подборе действенной программы обучения детей, но и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Список литературы

- 1. Соликов, Н. Г.** Индивидуальная помощь ребенку-инвалиду в условиях обучения в массовом образовательном учреждении / Н. Г. Соликов // Учитель. – 2006. – № 1. – С. 2–7.
- 2. Ярская-Смирнова, Е. Р.,** Инклюзивное образование детей-инвалидов / Е. Р. Ярская-Смирнова, И. И. Лошакова // Социологические исследования. – 2003. – № 5. – С. 100–106.

3. **Столяров, В. И.** Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания / В. И. Столяров : монография. – Бишкек : Максат, 2013. – 546 с.
4. **Самсонова, Е. В.** Основные педагогические технологии инклюзивного образования / Е. В. Самсонова, Т. П. Дмитриева, Т. Ю. Хотылева – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2013. – 36 с.

Vacezkay H. V.

The value potential of inclusive education in the field of physical culture

The article examines the value potential of inclusive education in the field of physical culture. The analytical review presented below will focus on the main conceptual approaches proposed for updating the theory of physical education, as well as the actual practice of this pedagogical activity.

Key words: *physical education, conceptual approaches, inclusion, humanitarian technologies.*

УДК 796.819(076)

Драгнев Юрий Владимирович,
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики
физического воспитания
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
dragnev@bk.ru

Техническая и физическая подготовка старшекласников, занимающихся в секции «армрестлинг» в общеобразовательной школе

В статье рассматривается техника физических упражнений как результат поиска, научного анализа и проверки в практике способов исполнения действия ведущими для данного времени спортсменами. Такая современная техника отражает наиболее рациональную основу действия, в равной мере одинаковую для всех рукоборцев, а потому называется стандартной техникой. Стандартная техника не исключает возможности индивидуальных отклонений в некоторых элементах исполнения, но в пределах, не искажающих основу действий. Так же представлены термины специальных и специфических физических упражнений в армрестлинге, которые условно разделяются между собой, т.к. у них имеются разные задачи. К задачам специальных физических упражнений в

армрестлинге относятся: повысить уровень проявления силы мышц (относительная, абсолютная, взрывная и т.д.); сформировать траекторию движений при выполнении физического упражнения для конкретного технического приема борьбы. К задачам специфических физических упражнений в армрестлинге относятся: повысить уровень проявления силы мышц в каждой фазе технического приема борьбы; сформировать статодинамическую амплитуду при выполнении конкретного физического упражнения согласно техническому приему борьбы.

Ключевые слова: армрестлинг, техническая подготовка, физическая подготовка, старшеклассники.

Организуя работу секции «Армрестлинг» в общеобразовательной школе учителям физической культуры следует учитывать то, что **ценностями армрестлинга** для старшеклассников выступают конкретные спортивные результаты: спортивные достижения, рекорды, победы; физическое развитие, а также развитие морально-волевых и духовно-нравственных качеств. В настоящее время социальная ценность армрестлинга в общеобразовательной школе выражается в развитии силы воли к победе старшеклассников, которые в будущем будут защитниками Родины.

В рамках работы научной школы Ю. В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга» изучаются особенности технической и физической подготовки старшеклассников, занимающихся в секции «Армрестлинг» в общеобразовательной школе. Силовая подготовка старшеклассников должна осуществляться в соответствии с общими закономерностями физического развития, методов обучения и воспитания. При ее организации необходимо учитывать принципы, соответствующие спортивной тренировке рукоборцев.

Важным фактором в достижении результатов в армрестлинге занимающихся в секции «Армрестлинг» в общеобразовательной школе является развитие необходимых физических качеств старшеклассников. Это предполагает постоянную работу над физическими показателями, изучение технических приемов борьбы и психологии соперника. Самым эффективным видом подготовки является как специальная и специфическая техническая, так и специальная и специфическая и физическая подготовки старшеклассников.

Решением различных проблем профессиональной подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта занимались такие ученые, как: Ю. Драгнев [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8], А. Г. Черноштан [11; 12] и др.

Техническая подготовка школьников от 14 до 18 лет на учебно-тренировочных занятиях по армрестлингу должна строиться с учетом сенситивных периодов развития. Б. Ашмарин [7] указывает, что понятие о технике может раскрываться или с педагогических, или с биомеханических позиций. С педагогических позиций, по его мнению, под техникой физического упражнения понимается наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия. Одни и те же действия можно выполнять различными способами, но только рациональные из них называют техникой исполнения. Техника физического упражнения есть результат поиска, научного анализа и проверки в практике способов исполнения действия ведущими для данного времени спортсменами. Такая современная техника

отражает наиболее рациональную основу действия, в равной мере одинаковую для всех рукоборцев, а потому называется стандартной техникой. Стандартная техника не исключает возможности индивидуальных отклонений в некоторых элементах исполнения, но в пределах, не искажающих основу действия, резюмирует ученый. Следует указать, что техника в армспорте разделяется на *стандартную* и *индивидуальную* (Ю. Драгнев) [8]. Под *стандартной техникой* понимается эталонная техника, с помощью которой формируются адекватные ей движения. Это может быть техника проведения приема борьбы у разных спортсменов, которые имеют квалификационный уровень МСМК или ЗМС. *Индивидуальная техника* содержит в себе некоторые переключивания эталонной техники, но не искажает структуру двигательного действия. *Индивидуальная техника* зависит от антропометрических данных, характера и темперамента армспортсмена. Техническая подготовка в армспорте разделяется на *базовые движения*, которые составляют основу техники, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательных поединков, и *дополнительные движения*, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Эти дополнительные движения и действия определяют именно индивидуальную технику и стиль спортсмена.

Далее раскроем несколько авторских понятий, которые относятся к армрестлингу:

1. *Техническая подготовка в армрестлинге* – это процесс освоения системы движений, которая находит свое отражение в технических приемах борьбы, а также при выполнении специальных и специфических физических упражнений.

2. *Техническая подготовленность в армрестлинге* – это результат освоения системы движений, который находит свое отражение в усвоенном техническом приеме борьбы, специальном и специфическом физическом упражнении.

3. *Система движений в армрестлинге* – это совокупность взаимосвязанных компонентов двигательных действий, которые составляют технические приемы.

4. *Взаимосвязь технических приемов борьбы и физических упражнений* – это сочетание технического приема борьбы (как атакующего, так и защитного) со специальным и специфическим физическим упражнением.

Укажем, что Б. Ашмарин [10] считает, что спортивно-техническое мастерство как раз и отражает высокую степень персональной индивидуализации (то, что в практике характеризуется как «свой стиль»).

Далее рассмотрим четыре атакующих технических приема борьбы и четыре защитных технических приема борьбы.

Атакующие технические приемы характеризуются выполнением того или иного атакующего приема борьбы с центра стола с наклоном туловища к своему валику, удержанием рабочего угла между предплечьем и плечом до касания кисти валика или пересечения средней линии между валиками. *Защитные технические приемы* характеризуются выполнением того или иного защитного приема борьбы с центра стола с наклоном туловища на зону соперника или с поворотом туловища, не давая ему провести свой атакующий технический прием борьбы.

Физическая подготовка школьников от 14 до 18 лет на учебно-тренировочных занятиях по армрестлингу должна строиться с учетом сенситивных периодов развития. В. Платонов [9] определяет физическую подготовку как процесс, направленный на развитие физических качеств – скоростных способностей, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Старший школьный возраст характеризуется одновременным окончанием биологического (полового) созревания юношей и девушек, как говорит об этом Б. Ашмарин [10]. По его мнению, к 17 годам юноши превышают уровень физической подготовленности девушек по большинству показателей и в отличие от них могут выполнять большие объемы работы с высокой интенсивностью. Направленное развитие физических способностей осуществляется при обязательном дифференцировании содержания педагогических воздействии. У юношей педагогические воздействия будут нацелены преимущественно на развитие собственно силовых способностей, способностей, характеризующих физическое качество выносливости (15–17 лет), а также вестибулярную устойчивость, точность и скорость двигательных действий. У девушек акцентированному педагогическому воздействию целесообразно подвергать собственно силовые способности (16–17 лет) и гибкость (16–17 лет). Выбирая состав средств и методов для развития физических способностей, как указывает Б. Ашмарин [10], необходимо параллельно воздействовать и на интенсивно развивающиеся органы и структуры, и на те, которые в своем развитии временно отстают. Выполнение этого требования является обязательным, поскольку несоблюдение его может отрицательно сказаться на темпах развития в последующие возрастные периоды. Здесь можно наблюдать как бы обратный эффект: чрезмерное развитие функций одних органов угнетает последующее развитие других, а следовательно, тормозит и развитие соответствующих физических способностей [4].

Далее, раскроем несколько авторских понятий в армрестлинге:

1. *Физическая подготовка в армрестлинге* – это процесс воспитания физических качеств рукоборца при выполнении упражнений ОФП, Спец.ФП и Специф.ФП.

2. *Общая физическая подготовка в армрестлинге (ОФП)* – это процесс, направленный на освоение физических упражнений для общего физического развития.

3. *Специальная физическая подготовка в армрестлинге (Спец.ФП)* – это процесс, направленный на приобретение специальных навыков при выполнении специальных упражнений из армрестлинга, и повышение силы (относительная, абсолютная, взрывная и т.д.).

4. *Специфическая физическая подготовка в армрестлинге (Специф.ФП)* – это процесс использования в физической подготовке специфических физических упражнений из армрестлинга, которые формируют углы и фазы для проведения технических приемов борьбы.

5. *Физическая подготовленность в армрестлинге* – это результат освоения системы движений, который находит свое отражение в усвоенном техническом приеме борьбы, специальном и специфическом физическом упражнении.

Специальные и специфические физические упражнения в армрестлинге условно разделяются между собой, т. к. у них имеются разные задачи. К задачам специальных физических упражнений в армрестлинге относятся: повысить уровень проявления силы мышц (относительная, абсолютная,

взрывная и т.д.); сформировать траекторию движений при выполнении физического упражнения для конкретного технического приема борьбы. К задачам специфических физических упражнений в армрестлинге относятся: повысить уровень проявления силы мышц в каждой фазе технического приема борьбы; сформировать статодинамическую амплитуду при выполнении конкретного физического упражнения согласно техническому приему борьбы [4].

Рассмотренные термины по технической и физической подготовке старшеклассников, занимающихся в секции «Армрестлинг» в общеобразовательной школе, дают возможность осмысления по улучшению качества учебно-тренировочного процесса старшеклассников.

Список литературы

1. 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.
2. Драгнев, Ю. В. Дидактические принципы спортивной тренировки в армспорте / Ю. В. Драгнев // Вестник Луганского государственного педагогического университета : сб. науч. тр. / гл. ред. Т. Т. Ротерс; вып. ред. Г. Г. Калинина; ред. сер. Н. А. Павлова. – Луганск : Книта, 2021. – № 1(60) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 13–18.
3. Драгнев, Ю. В. Средства восстановления армспортсменов после соревновательного поединка и соревнований / Ю. В. Драгнев // Рец. научно-метод. и теор. журнал «Социосфера», ООО Науч.-изд. центр «Социосфера», 2022. – № 1. – С. 89–94.
4. Драгнев, Ю. В. Армрестлинг в школе : методические рекомендации / Ю. В. Драгнев; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Пресс-экспресс, 2019. – 97 с.
5. 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.
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. Организация учебно-тренировочного процесса в секции «Армрестлинг» в Луганском национальном университете имени Владимира Даля / Ю. В. Драгнев // Vědecký časopis Aktuální pedagogika. – № 3. – 2019. – С. 40–44.
8. 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.

9. **Платонов, В. Н.** «Энциклопедия физической подготовленности» / В. Н. Платонов. – М. : Просвещение, 1994.
10. **Теория и методики физического воспитания** : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
11. **Чорноштан, А. Г.** Исследование критериев сформированности готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре / А. Г. Чорноштан, М. С. Щербак // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко – Луганск : Книта, 2016. – № 1 (2) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 17–24.
12. **Чорноштан, А. Г.** Теоретические основы рейтингового оценивания спортивно-педагогической подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию в условиях кредитно-модульной системы обучения / А. Г. Чорноштан // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. / гл. ред. Е. Н. Трегубенко; вып. ред. Н. В. Вострякова; ред. сер. Н. А. Павлова. – Луганск : Книта, 2018. – № 1 (18) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 34–40.

Dragnev Y. V.

Technical and physical training high school students engaged in the "armwrestling" section at a secondary school

The article discusses the technique of physical exercises as a result of the search, scientific analysis and verification in practice of the ways of performing actions by leading athletes for a given time. Such a modern technique reflects the most rational basis of action, equally the same for all wrestlers, and therefore is called a standard technique. The standard technique does not exclude the possibility of individual deviations in some elements of execution, but within the limits that do not distort the basis of actions. The terms of special and specific physical exercises in arm wrestling are also presented, which are conditionally divided among themselves, because they have different tasks. The tasks of special physical exercises in arm wrestling include: to increase the level of manifestation of muscle strength (relative, absolute, explosive, etc.); to form a trajectory of movements when performing a physical exercise for a specific technical technique of wrestling. The tasks of specific physical exercises in arm wrestling include: to increase the level of manifestation of muscle strength in each phase of the technical technique of wrestling; to form a statodynamic amplitude when performing a specific physical exercise according to the technical technique of wrestling.

Key words: arm wrestling, technical training, physical training, high school students.

Дюбина Елена Владимировна,
преподаватель кафедры физического воспитания
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
kapustoka0@gmail.com

Формирование культуры здорового образа жизни у молодежи

Здоровый образ жизни, это единственный стиль жизни, который может обеспечить восстановление, улучшение и сохранение здоровья населения. Поэтому его формирование у жителей является важнейшей социальной задачей государственного значения и масштаба. В данной статье проведен анализ мнений разных авторов по поводу формирования ЗОЖ у молодежи, проведено исследование формирования ЗОЖ у студентов г. Луганска.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, студенты, молодежь, здоровье.*

Введение. Здоровье – это бесценное богатство человека и всего общества в целом. За последние годы прослеживается явная тенденция к увеличению распространения курения у молодежи и раннему началу употребления ими табачных изделий. В нашем обществе активно проходит профилактика по предупреждению наркомании, алкоголизма, курения, токсикомании. Формирование у разных групп жителей, особенно у подрастающей молодежи, ориентирование к соблюдению здорового образа жизни является основной концепцией демографической политики государства.

Вместе с работой по повышению престижности здорового образа жизни среди молодого поколения, ориентированного на укрепление и сохранение личного здоровья и здоровья нации в целом.

Здоровье нашего юного поколения во многом зависит от их образа жизни, а именно от привычек которые они имеют. Полезные привычки позволяют гармоничному формированию развитой личности, а вредные тормозят ее развитие.

У нашего государства есть задача вырастить и воспитать достойное поколение. Формирование здорового образа жизни это не только задача государственная, но и социальная, так как нехватка полезных привычек отражается в первую очередь на интеллекте и процессе социализации. При этом нужно отметить проблему неправильного представления молодежи о здоровом образе жизни: большинство уверены, что занятия спортом можно совмещать с употреблением в дальнейшем алкоголя и табачной продукции.

Актуальность. Моделирование здорового образа жизни у студентов вызвана повышением и изменением характера нагрузок на организм связанное с его интеллектуальным, физическим и социальным развитием, которое происходит в условиях усложнения общественной жизни, увеличение

рисков экологического, техногенного, психологического, военного и политического характера, которые провоцируют отрицательные тенденции в состоянии здоровья молодого поколения.

Цель исследования. Рассмотреть практический и теоретический анализ разных авторов на тему формирования здорового образа жизни, а так же рассмотреть отношение молодого поколения г. Луганска к здоровому образу жизни с помощью социального опроса.

Материал и методы исследования. Проанализировать, как у представителей молодежи формируется здоровый образ жизни можно из личного окружения. Впрочем, не все социальные группы имеют одинаковое мнение. Например, студент ВУЗа, которые проживает в общежитии, обитает в кругу людей, не предпочитающих вести здоровый образ жизни, но тот же студент может ходить на различные секции или в спортивный зал, где контингент общения склонные ведению здорового образа жизни. Для более ясного понимания как формируется здоровый образ жизни у молодежи, нужно сопоставить мнения на сей счет разных авторов.

Известный факт: молодые люди воспринимают здоровый образ жизни как отсутствие вредных привычек таких как: табако-курение, распитие спиртных напитков, употребление наркотиков, а также регулярные занятия спортом. Лишь единицы задумываются о том, что здоровый человек избегает стрессов, поскольку поражение нервной системы это явный провокатор проблем со здоровьем.

Например, Л. В. Усачева подытоживает: «Стираются духовные ориентиры и ценности, возрастает недоверие к институту власти. Держится высокий уровень преступности среди молодежи. Возрастает наркомания и алкоголизация среди молодежи: примерно 70% лиц, которые употребляют наркотики, составляют молодые люди до 30 лет. Прежде всего среди школьников, которые проживают в больших городах, а так же среди студентов наркомания увеличилась в 6–8 раз на последние несколько лет. Жизнь человека связана с присутствием в ней множества вредных привычек, которые существенно ухудшают здоровье и жизнь человека. Одним из главных пороков, который тормозит формирование здорового образа жизни, является наркомания, которая оказывает многогранное негативное воздействие на организм человека. Изначально страдает центральная нервная система, нарушается деятельность коры больших полушарий, а после спинного и глубоких отделов головного мозга. Употребление наркотиков и алкоголя нарушает разные виды обмена веществ в организме человека: жирового, белкового, углеводного. Помимо этого, систематическое употребление наркотиков и алкоголя вызывает необратимые нарушения функций различных органов и их систем в организме человека [4].

Л. П. Братухина считает, что студенты на деле не предпринимают действий для укрепления своего здоровья, однако в рейтинге ценностей здоровье ставят на второе место после образования, адекватно оценивая, что высокое качество здоровья дает большую конкурентоспособность на рынке трудоустройства. По достижении второго курса обучения количество заболеваний студентов увеличивается на 23%, а к четвертому – все 43%. Четвертая часть студентов при присвоении групп здоровья на занятиях физической подготовкой мигрируют в более низкую медицинскую группу. Ежегодно число студентов и учащихся, которые относятся к специальной медицинской группе, по состоянию здоровья увеличивается. Анализируя функциональное состояние можно выявить, что состояние здоровья студентов можно охарактеризовать такими показателями: очень низкий уровень

здоровья – 69 %, низкий – 21,5 %, средний – 7,7 %, высокий – 1,8 %. Психосоматическое здоровье сегодня влияет на качество трудовой и учебной деятельности, отношения в коллективе и семье, на жизнеспособность личности и стабильность настроения [1].

Проанализируем мнение еще одного автора: проблемой для укрепления здоровья студента в современном мире, который отличается усугублением финансовых противоречий в мире, нехваткой кадров в учреждениях здравоохранения, является особенно острой для общества и государства. Будучи частью общества, студенты крайне подвержены влиянию комплекса отрицательных качеств, связанных с современным экономическим положением. Большая часть студентов покидает привычную домашнюю среду, дабы приспособиться к новым условиям для жизни [3].

Молодежь, таким образом, попадая в непривычную среду обитания, переживает большой стресс, вследствие этого психика становится еще более ранимой и легко приобретает отрицательные для здоровья привычки. Также большая нагрузка в учебном процессе развивает недосып, стресс, тем самым пагубно влияя на здоровье молодежи, а мотивация оберегать его исчезает.

В конце прошлого столетия академик Ю. П. Лисицын научно обосновал модель социальной обусловленности здоровья, которая была одобрена и признана экспертами Всемирной организации здравоохранения. Исходя из этой модели, следует, что уровень здоровья у населения зависит от образа жизни и условий жизни более, чем на 50 %, состояние окружающей среды и наследственные факторы занимают по 15–20 % и на работу органов и учреждения здравоохранения приходится около 10–15 % [2].

Из этого следует, что здоровый образ жизни среди молодежи не популярен, если воспринимать все его грани – жизненное кредо, направленное на оздоровление и омоложение всего организма, исключение всех вредных привычек, формирование режима дня, где грамотно распределено время для физической активности, продуктивной работы и полноценного отдыха. Из-за сложного графика обучения, студенты не могут придерживаться даже правильного режима сна, что является элементарной привычкой.

Однако нельзя сказать, что студенты противостоят здоровому образу жизни. Отнюдь, в последние годы все большую популярность приобретает правильное питание и занятия спортом. Сейчас стало «модным» посещать спортивный зал, различные секции, придерживаться диетического питания. Все чаще в учебных заведениях можно встретить группу студентов, которые считают, что залог успеха это поддержание мышц в тонусе. Но вредные привычки все же, остаются самой острой проблемой. Наряду со спортом, зачастую представитель молодого поколения может употреблять алкоголь, никотиновую продукцию и наркотические вещества.

Результаты исследования. В результате проведенного социального опроса среди представителей молодежи – студентов колледжей, ВУЗов, а так же молодых людей до 30 лет имеющих профессию в г. Луганске были получены следующие сведения. Из 30 опрошенных: 6 придерживаются здорового образа жизни, а 24 – нет. Из этого же количества 22 человека считают, что правильным стилем жизни является здоровый образ жизни. Это наглядно доказывает, что большинство проходивших опрос все же считают что правильно вести здоровый образ жизни. Это вселяет надежду в будущее молодежи.

Задавая вопрос «Что для тебя здоровый образ жизни?» - естественно, что самый распространенный ответ – заниматься спортом.

Помимо этого были и другие варианты ответов:

- отсутствие табачных изделий и алкоголя;
- правильное питание;
- постоянный тонус;
- гигиена;
- хорошее самочувствие;
- здоровый сон;
- саморазвитие;
- отсутствие стресса.

Опрос показал, что молодежь отчетливо понимает, что здоровый образ жизни тождественен со здоровой нервной системой. Стоит отметить, что студенты старших курсов делают большой акцент на здоровом сне, прежде всего. Старшие представители молодежи до 30 лет были кратки в своем ответе: отказ от вредных привычек и занятия спортом. Хочу отметить, что среди опрашиваемых были так же и те, кто считает что спорт – залог здорового образа жизни, и систематически активно им занимаются, но не могут побороть зависимость к табакокурению.

Заключение. За последние годы представление о здоровом образе жизни у молодежи стали более правильными, к аспектам ЗОЖ молодежь относит отсутствие стресса и правильный режим дня.

Студенты находятся под большим влиянием негативных факторов, чем другие социальные группы, поэтому понимание важности и необходимости вести здоровый образ жизни дается им, намного тяжелее. Студенты выпускники считают, что правильное питание и занятия спортом важная часть здорового образа жизни, но в связи с большим объемом учебной нагрузки отрегулировать режим сна и избегать стрессов практически невозможно, поэтому формирование здорового образа жизни происходит в негативном ключе.

Так или иначе, различные составляющие здорового образа жизни молодежь применяет, но ведь ЗОЖ – это стиль жизни, а не просто занятие спортом и диеты. Из-за сложной обстановки в обществе молодежь не в состоянии вести здоровый образ жизни. Но не все так печально: за последние годы наблюдается все большее количество молодежи увлеченной спортом, правильным питанием и восстановлением своего нервно-психического здоровья.

Подводя итог проведенному анализу и социальному опросу, следует: что система образования должна учитывать экологические, экономические, психофизические, биологические факторы, а также социальные условия, которые, несомненно, влияют на здоровье студенческой молодежи.

Список литературы

1. Братухина, Л. П. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. / Л. П. Братухина. – [Режим доступа: <https://www.nportal.ru> (дата обращения 29.09.2022 г.).

2. Лисицын, Ю. П. «Общественное здоровье и здравоохранение» / Ю. П. Лисицын. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.

3. Павлов, В. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / В. И. Павлов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 3 (73), 2011. –132 с.

4. Усачёва, Л. В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. / Л. В. Усачева [Электронный ресурс]. URL: infourok.ru (дата обращения 29.09. 2022 г.)

Dybina E. V.

Formation of a healthy lifestyle culture among young people

Annotation: A healthy lifestyle is the only lifestyle that can ensure the restoration, improvement and preservation of public health. Therefore, its formation among residents is the most important social task of national importance and scale. This article analyzes the opinions of different authors about the formation of healthy lifestyle among young people, conducted a study of the formation of healthy lifestyle among students of Lugansk.

Key words: *healthy lifestyle, students, youth, health.*

УДК 796.011.3:159.95

Ерёменко Игорь Владимирович,
старший преподаватель кафедры олимпийского
и профессионального спорта
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
yeromenko90@yandex.ru

Факторы, влияющие на развитие координационных способностей у детей в младшем школьном возрасте

В статье рассмотрены факторы, задачи, средства и методы развития координационных способностей у детей в возрасте 7–9 лет.

Ключевые слова: *факторы, развитие координационных способностей, младший школьный возраст, дети.*

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Задачи развития координационных способностей в младшем школьном возрасте:

1. Обеспечение широкого координационного базиса – фонда новых двигательных умений и навыков, рекомендованных школьной программой для освоения в 1–4-х классах, и на этой основе развитие различных «координационных способностей», проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических и акробатических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных играх и спортивно-игровых двигательных действиях.

2. Воспитание специфических «координационных способностей», прежде всего способностей к точному воспроизведению и дифференциации параметров движений, к равновесию и ритму.

3. Выработка общих восприятий движений в виде чувства пространства, времени, дозирования мышечных усилий; сенсомоторных реакций, формирование речемыслительных интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движений».

В качестве средств становления «координационных способностей» детей младшего школьного возраста, возможно, применить разнообразные физические упражнения, которые связаны с преодолением проблем по координации движений; требуют от учащегося правильности, быстроты, осознания при выборе трудных в координационном отношении двигательных действий [4].

Упражнения, которые соответствуют всем этим признакам, называются координационными. Все эти упражнения можно поделить на четыре группы:

- повышение двигательного навыка: упражнения в парах и одиночные, с/без предмета, простые и трудные упражнения, при всевозможных положениях тела;
- с определенной направленностью на отдельные психофизиологические функций, обеспечивающие наилучшие управления и регуляцию двигательных действий (упражнения на выработку эмоций, пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий и т.д.);
- ценность жизненно важных навыков и умений, в себя включают новые упражнения или варианты, рекомендуются школьной программой;
- общеразвивающие (упражнения гимнастики и акробатики, в беге, прыжках, метаниях, спортивные игры).

Круг специально-подготовленных координационных упражнений ограничен индивидуальностью избранного спорта. К ним относятся:

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – это основные сбалансированные и очень эффективные упражнения, дающие телу координацию, выносливость, гибкость и энергичность. Определенные упражнения предназначены на определенные группы мышц. Они способствуют формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, работы нервной системы. С помощью ОРУ развиваются и укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног, подвижность суставов; нормализуются процессы напряжения и расслабления; они помогают развитию также психофизических качеств ребенка. ОРУ содействует постепенному вовлечению организма в деятельное состояние, увеличению жизненного тонуса.

2. Строевые упражнения. Они могут помочь воспитанию организованности и дисциплины. Создают правильную осанку и помогают приучить к совместным действиям учащихся. Строевые

упражнения играют огромную роль. Так как с помощью них учитель имеет возможность правильно организовать учащихся и распределить их в зале или на спортивной площадке. С помощью строевых упражнений решаются двигательные задачи на уроке.

3. Прикладные упражнения – это упражнения, помогающие развивать и улучшать жизненно важные и естественные двигательные способности (прыжки, бег, метание, преодоление препятствий, равновесие). Благодаря простоте – эти упражнения доступны любому занимающемуся. С помощью прикладных упражнений улучшается, развивается, и укрепляются мышцы. Прикладные упражнения – одни из эффективных средств физического развития. При помощи прикладных упражнений улучшаются общая координация движений, развиваются и укрепляются отдельные мышечные группы» [2].

На развитие координационных способностей своё влияние оказывают разные факторы. Среди них – возраст, пол, уровень развития физических способностей, способность человека к точному анализу движений. Можно в этот перечень включить системность воспитательных мер и тренировок, так под их воздействием меняются характеристики высших функций мозга – образуется ассоциативное внутри- и межполушарное взаимодействие, усложняются рефлекторные связи, ускоряется реакция, тем самым совершенствуются двигательно-координационные навыки. Влияют на их развитие показатели массы и длины тела. Есть исследования и о том, что координационные способности испытывают влияние генетических факторов. Многие специалисты, занимающиеся в рамках теории физического воспитания, единодушны в том, что на развитие координации движений прежде всего оказывает влияние фактор возраста.

Л. П. Матвеев пишет: «Есть исследовательские данные, свидетельствующие о том, что некоторые морфофункциональные предпосылки высокого проявления этих способностей появляются уже к периоду полового созревания о том же косвенно говорят факты поразительных достижений подростков видах деятельности, требующих совершенной координации движения. Во всяком случае, детский, подростковый, юношеский периоды онтогенеза можно с достаточным основанием считать особо благоприятными для эффективного воздействия на развитие двигательно-координационных способностей. В эти периоды не только легче формируются двигательные умения и навыки, но, по-видимому, в наибольшей мере прогрессирует и сама способность всё новые умения, навыки и преобразовывать их» [3].

Влияние возрастных и половых факторов на развитие координационных способностей исследовал В. И. Лях. Он считает, что наиболее интенсивно показатели разных КС нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11–12 лет. При этом различные координационные способности изменяются дифференцированно и противоречиво [1; 2]. У мальчиков в возрасте с 12 до 13 лет наблюдается спад в развитии в циклических локомоциях, снижаются показатели координации движений в акробатических упражнениях, в баллистических движениях с установкой «на силу». Рост, развитие этих способностей начинается после 13 лет. В. И. Лях в ходе исследований также сделал вывод, что отдельные показатели КС в возрасте с 12 до 13 сохраняются у мальчиков на уровне 12-летних или так же, как и у девочек, временно ухудшаются – это показатели КС в баллистических движениях на меткость, абсолютные и относительные показатели КС в спортивно-игровых двигательных действиях. Анализируя развитие специфических координационных способностей, можно отметить, что способность точно

воспроизводить и дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений к 12 годам лет улучшается незначительно, фактически наступает стабилизация или даже ухудшение отдельных показателей названной способности. То есть такая способность активно развивается в более младшем возрасте, затем наступает период стабильности, который сменяется после 13 лет этапом активного развития.

Пик развития способности к ориентированию в пространстве приходится на 10–11 лет. С 11 и до 13 лет прирост этой способности несколько замедляется, после чего с 13 до 15–16 лет (особенно у мальчиков) наблюдается дальнейшее повышение результатов. Способность к равновесию резко улучшается у девочек в возрасте 10–12 лет, у мальчиков формирование этой способности продолжается до 14 лет. После 11 лет у девочек и после 13 лет у мальчиков темпы роста способности к ритму резко замедляются и стабилизируются в студенческом возрасте. В.И. Лях также отмечает, что приросты способности к перестроению двигательных действий у девочек после 11–12 лет резко уменьшаются или отсутствуют вовсе. У лиц мужского пола эта способность улучшается в течение всего времени обучения в школе, но это повышение носит неравномерный характер. К периодам наиболее интенсивного возрастания этой способности можно отнести периоды с 7 до 11, с 13 до 14 и с 15 до 16 лет. Быстрота реагирования в простых условиях прогрессирует к 13 годам у девочек и к 13–14 годам у мальчиков, а позже остается примерно на таком же уровне; быстрота реагирования в сложных условиях достигает своей высшей отметки в 13 лет у представительниц женского пола и в 14 лет – мужского [1].

Исследования, проведенные специалистами, показывают, что разница в формировании, развитии, достижении максимума той или иной координационной способности зависит как от возраста, так и от пола ребенка. Также на развитие координационных способностей влияют психологические особенности, свойственные детям младшего школьного возраста. Так, у них способность наблюдать и воспринимать окружающую действительность несовершенна – дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлечшие их внимание [4]. Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения.

Способность концентрации внимания на изучаемом явлении также недостаточно развита – дети еще не могут долго удерживать внимание на одном и том же объекте. Если требовать от них напряженного, сосредоточенного внимания, то такие условия быстро приводят к утомлению младших школьников. С другой стороны, 9–12-летние дети эмоциональны, они стихийно поддаются эмоциям, не способны их контролировать и сдерживать, если это требуется обстоятельствами. Исследователи утверждают, что в 9–12-летнем возрасте необходимо развивать координационные способности – этому способствует большая часть анатомо-физиологических особенностей, но при организации занятий с младшего школьного возраста необходимо учитывать и их психологические особенности.

Список литературы

1. Лях, В. И. О классификации координационных способностей / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №7. – С. 28–30.

2. **Лях, В. И.** Развитие координационных способностей в школьном возрасте / В. И. Лях // Физкультура в школе. – 2003. – № 5. – С. 25–28.
3. **Матвеев, А. П.** Физическая культура. 1 класс : учебник для общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2011. – 215 с.
4. **Приймаков, А. А.** Закономерности развития и совершенствования координации движений у детей 7–9 лет / А. А. Приймаков, И. И. Козетов // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – № 1. – С. 53–59.

Eremenko I. V.

Factors influencing the development of coordination abilities in children at primary school age

The article considers the factors, tasks, means and methods of developing coordination abilities in children aged 7–9 years.

Key words: *factors, development of coordination abilities, primary school age, children.*

УДК 373.2.016:796.012.4

Завадич Валентина Николаевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физического воспитания
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
zavadyhh@mail.ru

Формирование двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания

В статье изложены основные положения ученых об этапах формирования двигательного навыка у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания. Освещены вопросы связанные с влиянием физических упражнений на формирование здоровья и физическое развитие детей дошкольного возраста. Раскрываются закономерности формирования и переноса двигательного навыка.

Ключевые слова: *этапы обучения; дифференцированный подход; двигательный навык; умения, средства, формирование.*

Современная педагогическая наука рассматривает процесс обучения как целенаправленное взаимодействие педагога и ребенка. Образование, воспитание и развитие личности – тесно взаимосвязанные основные функции обучения. В процессе всевозможных форм физического воспитания дети получают знания, у них формируются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитываются положительные нравственные и волевые черты характера [3].

Проблема формирования двигательных навыков у детей различных возрастных периодов рассматривались в работах Е. А. Оськиной, Д. В. Хухлаевой, Е. С. Вильчковского, А. М. Крестовниковой, М. М. Богена, М. В. Зимкина, Я. А. Коменского, А. В. Кенеман, Э. Я. Степаненковой, Б. Р. Голощапова и др.

К. Д. Ушинский доказывал теорию подражания в генезисе произвольных движений как способ усвоения двигательного действия. И. П. Павлов считал, что двигательное умение частично переходит в навык в связи с двигательными анализаторами «мышечных чувств». В исследованиях П. А. Рудика, А. Ц. Пуни отмечено, что необходимым условием для формирования двигательных навыков у детей дошкольного возраста является одобрение воспитателя как положительное подкрепление двигательного действия и указания на недостатки в выполнении движений отнесенные к негативным подкреплениям. Специальные исследования Г. И. Быкова, Е. Г. Леви-Гориневской, показали, что в таких движениях, как ходьба, бег, некоторых видов прыжков и метания предметов, у детей дошкольного возраста нужно формировать прочные двигательные навыки, доводя их выполнение до полного автоматизма.

Обучение в физическом воспитании – совместная деятельность педагога и детей, направленная на овладение дошкольниками системой знаний, двигательными умениями и навыками, развитие двигательных качеств, воспитание положительных моральных и волевых черт характера.

Знание закономерностей этого процесса обеспечит наиболее рациональное содержание каждого этапа обучения двигательному действию, поможет воспитателю осуществлять дифференцированный подход, более грамотно планировать систему занятий, учитывать условия, при которых происходит обучение [2].

Процесс овладения двигательным действием начинается с формирования умения, опирающегося на предварительно полученные знания по выполнению изучаемого упражнения и личный двигательный опыт ребенка. Умение, как начальный уровень овладения двигательным действием не может обойти ни один ребенок. Многократное систематическое выполнение изучаемого упражнения приводит к тому, что умение постепенно переходит в двигательный навык [5].

При формировании двигательного навыка автоматизируется не контроль за движением, а процесс выполнения некоторых элементов его структуры. Поэтому сознательное и автоматизированное в двигательных навыках представляется в диалектическом единстве. Двигательный навык обладает высокой стойкостью, улучшается точность выполнения упражнения, совершенствуется его ритм, повышается роль двигательного анализатора, то есть мышечное чувство занимает главное положение в контроле за движением.

С физиологической точки зрения каждый навык имеет сложную систему условно-рефлекторных связей между органами чувств, центральной нервной системой, мышцами и внутренними органами. Процесс формирования двигательного навыка условно распределяется на три этапа.

Начальный этап формирования навыка отвечает возникновению динамического стереотипа в коре больших полушарий мозга ребенка. Он начинается с ознакомления с изучаемым движением, у детей формируется представление о технике его выполнения, и заканчивается умением выполнять упражнение в общих чертах. Важным фактором, влияющим на эффективное обучение детей двигательным действиям, является зрительное восприятие изучаемого движения. Поэтому при обучении дошкольников широко используется метод показа. В его основу положена способность ребенка к имитации, подражанию, наглядно-образное мышление. К. Д. Ушинский считал, что подражание в процессе формирования произвольных движений и речи является эффективным средством воспитательного воздействия, из импульсивного стихийного копирования отдельных сторон деятельности окружающих оно переходит в способ сознательного усвоения ребенком демонстрируемого двигательного действия. Однако обучение детей на начальном этапе формирования двигательного навыка методом показа неэффективно, потому что ребенок часто не может выделить те главные элементы движения, которые не сопровождаются объяснением, они остаются незамеченными. Поэтому у дошкольников в начале обучения движения целесообразно сопровождать показом с доступными для детей этой возрастной группы словесными указаниями (Т. И. Осокина, Д. В. Хухлаева, Е. С. Вильчковский).

Начальный этап овладения движением наиболее сложный в формировании двигательных навыков у детей. Поэтому, чем конкретнее двигательная задача, которая ставится перед ребенком, тем она доступнее ему. Например, прыжок в длину с места выполняется через «ручей», который выложен из двух лент.

Экспериментально подтверждено, что во время обучения детей двигательным действиям, не требующим значительных мышечных усилий (прыжки в длину с места, пролезания в обруч и др.), целесообразно выполнять упражнение два раза подряд, после чего делается кратковременный перерыв для отдыха. Интервалы между занятиями, направленными на обучение новому двигательному действию на этом этапе должны быть, по возможности, короткими с целью предотвращения угасания еще неустойчивых условных двигательных рефлексов. Общеизвестно, что двигательный навык считается сформированным тогда, когда образовался динамический стереотип на основе условно-рефлекторных связей. И чем дольше длится пауза между повторением основного движения, тем быстрее угасают условно-рефлекторные связи, а чем короче паузы, тем они становятся крепче.

Поэтому оптимальный выбор основных движений и достаточное количество упражнений при ежедневном проведении занятий по физической культуре обеспечивают формирование крепких двигательных навыков у детей дошкольного возраста [7].

На втором этапе углубленного разучивания движения процесс обучения строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения и частичного перехода к навыку. На этом этапе ведущая роль в системе управления движениями приводит к двигательному анализатору «мышечных чувств» (И. П. Павлов). Физиологический механизм формирования двигательного навыка

характеризуется уточнением намеченной системы условных двигательных рефлексов, устранением чрезмерного мышечного напряжения.

В большинстве случаев процесс уточнения происходит не плавно, а волнообразно (О. М. Крестовников, М. М. Боген). Часто хорошие попытки в выполнении движений у детей чередуются с неудачными, продолжительность периода уточнения зависит от многих условий: сложности изучаемого движения, уровня двигательной подготовленности ребенка, эмоционального настроения.

Причиной может быть наличие у детей навыков, сходных с ранее изученным движением, но в то же время существенно отличных от нового двигательного действия. В этом случае имеет место перенос навыка (интерференция). М. В. Зимкин отмечает, что упражнения по своей структуре близкие друг к другу мешают формированию нового двигательного действия. Одним из важных средств устранения и предупреждения интерференции навыков есть четкая разница и противопоставление старого и нового способов выполнения в старых и новых условиях действия.

Я. А. Коменский подчеркивал по этому поводу: «Все занятия должны распределяться таким образом, что следующее всегда основывается на предыдущем, а предыдущее укрепляется следующим». Следовательно, если элементы ранее изученных двигательных действий входят в структуру изучаемых движений, то они усваиваются значительно быстрее. Навык приобретает новые, внешне малозаметные признаки, связанные с автоматизацией и стабилизацией движения.

На третьем этапе обучения движению формируется стереотип, который положен в основу навыка, совершенствуется в направлении подвижности и приспособления к изменяющимся внешним условиям. Укрепление динамического стереотипа сопровождается постоянной автоматизацией компонентов двигательного навыка.

Основная цель, которая ставится на этом этапе – формирование прочного и одновременно пластического навыка. Большинство двигательных навыков, сформированных у ребенка в дошкольном возрасте, являются переходными формами к более устойчивым навыкам взрослого человека. Поэтому они должны быть «гибкими» и вариативными, легко поддаваться дальнейшему совершенствованию в связи с развитием двигательных качеств, а также со значительным увеличением размера тела.

А. В. Кенеман считает, что в процессе обучения основных движений на всех этапах формирования навыка следует постоянно обращать внимание детей на качество выполнения двигательных действий [1].

Экспериментальным путем подтверждено (Т. И. Осокина, Е. С. Вильчковский), что дети значительно лучше усваивают движения, если они осознают содержание и структуру выполняемых упражнений. Поэтому у дошкольников всех возрастов конкретность требований и задач способствует быстрому и эффективному обучению движений [3].

Двигательная активность в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования главных структур и функций организма, развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. Движения в значительной степени влияют на развитие здоровья и трудоспособность детей дошкольного возраста, о чем ярко

свидетельствуют многочисленные исследования С. С. Волкова, М. П. Козленко, М. А. Руновой. В тренированном организме повышается сопротивление негативному влиянию внешней природной среды.

Низкий уровень двигательной активности приводит к отклонениям в физическом развитии детей, они часто набирают лишний вес, становятся инертными, у них снижается сопротивление к простудным и инфекционным заболеваниям, о чем свидетельствуют исследования Е. С. Вильчковского, Э. Я. Степаненковой, М. А. Руновой, Т. А. Тарасовой и др. Недопустима и чрезмерно высока двигательная активность детей, она должна иметь свои пределы для каждой возрастной группы.

По данным исследований Б. Р. Голощапова, Т. А. Тарасовой, В. А. Деркунской, для каждого возрастного периода имеется оптимум или возрастная норма двигательной активности. Если у ребенка количество упражнений не достигает предела оптимума (гипокинезия), то происходит задержка роста и развития, а также снижение функциональных и адаптивных возможностей организма. Двигательный дефицит вызывает у детей более выраженные функциональные нарушения со стороны разных органов и систем, чем у взрослых.

Потребность ребенка в моторной деятельности может быть угнетена или, наоборот, стимулирована двигательным режимом, имеющимся в дошкольном учебном заведении. Двигательная активность дошкольников имеет определенную связь с их физическим развитием. Дети с более высокой активностью и моторной подвижностью, по сравнению с менее активными и энергичными, имеют лучшее физическое развитие.

Следовательно, результаты многих исследований убеждают нас, что оптимальный уровень двигательной активности будет способствовать укреплению здоровья, улучшению психического и физического развития детей только при планомерном и систематическом проведении работы по физическому воспитанию [6].

Целенаправленная педагогическая деятельность в сфере физического воспитания должна быть направлена на укрепление здоровья детей, на их полноценное физическое развитие, повышение уровня сформированных у детей двигательных навыков и умений, на развитие физических качеств.

Таким образом, процесс овладения двигательным действием начинается с формирования умения, опирающегося на предварительно полученные знания по выполнению изучаемого упражнения и личный двигательный опыт ребенка. Многократное систематическое выполнение упражнения приводит к умению постепенно переходящему в двигательный навык. В начале обучения движения целесообразно показ сопровождать доступными для детей дошкольного возраста словесными указаниями. Большинство двигательных навыков, сформированных у детей, являются переходными формами к более устойчивым навыкам взрослого человека, поэтому они должны совершенствоваться в связи с развитием двигательных качеств, которые в перспективе формируются под влиянием роста потенциальных возможностей организма ребенка. Перспективы дальнейших исследований состоит в необходимости подробнее рассмотреть процесс влияния разнообразных форм и средств физического воспитания на формирование двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста.

Список литературы

1. **Вильчковский, Э. С.** Физическое воспитание детей в дошкольном заведении / Э. С. Вильчковский, О. И. Курок. – К. – 2001. – 125 с.
2. **Вильчковский, Э. С.** Системы физического воспитания младших школьников / Э. С. Вильчковский, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек – К. : [б. и.], 1992. – 112 с.
3. **Деркунская, В. А.** Диагностика культуры здоровья дошкольников учеб. Пособие / В. А. Деркунская. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
4. **Тарасова, Т. А.** Контроль физического состояния детей дошкольного возраста [Текст]: методическое рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова. – М. : Сфера, 2006. – 176 с.
5. **Волкова, С. С.** Как воспитать здорового ребенка? / С.С. Волкова – К., 2000. – 50 с.
6. **Козленко, М. П.** Теория и методика физического воспитания (начальные классы) / М. П. Козленко – К.: [б. и.], 2004.– 132 с.
7. **Степаненкова, Э. Я.** Теория и методика физического воспитания ребенка / Э. Я. Степаненкова. – М. : [б. и.], 2001. – 118 с.

Zavadyh V. N.

Formation of motor skills and abilities in preschool children in the process of physical education

The article presents the main provisions of scientists on the stages of formation of motor skills in preschool children in the process of physical education. The issues related to the influence of physical exercises on the formation of health and physical development of preschool children are highlighted. The regularities and issues of motor skill transfer are revealed.

Key words: *learning stages; differentiated approach; motor skill; skills, means, formation.*

Заколотная Елена Евгеньевна,
кандидат педагогических наук,
доцент, заведующий кафедрой педагогики,
Белорусского государственного университета
физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь
elenazakolodnaya@mail.ru

Содержание духовно-нравственных проблем, представленных в метафорических рисунках студентов-спортсменов

Статья посвящена анализу спектра проблем, представленных в метафорических рисунках студентов-спортсменов, позволяющих педагогу получить представление об их актуальном духовно-нравственном развитии.

Ключевые слова: *студенты-спортсмены, обучение, воспитание, нравственное образование, технология, метафорический рисунок.*

От качества высшего образования в современном мире зависит развитие многих сфер деятельности: культуры, науки, экономики, юриспруденции и др. Изменения, произошедшие за последние годы в области образования, в том числе в сфере физической культуры и спорта, требуют активного применения современных технологий.

На качество высшего физкультурного образования влияет множество составляющих (начиная от материально-технической базы и заканчивая кадровым составом преподавателей и «качества» абитуриента). Вместе с тем, главным фактором, определяющим качество образования, является педагогическая составляющая образования: содержание, средства, методы образовательного процесса [1].

Сегодня на учебных занятиях обучающиеся получают огромные объемы информации (которую трудно удерживать в памяти), не всегда понимая, где, как и когда ее можно применить на практике.

К сожалению, акцентированное внимание в образовании в основном уделяется получению престижной специальности, которая обеспечит высокий уровень материального благополучия. Необходимой составляющей образования уже в начальной школе является изучение иностранного языка, владение компьютером. Хорошо бы также настойчиво объяснять детям и упражняться на практике в нравственных поступках и поведении. Наряду с пониманием необходимости приобретения высокого социального статуса за счет успеха в избранной деятельности, детям как можно раньше нужно прививать знания об извечных общечеловеческих ценностях: любви, отзывчивости, милосердия [2].

Сегодня высокий уровень интеллектуального развития входит в противоречие с уровнем развития нравственных качеств личности. Такое несоответствие сопровождается во всем мире

терроризмом, гибридными войнами, рукотворными болезнями, экологическими катастрофами, экономическими кризисами.

Несмотря на технологические новшества современной цивилизации, которые позволяют пребывать человеку в зоне небывалого комфорта, все меньшее количество людей считают себя счастливыми, потому что в мире отсутствуют спокойствие и надежность. Именно поэтому следует обратить особое внимание на приоритеты образования.

В результате неверно расставленных приоритетов в образовании можно усвоить все необходимые знания и сформировать навыки профессиональной деятельности, однако нет гарантии, что они будут применяться в целях дальнейшего развития и на благо общества. Еще хуже, если применение этих знаний и умений обернется негативными последствиями в результате безнравственного использования их на практике [3].

Учреждения образования призваны готовить людей, которые могут любое свое наблюдение, любую мысль и чувство выразить не только в грамматически правильной словесной форме, но и выбрать из богатейшего арсенала языковых средств самые целесообразные, точные, яркие и выразительные. Одним из самых выразительных средств является метафора, которая в самом общем смысле проявляется при употреблении в речи слов в непрямом значении.

Овладение такими качествами речи, как правильность, точность, логичность наряду с выразительностью, образностью, метафоричностью является показателем общей культуры человека, его интеллектуальных возможностей. В последнее время центр тяжести в изучении метафоры – основного источника метафоричности речи – переместился из филологии (риторики, стилистики, литературной критики), в которой преобладали анализ и оценка поэтической метафоры, в область изучения практической речи и в те ее сферы, которые обращены к мышлению, познанию, сознанию (психологию, психолингвистику).

В связи с достижениями этих наук, проблема метафоричности речи рассматривается как процесс, в котором пересекаются развитие словарного запаса школьников, их общепсихическое и умственное развитие

Как показывают исследования Л. С. Выготского, Л. С. Рубинштейна, Н. И. Жинкина, А. А. Люблинской, А. М. Шахнаровича, простые варианты мыслительной и специально речевой деятельности, лежащие в основе построения метафорических образов, доступны уже младшим школьникам для осознания и практического усвоения [4].

Немногочисленные психологические исследования понимания метафор детьми (Ж. Пиаже, Л. С. Выготский) сводили вопрос к тому, в состоянии ли ребенок выявить ту общую мысль, которая заключена в метафоре. Мысль о том, что подлинное понимание метафоры включает понимание не только общей мысли, но и специфических выразительных оттенков, выходящих за ее пределы, легла в основу работы А. П. Семёновой «Психологический анализ понимания аллегорий, метафор и сравнения (образ и понятие)» [5].

В том, что образ обогащает мысль, можно убедиться на примере любой метафоры. Если кто-либо скажет: «Моя звезда закатилась», он этим образно передает мысль, допускающую отвлеченную

формулировку: он больше не пользуется успехом, его постигли неудачи. Образное мышление является специфическим видом мышления (R. Stählin, *Pur Psychologie und Statistik der Detaphern. Eine methodologische Untersuchung*), «Archiv für die gesamate Psychologie», Bd. 31, Н. 1–2.) [Цит. по 6].

«Метафора – семантическое движение, перенос, распространение или соединение смысла. Соединение как будто несоединимых образов рождает новый смысл. При этом появляется впечатление особой конкретности этого нового смысла. Живая метафора – это средство смысловых инноваций, иногда очень глубоких и выражающих новое понимание мира» [7].

Из уровня словесной реальности можно выделить следующие виды метафор: пословицы и поговорки, басни, притчи, легенды, мифы, истории, поэзию, сказки. Из невербальной реальности можно выделить метафорический рисунок.

Метафорический рисунок является средством преимущественно невербального общения. Символическая речь является одной из основ изобразительного искусства, позволяет человеку зачастую более точно выразить свои переживания, по-новому взглянуть на ситуацию и житейские проблемы и найти благодаря этому путь к их решению.

Метафорический рисунок является средством самовыражения и самопознания, предполагает атмосферу доверия и внимания к внутреннему миру человека, отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации – раскрытии широкого спектра возможностей человека и утверждения им своего индивидуально-неповторимого способа бытия-в-мире.

Рисунки можно применять как в процессе воспитания, так и в процессе обучения, что успешно осуществлял в своей педагогической деятельности народный учитель СССР В. Ф. Шаталов. Технология интенсификации обучения на основе схемных и знаковых моделей учебного материала В. Ф. Шаталова и сегодня не потеряла своей актуальности. Оригинальные профессиональные разработки автора технологии отражены в его книге «Точка опоры» и многих других книгах, ставших учебными пособиями для педагогов.

Одной из особенностей содержания технологии является материал, оформленный в виде опорных схем-конспектов – наглядных конструкций, замещающих систему фактов, понятий, идей.

Опора – способ внешней организации внутренней мыслительной деятельности ребенка, а опорный сигнал – ассоциативный символ (знак, слово, схема, рисунок и т.п.), заменяющий некое смысловое значение [8].

Технологию В. Ф. Шаталова можно адаптировать в образовательном процессе, применительно к школьникам, студентам, магистрантам и т.д. В частности, данная технология была адаптирована и применена в составе авторской технологии «Метафорический рисунок в духовно-нравственном образовании студентов-спортсменов» в образовательном процессе учреждения высшего образования БГУФК (Белорусского государственного университета физической культуры).

Цель исследования заключалась в выявлении спектра духовно-нравственных проблем у студентов-спортсменов, отраженных в их метафорических рисунках.

Методы исследования: анализ и синтез научно-методической литературы; воспитывающие ситуации (представленные в метафорических рисунках); контент-анализ интерпретаций к рисункам

студентов. Независимо от возраста, культурного развития и социального положения, навыков и способностей к рисованию каждый человек может выразить свои мысли в метафорическом рисунке. Если человек не умеет рисовать, он может зашифровать свое послание, заключив его в знаки, символы. Каждый, будучи ребенком, рисовал, лепил и играл. Поэтому метафорический рисунок практически не имеет ограничений в использовании.

На семинарах по учебной дисциплине «Педагогика», «Педагогика и психология высшего образования», а также вне учебных занятий студентам было предложено нарисовать метафорические рисунки, схемы, отражающие духовно-нравственные ситуации, с которыми им пришлось столкнуться в прошлом или настоящем и, которые возможно, так и остались неразрешенной проблемой. Суть проблемы студенты описывали в интерпретации к рисунку.

В период с 2012 по 2022 г.г. в исследовании приняли участие 1250 респондентов, из которых 980 – студенты, 270 – магистранты Белорусского государственного университета физической культуры (БГУФК). Не все представленные рисунки можно было назвать метафорическими. Некоторые оказались слишком громоздкими (на 3-4 листах, или с большим количеством деталей, не имеющих существенного значения), в них не было возможности уловить суть проблемы, поэтому только 500 из них, выполненные по предложенным требованиям, были изучены. С помощью контент-анализа 175 рисунков были представлены пятью кластерами: «Семья как важнейший фактор развития личности ребенка»; «Воспитание и образование – базовая основа развития личности»; «Самосовершенствование как реализация потенциальных возможностей развития человека»; «Влияние социальной среды на развитие человека»; «Воздействие виртуального и реального общения на духовно-нравственное развитие современного человека».

С 2021 года изменился подход к оценке рисунков. Каждая творческая работа студентов рассматривалась с точки зрения потенциальной возможности улучшенной версии. Умение видеть главное и отделять его от второстепенного является важной составляющей успешности учебной деятельности студента. При желании студенты могли доработать свой рисунок, оставив только существенную деталь (метафорический образ) представленного конфликта. Совершенствование рисунка оказалось достаточно сложным заданием. Кто-то сам справился с решением новой задачи, некоторым студентам потребовалась помощь педагога (которую они получили), а некоторые отказались что-то менять и оставили свой творческий продукт в первоначальном виде. Такое творческое задание, направленное на решение духовно-нравственных проблем в процессе воспитания, впоследствии помогало студентам при решении проблем усвоения системы знаний в процессе обучения. Они научились самостоятельно создавать опорные конспекты (используя метафорические символы), которые способствовали прочному запоминанию учебного материала по учебным дисциплинам кафедры педагогики, в итоге повышая собственный образовательный уровень развития. Примером, как отраженное в рисунке студента событие без авторской интерпретации (размытое обилием несущественных деталей) понятное только самому автору (Рис. 1), становится ясным любому другому человеку, если его представить в максимально коротком метафорическом варианте (Рис. 2), может служить следующая творческая работа магистранта:

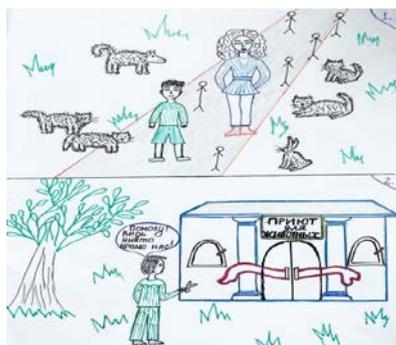


Рис. 1. Беззащитные животные

В верхней части листа (с избытком деталей) изображен путь множества людей, на котором они встречают брошенных животных и равнодушно проходят мимо них. Животных сначала приручили, а потом выгнали на улицу. Автор попытался показать безразличное отношение человека к животным. Часто в жизни люди также нуждаются в помощи. Однако мы очерствели по отношению друг к другу и не очень спешим решать чужие проблемы, а уж про «братьев наших меньших» вообще не стоит и говорить!

Во второй части рисунка мужчина идет к приюту для животных, который собирается открыть для них. Не стоит забывать о человечности! Человек – это не просто слово! Мало родиться человеком, нужно стать им, совершая добрые дела на протяжении всей жизни, чаще задавать себе вопрос: «Если не я, то кто?» (Каплич Елизавета, 2021г.).



Рис. 2. Беззащитные животные

Это второй вариант рисунка (метафорический). Студент определила в своем рисунке главную причину, по которой многих животных хозяева выбрасывают на улицу и они становятся бездомными – поиграли, устали заботиться и избавились от надоевших «братьев наших меньших». А дети, ради которых приобрели животное, навсегда запомнят этот урок и, возможно в будущем, могут поступить также. Все хорошее и плохое родом из семьи, из детства.

Совершенствование рисунков в соответствии с требованием педагога представить максимально короткую версию произошедшего события, стало важной составляющей авторской технологии в раскрытии творческого потенциала студентов. Похожую работу студенты выполняли, когда

услышанную на лекции притчу им нужно было заменить ее пословицей, поговоркой или афоризмом, не искажив суть притчи. Подробно технология работы с притчами описана в учебно-методическом пособии автора [9].

Применение символов и метафор в авторской технологии как особого средства в процессах обучения и воспитания не затрагивает область деятельности психологов, психотерапевтов, психиатров, которые давно и успешно работают с метафорой. Работа с метафорой в предложенной технологии позволяет осознать будущим педагогам в области физической культуры наличие проблем в образовательном процессе учреждений общего среднего и высшего образования, семейном воспитании, формировании спортивного и школьного коллективов, научиться решать эти проблемы и эффективно управлять педагогическим процессом.

Значимость такого творческого задания заключается еще и в том, что студенты отражают в рисунках ситуации, исходя из реальной действительности, опыта прожитых и переосмысленных нравственных или безнравственных ситуаций в разные периоды своей жизни. Получение оперативной обратной связи через рисунок и интерпретацию к нему, позволяет педагогу помочь решить проблемы (часто неосознаваемые до выполнения задания) в ходе собеседования со студентами. Также имеет большое значение и то, что рисунок студенты создают, вынашивая идею неделями, а иногда и месяцами, «рождая» его в творческих муках. А затраченные собственные время, усилия на создание такого продукта помогают студентам достойно оценить полученный результат. То, что выполнено самостоятельно для автора всегда дороже того, что создано кем-то другим. Благодаря лично значимым символам и метафорам, используемым в рисунках, идеи прочно закрепляются в эмоциях и воспоминаниях, что способствует более эффективному запоминанию необходимой информации. Часто символы и метафоры становятся окнами в бессознательное, порождая сложные ассоциативные связи и обеспечивая интеграцию старой и новой информации, что может приводить к интересным размышлениям или даже открытиям.

Студенты-спортсмены тратят на спортивных тренировках 5–8 часов ежедневно. Им нужна емкая информация, которая сокращает время на обучение и воспитание. Поэтому преподаватель, учитывая это обстоятельство, должен постоянно быть в поиске (или разработке) инновационных технологий, способных облегчить образовательный процесс данной категории студентов. Если педагог не будет подстраиваться под условия жизни спортсменов, то его можно сравнить с трактором, который ровняет все на своем пути, обвиняя студентов в глупости и неспособности к обучению.

Спортсмен не может быть глупым. В любом виде спорта происходит развитие различных качеств по многим направлениям, чего нельзя приобрести в другой деятельности. Например, в парном фигурном катании спортсмен должен следить за попаданием в музыкальное сопровождение, виртуозно выполнять вид программы выступления, ориентируясь в пространстве катка. При этом он берет на себя ответственность за свою партнершу, которую многократно за несколько минут выступления приходится удерживать высоко над головой, в то время как она выполняет сложнейшие элементы, и т. д.

Поэтому в образовательном процессе студентов-спортсменов по учебной дисциплине «Педагогика» была применена авторская технология «Метафорический рисунок», которая помогает увидеть что-то очень важное, которое нельзя выразить, используя только логику и речь.

Сила воздействия метафорических рисунков заключается в их символичности. Воплощенные идеи в рисунке, и даже взгляд и интерпретация на такой рисунок другого человека, отражают их внутренний мир. Рисунок можно использовать в целях диагностики, поскольку, как правило, студенты рисуют и в интерпретациях описывают значимые события собственной жизни. Метафорические рисунки предоставляют возможность студентам использовать язык образов и метафор для выражения своих чувств и представлений, осознание которых служит потенциальной возможностью научиться владеть собой в экстремальных ситуациях, преодолевая страх, гнев, злобу, обиду, раздражение и другие негативные эмоции. Часто человек не понимает, что обиды болят как раны и отравляют как яд.

Задания по авторской технологии могут выполняться как на учебных занятиях, так и в рамках самостоятельной работы.

Применение авторской технологии в образовательном процессе студентов Белорусского государственного университета физической культуры позволяет эффективно решать проблемы духовно-нравственного совершенствования не только личности обучающегося, но и самого педагога.

Список литературы

1. **Буйко, Т. Н.** Понятие телесности и развитие телесного подхода к исследованию физической культуры и спорта в КНР / Т. Н. Буйко, У. Сяоянь // Мир спорта. – 2022. – №1 (86). – С. 83–86.
2. **Рахимжанова, А. К.** Проблемы нравственно-духовного образования: пути их решения / А. К. Рахимжанова, Г. М. Ашкербекова, Ж. Ж. Кашауова // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Пермь, апрель 2015 г.). – Пермь : Меркурий, 2015. – С. 13–15.
3. **Гордеева, И. В.** Формирование готовности будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения. : дис. ... канд. пед наук : 13.00.08 "Теория и методика профессионального образования" / И. В. Гордеева. – Минск, 2020. – 220 с.
4. **Шумкина, О. Н.** Работа над метафоричностью речи младших школьников. : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 «Теория и методика обучения русскому языку» / О. Н. Шумкина. – М., 2000. – 142 с.
5. **Семенова, А. П.** Психологический анализ понимания аллегорий, метафор и сравнения (образ и понятие) / А. П. Семёнова // Ученые записки Государственного педагогического института им. Герцена, т. XXXV, 1941, – С. 138–200.
6. **Рубинштейн, С. Л.** Основы общей психологии : в 2-х т. : Т. 1. Педагогика / С. Л. Рубинштейн. – М., 1989. – С. 388–395.
7. **Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка.** – СПб. : Речь, 2007. – 296 с.
8. **Селевко, Г. К.** Современные образовательные технологии : учебное пособие. – М. : Народное

образование, 1998. – 256 с.

9. **Заколотная, Е. Е.** Интеграция духовно-нравственного и физического образования в становлении будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта (на примере пословиц и поговорок): учеб.-метод. пособие / 5-е изд., доп. и испр. / Е. Е. Заколотная; Белорус. гос. ун-т физ. культ. - Минск : БГУФК, 2022. – 179 с.

Zakolodnaya E. E.

The content of spiritual and moral problems presented in the metaphorical drawings of students-sportsmen

The article is devoted to the analysis of the spectrum of problems presented in the metaphorical drawings of sports students, allowing the teacher to get an idea of their actual spiritual and moral development.

Key words: *students-athletes, teaching, upbringing, moral education, technologies, metaphorical drawing.*

УДК 377.352:17.022.1

Зенченков Илья Петрович,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры адаптивной физической культуры,
директор Института физической культуры и спорта
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»,
г. Донецк, ДНР
zenchilya@mail.ru

Общекультурные ценности и ценности физической культуры будущего учителя в процессе непрерывной профессиональной подготовки

В статье рассматривается значимость формирования общекультурных ценностей и ценностей физической культуры в процессе непрерывной профессиональной подготовки будущего учителя. Актуальность этой проблемы повышается тем, что в обществе, посредством средств массовой информации, фильмов и эстрады осуществляется обратная тенденция. Так, во многих современных фильмах, сериалах, в современной музыке и в других средствах массовой информации пропагандируется алкоголь, курение и девиантное поведение.

Ключевые слова: *общекультурные ценности, ценности физической культуры, будущий учитель, профессиональная подготовка.*

В современных условиях происходящие социально-экономические изменения определяют мировоззренческие ориентации и представления у молодых людей. В современном обществе проявляется всё большая тенденция «негуманного» поведения подрастающего поколения. В обществе образовывается напряженность в решении возникающей проблеме. Одним из способов выхода из этой проблемы является система образования. Система образования представляет собой хранилище и в тоже время место распространения и создания общекультурных ценностей человечества. Система образования даёт доступ к накопленному и продолжающему накапливаться необъятному культурному богатству. В этом доступе соблюдается равенство среди людей [4].

Цель: выявить значимость формирования общекультурных ценностей и ценностей физической культуры будущего учителя в процессе непрерывной профессиональной подготовки.

1. Определить место в формировании общекультурных ценностей и ценностей физической культуры будущего учителя в процессе непрерывной профессиональной подготовки.
2. Рассмотреть способы и методы воздействия на поведение и на формируемые ценности у людей со стороны средств массовой информации в обществе.

Одной из основных задач современного образования является подготовка не только будущего специалиста, но и культурного и интеллигентного человека. Основная идея в системе высшего профессионального образования – формирование будущего специалиста с сформированными культурными ценностями. Важность и значимость формирования культурных ценностей состоит в том, что человек находится с внешним окружающим миром не только через экономические взаимоотношения и законы, но и через культуру и её ценности. У человека формируется через культуру, её ценности отношение к окружающему миру, к людям, к себе (как телесной, духовной и душевной составляющим) [2].

В культуре отображается человеческая деятельность, причём в этой деятельности человек имеет свои индивидуальные личностные проявления, групповые, ролевые. Человек принимает культуру человечества на общем уровне, на уровне социальной группы и на личном – культуре личности. Этот уровень является последним в формировании и функционировании культуры [5].

В зависимости от исследуемой научной проблемы, культура личности имеет различные стороны, к которым относят: нравственную, духовную, экологическую, физическую, педагогическую и др. стороны культуры личности [2].

Особое место занимает и является составляющая в культуре личности – физическая культура. Физическая культура личности связана не только на уровне культуры личности, но и с общей культурой. Причём физическая культура не является культурой в профессии или в отрасли [1]. В настоящее время физическая культура представляет собой неотделимую составляющую общей культуры и может представлять часть социальной жизни людей [7] и в тоже время быть образом жизни людей [3].

В настоящее время значимость, актуальность и необходимость формирования физической культуры личности увеличивается с каждым днём. Эта отмечено на государственном уровне в законах и распоряжениях (в законах об образовании ЛНР и ДНР).

Статья 3. (Основные принципы государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования) закона об образовании ЛНР от 30.09.2016 № 128-II (с изменениями, внесёнными законами Луганской Народной Республики от 10.11.2017 № 193-II, от 14.03.2018 № 214-II) представляют собой правовую основу и Статья 3. (Основные принципы государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования) закона об образовании ДНР (Принят Постановлением Народного Совета 19 июня 2015 года (с изменениями, внесёнными Законами от 04.03.2016 № 111-ИНС, от 03.08.2018 № 249-ИНС).

Так, на государственном уровне закреплена политика и направленность формирования развитой и здоровой личности. Однако тенденции в современном обществе направлены в противоположном направлении и возглавляет это направление современный бизнес. Для современного бизнеса не имеет значение каким путём получена прибыль и будут ли от этого страдать другие люди.

В этой ситуации для системы образования задача по формированию развитой и здоровой личности усложняется, поскольку для системы образования встаёт дополнительная задача – противостояние агрессивной популяризации безнравственного поведения, курения, алкоголя и других наркотиков [6; 8].

Агрессивному влиянию подвергаются не только подрастающее поколение, но и более старшее. В результате изменяются мировоззренческие позиции, представления и ценности. Так, изменяя общекультурные ценности, происходит изменение отношения к себе и окружающим, патология переходит в норму.

Изменения отношения к себе проявляется на физическом и духовном уровне. Изменения на физическом уровне приводят к обесцениванию отношения к своему физическому телу, телесности. Следствие этого является неосознанное причинение вреда своему телу – курение, употребление алкоголя и других наркотиков. Крайней формой является суицид.

Изменения, происходящие на духовном уровне, приводят к психологическим проблемам и заболеваниям, неосознанному поведению., Навязанные извне действия, человек выдаёт за свои собственные, при этом обосновывает, что это исходит от его желаний и потребностей.

Для системы образования это представляет значимую проблему, поскольку этому подвержены не только учащиеся и студенты, но и преподаватели. Среди студентов, это будущие учителя различных дисциплин, растёт процент курящих, употребляющих алкоголь. Эта тенденция имеется среди спортсменов. Этот процент также есть и среди преподавателей. Будущий учитель в своей будущей профессиональной деятельности будет являться образцом специалиста, профессионала, личности для учащегося, как и многие преподаватели для своих студентов.

У системы образования, выполняя государственную задачу по формированию здоровой развитой личности, возникают дополнительные проблемы: противостояние внешним влияниям, направленным на разрушение личности учащихся и студентов; приобщению их к деструктивным формам поведения; изменение мировоззрения и системы ценностей и т. д.

Рассмотрим некоторые средства влияния бизнеса на подрастающее поколение.

Самым влиятельным и эффективным средством влияния представляют собой средства массовой информации. Цель коммерческих средств массовой информации – это зарабатывание денег. Поэтому для зарабатывания денег средства массовой информации идут по пути служения рынку. Исходя из происходящих фактов в современной ситуации – это инструмент. Большинство средств массовой информации адаптируются и следуют правилам, установленным рынком. Каждые отдельные средства массовой информации, как правило, захватывают свою часть рынка, например, музыкальный, спортивный, автомобильный, политический и т. д. Возможно смешивание. Иными словами, осуществляется классическое разделение рынка. Если средство массовой информации не является рупором идейной организации, то оно преобразуется в коммерческое предприятие. Этот рыночный закон никто не нарушает.

Средства массовой информации во многом определяют поведение людей и влияют на формирование ценностей [6; 8]. Поэтому в кадре любого фильма, передачи, клипа или рекламы случайным образом ничего не появляется. При разработке сценария в заранее всё запланировано с той целью, чтобы можно было бы оказать воздействие на зрителя. На данный момент затруднительно назвать какой-либо фильм, сериал, где бы отсутствовали сцены без курения, алкоголя и безнравственного поведения. В подавляющем большинстве во всех современных фильмах это в обязательном порядке должно присутствовать, иначе этот фильм цензуру не пройдёт. То есть цензура на наличие этих сцен в обязательном порядке. И наоборот, фильмы в которых бы проводилась пропаганда здорового образа жизни, физической культуры, спорта и нравственности в своём количестве несравненно малы или полностью отсутствуют. Незначительной рекламой физической культуры и спорта является демонстрация олимпиады, соревнований, турниры и так далее. Однако, даже во время спортивных мероприятий происходит прямая или косвенная реклама алкоголя или курения. Так, в некоторых видах спорта, спортсмены, после вручения наград разбрызгивают из бутылок шампанское.

Сценарий во многих фильмах становится всё более однотипен и упрощён. Это же касается и сериалов. Причём диалоги, шутки, поступки и так далее становятся всё более примитивными. Даже смех за кадром указывает, где нужно смеяться, поскольку часто непонятно, остроумно ли это? И обязательно сцена с алкоголем, курением, агрессии или безнравственного поведения.

В ток-шоу передачах ещё большее насыщение на низменном уровне. Передачи строятся на инстинктивных желаниях человека. Используется желание к подслушиванию и подглядыванию. При этом актёры в передаче обязательно имеют раскрепощённое поведение, в котором выставляются на показ циничность, бессовестность и развращённость.

Для влияния на поведение человека и привития ему разрушающих его же ценностей используется и реклама. По своему назначению реклама даёт информацию о товаре, передаче, событии и так далее, однако на данный момент помимо информации о чём-либо идёт навязывание форм поведения, действий, каких-либо взглядов и т. д.

Большое значение имеет музыкальная эстрада. Внешне современная эстрада превратилась в способ заработка. Песни всё больше упрощаются, становятся примитивнее и поверхностными. Стихи не только не имеют смысл, но и слова между собой не связаны. Идёт навязывание однообразных ритмов

под видом популярности. В результате песня как жанр вокальной музыки всё больше и больше искажается.

При прослушивании подобной музыки люди привыкают к упрощённому и примитивному, в последствии находят в этом удовольствие. Большое количество бездарных исполнителей с упрощёнными песнями создают иллюзию выбора, а это, в свою очередь, приводит к завуалированной деградации. Сами же певцы имеют образ двуполого существа или извращенца.

Так, западная эстрада в прямой и косвенной форме пропагандируют гомосексуализм, извращения, алкоголь, табак и другие наркотики.

Сами исполнители являются средствами влияния на поведение людей, при этом их цель – деньги. В достижении этой цели они стараются минимально вложиться, но в тоже время максимально заработать на своей продукции, охватывая как можно больше людей. В этом случае работает правило влияния на инстинкты человека. В влиянии осуществляется усиление низменных инстинктов.

Этот способ воздействия массово захватывает и вовлекает большое количество людей. Поэтому этот применяемый способ видоизменяет множество различных направлений в искусстве. Так, осуществляется переработка популярной музыка, в результате появляется массовая переделка популярной музыки с последующим упрощением и искажением. В этом производстве вовлекается множество желающих, чтобы заработать и стать «звёздами». Создаётся «имидж», для продвижения песен покупаются программы на телевидении и радио. Вся страна слушает и смотрит, т. е. находится под влиянием.

Не стоит забывать, что этим пользуются не только желающие заработать, но и большое количество извращенцев. При этом они наглядно демонстрируют это в своём «творчестве», что является агрессивной пропагандой для обычных людей.

Подобное происходит и в отечественной эстраде. Можно для примера привести множество песенных клипов, в которых пропаганда осуществляется и благодаря ей преподносится как некая ценность, к которой нужно стремиться и это должно стать целью и достижением жизни.

Стал популярный жанр «шансон», где осуществляется романтизация преступлений и жизнь заключённого.

Во многом видоизменён статус «звезды». Мораль и нравственность в этом статусе постепенно исчезает, на передний план выдвигается прибыль и карьера, при этом в ход пускаются все средства и способы, то есть достижение цели любой ценой.

«Звезда» является эталоном для подражания стиля, формы поведения, принятия взглядов, идей и так далее. «Звёздам» задают определённые рамки поведения и продвижение поведения, мыслей и идей, которые невольно принимают на себя обычные люди. Так, самые низменные мысли и идеи вуалируются в красивые формы и передаются.

Через «звёзд» и их творчество решаются различные задачи, которые на данный момент, направлены на разрушение личности, её деградацию.

Мощным противодействием этого влияния, направленного на деградацию людей и навязывание низменных ценностей, является система образования, с ориентацией на общекультурные ценности и

ценности физической культуры. Так, общекультурные ценности и ценности физической культуры ориентируют человека на развитие, личностный рост, нравственное поведение, духовность, отношение к своему телу как ценности, здоровью, физическому совершенствованию и так далее [1; 2; 4; 5].

Таким образом, в современном обществе процесс профессиональной подготовки будущего учителя становится тем мощным фундаментом, который должен не только противодействовать, но и устранять все те воздействия, которые приводят человека к деградации и саморазрушению. Одним из выходов является формирование общекультурных ценностей и ценностей физической культуры в процессе непрерывной профессиональной подготовки. Поскольку, от учителя зависит формирование личности школьника.

В современном обществе самым влиятельным и эффективным средством воздействия являются средства массовой информации. Для коммерческих средств массовой информации зарабатывание денег является основной целью. В достижении этой цели используются методы и средства, которые направлены на пропаганду алкоголя, курения и девиантного поведения.

Список литературы

1. **Береговая, О. А.** Философия образования в современном мире / О. А. Береговая, А. К. Ерохин, А. С. Колесников, и др. – М. : Юрайт, 2022. – 451 с.
2. **Богатырёв, Д. К.** Философия культуры / Д. К. Богатырёв. – СПб. : Русская христианская гуманитарная академия, 2020. – 368 с.
3. **Быховская, И. М.** «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени / И. М. Быховская. – М. : Физкультура, образование, наука, 1997. – 209 с.
4. **Каган, М. С.** Проблемы теории культуры. Избранные труды / М. С. Каган. – М. : Юрайт, 2020. – 253 с.
5. **Каган, М. С.** Философия культуры / М. С. Каган. – М. : Юрайт, 2020. – 531 с.
6. **Кузьмина, Д. А.** Кино как инструмент конструирования социальной реальности / Д. А. Кузьмина // Возможности применения результатов эмпирических исследований для изучения актуальных проблем современности. сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Орел, 2022. – С. 168-174.
7. **Матвеев, Л. П.** Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Сов. спорт, 2010. – 339 с.
8. **Чёрная, Ф. Р.** Пропаганда отклоняющегося поведения в сми - фактор девиации подростков / Ф. Р. Чёрная // Научные исследования молодых учёных. сборник статей VII Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2020. – С. 166–169.

General cultural values and values of physical culture of the future teacher in the process of continuous professional training

The article considers the importance of the formation of general cultural values and values of physical culture in the process of continuous professional training of a future teacher. The urgency of this problem is increased by the fact that in society, through the media, films and pop, the opposite trend is being carried out. So, in many modern films, TV series, in modern music and in other media, alcohol, smoking and deviant behavior are promoted.

Key words: *general cultural values, values of physical culture, future teacher, professional training.*

УДК 378.063

Зююков Александр Васильевич,
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры олимпийского и профессионального спорта
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
zuzyukov_v@mail.ru

Современные тенденции совершенствования специальной физической подготовленности футболистов

В статье рассмотрены направления совершенствования высококвалифицированных футболистов в свете современных тенденций развития футбола. Показано, что на первый план задач специальной физической подготовки выходит их приближенность к задачам технико-тактической подготовки.

Ключевые слова: *футбол, физическая подготовка, направления совершенствования, тенденции развития.*

Современный футбол стал как более комбинационным, так и более быстрым во всех компонентах игры. Одновременно он стал и более жестким из-за возрастания конкуренции и «цены» победы. В связи со значительными успехами в развитии футбола на всех континентах, он приобрел новые черты и возможности, определяемые спецификой игрового мышления и двигательных способностей игроков, прежде всего, с Африканского и Азиатского континентов. Стала очевидной тесная взаимосвязь двигательных способностей игроков со всеми компонентами подготовленности.

Технико-тактический потенциал игроков может быть реализован только на основе адекватного уровня и структуры специальной физической подготовленности. В связи с этим постоянно

совершенствуются представления о компонентах физической подготовленности с учетом целого комплекса факторов игры и способностей футболистов. Другим важным вопросом является определение оптимальных уровней и соотношения разных компонентов специальной физической подготовленности. Это определяется пониманием того, что нет необходимости стремиться в процессе подготовки к максимальному развитию всех сторон физической подготовленности. Такая оптимизация может базироваться на учете специфики требований игры и индивидуальных особенностей, предрасположенности футболистов к использованию тех или иных сторон физической подготовленности.

Еще одним важным вопросом специальной физической подготовки является ее сочетание с игровой деятельностью. При этом выделяются две проблемы. Первая из них – это необходимость определения оптимальной степени использования средств физической подготовки, моделирующих требования игры. То есть, речь идет о высокой специфичности средств тренировки при сохранении ее общей эффективности для оптимизации структуры физической подготовленности. Другая из этих проблем связана с объектом и интенсивностью физической подготовки, минимально достаточной для достижения и поддержания необходимого уровня. При этом должно учитываться определенное противоречие. Оно связано с определением соотношения режимов работы и отдыха, обеспечивающего эффективную реализацию имеющегося двигательного и технико-тактического потенциала (которая снижается при утомлении). Вместе с тем известно, что определенная степень утомления как раз и является тренировочным стимулом для повышения физической подготовленности футболистов. При этом дополнительно должны быть учтены особенности кумулятивной адаптации, характерные для футбола. При этом возникают дополнительные трудности, связанные с недостаточной изученностью специфики адаптации к прерывистой (интервальной) работе, типичной для футбола. В связи с этим возникают новые специфические требования к специальной физической подготовке футболистов.

Целью исследования было проанализировать требования к специальной физической подготовке высококвалифицированных футболистов и выделить основные из них, определяемые тенденциями развития футбола.

Теоретический анализ и обобщение литературных данных исследований ведущих футбольных команд.

В современном футболе для решения тактических задач наряду с эффективным и надежным владением техникой все большее значение имеет высокий уровень двигательной активности в процессе всей игры. Более того, в настоящее время становится очевидной тесная взаимосвязь эффективности техники с физической подготовленностью и их определяющая роль для постановки и решения тактических задач. Это связано не только с проявлением силовых, скоростно-силовых возможностей, гибкости и других сторон физической подготовленности для формирования высокого уровня технического мастерства, но и с всевозрастающей ролью высокой физической подготовленности для эффективной реализации совершенной техники на протяжении игры или всего турнира.

При достижении этих целей все больше увеличивается роль личностных качеств футболистов. Современный футболист должен не только эффективно реализовывать задачи, поставленные тренером в

игре, но и осознанно стремиться к максимальному самовыражению. Именно это может быть, основанием для плодотворности тренировочного процесса и всех компонентов подготовки выдающегося футболиста. Современный футболист – это двигательноталанливый, мыслящий спортсмен, от которого требуется предельная собранность, целеустремленность и проявление максимальных волевых усилий при выполнении сложных тренировочных и соревновательных заданий. Причем, спортсмен должен эффективно реализовать свой потенциал в различных ситуациях коллективного взаимодействия, проявить этот потенциал как элемент реализации потенциала команды [2; 4].

Главные турниры последнего десятилетия показали дальнейшее развитие футбола практически во всех аспектах, начиная с совершенствования организационной базы и финансового обеспечения, мотивации игроков и заканчивая повышающимся уровнем требований к специальной физической подготовке и качеством технико-тактических компонентов игры. Анализ игр сильнейших команд, показал, что футбол становится быстрее, интенсивнее и жестче. Значительно выросла значимость каждого эпизода игры, ответственность игроков за каждое решение. Увеличивается число единоборств и общая плотность игры. Это ведет к повышению напряженности матчей, возрастанию роли настроев игроков и их мотивации в каждой игре.

Определилась тенденция увеличения числа игроков высокого класса при сохранении их индивидуальности. Возрастает также количество команд высокого класса, происходит выравнивание уровня их мастерства и, как следствие, – увеличивается конкуренция в национальных и международных турнирах. В клубных командах появляется все больше игроков разных игровых школ, что формирует тенденцию нивелирования отличительных черт национального футбола. Одновременно это делает футбол более разнообразным, трудно предсказуемым и поэтому более интенсивным.

Увеличение числа футболистов высокого класса в командах увеличивает возможности усложнения игры, числа ее вариантов, то есть разнообразит коллективные действия. Вследствие этого увеличиваются возможности выбора методов с учетом их зависимости от турнирной стратегии и тактических особенностей конкретного соперника [4].

За последнее десятилетие возросла напряженность и плотность турниров, увеличилось число игр, которые требуют полной мобилизации физических возможностей спортсменов. Особо следует выделить увеличение роли и эффективности тех коллективных методов ведения игры, которые базируются на высокой функциональной подготовленности и высоких требованиях к технико-тактическим действиям в условиях силового противодействия и дефицита времени. Все что ведет к повышению зрелищности, интереса к футболу, как зрителей, так и рекламных компаний, что увеличивает финансовый потенциал футбола в различных странах. Подобная тенденция продолжает и далее дополнительно стимулировать указанные выше тенденции развития футбола.

При анализе характера изменений требований современной игры к футболу, необходимо помнить, что основу игры составляют технико-тактические действия. Тенденции их изменения по многом позволяют понять изменения всех сторон требований к игрокам. Наиболее общей закономерностью последних лет является то, что команды выполняют все больший объем технико-тактических действий. Причем, сравнение команд показывает, что те из них, которые выполняют

большой объем таких действий за игру, имеют меньший процент ошибок при их выполнении [5]. Если учесть, что для команды с большим числом технико-тактических действий типично большее количество передач, то это в определенной мере объясняет такую зависимость.

Вместе с тем, количество технико-тактических действий (приемов), выполняемых от игры к игре во многом зависит от силы соперника и сложности турнирного положения. А так как все эти факторы имеют устойчивую тенденцию к повышению, то и увеличивается стремление к нарастанию числа выполненных на протяжении матча приемов. Это естественно влечет за собой возрастание общей напряженности игры и требований к всесторонней функциональной подготовленности. Необходимо вместе с тем помнить, что ключевым моментом игры являются удары по воротам. Чем больше таких ударов, тем больше шансы на успех. Вместе с тем, чем сильнее соперник, тем реже наносятся удары и меньше забиваются голов. А так как сила соперников возрастает, то возобладает тенденция победы с минимальным преимуществом или ничейных результатов. Это подтверждается данными о процентном соотношении технико-тактических действий в зоне обороны ведущих сборных команд последнего чемпионата мира. Эти данные показывают, что удельный вес атакующих и оборонительных действий оказывается приблизительно одинаковым. Это может говорить о равенстве распределения показателей выполнения приемов игры по анализируемым зонам поля. При таком распределении атакующих и оборонительных действий точность выполнения оборонительных технико-тактических действий, как правило, существенно выше [4].

Обобщенный анализ роли различных технико-тактических действий для результативности игры показал, что наибольшее значение имеет игровая активность, понимаемая как сумма ударов и передач, введений и обводок, которые могут быть в целом охарактеризованы суммой таких действий. Однако такой количественный анализ лишь подчеркивает большую роль общего числа приемов, применяемых в игре, то есть плотности игры относительно указанных приемов. Вместе с тем, как фактор общей результативности игры отчетливо выделяется роль такого показателя, как удельный вес ошибок при выполнении приемов игры во второй ее половине. Это еще раз свидетельствует о важной роли высокой функциональной подготовленности, так как именно недостаточный ее уровень является причиной нарастания утомления и увеличения количества брака в процессе игры [5].

В настоящее время более, чем когда-либо ранее очевидно, что результативность игры обусловлена физической готовностью команды. Принимая во внимание, что в крупнейших международных турнирах участвуют игроки с высокой техникой и тактикой подготовки, то результаты игры в таких турнирах в значительной степени обусловлены той физической формой, которую команда набрала к началу игр. В дальнейшем на протяжении игрового сезона результативность игры зависит от способности сохранить физические кондиции, а также оптимальное для их реализации в игре функциональное состояние организма в течение длительного времени [4].

Это последнее требует специальных подходов к регулированию средств тренировки в межигровых периодах в соответствии с интенсивностью прошедших игр, степени срочного и кумулятивного утомления при учете индивидуальных особенностей футболистов. Специальный контроль такой направленности и содержания в процессе тренировки во все большей степени

становится фактором регулирования соревновательной турнирной выносливости футболистов. Это становится также одним из элементов мастерства тренера. С каждым годом повышается тренерское мастерство не только в тактическом построении игры, исходя из знания реальных возможностей игроков и соперников, но также и умения построить тренировочный процесс таким образом, чтобы индивидуальный максимально возможный уровень физической подготовленности футболисты достигали за сравнительно короткий период времени. В последующем это обеспечивает меньшую кумуляцию утомления и лучшую реализацию футболистами своего двигательного и технико-тактического потенциала. То есть, речь идет о наиболее экономном расходовании адаптационного потенциала организма футболистов в течение годового цикла подготовки. Для этого нужно знать индивидуальные уровни развития основных компонентов физической подготовленности в их наиболее благоприятном соотношении. При данном подходе одни стороны физической подготовленности должны быть повышены до максимально возможных индивидуальных уровней, другие же только до минимального необходимого уровня. Такой подход к физической подготовке, как подчеркивают некоторые исследователи, является в настоящее время объективной закономерностью подготовки футболистов. Без ее соблюдения трудно достичь больших успехов в крупных футбольных турнирах [4; 5].

Еще одной важной стороной и необходимым условием такой «экономизации» подготовки является повышение специфичности средств физической подготовки. Это предлагает углубления знаний о специфике ключевых требований к организму при игре в футбол с тем, чтобы основная масса средств тренировки соответствовала такой специфике. В последние годы в этом направлении проводится большой объем исследований. Главный их результат заключается в том, что специфичность физической подготовки во все большей степени обеспечивается за счет органического соединения средств такой подготовки с целями технико-тактической подготовки.

При наблюдающейся тенденции к выравниванию технико-тактического мастерства лучших клубных команд мира, в том числе и за счет интенсификации обмена игроками, их перехода с различных континентов, роль расширения комплекса факторов физической подготовленности и регулирования оптимального функционального состояния футболистов не только неуклонно возрастает, но и дополняется усложнением задач индивидуализации физической подготовки. Показано, например, что от степени освоения расширенного комплекса средств физической подготовки зависят показатели брака при выполнении технических приемов [4; 5]. Это особенно видно по результатам второй половины игр, а также в процессе турниров с плотным графиком игр [3; 5]. Это создает предпосылки для повышения игровой инициативы команды, то есть ключевых факторов, которые ее определяют – таких, например, как создание игрового преимущества в середине поля, количества перехватов, отборов мяча и других.

Типичная для современного футбола организация атакующих и контратакующих действий большими силами во все большей степени обеспечивается выравниванием высокой специальной выносливостью футболистов всех игровых позиций. При этом ширина фронта атаки определяется, прежде всего, активной игрой, то есть работоспособностью футболистов различных амплуа. Продольные и поперечные перестроения игроков разных линий в их взаимодействии определяют глубину атаки.

Изменения игры в защите, характерные для современных команд, а именно, увеличение зоны действий игроков, их взаимозаменяемость во время оборонительных действий также во многом определяются возрастанием уровня физической подготовленности игроков защиты. Этот же фактор лежит в основе такой тактической тенденции как увеличение скорости перехода от защиты к атаке и наоборот [2; 4).

Обобщая представленные выше материалы о тенденциях развития футбола во взаимосвязи с требованиями к физическим кондициям футболистов, необходимо подчеркнуть, что традиционными составляющими успеха в футболе остаются высокая двигательная активность, объём перемещения футболистов вместе с надежностью выполнения технических приемов как в условиях единоборств, дефицита времени, так и в условиях утомления, которое неизбежно нарастает в процессе игры и футбольного турнира. Команда с высокой физической подготовленностью при прочих равных условиях имеет значительно больше возможностей владеть игровой инициативой, прежде всего, в центре поля.

Рационализация игровой деятельности конкретной команды и направленности заключается в использовании не только ярких индивидуальных сторон техники игроков, но и их отличительных особенностей по уровню потенциала развития тех или других ключевых компонентов физической подготовленности. Тактика игры в связи с этим должна корректироваться в зависимости также и от наличия игроков с преобладанием специальной выносливости или скоростно-силовых возможностей. Это связано с тем, что в связи с врожденными устойчивыми предпосылками игроков при слишком высоком уровне физической подготовленности они будут различаться по спринтерской способности, спринтерской выносливости или выносливости аэробного типа энергообеспечения [4; 5]. Этот индивидуальный подход используется как для повышения эффективности действий своей команды, так и для противодействия угрозам соперника. Рациональное использование своих сильных сторон, сильных сторон отдельных игроков и способности нейтрализовать сильные стороны игры противника является типичным для игры лучших команд мира.

Таким образом, повышение интенсивности современной игры в футболе предъявляет все более высокие требования к физической подготовленности игроков как по ее уровню и качественным проявлениям, так и по динамике развития и поддержания отдельных компонентов физической подготовленности. Все в большей степени это становится фактором успеха в футболе. На этой основе отчетливо возрастает скорость и плотность выполнения технических приемов, что обуславливает необходимость специальных, высоко специфичных подходов к скоростно-силовой подготовке. Современные подходы к ее совершенствованию включают как изучение специфики и структуры таких способностей, средств их развития, так и специальных методов контроля. Возросла необходимость повышения надежности выполнения технических приемов в таких условиях, что в значительной мере связано со спецификой утомления – его структурой и динамикой. Специального внимания требует контроль и регулирование течения процессов восстановления футболистов, связанного со спецификой скоростно-силовой подготовки [3; 5]. Это предполагает все более широкое использование не тренировочных средств стимуляции развития тех или других функциональных свойств – с учетом возможностей их мобилизации и ускорения восстановительных процессов. Ведется интенсивный поиск таких средств, в число которых вовлекается все больший круг нетрадиционных подходов.

Характерного для современного футбола увеличения количества игр, требующих максимальной мобилизации возможностей спортсменов, можно достичь только на основе реализации изложенных выше тенденций совершенствования специальной физической подготовки вместе с учетом достижений науки и научно-методическим обеспечением тренировочного процесса. В основе увеличения потенциала универсализации игроков на более высоком качественном уровне лежит увеличение диапазона разносторонности структуры физических возможностей на основе индивидуальных предпосылок таких возможностей. Разносторонность физических возможностей игроков (с учетом индивидуальных предпосылок) определяет продолжающийся прирост такого ключевого современного тактического элемента игры, как способность быстрого перехода от защиты к обороне (и наоборот) при организации атакующих (контратакующих) действий большими силами. Учет указанных факторов требует новых подходов как к средствам физической подготовки, так и к ее организации. Во главу угла современного подхода к ней ставится принцип «экономизации» подготовки. Разработка эффективных и рациональных средств физической подготовки ведет за собой снижение объемов фундаментальной (общей) подготовки и определяет стремление к максимально возможному соединению технико-тактических упражнений с совершенствованием физических качеств и функциональных свойств на основе учета их взаимовлияния и суммирующих эффектов. Процесс совершенствования специальной физической подготовленности в настоящее время, как никогда, тесно связан с технико-тактической подготовкой и формируемой тренером стратегией игры. Для эффективной реализации таких подходов, кроме всего прочего, требуется также широкое использование мониторинга процесса подготовки с использованием современных технических средств.

Список литературы

1. **Годик, М. А.** Комплексный контроль в спортивных играх : учебно-метод. пособие / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М. : Сов. спорт, 2010. – 333 с.
2. **Лисенчук, Г. А.** Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
3. **Тюленьков, С. Ю.** «Адаптационный барьер» и пути его преодоления в системе управления подготовкой футболистов / С. Ю. Тюленьков // Научные труды ВНИИФК. – М. : 1996. – С. 383–389.
4. **Шамардин, А. И.** Оптимизация функциональной подготовленности футболистов / А. И. Шамардин. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 196 с.
5. **Schmid S., Alejo B.** Complete conditioning for soccer. – Human Kinetic, 2002. – 184 p.

Zyuzuykov A. V.

Modern trends in improving the special physical fitness of football players

The article considers the directions of improvement of highly qualified football players in the light of modern trends in the development of football. It is shown that the tasks of special physical training come to the fore their proximity to the tasks of technical and tactical training.

Key words: *football, physical training, areas of improvement, development trends.*

Клименко Ирина Викторовна,
кандидат медицинских наук,
доцент кафедры адаптивной физической
культуры и реабилитации
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»,
г. Луганск, ЛНР
trainrehab@mail.ru

Вакуленко Александра Александровна,
ассистент кафедры адаптивной физической
культуры и реабилитации
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»,
г. Луганск, ЛНР
alexandra.vakulenko17@mail.ru

Аспекты формирования инклюзивного взаимодействия при проведении производственной практики студентов адаптивной физической культуры

В статье представлены результаты теоретического анализа научной литературы по вопросам формирования инклюзивного взаимодействия студентов в процессе проведения производственной практики. Рассмотрены основные аспекты инклюзивного взаимодействия студентов адаптивной физической культуры: организация взаимодействия внутри инклюзивной группы и в период прохождения производственной практики в образовательном учреждении при взаимодействии с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Ключевые слова: *инклюзивное взаимодействие, производственная практика, студенты, адаптивная физическая культура.*

В последние годы стремительно возрастает число высших учебных заведений, которые активно создают условия для инклюзивного образования молодежи с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью, что в свою очередь требует включения в процесс профессиональной подготовки будущих специалистов образовательные технологии, обеспечивающие качественное инклюзивное образование для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью [7, с. 113].

Тема инклюзивного образования молодежи с ОВЗ и инвалидностью уже на является новой, но до сих пор остается актуальной.

А. В. Бородина (2016) указывает на то, что инклюзивное профессиональное образование формирует профессиональную мобильность и доступность к социальным ресурсам молодежи с ОВЗ и

инвалидностью и являясь ценностным для них ресурсом, способствует успешной самореализации и улучшает жизненные и профессиональные перспективы [2, с. 96].

По данным О. А. Денисовой, О. Л. Лехановой, успешность формирования инклюзивного взаимодействия в образовательной среде возможна при наличии трех компонентов: инклюзивная компетентность участников взаимодействия, наличие опыта реализации инклюзивных технологий в образовательной среде, межуровневое сотрудничество участников взаимодействия [3, с. 197].

Подготовить студентов к использованию инклюзивной компетенции в процессе профессиональной деятельности возможно при двух условиях: формирования инклюзивной культуры учреждения высшего образования и воспитания определенного уровня личностной готовности [5, с. 387].

Особенно важна реализации этих условий при подготовке будущих специалистов адаптивной физической культуры, что требует новых знаний и практики организации занятий с детьми с ОВЗ и инвалидностью в инклюзивной образовательной среде общеобразовательных учреждениях.

При прохождении производственной практики студенты адаптивной физической культуры получают опыт инклюзивного взаимодействия при включении в непосредственную профессиональную деятельность.

Цель исследования: изучить основные аспекты формирования инклюзивного взаимодействия в процессе производственной практики студентов адаптивной физической культуры.

Методы исследования: анализ исследований, посвященных проблемам формирования инклюзивного взаимодействия педагогов, в том числе в сфере адаптивной физической культуры, инклюзивной компетентности участников образовательного процесса, обобщение, синтез.

Проблемами формирования различных аспектов инклюзивного взаимодействия занимались многие ученые: Л. В. Горюнова, Е. С. Тимченко, И. В. Тимченко (модель формирования инклюзивной грамотности студентов в вузе); О. В. Данилова (формирование психологической готовности будущих педагогов к деятельности в условиях инклюзивного образования); И. Л. Федотенко, Д. В. Дементьева (формирование ценностного отношения у будущих педагогов-психологов к детям с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивном контексте); Д. В. Лапин, А. С. Машанова, М. С. Мельникова (готовность студентов к вступлению в инклюзивное образовательное пространство вуза); М. Г. Фидарова, С. З. Алборова, Е. А. Иванкова (влияние инклюзивной информационно-образовательной среды вуза на формирование профессиональной компетентности студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью); Л. С. Пилипчук, А. С. Ковалева (инклюзивная культура педагога как показатель готовности к профессиональной деятельности в инклюзивной образовательной организации); Ю. А. Афонькина (инклюзивное образование в восприятии студентов с инвалидностью); Т. В. Тимохин (инклюзивное воспитательное пространство университета); В. З. Кантор, Ю. Л. Проект (модель готовности преподавателей в системе инклюзивного высшего образования); Т. Н. Мартынова, М. С. Яницкий, С. А. Пфетцер (проблемы инклюзивных практик в образовании); С. С. Лебедева, Л. В. Резинкина, М. Е. Кудрявцева, Е. А. Куликов (инклюзивные процессы в системе непрерывного образования лиц с инвалидностью); М. Н. Певзнер, П. А. Петряков (инклюзия как организационная стратегия современного вуза); А. И. Смоляр, Т. Н. Черномырдина (мотивационно-ценностные аспекты психологической готовности будущих педагогов к деятельности в условиях

инклюзивного образования); В. В. Хосонова (коммуникативная компетентность будущих педагогов в условиях перехода к инклюзивному образованию); О. А. Денисова, О. Л. Леханова (практики взаимодействия в инклюзивной образовательной среде); Г. А. Романова (модель развития инклюзивной образовательной среды вуза) и др.

На наш взгляд, формирование инклюзивного взаимодействия у студентов адаптивной физической культуры наиболее эффективно в период прохождения производственной практики.

Такая форма развития инклюзивного образования обладает значительным потенциалом, однако зачастую руководители практики недостаточно уделяют этому внимание [7, с. 148].

И. Л. Федотенко, Л. М. Тарантей (2018) отмечают, что часто студенты не готовы к принятию и взаимодействию в работе с детьми с ОВЗ и инвалидностью. Это объясняется тем, что они испытывают страхи при общении, так как у них не было инклюзивного школьного опыта. Однако этот опыт им необходимо приобретать, и они должны быть готовы к реализации этих компетенций в своей будущей профессиональной деятельности [6, с. 182].

Организация производственной практики имеет ряд сложностей при формировании как отдельных профессиональных компетенций, так и педагогического процесса в целом. В современных условиях традиционный подход к организации практики следует дополнять инновационными технологиями [4, с. 165].

С. А. Бадоева уточняет, что традиционный подход к производственной практике основан на взаимосвязанных типах практик, которые изолировано встроены в учебный процесс [1, с. 46].

Е. В. Карпова, А. В. Невзорова считают, что процесс организации производственной практики должен характеризоваться последовательностью, позволяющей переходить от наблюдения за работой специалистов образовательного учреждения к проведению самостоятельных занятий в течение рабочего дня. Необходимо совершенствовать дневник практики, в котором студент отражает не только выполненную работу, но и самоанализ собственных действий, формирует навык рефлексии. В этот период происходит становление профессионально значимых качеств будущего специалиста [4, с. 166–167].

По результатам исследования В. Е. Хомяковой, Л. В. Фалеевой можно выделить основные аспекты производственной практики, которая является основой развития опыта профессионального общения студентов. Эффективным способом обучения является визуализация профессионального общения, концентрация внимания на порученном задании, что требует от студентов эффективной обратной связи между студентом и руководителями практики. Именно в этот период формируется профессиональная культура, эффективное развитие которой зависит от формирования системы самоотчетности. С одной стороны, студенту предоставляется возможность самостоятельного принятия решения на основе профессиональной коммуникации, а с другой – студент ощущает ответственность за принятое решение. Таким образом, в основе всех представленных процессов лежит навык эффективного и позитивного инклюзивного общения, развитие которого способствует достижения желаемых результатов в целом [7, с. 147–148]. Это важный факт, который указывает на то, что именно в такой среде возможно развитие инклюзивных процессов [6, с. 182].

Специалист по адаптивной физической культуре в процессе производственной практики должен получить опыт составления адаптированных программ по отдельным нозологическим направлениям у лиц с ОВЗ и инвалидность с учетом индивидуальных особенностей учащихся инклюзивных классов [8 с. 113].

В процессе производственной практики студенты адаптивной физической культуры смогут приобрести навык организации занятий по адаптивному физическому воспитанию с использованием эффективных приемов инклюзивного взаимодействия. Эффективность этих мероприятий увеличивается, если студенты обучаются в инклюзивной группе и уже имеют опыт взаимодействия с лицами с ОВЗ и инвалидностью. Важным является тот факт, что в процессе инклюзивного взаимодействия возникают коммуникационные связи с лицами, которые имеют различные нозологические особенности и у всех участников образовательного процесса проявляется феномен экстрабилити.

Заключение. В современном образовании в последнее время подготовка кадров к проведению занятий по адаптивной физической культуре должна выходить на новый методический уровень. У специалистов необходимо формировать новую инклюзивную компетентность, которая наиболее интенсивно развивается в процессе производственной практики. Если студент уже имеет опыт общения с лицами с ОВЗ и инвалидностью в процессе обучения в инклюзивной академической группе, то это помимо стимуляции использования профессионально значимых качеств, создаёт условия объединения и сплочения всех членов социума.

Список литературы

1. **Бадоева, С. А.** Содержание и организация учебной (ознакомительной) практики студентов-первокурсников / С. А. Бадоева // Ярославль : РИО ЯГПУ. – 2017. – 90 с.
2. **Бородина, А. В.** Особенности формирования социальной активности студентов-первокурсников с инвалидностью / А. В. Бородина // Гуманитарные научные исследования. – 2016. – № 1 (53). – С. 95–97.
3. **Денисова О. А.** Лучшие практики инклюзивного высшего образования в вузах Северо-Западного федерального округа / О. А. Денисова, О. Л. Леханова // Вестник. – 2021. – № 4. – С. 197 – 204.
4. **Карпова, Е. В.** Производственная практика студентов педагогического вуза: взгляд изнутри и со стороны / Е. В. Карпова, А. В. Невзорова // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2022. – № 4 (109). – С. 164–168.
5. **Клименко, И. В.** Анализ моделей по организации инклюзивного высшего образования в сфере подготовки специалистов адаптивной физической культуры / И. В. Клименко / Научный вестник Луганского государственного аграрного университета. – 2022. – № 1 (14). – С. 386–391.
6. **Федотенко, И. Л.** Особенности реализации инклюзивного образования в условиях современной российской школы / И. Л. Федотенко, Ю. В. Харланова // Историческая и социально-образовательная мысль : том 9. – № 2, ч. 1. – 2017. – С. 182 – 200.

7. **Хомякова, В. Е.** Производственная практика как фактор развития опыта профессионального общения студентов / В. Е. Хомякова, Л. В. Фалеева // Казанский педагогический журнал. – № 2. – 2020. – С. 147–149.
8. **Хвастунова, П. Е.** Организация производственной (технологической в системе инклюзивного образования) практики в структуре подготовки студентов педагогического вуза / П. Е. Хвастунова // Педагогические науки. – Волгоград. – 2022. – С. 112–114.

**Klimenko I. V.,
Vakylenko A. A.**

Aspects of the formation of inclusive interaction, when conducting pedagogical practice of students adaptive physical education

The article presents the results of the theoretical analysis of scientific literature on the formation of the inclusive interaction of students in the process of conducting pedagogical practice. The main aspects of the inclusive interaction of students of adaptive physical culture are considered: the organization of interaction within the inclusive group and during the period of pedagogical practice interaction with persons with disabilities and disability in an educational institution.

Key words: *inclusive interaction, pedagogical practice, students, adaptive physical education.*

УДК 378.015.3:005.32:613.97

Колпаков Даниил Александрович,
преподаватель кафедры
физического воспитания
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
sales012.ncu@gmail.com

Мотивация как один из аспектов формирования здорового образа жизни студентов в период образовательного процесса

В этой статье будут рассмотрены проблемы развития здорового образа жизни в период образовательного процесса у студентов, а также способы решения этой проблемы путем мотивационного воздействия физического воспитания, а также основные аспекты формирования знаний в сфере здоровья.

Ключевые слова: здоровье, мотивация, физическое воспитание, студент, здоровый образ жизни.

Нынешнее общество диктует свои правила поведения в социальной сфере окружающего нас с вами мира. Утверждая более точно и акцентируя внимание на учащих в вузах можно смело сказать, что чем выше твой социальный статус, тем более уважительно отношение к тебе. Как же возможно такого добиться? Курение отдельных личностей при сверстниках, в попытке показаться старше, чем являешься. Употребление алкоголя в компаниях и культурно-развлекательных центрах, как способ расслабиться и чувствовать себя комфортно. Наркотические вещества так же имеют место быть в различных своих проявлениях и в неограниченных количествах. К большому сожалению это присутствует в нашем обществе, а как мы знаем, злоупотребление всем вышеперечисленным ни к чему хорошему не ведет. Здоровая молодежь – это залог здоровой, успешной республики! Также следует учитывать социально-психологическое состояние молодежи и ее социальной уровень. Необходимо учитывать и стрессы, которые получают студенты в образовательной сфере. Самым главным фактором, который оказывает влияние на наличие заболеваний и отсутствие здоровья у нынешней молодежи, является техногенный фактор.

В работах Семенковой Т. Н. четко просматриваются структурные аспекты отсутствия здорового образа жизни студенческой молодежи, все факторы и негативные воздействия. В одной из своих работ в соавторстве с Косаткиной Н. Э., было акцентировано внимание на том, что необходимо добиться того, чтобы нынешние вузы восстановили свой статус как учреждения, которые призваны выпускать физически и психологически здоровых граждан, привить необходимость в здоровом образе жизни, а также ответственно относиться к здоровью окружающих людей. Наряду с такими высказываниями присутствует необходимость в практическом применении знаний, которые на данный момент актуальны как никогда, а именно занятия физическими упражнениями и мотивационная составляющая в их овладениях в повседневной жизни [1, с. 146].

Понятие «отношения к здоровью студента» является собой комплексной структурой, которая состоит из следующих элементов:

- когнитивного (собственные идеи, мнение окружающих, убеждения);
- эмоционального (чувства, моральные ценности, эмоции);
- поведенческого (действия, взаимодействия).

Также следует учитывать, что мотивация – по мнению многих авторов это также комплексная цепь взаимодействий студента и образовательной системы, в которой он находится [2, с. 212–217]. Следует отметить, что учитывая взаимосвязь понятий о здоровье и мотивационных действий, направленных на его совершенствование с помощью физического воспитания, можно выделить следующие группы мотивов, которые помогут осознать всю необходимость занятий физической культурой, а именно:

- физиологические (желание улучшить свои физиологические показатели, строение тела);
- морально-психологические (самосовершенствование, воспитание силы воли, характера);

– социальные (достижение успеха, признание со стороны друзей, чувство достоинства).

Приоритетной задачей физического воспитания в ВУЗе стоит создание благоприятных условий для образовательной деятельности, закрепление знаний умений и навыков о формировании здорового образа жизни на занятиях физической культурой. Также одним из ярких примеров ЗОЖ должен быть и сам педагог, который непосредственно проводит занятия по данной дисциплине, ведь преподаватель физического воспитания – это в первую очередь высокообразованная, морально и духовно сформированная личность. Изучая инновационные подходы, современные методики проведения занятий, различные вариации и последовательности выполнения упражнений педагог тем самым обеспечивает внимание и заинтересованность студенческой молодежи, а также вызывает интерес и дополнительный стимул в овладении системой совершенствования здорового образа жизни. Следовательно, педагог побуждает, то есть мотивирует молодежь к приобретению знаний умений и навыков. Необходимо учитывать тот фактор, при котором, даже имея хорошую мотивацию, студент не всегда имеет возможность применять знания на практике. Отсутствие свободного времени ввиду учебных пар, подготовка к сессии, ограниченный доступ в спортивный зал, несоответствующие погодные условия и так далее. Все это отбивает всякое желание к занятиям физической культурой, как во время занятий, так и в не учебное время. Соответственно преподаватель физической культуры, делая акцент на материальную базу спортивного комплекса, игрового зала, должен путем индивидуального подхода к учащемуся определить ту сферу заинтересованности студента, в которой он хотел бы себя видеть. Помочь в приобретении знаний различного спортивного направления будь то стретчинг, йога, степ-аэробика, функциональный тренинг, элементы тяжелоатлетической подготовки. Также необходимо уделять время игровым видам спорта, так как физическая культура – это средство для снятия стресса от умственной деятельности в процессе образования. Также необходима мотивация и в не учебное время. Организация досуга, в первую очередь спортивного, целиком и полностью лежит на преподавателе физического воспитания. Секции спортивно-профессионального совершенствования должны побуждать студенческую молодежь к дополнительным занятиям физической культурой, а преподаватель, имея определенную спортивную специализацию, а также занимаясь с рядом студентов, должен в очередной раз показывать и доказывать всю необходимость занятий спортом, постоянно акцентируя внимание на приобретении знаний в сфере здорового образа жизни. Педагог также может формировать мотивационные принципы здоровой жизнедеятельности путем обсуждения и анализа необходимых условий для достижения поставленной задачи. Данный подход работает в двух направлениях: в первую очередь, позволяет развивать творческое мышление, выделять себя из окружающего общества и моделировать дальнейшие действия для решения поставленной задачи; во-вторых, позволяет привлечь максимальное количество в учебный процесс, направленный на конкретное действие. Анализируя ряд компонентов, необходимых для полноценного формирования мотивации к занятиям физической культурой, педагогу необходимо помнить о компонентах, которые способствуют становлению здорового образа жизни студентов, а именно [2, с. 22]:

– потребностно-мотивационный, компонент, включающий в себя потребности и мотивы, а также желания и интересы, которые возникают при необходимости становления здорового образа жизни;

– содержательный, компонент, направленный на овладение определенной системой знаний, которая наиболее конкретно решает поставленные задачи;

– практико-деятельностный, компонент, который подразумевает использование приобретенных знаний, умений и навыков в сфере физического воспитания;

– творческий, компонент, который характеризуется умением создавать, визуализировать систему здорового образа жизни с помощью полученных знаний;

– рефлексивный, характеризуется тем, что помогает развить такие чувства, как ответственность, сознательность при выполнении каких-либо действий. Всегда необходимо помнить о том, что использования имеющихся знаний педагогом на занятиях физической культурой, носит коррекционный характер. Необходимо учитывать, что не все студенты могут и готовы получать нагрузку, а также применять элементы ФК вне ВУЗа, поэтому педагог выступает как связующее звено между студентом и способом приобретения ЗОЖ. Также необходимо вести учет о состоянии здоровья студентов и дозировать нагрузку согласно нормам ФВ.

Проанализировав все вышесказанное, можно смело утверждать, что базовый уровень знаний в сфере здоровья в период обучения у студентов, недостаточный. Возникает потребность в формировании факторов сферы здоровья, а именно здорового образа жизни. Комплексный подход является приоритетным (см. рисунок 1).

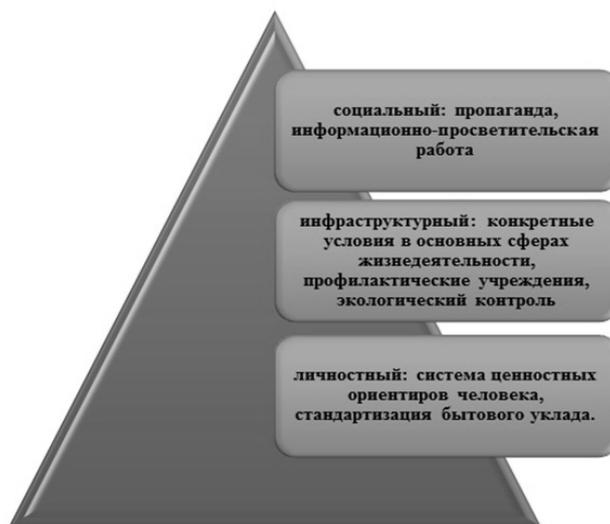


Рис. 1 – Этапы формирования здорового образа жизни

Первый этап формирования является социальным, к которому относится пропаганда ЗОЖ, просветительская деятельность педагогов, которая должна осуществляться в рамках образовательных стандартов. Также важен момент привития ценностей в сфере здоровья со стороны родителей, знакомых, родственников. Сюда же относится и информационная база интернет, благодаря которой большинство студентов черпают знания о том, как повысить свой уровень здоровья.

Второй этап является также немаловажным, так как возлагает ответственность за сохранение здоровья на учреждения специализирующиеся в данном вопросе. Разговор идет за специальные медицинские и государственные структуры. Ведь первые отвечают за уровень и доступность здоровья

для населения (профилактический осмотр населения), а вторые за чистоту окружающей среды, грамотно и качественно утилизируя отходы без вреда для здоровья.

Третий этап является завершающим и включает в себя собственные знания, полученные в процессе обучения, с помощью которых студент формирует приоритетные направления повышения уровня своего здоровья самостоятельно. Также необходимо грамотное распределение времени режима труда и отдыха в течение дня, в период обучения у студентов для предотвращения утомляемости и как следствие нервных срывов.

Таким образом, учитывая личностные мотивы и пользуясь индивидуальным подходом к студентам с помощью физического воспитания, учитывая их виды характера, отношение к занятиям физической культурой, а также факторы, которые препятствуют выполнению физических упражнений, преподавателю необходимо применять различные инновационные формы взаимодействия со студентами для их максимальной заинтересованности в занятиях. Можно уверенно сказать, что развитие интереса является ключом в желании приобрести знания в совершенствовании здорового образа жизни, а также является одним из мотивационных факторов, способствующих для выполнения физических упражнений самостоятельно, ведь здоровье на сегодняшний день очень трудно поддерживать в хорошем состоянии.

ВУЗы, а также преподаватели должны работать с максимальной отдачей, чтобы современная молодежь имела возможность сохранить и совершенствовать свое здоровье.

Список литературы

1. **Касаткина, Н. Э.** Ценности здоровья студентов вуза в условиях современного образовательного учреждения / Н. Э. Касаткина, Т. Н. Семенкова // Вестник КемГУКИ. – 2011. – С.146.–149.
2. **Чесибиева, С. Т.** Здоровый образ жизни как приоритетная ценность в современном российском обществе / С. Т. Чесибиева //// Вестник Адыгейского государственного университета. – 2011. – № 2. – С. 212–217.
3. **Кашкаров, А. А.** Формирование здорового стиля жизни студентов средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / А. А. Кашкаров. – Барнаул, 2003. – 22 с.

Kolpakov D. A.

Motivation as one of the aspects of forming a healthy lifestyle for students during the educational process

This article will consider the problems of developing a healthy lifestyle during the educational process among students, as well as ways to solve this problem through the motivational impact of physical education, as well as the main aspects of the formation of knowledge in the field of health.

Key words: *health, motivation, physical education, student, healthy lifestyle.*

Кострыкин Владлен Ярославович,
старший преподаватель кафедры
физического воспитания
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
vladlenkostrykin@mail.ru

Ценностный аспект формирования культуры здоровья у студентов

Данная статья посвящена актуальности формирования здорового образа жизни студентов. В условиях изменяющейся социальной среды проблема сохранения здоровья одна из самых острых проблем современности. Сегодня одним из основных подходов определения здоровья является функциональный подход, который изучает способности человека осуществлять естественные биологические и социальные функции. Рассмотренные критерии формирования положительной мотивации. Проблема здорового образа жизни связана с проблемой физиологической адаптации. Физиологическая адаптация организма происходит неосознанно и непроизвольно. От этого процесса во многом зависит успех социальной адаптации и приспособление студентов к новой образовательной среде.

Ключевые слова: *ценностный аспект компетенции учащихся в сфере здорового образа жизни, показатели здорового образа жизни, здоровый образ жизни, здоровье.*

С учетом постоянно изменяющейся социальной среды проблема сбережения здоровья является одной из наиболее актуальных проблем настоящего. Ориентирование личности на здоровый образ жизни – процесс, длительный по времени, вплоть с детсадовского возраста. В этой цепочке система образования один из основополагающих механизмов в становлении практических умений и навыков для укрепления и сохранения здоровья, мотивации человека быть здоровым.

Основная задача образовательного процесса – гарантия качественного образования на принципах сохранения его прочности и соответствия современным потребностям личности, общества и государства в целом.

Злободневность проблемы подкрепляется тем, что сегодняшнему обществу необходимо формирование личности, которая бы осознавала ценность своего здоровья, умела организовывать мероприятия для его сохранения и укрепления, была бы ориентирована на поддержание здорового образа жизни, исключала бы причинение вреда собственному здоровью и здоровью окружающих индивидуумов.

Бытует масса мнений о разнообразном представлении здоровья, и тому, как оно измеряется, об этом говорит существование более ста определений этого понятия, изложенные представителями разных научных дисциплин в разные периоды времени и месторасположения. Этот перечень изумляет

как многообразием трактовок, так и различностью признаков, используемых при формулировании этого понятия. На примитивном уровне мы понимаем, что здоровье – это отсутствие заболевания организма. С научной же точки зрения этого недостаточно. Человек существо социально-биологическое, поэтому и состояние его здоровья рассматривается не только с биологической точки зрения, а и учитывается социальное благополучие.

Согласно с требованиями государственных образовательных стандартов нового поколения, здоровье учащихся один из основных составляющих части образовательного процесса, которая способствует развитию личности и формирует стимул к ведению здорового образа жизни. Эталонном нового поколения является не только обработка учащимися определенной суммы знаний, но и становление его способностей для ведения безопасного и здорового образа жизни.

Сегодня главным подходом к определению здоровья является функциональный подход, анализирующий способности человека выполнять естественные биологические и бытовые социальные функции, а именно, умение делать полезную для самого себя и общества в целом деятельность.

Как известно, уровень здоровья человека зависит от различных факторов: наследственных, экологических, социально-экономических, деятельности системы здравоохранения. По данным ВОЗ, он всего на 10–15 % связан с последним фактором, на 15–20 % обусловлен генетикой, на 25 % экологией и на 50–55 % зависит от условий и образа жизни человека. Из этого следует, что важнейшая роль в формировании и сохранении здоровья все же полностью зависит от человека, его образа жизни, его установок, ценностей гармонии внутреннего мира и взаимоотношений с окружающими. Проблема в том, что современный человек, как правило, перекладывает ответственность за свое здоровье на медиков. Фактически он равнодушен в отношении себя и не отвечает за силы и здоровье собственного организма, параллельно пытаясь исследовать и понять свою духовность. Действительность такова что человек не заботясь о своем здоровье и лечении болезней приходит к увяданию здоровья на фоне развития медицины. Формирование и упрочнение здоровья должно быть потребностью и обязанностью каждого индивида. В системе человеческих культурных ценностей достаточный уровень здоровья и физической подготовки во многом идентифицирует возможность освоения им других ценностей и в этом смысле есть основой, без которой процесс последовательного развития человека непродуктивный. Здоровый образ жизни – это не только развитие физических качеств, но и развитие особого мышления имеющего особый взгляд на повседневность. Он основан на внутренних убеждениях, рациональном распределении, активной гражданской позиции. Это персональная система поведения человека. Анализируя исследования в данной области, у большинства граждан, особенно юного поколения, не сформировались ценности, диктующие такой образ жизни.

Критериями и показателями для формирования здорового образа жизни у молодежи можно считать:

- на уровне физиологии: стремление к физическому идеалу, отношение к личному здоровью как в высшей ценности, физическую зрелость, следование оптимальному режиму дня, исполнение требований к личной гигиене;

– на уровне психологического комфорта: соотношения познавательной деятельности к возрасту, развитие произвольных психических процессов, наличие саморегуляции, адекватная самооценка;

– на уровне духовности: слаженность общечеловеческих и национальных морально-духовных ценностей;

– на уровне социального благополучия: зрелая гражданская ответственность к последствиям неправильного образа жизни, способность к самореализации, самовоспитанию, саморегулированию.

Здоровый образ жизни состоит из множества различных составляющих, каждый компонент которого важен по-своему. Пренебрежение хотя бы одним из них может поставить под угрозу все остальные усилия и свести все результаты на нет. Осознанное отношение к своему здоровью, необходимость в здоровом образе жизни и навыки заботы о своем здоровье – задачи, которые стоят перед родителями в первую очередь и педагогами.

Формирование здорового образа жизни – проблема комплексная. Речь идет не только о способах и методах укрепления здоровья, но и профилактика заболеваний. Необходимо повышению роли личностных качеств в осознанном и волевом принятии принципов здорового образа жизни, а забота о своем здоровье и его укрепление должны стать ценностными мотивами поведения. Проблема здорового образа жизни вплотную связана с физиологической адаптацией студентов. Физиологическая адаптация происходит бессознательно и произвольно. Однако от этого зависит успех социальной адаптации и новой образовательной среде.

В период физиологической адаптации, протекающей параллельно с приспособлением в новой социальной педагогической среде, организм испытывает высокое психологическое и физическое напряжение. Как результат в начальный период студенты могут заболеть. Это включаются защитные функции организма. Чаще всего это простуда или переутомляемость, некоторые страдают кишечными расстройствами из-за отсутствия сбалансированного питания. Для лучшей адаптации педагогам необходимо правильно распределять нагрузку, информировать об организации правильного питания, а в случае появления первых признаков недомогания обращаться к специалистам для квалифицированной помощи.

Список литературы

1. **Андреева, И. Г.** Содержание образования в свете государственной политики сохранения здоровья нации / И. Г. Андреева. – М. : Педагогика. – 2012. – № 10. – С. 31 –39.
2. **Берестнева, О. Г.** Роль личностно-ориентированной среды вуза в социально-психологической адаптации студентов [Электронный ресурс] // Интернет журнал Науковедение. – 2013 – №. 4. – Режим доступа: <http://naukovedenie.ru/PDF/31pvn413.pdf>
3. **Берестнева, О. Г.** Проблема адаптации студентов как проблема адаптации субъекта деятельности к измененным условиям / О. Г. Берестнева, О. В. Марухина, Д. О. Щербаков [Электронный ресурс] //

Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №. 4. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/110-9985>

4. **Берестнева, О. Г.** Синергетический подход к проблеме социальной адаптации / О. Г. Берестнева, О. Н. Фисоченко, О. С. Жаркова [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №. 3. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/117-13329>
5. **Компетентность в образовании: опыт преподавания: сб. научных трудов / под ред. А. В. Хуторского.** – М. : ИНЭК, 2007. – 327с.
6. **Берестнева, О. Г.** Адаптация субъектов деятельности к условиям профессиональной среды. – Томск : Изд-во ТПУ, 2014. – 115 с.
7. **Кутякова Н. К.** Здоровьесберегающие технологии – одно из направлений работы общеобразовательных учреждений / Н. К. Кутякова, В. Ю. Ферцер // Психологическое здоровье субъектов педагогического процесса. Сб. материалов всероссийской научно-практической конференции / под.ред. Е. Е. Копченовой. – Орехово-Зуево : МГОГИ, 2009. – С. 22–24.

Kostrykin V. Y.

Formation of a health culture among students

This article is devoted to the relevance of the formation of a healthy lifestyle of students. In a changing social environment, the problem of preserving health is one of the most acute problems of our time. Today, one of the main approaches to determining health is the functional approach, which studies a person's ability to perform natural biological and social functions. The considered criteria for the formation of positive motivation. The problem of a healthy lifestyle is connected with the problem of physiological adaptation. Physiological adaptation of the body occurs unconsciously and involuntarily. The success of social adaptation and adaptation of students to the new educational environment largely depends on this process.

Key words: *students' competencies in the field of healthy lifestyle, indicators of healthy lifestyle, healthy lifestyle, health.*

Крайнюк Ольга Поликарповна,
кандидат педагогических наук
доцент кафедры спортивных дисциплин,
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»,
г. Луганск, ЛНР
krayol54@rambler.ru

Ценностный потенциал государственного физкультурно-спортивного комплекса ГТО ЛНР

Актуальность статьи обусловлена изменением системы ценностей, снижением роли двигательной деятельности в жизни современной молодежи и отсутствием мотивационно-ценностного отношения к ней. Рассмотрены понятия «ценность» и ценностный потенциал физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Определена необходимость повышения уровня физической подготовленности населения, проживающего в условиях современных вызовов посредством благоприятного воздействия на состояние всех слоёв населения процесса всесторонней физической подготовки.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, морально-волевые качества, испытания, двигательная активность, ценности, Отечество.*

В связи с недостаточностью двигательной активности всех слоёв населения перед будущими специалистами физической культуры стоит проблема повышения эффективности процесса подготовки со сформированными компетенциями в области всестороннего гармоничного развития человека путём изменения содержания занятий. Во многих странах развиваются различные направления двигательной деятельности. Появляется большое количество новых программ с использованием физических упражнений, нацеленных на оздоровление и укрепление организма.

В условиях современных трудностей очень трудно заинтересовать все слои населения регулярными занятиями двигательной деятельности. Сыграло свою роль и усиление жизненных трудностей, и недостаток обеспечения спортивными площадками и инвентарём. Но если для взрослых физическая нагрузка остаётся в производственной деятельности, то для молодёжи этот факт налицо. Роль специалистов физического воспитания заключается в привлечении молодёжи к регулярным занятиям и обучении приёмам физического самовоспитания.

В решении этой проблемы важно понимать и принимать ценностный потенциал организованной системы физической подготовки всех слоёв населения. В этом плане ценностный потенциал физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» занимает свою нишу в сознании людей. Ценность определяется, прежде всего, как идеальная норма, соотносящаяся с трансцендентальным сознанием общества. Ценности – это специфические социальные определения объектов окружающего мира, выявляющие их положительное или отрицательное значение для человека

и общества [4]. Ценности физической культуры представляют собой особую квинтэссенцию, направленную на решение социальных, профессиональных и личностных задач [3].

Потенциал в переводе с латинского «potentia» – сила, возможности, представляющий собой совокупность имеющихся средств. «Потенциал личности» определяет способность человека умножать свои внутренние возможности (возможности суперчеловека) [2]. Ценностный потенциал личности с одной стороны предполагает осознание ценностей лично значимых для конкретного человека, с другой – признание личностью роли практических ориентиров и формирование на их основе полезных привычек и шаблонов поведения.

Ценности являются производной от ценностного потенциала личности при условии включения их в мировоззрение и практической реализации в условиях двигательной деятельности обусловленной определенной спецификой, требующей развития интеллекта. Интеллект в двигательной деятельности – это способность человека находить решение стоящих перед ним задач, а задачи в двигательной деятельности могут быть совершенно разные. Человек обладает как минимум 9-тью разновидностями интеллекта, которые помогают ему решать определенные задачи [1]. Все интеллектуальные характеристики человека базируются на всестороннем физическом интеллекте, поскольку тело человека является носителем всех их разновидностей, которые между собой взаимосвязаны.

Для того, чтобы развитие физического интеллекта было на достаточном для жизни уровне каждый человек должен систематически его поддерживать. Получив в учебном заведении определённое физкультурное образование, человек должен продолжать заниматься физическим самовоспитанием. Проблема состоит в том, что понимание необходимости дальнейшего физического самосовершенствования не находит отклика в сознании взрослых людей. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО и был призван решать проблему физического самосовершенствования в течении жизни.

На самом деле за ФСК ГТО по праву признано историческое значение в системе физической подготовки населения. Комплекс ГТО, введенный в 30-е годы прошлого века стал источником развития физической подготовленности и спорта в стране. На тот момент осуществилась ценностная перестройка физкультурной работы с населением в целях подготовки к труду и обороне страны. Ещё более возрос ценностный потенциал комплекса ГТО на последующих этапах развития страны, что требовало подготовки специалистов, умеющих организовать подготовку населения к приёму норм ГТО.

За прошедшие 90 лет комплекс ГТО претерпевал многочисленные изменения как в нормативной базе, так и в системе подготовки. Полностью он оправдал себя в плане подготовки населения к обороне страны. Интересны примеры героических подвигов значкистов ГТО в службе Красной Армии и партизанских отрядах во время Великой Отечественной войны. Физкультурный комплекс ГТО способствовал укреплению здоровья населения, гармоничному развитию духовно-нравственных и физических качеств, подготовке учащейся молодёжи к труду и защите Родины. В 1991 г. комплекс был отменён, и его пытались заменить разнообразными видами тестирований. Сегодня комплекс возрождается, поскольку его ценностный потенциал востребован жизнью.

Введение в действие комплекса, который отвечает требованиям строящегося государства, требует коренных изменений во всех звеньях физкультурно-спортивного движения, особенно в

прикладных спортивных видах, связанных с технической материальной частью. Кроме того, изменились возрастные границы интересов молодёжи к систематическим занятиям прикладными видами спорта.

В настоящее время особенно необходимо формировать у подрастающего поколения убеждения и взгляды, отражающие интересы государства и общества, нравственные нормы и правила общечеловеческой морали, чувство долга и чести, порядочности и осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом. В 2020 г. Министерством культуры, спорта, молодёжи и туризма ЛНР внедрён Республиканский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Аналогично в Донецкой Народной Республике Постановлением Совета Министров ДНР № 13-32 от 17.02.2016 и Указом Главы ДНР утверждены нормативы государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ДНР, которые внедряются и реализуются для всех возрастных ступеней среди населения. Утверждены план мероприятий по поэтапному внедрению государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» и Временный порядок организации и проведения комплекса и приёма его нормативов.

Цель данной статьи – определение ценностного потенциала Республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ЛНР. Для достижения такой цели необходимо исследовать программную и нормативную основу РФСК ГТО ЛНР как системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничное и всестороннее развитие личности каждого жителя Республики, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания при переходе учащихся к взрослой жизни.

Республиканский комплекс ГТО ЛНР предусматривает и непосредственное выполнение различными возрастными группами учащихся (от 6 лет и старше) установленных нормативов испытаний (тестов) по трем уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному или бронзовому знакам отличия комплекса ГТО.

Нормативно-тестирующая часть Республиканского ФСК ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, на основании выполнения нормативов тестов и рекомендаций к недельной двигательной активности. Виды тестов подразделяются на обязательные и по выбору, за исключением тестов для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Обязательные тесты определяют уровни развития скоростных возможностей человека, выносливости, силы, ловкости и гибкости. Тесты по выбору направлены на определение уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей и уровня овладения прикладными навыками. Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов нормативов ГТО, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

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

Задачами комплекса ГТО являются:

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

2. Повышение уровня физической подготовленности населения; формирование у него осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании; ведении ЗОЖ.

3. Повышение общего уровня знаний у занимающихся физическими упражнениями о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

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

Структура и содержание комплекса ГТО ЛНР. Виды испытаний (тестов), входящие в состав комплекса, направлены на объективную оценку уровня развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками. Испытания (тесты) подразделяют на обязательные испытания и по выбору. Двигательные навыки, формируемые тренировками по нормативам ГТО относятся к прикладным.

Важное значение в современных условиях имеет подготовка в прикладных видах: плавании, стрельбе и туризме. Плавание обеспечивается наличием плавательных бассейнов и инструкторов по плаванию. Подготовка к сдаче нормативов ГТО по стрельбе осуществляется на занятиях в стрелковом тире или специально оборудованных для этих целей помещениях. Нормативы по стрельбе относятся к испытаниям по выбору. Занятия стрелковым спортом при подготовке к сдаче нормативов ГТО развивают такие необходимые для службы в армии и профессиональной деятельности качества личности как: выдержка, хладнокровие, устойчивость нервной системы, смелость, настойчивость и др.

Система подготовки к сдаче нормативов ГТО занимает соответствующее место в физическом воспитании населения. Основы стрелковой подготовки в рамках подготовки к сдаче нормативов ГТО приобретаются на занятиях по начальной военной подготовке, в секциях коллективов физкультуры, в спортивных школах в ходе подготовки к сдаче норм ГТО и участию в военно-спортивных играх.

Занятия стрелковым спортом в рамках системы ГТО представляют собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании прикладной материально-технической части оборонного значения с целью достижения физического, интеллектуального и морально-волевого совершенства личности занимающегося путём обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей [5]. В таком процессе решаются общие и частные задачи, которые обеспечивают спортивное совершенствование и подготовку молодого поколения к высокопроизводительному труду и защите своего Отечества.

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

Одной из главных задач в реализации «Плана мероприятий по поэтапному внедрению Республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ЛНР» является работа по созданию и организации работы Центров тестирования, обеспечение равного доступа к участию в тестировании, особенно учащихся и студентов. Приказом от 08.04.21 г. № 166 Министерство культуры, спорта и молодёжи ЛНР утвердило «Положение о центрах тестирования по выполнению видов испытаний (тестов) Республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ЛНР», где детально рассмотрен «Порядок создания и организации деятельности Центров тестирования испытаний (тестов) нормативов РФСК ГТО».

Подготовка к выполнению нормативов и выполнение испытаний (тестов) могут осуществляться в рамках реализации мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта среди всех возрастных групп школьников. Организационно-методическая поддержка включает в себя мероприятия по уточнению обязанностей педагогических работников, работников физкультурно-спортивных организаций, отвечающих за внедрение комплекса ГТО; учету особенностей разработки образовательных программ по предмету «Физическая культура» и планов внеучебной деятельности по формированию у обучающихся компетенций, предусмотренных требованиями комплекса ГТО; обеспечению физкультурно-спортивных и образовательных организаций необходимыми учебно-методическими материалами. Рекомендации предусматривают меры по материально-техническому оснащению образовательных организаций необходимым инвентарем и спортивным оборудованием, материально-технического обеспечения базы, ресурсов возможности использования физкультурно-спортивных организаций по договорам совместного пользования, сетевого взаимодействия, безвозмездного пользования.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса проводится в соревновательной обстановке. Для того, чтобы участники могли реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Предлагается оптимальный порядок тестирования: бег на 30; или 60; или 100 м в зависимости от возрастных ступеней; прыжок в длину с места толчком двух ног; прыжок в длину с разбега; силовые упражнения; скоростно-силовые упражнения; бег на 1; или 1,5; или 3 км; плавание; стрельба; турпоход; самозащита без оружия [6].

Для непосредственного проведения мероприятий по упражнениям видов испытаний ГТО формируют судейские бригады во главе со старшим судьей в количественном составе, необходимом для проведения мероприятия. Основной целевой аудиторией, в соответствии с «Планом мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО», являются «занимающиеся физическим упражнениями», то есть школьники от 6 лет и старше, студенты, взрослое население соответствующее возрастным ступеням комплекса ГТО. Каждая возрастная группа занята двигательной деятельностью и ведёт здоровый образ жизни.

Медицинское сопровождение внедрения комплекса ГТО осуществляется на основании «Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Учебные занятия по физической культуре, внеурочные занятия по различным видам спорта, занятия в физкультурно-спортивных клубах, самостоятельные занятия являются формой подготовки школьников к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО. Привлечение и подготовка обучающихся к

выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО может осуществляться, наряду с физкультурно-спортивными мероприятиями, тестирование комплекса ГТО; фестивали, конкурсы, военно-патриотические праздники; мастер-классы, «круглые столы», встречи с участием известных спортсменов и тренеров.

Обязанности педагогических и физкультурно-спортивных работников по внедрению комплекса ГТО включают: оказание консультационной и методической помощи желающим подготовиться к выполнению нормативов испытаний (тестов) и требований комплекса ГТО; осуществление контрольных тестирований по предварительной оценке уровня подготовленности занимающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов); пропаганда и популяризация комплекса ГТО.

Для организации работы по обеспечению условий для подготовки занимающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО физкультурно-спортивным организациям необходимо разработать и утвердить план (дорожную карту), который включает следующие направления [7]:

- определение координаторов работы (ответственных) по данному направлению деятельности;
- принятие необходимых нормативно-правовых актов организации;
- анализ состояния материально-технической базы и спортивной инфраструктуры организаций, приспособленных для проведения занятий и пробного тестирования обучающихся по испытаниям комплекса ГТО;
- разработка образовательных программ с учетом особенностей внедрения комплекса ГТО в системе образования;
- обеспечение медицинского сопровождения;
- разработка мер поощрения для физкультурно-спортивных и педагогических работников, участвующих в данной деятельности;
- составление календарного плана и проведение мероприятий по внедрению комплекса ГТО (физкультурно-массовые мероприятия, фестивали, конкурсы, мастер-классы, контрольные тестирования и др.);
- повышение квалификации физкультурно-спортивных и педагогических работников;
- организация взаимодействия с физкультурно-спортивными, общественными и иными организациями.

Рекомендации по вопросу внедрения комплекса ГТО в образовательных учреждениях должны отражать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учётом индивидуальных особенностей, состояния здоровья учеников и режима их учебной деятельности, использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне ЛНР» [7].

Для занимающихся, выполняющих нормативы испытаний (тесты) комплекса ГТО, необходим обязательный и достоверный учёт их состояния здоровья, групп здоровья, к которым они отнесены в соответствии с заключением медицинской организации [7].

По завершении подготовки и перед непосредственным выполнением нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется тематический контроль, позволяющий оценить результаты

подготовленности обучающихся. Не стоит в образовательном процессе также упускать из виду, что комплекс ГТО нацелен также на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическую культуру населения.

Таким образом, подготовка и сдача нормативов РФСК ГТО способствует как формированию физической подготовленности и высокому уровню морально-волевых качеств у всех слоёв населения в условиях современных вызовов.

Перспективами дальнейших исследований является изучение влияния процесса внедрения РФСК ГТО на повышение уровня физической и морально-волевой подготовки населения к высокоэффективному труду и защите Отечества.

Список литературы

1. **Бирюкова, А. И.** Интеллект как основа развития личности: понятия и определения интеллекта / А. Бирюкова // Аналитика культурологии. – 2009. – № 2 (14). – С. 73–75.
2. **Глоссарий. Психологический словарь.** – URL : <http://www.psychologies.ru/glossary/15/potential/> (дата обращения: 12.09.2022).
3. **Евсеев, Ю. И.** Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 384 с.
4. **Кузнецов, В. Г.** Словарь философских терминов / В. Г. Кузнецов. – М. : ИНФРА-М, 2005. – 731 с.
5. **Скурихина, Н. В.** Рефлексивно-деятельностная педагогика как социокультурный фактор развития физической культуры в современном обществе / Н. В. Скурихина – Красноярск : СФУ, 2016. – 160 с. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834789.html>. – Режим доступа : по подписке.
6. **Интернет-ресурс** : Режим доступа : http://lawdonbass.ru/zakonodatelstvo/postanovleniya_sovmina/ob_utverzhenii_polozheniya_o_respublikanskom_fizkulturno_sportivnom_komplekse_gotov_k_trudu_i_oborone_gto-346_20/. – Дата обращения 13.06.2022.
7. **Интернет-ресурс** : режим доступа : <https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdaccb1f3603.pdf>. – (Дата обращения 10.03.2022).

Krainyuk O. P.

Value potential of the state physical and sports complex gto lnr

The relevance of the article is due to a change in the value system, a decrease in the role of motor activity in the life of modern youth and the lack of a motivational-value attitude towards it. The concepts of "value" and the value potential of the TRP physical culture and sports complex are considered. The necessity of increasing the level of physical fitness of the population living in the conditions of modern challenges through the favorable impact on the state of all segments of the population of the process of comprehensive physical training is determined.

Key words: physical fitness, moral and volitional qualities, tests, physical activity, values, Fatherland.

Крещук Елена Петровна,
старший преподаватель
кафедры спортивных дисциплин
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»,
г. Луганск, ЛНР
ekreshchuk@mail.ru

Загной Татьяна Владимировна,
доцент кафедры спортивных дисциплин
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»,
г. Луганск, ЛНР
tetianka_z@mail.ru

Значение физической культуры и спорта в жизни студенческой молодежи

Наш век – век значительных социальных, технических и биологических преобразований. Научно-техническая революция внесла в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Все это приводит к нарушению обмена веществ в организме, предрасположению к сердечнососудистым заболеваниям, избыточной массе тела и т.п. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться.

Ключевые слова: *физическое развитие, духовное развитие, физическое совершенство, нравственное совершенство, социальная, трудовая, творческая активность.*

Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем.

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

Студенческая молодежь должна регулярно заниматься физической культурой, спортом, туризмом. Это ставит перед всеми важную задачу целенаправленно формировать у молодого поколения здоровые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками и наклонностями, последовательно прививать потребность физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость. Физическая культура – это средство не только физического,

совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющего на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности будущих специалистов во многом зависит выполнение ими социально-профессиональных функций [1].

Для современного государства проблема здоровья молодежи и ее взаимосвязь с занятиями физической культурой и спортом выдвигается в число приоритетных задач общественного и социального развития. Это отражено во многих работах отечественных авторов (М. Виленский, В. Выдрин, Б. Зыков, В. Ильинский, В. Столяров и др.). Это обуславливает актуальность теоретической и практической ее разработки, необходимость развертывания соответствующих научных исследований и выработку методологических и организационных подходов [1; 2; 3; 5; 7].

Постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения делают учебную деятельность студенческой молодежи все более интенсивнее и напряженнее. Зачастую это приводит к уменьшению двигательной активности (гиподинамии), а одновременное увеличение нагрузки на психику отрицательно влияет на организм, затрудняет учебу и физическую подготовку к будущей профессиональной деятельности. Недостаток движений способствует детренированности организма. Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость. Физическому воспитанию принадлежит большая роль в совершенствовании человеческих способностей, физической природы. Именно движения как проявления физической активности послужили первоосновой образования и развития систем адаптивного поведения живого на земле, формирования его морфологии и функций [3].

В процессе обучения у молодежи следует постоянно вырабатывать навыки здорового образа жизни. Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени – необходимые условия здорового образа жизни. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями. Применительно к учащейся молодежи образ жизни социологи рассматривают как систему основных видов деятельности, которая связана с подготовкой специалистов высококвалифицированного умственного труда с хорошей физической подготовленностью, посредством которой раскрываются характер и мера активности молодежи, степень реализации социальных функций [5].

Комплексное решение задач физического воспитания в учреждениях высшего образования обеспечивает готовность выпускников к более активной производственной деятельности, способность быстрее овладевать навыками, осваивать новые трудовые профессии. Физическая культура и спорт способствует проявлению лучших свойств личности студента. При этом на высоком эмоциональном

уровне реализуется одна из важнейших общественных потребностей – общение с людьми. Преимущества спорта как социального явления заключаются в его привлекательности для молодежи, его «язык» доступен и понятен каждому, человеку, его польза для здоровья несомненна. По силе воздействия на человека физическая культура выдвигается на одно из центральных мест в культурной жизни общества. Как одна из сфер социальной деятельности она является важным средством обогащения культуры. Исключительная роль в формировании духовного облика учащейся молодежи принадлежит переносу положительных качеств из сферы занятий физической культурой на жизненную позицию в целом [3].

В процессе занятий физической культурой и спортом вырабатываются сознательное и активное отношение к общественной работе, определенные умения и навыки к этой важной форме деятельности, основывающейся на принципах демократии и гласности. Физическая культура развивает общественную активность студентов. Участие молодежи в сложной общественной деятельности, важнейшими компонентами которой являются производительная и воспроизводительная сферы, труд и свободное время, постоянно и динамично изменяет комплекс биологических, психофизиологических, социальных функций и состояний человека. В этих условиях возрастает роль целенаправленной физической подготовки, которая в большинстве случаев бывает важным действенным, а иногда и решающим средством приспособления человека к новым условиям. Уважение к профессии, полное знание порученного дела. Сегодня это не доброе пожелание и не личное дело человека, а объективная необходимость. Ибо высший профессионализм – это высокая квалификация и ответственность за результаты работы, необычайно высокая работоспособность, востребованность на рынке труда и позволяет специалисту получить престижную и хорошо оплачиваемую работу в период экономической депрессии. С появлением платных учебных заведений, которые ведут нешуточную борьбу по экспансии рынка образовательных услуг, многим учебным заведениям приходится в корне изменять систему подготовки и переподготовки учащихся, поднимать профессиональный класс их подготовки на качественно новый уровень, что позволяет этим школам выжить в условиях жесткой конкуренции [1]. Одним из эффективных средств повышения работоспособности в учебном процессе и общественной активности студентов является приобщение их к физической культуре и спорту с учетом особенностей профессиональной деятельности – профессиональной прикладной физической подготовки (ППФП). В основе физической подготовки к предстоящей трудовой деятельности – всестороннее физическое развитие. Это база для совершенствования всех жизненно важных функций организма, необходимых двигательных качеств, умений, навыков. Вместе с тем развитие промышленной техники, автоматизация производства, создание непрерывных технологических процессов, внедрение автоматических систем управления, электроники, кибернетики, увеличение скорости и эффективности действия технических средств меняет и характер производительного труда. Доля ручного труда и физических нагрузок уменьшается, доля умственного труда в общем балансе рабочего времени возрастает. Все это ведет к дальнейшему повышению специальных требований, предъявляемых к организму человека, к физической подготовленности специалиста [6]. Быть здоровым – естественное желание и стремление человека, его неуяснимая потребность.

Здоровье – основа всех наших дел и начинаний, трудовых и творческих свершений, надежд на будущее. Отсутствие здоровья, полное или частичное, забирает у человека много повседневных радостей активной жизни, работы, любви, поэтому во все времена здоровье было и остается основной сущностью человеческого существования. Ситуация с состоянием здоровья населения в Луганской Народной Республике ухудшается. Одной из причин этого есть низкий уровень знаний большинства людей фундаментальных законов рационального формирования, сохранения и укрепления здоровья своего собственного здоровья на протяжении жизни, пренебрежительное и нередко безответственное отношение к этой единственной онтологической ценности, которой природа наделила человека вместе с жизнью.

Единственным способом решения проблемы есть кардинальная смена взглядов человека на причины и следствия нездоровья, формирования основ здорового образа жизни. Развитие цивилизации порождает такие изменения в способе жизни, которые увеличивают степень риска возникновения заболевания сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний, ожирения. Непосредственно влияет на здоровье через способ жизни поведение человека. Обучение в университете увеличивает нагрузку на организм студентов. Возникает необходимость усвоения и переработки необходимой информации, а значит, увеличивает напряжение организма. Студенты меньше двигаются, больше сидят, в результате чего возникает дефицит мышечной деятельности [2]. Период обучения в подростковом и юношеском возрасте совпадает с активным формированием духовных и физических качеств молодого человека, с подготовкой к выполнению социальных функций в условиях капиталистического общества. Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса и не может рассматриваться как второстепенный его компонент. Проблема формирования двигательной активности учащихся имеет важное гигиеническое значение, так как в последнее время замечается прогрессирующая гиподинамия у молодежи.

В результате среди студентов велик процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточной массой, нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата, дефектами зрения. С выраженной гипокинезией связывают функциональные отклонения сердечно-сосудистой и нервной систем. Отрицательное влияние дефицита в двигательном режиме подростков усугубляется явлением акселерации, свойственным этому возрасту. Возникают «ножницы» между физическим развитием и физической подготовленностью подростков [4]. Экспериментальными исследованиями доказано, что уроки физкультуры в учебных заведениях не могут полностью решить проблему физического совершенствования молодежи, поэтому должны использоваться все формы физической культуры и спорта: утренняя гимнастика, физкультминутки, занятия в спортивных секциях, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия (туристические походы, дни здоровья). Один час занятий в неделю, включая 15–20 мин на ежедневную утреннюю зарядку, академические занятия физической культурой и спортом после учебы обеспечивают подготовку к сдаче государственных тестов.

Основным критерием учебной деятельности студентов являются результаты экзаменационных сессий. На протяжении последних десятилетий специалистов волнует проблема физической подготовленности студентов.

Несмотря на постоянное улучшение системы физического воспитания в учреждения высшего образования, она остается пока нерешенной. Одной из причин этого является бурный рост научно-

технического прогресса, значительно снизивший двигательную активность людей. Стремительный рост объема научной информации, включаемой в учебные предметы, увеличил перегрузку учащихся, что вызывает у них переутомление, снижает двигательную активность и приносит большой вред здоровью. Для будущих специалистов важны профессионально-прикладные навыки. Их приобретение (умение грести, подтягиваться, ориентироваться на местности) становится одним из первостепенных факторов в успешной профессиональной деятельности молодых специалистов географов, биологов, и обеспечивается при достаточном уровне их физической подготовленности [3]. Многолетний опыт приема контрольных упражнений для оценки физической подготовленности поступающих в университет и другие высшие учебные заведения показал, что большинство юношей и девушек особенно не подготовлены к выполнению предусмотренных учебной программой нормативов. Динамика уровня физической подготовленности студентов в процессе физического воспитания на первом и втором курсах положительна, хотя ее показатели, особенно у девушек, уступает нормативам государственных тестов. После четырех лет обучения из-за того, что уроки физического воспитания один раз в неделю – физическая готовность студентов снижается до уровня поступающих на первый курс. Студенты, занимающиеся спортом, к выпускному курсу имеют достаточную физическую подготовленность.

Подводя итоги, следует отметить, почему так остро и принципиально ставится в наши дни вопрос о массовой физической культуре? Не только потому, что забота о здоровье народа главная социальная забота нашего общества. Сегодня связь физической культуры и здоровья работоспособности труда ощущается особенно ясно.

Пора нам всем понять, что здоровье каждый зарабатывает сам, что за него надо бороться, ради него надо «потерпеть».

Список литературы

1. **Виленский, М. Я.** Физическая культура студента: учеб. для вузов / М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др. / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 1999. – 446 с.
2. **Выдрин, В. М.** Физическая культура студентов вузов : учеб. пособие для каф. физ. восп. гуманитар. и техн. вузов РСФСР] / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко; под ред. В. И. Жолдака. – Воронеж : Изд-во Воронеж. ун-та, 1991. – 126 с.
3. **Ильинич, В. И.** Студенческий спорт и жизнь [Текст] : пособие для студентов вузов / В. И. Ильинич. – М. : Аспект-пресс 1995. – 143 с.
4. **Массовая физическая культура в вузе** : учеб. пособие для вузов / Бердников И. Г. и др. ; под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. – М. : Высш. шк., 1991. – 239 с.
5. **Столяров, В. И.** Социология физической культуры и спорта: учебник / В. И. Столяров. – М. : ФиС, 2005. – 400 с.
6. **Физическая культура** : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 525 с.
7. **Физическая культура студента**: учебник для вузов / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2005. – 448 с.

Kreshchuk E. P.

Sagnoy T. V.

The value of physical culture and sports in the life of students

Our century is the century of significant social, technical and biological transformations. The scientific and technological revolution has introduced into the way of life of a person, along with progressive phenomena, a number of unfavorable factors, primarily hypodynamia and hypokinesia, nervous and physical overload, professional and domestic stress. All this leads to metabolic disorders in the body, predisposition to cardiovascular diseases, overweight, etc. The influence of unfavorable factors on the state of health of a young organism is so great and voluminous that the internal protective functions of the organism are not able to cope with them.

Key words: *physical development, spiritual development, physical perfection, moral perfection, social, labor, creative activity.*

УДК 613.95 – 021.414

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

Асташова Елена Николаевна,
старший преподаватель кафедры
физического воспитания
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
praim94@mail.ru

Ценностные направления основ здорового образа жизни детей

Данная статья посвящена одному из важнейших вопросов современного общества, а именно здоровью детей. Поскольку здоровый образ жизни нужно начинать с самого детства, эта статья раскрывает положения о правильном распорядке дня, сне, питании, гигиене и физической активности ребенка в зависимости от возраста, физического состояния и индивидуальных потребностях ребенка.

Ключевые слова: *здоровье, основы здоровья, дети, здоровый образ жизни.*

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой взрослых. Родители часто забывают, что успех укрепления здоровья детей заключается в приобщении ребенка к регулярным занятиям физическими упражнениями с первых дней жизни. Ведь фундамент здорового образа жизни закладывается именно в детстве. И насколько этот фундамент будет прочным, целиком зависит от взрослых. Наверняка всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос развитым: здоровым, сильным, крепким и умным.

Эта статья раскрывает положения о правильном распорядке дня, сне, питании, гигиене и физической активности ребенка в зависимости от возраста, физического состояния и индивидуальных потребностей ребенка и их ценностным направлениям.

В данной статье обобщены и дополнены научные сведения о проблеме приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

На протяжении первых шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. Появляясь на свет совершенно беспомощным существом, он должен учиться всему, чтобы к концу дошкольного возраста превратиться в личность с довольно большим запасом знаний и умений, обладающую сложным внутренним миром [1, с. 23].

Главными составляющими здорового образа жизни являются: распорядок дня; санитарно - гигиенические и экологические условия; свежий воздух; двигательная активность; здоровое питание; выбор правильной одежды; закаливание; психическое и эмоциональное состояние.

Соблюдение личной гигиены во многом определяет фактор здорового образа жизни. Нужно с детства приучать детей мыть перед едой руки мылом. Это позволит избежать возможных инфекций и заражений кишечными бактериями. Также нужно ввести за правило чистить зубы по утрам и на ночь для их укрепления и защиты от кариеса. Оптимальной температурой воздуха в квартире, где проживает ребенок, считается +18 – +20 градусов. Прохладный воздух влияет на организм человека благотворно, делая его более сильным и здоровым. Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях, то есть организм может развиваться только в движении. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции. Двигательная активность или ее противоположность – крайняя степень – неактивность, не могут рассматриваться только в культурном или биологическом аспектах. Необходимо учесть тот факт, что существуют биокультурные детерминанты активного и неактивного образа жизни. Организм ребенка стремится к сохранению определенного уровня двигательной активности, обусловленного потребностью в движениях. Физическая нагрузка является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей.

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма, обуславливается родом занятий, количеством свободного времени и характером его использования, доступностью спортивных сооружений и мест отдыха для детей.

Под нормой двигательной активности в детском возрасте признана такая величина, которая полностью удовлетворяет биологической потребности в движениях, соответствует возможностям растущего организма, способствует его развитию и укреплению здоровья.

В этой связи возникает вопрос о привычной двигательной активности и ее ценностной ориентированности в любом возрасте.

Причины, определяющие тот или иной уровень привычной двигательной активности детей, могут быть биологическими и социальными. Ведущими биологическими факторами, формирующими потребности организма в движении, является возраст и пол. Научные исследования показали наличие зависимости количественных показателей суточной двигательной активности от возраста.

Однако любая возрастная группа довольно условна, так как рост и развитие организма – процесс непрерывный и темп его генетически детерминирован.

У отдельных лиц темп развития может иметь индивидуальные особенности, то есть та или иная фаза проявляется раньше или позднее по сравнению со средними показателями для популяции. В этих случаях говорят об индивидуальной изменчивости темпа. Встречаются дети, темп развития которых ускорен, и по уровню биологической зрелости они опережают хронологический (календарный) возраст; может наблюдаться и обратное соотношение. В связи с этим при физическом воспитании необходимо конкретизировать понятие «возраст ребенка» [2, с. 34].

Одной из важнейших составных частей развития ребенка является полноценное питание. Оно обеспечивает оптимальное протекание процессов обмена веществ, оказывает существенное влияние на сопротивляемость организма ребенка болезням и выработку иммунитета к различным заболеваниям, повышает активность малыша, способствует нормальному физическому и нервно-психическому развитию. В современных условиях значение питания существенно возрастает в связи с изменением условий воспитания ребенка в семье, раннего вовлечения ребенка в занятия фитнесом, спортом и др. [3, с. 40].

Для обеспечения непрерывного роста и физического развития ребенку требуется весь набор питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода.

Белки – это основной строительный материал организма. Ребенку он необходим для роста и поддержания обмена веществ. Лучшими источниками белка являются рыба, курица, нежирное мясо (говядина, телятина), индейка, обезжиренное молоко, яйца, орехи, бобовые.

Углеводы – главный источник энергии для ребенка. Они также необходимы для усвоения белков организмом. Углеводы – это как «горючее» для организма ребенка, своеобразное «топливо», помогающее ребенку активно расти, двигаться, бегать. К числу хороших источников углеводов относятся хлеб, макаронные изделия, фрукты, овощи, семечки, орехи и обезжиренные молочные продукты.

Жиры – также необходимы для функционирования организма ребенка. Жиры служат источником тепла и энергии, играют важную роль в обмене белка, предохраняют жизненно важные органы, образуя жировую прослойку под кожей, которая имеется у всех людей. Большинство пищевых продуктов содержат необходимые жиры. Хорошими источниками жиров служат молочные продукты, растительные масла, рыбий жир, сыры.

Кроме жиров, белков и углеводов ребенку нужны витамины, минеральные вещества, вода. Витамины и минеральные вещества – необходимые микроэлементы для протекания процессов обмена веществ. Они жизненно важны для борьбы с болезнями и сохранения крепкого здоровья. Фрукты и овощи – главные источники витаминов и минералов.

Первые годы жизни ребенка характеризуются высокими темпами физического и нервно-психического развития. Своевременное и правильное овладение детьми основными движениями и стимулирует рост, деятельность различных органов и систем, обеспечивает большую самостоятельность. Возрастные изменения, происходящие в центральной нервной системе и опорно-двигательном аппарате, создают предпосылки для развития определенных движений в каждом возрастном периоде. Однако эти предпосылки наиболее эффективно реализуются при соответствующих условиях.

В раннем возрасте особое значение для ребенка имеет организация рационального режима дня. Правильный режим создает благоприятные условия для физического и психического развития ребенка, обеспечивает его уравновешенное, бодрое состояние, предохраняет нервную систему от переутомления.

У детей второго-третьего года жизни интенсивно формируется способность к длительному активному бодрствованию. Дети до полутора лет спят два раза днем. Первый сон – 1,5–2 часа. Длительность сна постепенно укорачивается.

После полутора лет дети спят днем один раз (3–3,5 часа), длительность бодрствования увеличивается до 4,5–6 ч, а суточный сон к 3 годам уменьшается до 12–13 часов. На втором-третьем году жизни дети получают пищу четыре раза в сутки.

Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70 % времени бодрствования, а у трехлетних – не менее 60 %.

Закаливание является системой мероприятий, направленных на тренировку генетически обусловленных механизмов приспособления, защиты и компенсации с тем, чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления, магнитных и электронных полей Земли и др. не вызывали у детей резких отклонений в протекании физиологических процессов, вследствие которых возможны заболевания [4, с. 122–128].

Закаленные дети легко переносят холод и жару, менее подвержены простудным заболеваниям, не болеют рахитом, подвижны и жизнерадостны.

Основное правило закаливания – не кутать ребенка и обеспечить максимальное пребывание на свежем воздухе.

Здоровый образ жизни для детей не становится нормой сам собой. Он является результатом сформированного с раннего детства нравственного и ответственного отношения ребенка к своему здоровью. Такая жизненная позиция возникает в процессе совместной деятельности с родителями, которые должны не просто пассивно направлять детей на пути сохранения и укрепления здоровья, а вести их за собой личным примером.

Дальнейшие исследования планируется провести в направлении углубленного изучения проблемы приобщения детей к здоровому образу жизни. Разработка направлений коррекционной

работы с родителями должна базироваться на особенностях направленности личности ребенка и проводиться с ее учетом

Список литературы

1. **Бальсевич, В. К.** Развитие быстроты и координации движений у детей 4–6 лет / В. К. Бальсевич, М. Н. Королева, Л. Г. Майорова // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10. – С. 21 – 25.
2. **Змановский, Ю. Ф.** Воспитаем детей здоровыми / Ю. Ф. Змановский – М. : Медицина, – 1989. – 220 с.
3. **Кожухова, Н. А.** Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников. / Н. А. Кожухова // Дошкольное воспитание. – 2000. – № 3. – С. 43–48.
4. **Осокина, Т. И.** Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина – М. : Просвещение, 1986. – 304 с.

Limonchenko A. S.

Astashova E. N.

Value guidelines of the basics of a healthy lifestyle for children

This article is devoted to one of the most important issues of modern society, namely the health of children. Since a healthy lifestyle must be started from childhood, this article reveals the provisions on the correct daily routine, sleep, nutrition, hygiene and physical activity of the child, depending on the age, physical condition and individual needs of the child.

Key words: *health, basics of health, children, healthy lifestyle.*

Максимова Надежда Владимировна,
доцент кафедры физического воспитания
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
nadya 195708@mail.ru

Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях

Спорт в современном мире имеет огромное значение. Его любят, им занимаются, все большее число людей начинает вести здоровый образ жизни, предполагающий регулярные занятия спортом. Современные виды спорта дают возможность любому человеку выбрать подходящий для себя вариант физической нагрузки, усовершенствовать свои двигательные навыки, укрепить здоровье, продлить жизнь.

***Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, современные виды спорта, спортивное движение.*

Заниматься спортом в современном обществе модно и актуально. Последние несколько десятилетий как в мировом, так и в отечественном спорте можно отметить ряд тенденций. К ним можно отнести значительный скачок в росте спортивных рекордов и достижений, видимое омоложение спорта и его профессиональной составляющей, рост политизации спортивной деятельности, возникновение новых видов физической активности, которые сразу становятся популярными. Новое всегда интересно, а все, что связано со спортом, в последние годы неизменно привлекает общественность.

Проблема здоровья подрастающего поколения – одна из важнейших в жизни современного общества. Она проявляется в нарастающей тенденции к сокращению двигательной активности, что негативно влияет на каждого человека в отдельности и на общество в целом. В современной научной и специальной литературе представлено немало точек зрения, раскрывающих потенциал спорта и международного спортивного движения с позиций перспектив решения проблем, связанных с процессами глобализации. Рассмотрим проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта.

Известно, что одной из основных глобальных проблем современности признается проблема человеческого потенциала, что напрямую связывает ее с проблемами сохранения и преумножения социального потенциала личности и социума, а также капитала здоровья. Поэтому, данные вопросы также занимают достаточно значимое место в спектре исследований, посвященных спорту и спортивному движению именно в рамках глобалистики [5, с.794].

Важное значение отводится спортивной дипломатии в контексте решения глобальных проблем современности, вопросам исследования которой посвящены труды Т. В. Долматовой, Л. В. Сорокиной,

Д. В. Стафеева и др. Данные исследования показывают, что спортивной дипломатии отводится в настоящее время достаточно мощная сближающая роль. Объединяющая дипломатическая функция спорта и международного спортивного движения призвана содействовать решению большого количества глобальных проблем современности.

Возрастающие возможности информационной эпохи позволяют с максимальной выгодой трансформировать положительный эффект организации и проведения спортивных и спортивно-массовых мероприятий в спектр дипломатической проблематики.

Таким образом, мы видим, что эпоха современности характеризуется увеличением внимания к возникновению и состоянию проблем, связанных с процессами глобализации в международном пространстве. Важность решения этих проблем не оставляет сомнений. Пути решения глобальных проблем современности лежат в плоскости исследования практически всех научных отраслей, что ярко прослеживается в научной, научно-популярной и специальной литературе.

Одним из важнейших аспектов решения глобальных проблем современности становится формирование концепций, отражающих совершенствование социокультурных и ценностно-смысловых ориентаций социума, среди которых возможности спорта имеют огромное значение.

Увеличение и усложнение глобализационных процессов в рамках международного масштаба на первый план выдвигаются глобальные проблемы человечества, которые затрагивают все сферы человеческой жизнедеятельности, в числе которых присутствует и деятельность спортивная а также проблема физической культуры.

Это связано с тем, что спорт и спортивное движение являются субъектом политических процессов мирового плана, в связи с чем предопределяются как последствия воздействия на данную сферу непосредственно самой глобализации, так и поиск путей решения этих проблем.

Эти два аспекта освещают две важные на сегодняшний день концепции подходов к анализу спорта в мировом масштабе:

- спорт как объект влияния процессов глобализации;
- спорт как мощный инструмент борьбы с негативными последствиями глобализации.

Влияние процессов глобализации испытывают многие сферы жизнедеятельности социума. В их числе спортивная сфера занимает одно из главенствующих мест. Процессы информатизации, сопровождаемые мощным усилением информационных коммуникаций, их доступность и открытость определили многократное увеличение значения спорта и усиления его роли в рамках международных отношений. Это повлекло за собой оформление такой тенденции как спортивная дипломатия.

Спорт и физическая культура как политический, экономический и культурный рычаг стали играть сближающую роль, значительно влияющую на политические разногласия и экономические противоречия стран [9, с. 480].

Культурная и политическая интеграция, сопровождающаяся открытием границ и упрощения визовых режимов, позволила глобально развиваться такой отрасли как спортивный туризм, благодаря возможности миграции, что увеличило многократно человеческий и социальный потенциал общества в мировом масштабе.

Благодаря развитию спорта и физической культуры в международных масштабах, распространению спортивного туризма и пр., стала стремительно развиваться спортивная индустрия, опосредовавшая экономический рост и, соответственно, ощутимый прирост рабочих мест в данной области.

Это открыло новые возможности, прежде всего развивающимся странам, открыв горизонты и перспективы совершенствования и развития.

Популяризация спорта и физической культуры в масштабах глобализации обеспечила интеграцию в международное пространство социально-культурных и общечеловеческих ценностей, связанных с пропагандой развития физической культуры личности, здорового стиля жизнедеятельности, а также распространения идей борьбы с бедностью, голодом, любых форм дискриминации и пр. Все эти тенденции, будучи заактивированными в рамках крупных соревнований, получают широкое распространение с помощью средств массовой информации, а необходимость решения вопросов унификации и регламентации правил и протоколов координируют создание международных организаций и федераций, объединенных общей политикой и интересами [1].

Тем не менее, помимо положительных эффектов, следует уделить внимание и угрожающим факторам глобализации, в отношении которых спорт рассматривается как эффективное средство предотвращения. Рассмотрим ряд глобальных проблем, по отношению к которым спорт и физическая культура может быть рассмотрен как эффективное решение в условиях современных реалий.

Так, например, спорт, как мы уже говорили, используется в качестве так называемого «мягкого» воздействия в рамках урегулирования политических нюансов. В общей тенденции обеспечения безопасности в рамках либерально-идеалистической парадигмы спорт рассматривается с позиций специфической концепции «мягкой» безопасности: как предупреждение комплекса политических угроз, вследствие совместной организации и проведения спортивных мероприятий. Это также выражается и в разработке совместных сближающих спортивных долгосрочных программ.

Спорт и физическая культура как решение глобальных проблем современности может быть рассмотрен и со стороны обеспечения демократии и соблюдения прав человека. Также зафиксирован факт содействия разоружению, когда в Либерии ПРООН за счет организации и проведения футбольных матчей были организованы проекты по сбору стрелкового оружия [2].

Спорт и физическая культура является важнейшим фактором продвижения идеи толерантности в современном социуме, признавая не только равные возможности для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья, но и декларируя равные права на основе гендерного (равные права мужчин и женщин на занятия и самореализацию в спорте) подхода для таких стран как Афганистан, Иран и пр.

В этом ракурсе, немного с другой стороны спорт может быть рассмотрен как фактор поликультурности, интеграции культуры на основе взаимодействия и сотрудничества спортсменов со всего мира. Сохранение национальных традиций и признание права на существование иных национальных культур реализуется посредством спорта и международного спортивного движения достаточно широко [8, с. 54–60].

С помощью спорта и физической культуры подлежат решению и некоторые проблемы экологии и современного социума.

Сохранение экологического равновесия и обеспечение устойчивого развития отражается в формате спортивных мероприятий в виде различных акций по защите окружающей среды и здоровья человека, что обеспечивает и спорту статус «зеленого» в контексте развития «зеленой» экономики.

Этическая сторона спорта продвигает в жизнь общества эталоны красоты, спортивного стиля жизнедеятельности, а также принципы борьбы за достижение спортивного результата. Политика спортивных мероприятий также направлена и на борьбу с такими заболеваниями как СПИД, наркомания и др. болезни века [4].

Таким образом, спорт и физическая культура в отношении процессов глобализации рассматривается с двух позиций: как способствующий ряду прогрессивных ее тенденций, так и предотвращающий некоторые угрозы, связанные с различными сторонами ее проявления [3].

Экономический характер принадлежности данных связей прослеживается еще в более распространенных гранях, проблемы развивающихся стран также находятся в сфере воздействия, осуществляемого посредством спорта и международного спортивного движения, не говоря уже о проблемах экологии и здоровья человечества.

Особенностью спорта в данном контексте, конечно же, является четкий контроль методик и технологий, применяемых учреждением по отношению к наблюдаемому контингенту.

Спортсмен высококвалифицированной категории или начинающий спортсмен, востребовавший вышеуказанную услугу, получает возможность проводить субъективную оценку своего состояния, анализирует его, переформирует личные потребности, совершенствует образ жизни, повышает его уровень [6].

Таким образом, в процессе взаимодействия субъекта (спортивного учреждения), использующего методики, опыт и технологии, и объекта (потребителя услуги) формируется результат их взаимодействия, представляющий собой разработку и проведение комплекса спортивных, физкультурно-массовых, профилактических и оздоровительных мероприятий по удовлетворению потребностей объекта, направленных на улучшение спортивной формы, качества жизни и самочувствия.

В связи с такой универсальной функцией спорта необходимо увеличивать его потенциал в условиях глобализации не только в международном масштабе, но и на уровне отдельных стран, субъектов, регионов, городов и т.д. Спорт и международное спортивное движение являются субъектом мировых политических событий, так как на нем непосредственно отражаются все последствия процессов глобализации [7].

Таким образом, обращаясь к глобальным проблемам современности, можно полноправно говорить о том, что спорт имеет прикладное отношение практически ко всем проблемам. Проблемы в области политического взаимодействия привлекают ресурсы спорта в целях урегулирования вопросов международного сотрудничества и взаимодействия.

Список литературы

1. **Бегидова, Т. П.** Теория и организация физической культуры / Т. П. Бегидова. – М. : Юрайт, 2019. – 192 с.
2. **Бишаева, А. А.** Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева , А. А. Малков. – М. : КноРус, 2020. – 312 с.
3. **Бурухин, С. Ф.** Методика обучения физической культуре. Гимнастика / С. Ф. Бурухин. – М.: Юрайт, 2019. – 174 с.
4. **Виленский, М. Я.** Физическая культура : учебник. – М. : КноРус, 2020. – 216 с.
5. **Германов, Г. Н.** Теория и история физической культуры и спорта : учеб. пособие для СПО : в 3-х т. Т. 1. Игры олимпиад / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова. – М. : Юрайт, 2019. – 794 с.
6. **Кузнецов, В. С.** Теория и история физической культуры / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : КноРус, 2020. – 448 с.
7. **Кузнецов, В. С.** Физическая культура и спорт сегодня: учебник. / В. С. Кузнецов. – М.: КноРус, 2020.– 256 с.
8. **Махник, Д. И.** Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта / Д. И. Махник // Законодательство и экономика. – 2016. – № 11. – С. 54–60.
9. **Мелёхин, А. В.** Физическая культура и спорта / А. В. Мелёхин. – М.: Юрайт, 2019. – 480 с.

Maksimova N. V.

Problems and prospects of physical culture and sport development in modern conditions

Sport in the modern world is of great importance. They love him, they are engaged in him, an increasing number of people are beginning to lead a healthy lifestyle, involving regular sports. Modern sports make it possible for anyone to choose a suitable option for physical activity, improve their motor skills, strengthen health, prolong life.

Key words: *physical culture, health, healthy lifestyle, modern sports, sports movement.*

Мартыненко Елена Николаевна,
старший преподаватель кафедры
физического воспитания
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
olivia_lucky1701@mail.ru

Физическая культура как форма эстетического воспитания студенческой молодёжи

В статье рассматривается взаимосвязь физического воспитания с эстетическим в процессе проведения занятий физической культурой в высших учебных заведениях. Определена актуальность формирования с помощью физической культуры личности студента на основе требований государственных образовательных стандартов Луганской Народной Республики.

Ключевые слова: *физическое воспитание, эстетическое воспитание, эстетический потенциал, занятия физической культурой, мотивация к занятиям.*

Актуальность темы заключается в научной разработке теоретических и методических аспектов проблемы формирования эстетических ориентации и компетенций. Одним из эффективных способов формирования личностной активности студентов является эстетическая деятельность, в которой активизируется социальная позиция и социально приемлемое поведение личности, поскольку наиболее успешное развитие общественной, учебной и профессиональной деятельности будущих специалистов происходит именно в социально значимые события, деятельность, вызывающая чувство прекрасного, способность оценивать окружающую действительность по законам красоты. Поэтому возникает потребность в эстетическом воспитании студентов вузов.

Значение физической культуры в жизни студента заключается в создании основы для всестороннего физического развития, укрепления здоровья и формирования различных навыков и двигательных навыков. Анализ данных научно-методической литературы определил, что занятия по физической культуре призваны удовлетворить потребность студентов в двигательной активности и способствовать их оздоровлению, повышению интереса к ним, приобщению к здоровому образу жизни.

Всё это приводит к раскрытию тех возможностей, которые заложены в нашем теле. Полноценное развитие без физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

Вместе с тем, учёные и в области физической культуры, и психологи, психотерапевты, единогласно признают неразрывное единство организма, тела, и психики человека.

Указанное актуализирует поиск новых технологий, которые могли бы комплексно решать задачи физического и психологического оздоровления занимающихся на основе междисциплинарного подхода,

использование которого представляется весьма перспективным, ибо общеизвестно, что наиболее значимые для развития цивилизации достижения находятся «на стыке» наук, то есть носят именно междисциплинарный характер.

Исходя из изложенного, представляется перспективной разработка нового направления занятий, в котором были бы соединены средства физической культуры, искусства (музыки и танца) и психотерапевтические методики. Общеизвестно, что только занимающиеся, обладающие высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные упражнения легко и непринужденно, где мы можем оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения.

Задача этой работы – обобщение изучаемого студентами материала в целостную систему знаний и умений в подготовке. Для достижения высоких показателей в соревнованиях немаловажное значение имеет уровень двигательной подготовки спортсменов, которого можно достичь, используя все средства физической культуры (воспроизводящий, интерпретирующий и творческий).

Оздоровительные задачи:

Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное и своевременное развитие всех систем организма и их функций, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов.

Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств. В студенческом возрасте необходимо обращать внимание на всестороннее развитие физических качеств, однако акценты делаются на воспитание координационных способностей, а также быстроты движений.

Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. При любой возможности физкультурные занятия, в том числе и занятия физической культуры, целесообразно проводить на свежем воздухе, а не в зале.

На нравственной основе осуществляется воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни, к физической культуре, развитие спортивного трудолюбия, приобретение способности к преодолению проблемных ситуаций, сильной воли и других значимых личностных свойств. Занятия по физической культуре создают благоприятные педагогические условия также и для эстетического воспитания студентов. В процессе физических занятий формируется прекрасная осанка, осуществляется слаженное развитие тела, воспитывается осознанное восприятие красоты и изящества движений. Это все помогает воспитанию у студентов эстетических вкусов, представлений, способствует проявлению позитивных эмоций, оптимизма, чувства жизнерадостности. Эстетическое воспитание, как отмечают ученые, развивает человека морально, духовно, позволяет также правильно осознавать и оценивать интересное, увлекательное, прекрасное, стремиться к позитиву.

Люди с развитыми нравственно-эстетическими вкусами, как правило, стремятся создавать нравственно-эстетические ценности, осуществляя нравственные поступки действия и которые в различных формах обширно представлены. Связь эстетического воспитания и физической культуры основана на единстве их цели – формировании человека, а физическое совершенство составляет часть

эстетического идеала. Одним из важнейших критериев воспитанности личности, по мнению большинства ученых является отношение к трудовой деятельности [5, с. 58]. Это отношение у студентов характеризуется устойчивостью и стабильностью выполнения производственных заданий, требований дисциплины, проявления инициативы в трудовой деятельности, личным вкладом в достижения коллективного труда. Если говорить о влиянии физической культуры на трудовое воспитание, то следует отметить, что систематические занятия физическими упражнениями способствуют формированию организованности, настойчивости, способности преодолевать трудности, преодолению собственного нежелания или неумения заниматься физическим развитием, и, в конечном итоге, воспитывают ценностное отношение к трудолюбию у занимающихся.

Деятельность преподавателя должна быть направлена на то, чтобы студенты осваивали систему ценностей, их содержание (мировоззренчески-смысловое). Содержание ценностей, «схваченное» сознанием, детерминировано общим социокультурным контекстом, в котором ценности рождаются и «работают». Сознание всегда содержит элемент знаний лишь постольку, поскольку знание есть содержание оценки. Знание, берущееся в отношении к объекту (ученику), становится основой (объективной) оценочной деятельности, критерием которой являются ценности как значения. При определении сущности ценностного подхода мы опирались на труды исследователей и их идеи, которые заключаются в направленности на понимание смыслов значений, на развитие способности студентов к осмыслению как наделению смыслом, позволяют утверждать, что понимание как познавательная процедура свойственна гуманистическому мышлению.

Исследования свидетельствуют о том, что система ценностей, усвоенная будущими учителями, определяет приоритеты и критерии оценки, становится основой для определения целей деятельности и выявляет позицию учащихся. Позиция как совокупность базовых установок учащихся к миру, людям и себе задается системой ценностей, которые, в свою очередь, являются установками к миру, людям и себе. Реализация ценностей есть реализация позиции, которая становится особенно сильной, когда они осмыслены (отражены). Ценностный подход к формированию эстетических ориентаций должен быть направлен на раскрытие смысла предмета, понятий и т. д. с точки зрения их связи с явлениями социальной и нравственной жизни общества. Раскрытие смысла смыслов (т. е. ценностей) реализует такую функцию этого подхода, как предвосхищение будущих состояний общественного и индивидуального нравственного развития.

Ряд научных работ доказывает, что труд создал человека. Понятие «работа» включает в себя различные ее виды. Между тем выделяют два основных вида трудовой деятельности человека – физический и умственный труд и их промежуточные сочетания. Физический труд – это вид деятельности человека, характеристики которого определяются совокупностью факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанных с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и им подобных факторов. Выполнение физического труда всегда связано с определенной тяжестью труда, которая определяется степенью вовлечения в родовую деятельность скелетной мускулатуры и отражает физиологические затраты на преимущественно физическую работу. По степени тяжести различают физически легкий труд,

умеренный труд, тяжелый труд и очень тяжелый труд. Критериями оценки тяжести родов являются эргометрические показатели (величины внешней работы, перемещаемых нагрузок и др.) и физиологические (уровни энергозатрат, частота сердечных сокращений, другие функциональные изменения).

Умственный труд – это деятельность человека по преобразованию сформированной в его сознании концептуальной модели действительности путем создания новых понятий, суждений, выводов, а на их основе гипотез и теорий. Результатом умственного труда являются научные и духовные ценности или решения, которые используются для удовлетворения общественных или личных потребностей посредством управляющих воздействий на орудия труда. Умственный труд выступает в различных формах в зависимости от типа понятийной модели и целей, которые стоят перед человеком (эти условия определяют специфику умственного труда).

К неспецифическим признакам умственной работы относятся прием и обработка информации, сопоставление полученной информации с информацией, хранящейся в памяти человека, преобразование ее, выявление проблемной ситуации, путей решения проблемы и определение цели умственной работы. По типу и способам обработки информации и принятия решений различают репродуктивный и продуктивный (творческий) виды умственной работы. В репродуктивных формах труда используются заранее известные преобразования с заданными алгоритмами действий (например, счетные операции), в творчестве алгоритмы либо вообще неизвестны, либо даны в неясной форме.

Оценка человеком себя как субъекта умственного труда, мотивы деятельности, важность цели и самого процесса труда образуют эмоциональную составляющую умственного труда. Их эффективность определяется уровнем знаний и умением их реализовать, способностями человека и его волевыми качествами. При высокой напряженности умственного труда, особенно если она связана с дефицитом времени, могут возникать явления умственной блокады (временное торможение процесса умственного труда), которые предохраняют функциональные системы центральной нервной системы от разобщения. Одна из важнейших характеристик личности – интеллект. Условием интеллектуальной деятельности и ее характеристиками являются умственные способности, формирующиеся и развивающиеся в течение жизни. Интеллект проявляется в познавательной и творческой деятельности, он включает в себя процесс приобретения знаний, опыта и умение использовать их на практике.

Другой не менее важной стороной личности является эмоционально-волевая сфера, темперамент и характер. Способность регулировать формирование личности достигается за счет тренировок, упражнений и воспитания. А систематические занятия физическими упражнениями и тем более учебно-тренировочные занятия в спорте оказывают положительное воздействие на психические функции, с детского возраста формируют умственную и эмоциональную устойчивость к напряженной деятельности. Многочисленные исследования по изучению параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в процессе продуктивной деятельности у лиц, адаптированных (тренированных) к систематической физической деятельности, и у дезадаптированных (нетренированных) лиц свидетельствуют о том, что параметры работоспособности непосредственно зависят от уровня общей и частной физической подготовленности. Умственная

деятельность будет в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если целенаправленно применять средства и методы физической культуры (например, физкультурные паузы, активный отдых и т.п.). Учебный день у большинства людей насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Вынужденная рабочая поза, когда мышцы, удерживающие туловище в определенном состоянии, долгое время напряжены, частые нарушения режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки – все это может служить причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление. Чтобы этого не случилось, необходимо один вид деятельности сменять другим. Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде – активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

В теории и методике физического воспитания разрабатываются методы направленного воздействия на отдельные мышечные группы и на целые системы организма. Проблему представляют средства физической культуры, которые непосредственно влияли бы на сохранение активной деятельности головного мозга человека при напряженной умственной работе.

Занятия физическими упражнениями заметно влияют на изменение умственной работоспособности и сенсомоторики у студентов первого курса, в меньшей степени у студентов второго и третьего курсов. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию – одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе. Занятия физической культурой больше повышают умственную работоспособность студентов тех факультетов, где преобладают теоретические занятия, и меньше – тех, в учебном плане которых практические и теоретические занятия чередуются. Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен, а это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов. Важен активный отдых на каникулах: студенты после отдыха в спортивно-оздоровительном лагере начинают учебный год, имея более высокую работоспособность.

Физические упражнения, двигательная активность являются основным средством формирования и развития познавательных потребностей, интересов и возможностей студентов. Поэтому, по нашему мнению, система высшего профессионального образования не может существовать без четко организованной, стройно структурированной системы физического образования; физические упражнения должны быть в полном соотношении с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым воспитанием. При этом понятие «образование» должно использоваться шире, чем оно представлено сегодня. Образование – обучение, воспитание, формирование личности, а физическое образование – целенаправленное формирование организма и личности под воздействием как естественных, так и специально подобранных движений, физических упражнений, которые с возрастом постоянно усложняются, становятся напряженнее, требуют большой самостоятельности и волевых проявлений человека. Эффективность процесса эстетического воспитания студентов вузов при реализации указанных условий обеспечивается использованием средств физической культуры –

функциональные, коммуникативные, потребности в знаниях о сущности и общественном значении физкультуры и спорта, физические способности и стремления к занятиям различными видами физкультуры и спорта, мотивационно-ценностные ориентации личности на активно-положительное отношение к физической культуре, духовные средства.

Список литературы

1. **Алеева, Ю. В.** Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой / Ю. В. Алеева, Н. В. Попова // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 2 (51). – С. 7–10.
2. **Андрienко, А. С., Алеева, Ю. В.** Психологическая устойчивость как часть системы здоровьесбережения // Психологическое здоровье и психологическая культура в современном Российском образовании : мат. V Всерос. научно-практ. конфер. : посв. 80-летию АлтГПА . – 2018. – С. 7–8
3. **Попова, Н. В.** Эстетическое воспитание студентов на занятиях по физической культуре / Н. В. Попова // Теория и практика современной науки. – 2016. – № 9 (15). – С. 444–447.
4. **Сактаганова, М. Х.** Эстетическое воспитание студентов средствами физической культуры / М. Х. Сактаганова, К. М. Мукашев // Вестник физической культуры и спорта. – 2018. – № 1(20). – С. 56–63.
5. **Френкин, А. А.** Эстетика физической культуры / А. А. Френкин. – М. : ФиС, 1983. – 230 с.

Martunenکو E. N.

Physical culture as a form of aesthetic education of student youth

The relationship of physical education with aesthetic education during physical education classes in higher educational institutions was examined in the article. The relevance of physical culture formation of the student's personality was determined on the basis of the requirements of the State educational standards of the Lugansk People's Republic.

Key words: *physical education, aesthetic education, aesthetic potential, physical education lesson, motivation to systematic education.*

Мелешко Екатерина Александровна,
ассистент кафедры адаптивной
физической культуры
и физической реабилитации
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»,
г. Луганск, ЛНР
meleshko.kata@mail.ru

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

В статье рассматриваются творческие и креативно-творческие аспекты подготовки к научно-исследовательской деятельности студентов педагогических направлений, применяемых различными авторами. Приводятся и обосновываются креативно-творческие аспекты в подготовке бакалавров адаптивной физической культуры к научно-исследовательской деятельности с учетом особенностей самого направления подготовки.

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

Современный этап развития высшего образования отличается повышенными требованиями к студентам, в том числе, к научно-исследовательской деятельности. Необходимость участия преподавателей и студентов в научных исследованиях и экспериментальных разработках определена законодательно. При этом в социально-экономической политике возрастает внимание к творческому подходу к научно-исследовательской деятельности.

Таким образом, целью нашей научной статьи можем выделить – рассмотрение и обоснование креативно-творческих аспектов в подготовке бакалавров адаптивной физической культуры к научно-исследовательской деятельности. Рассмотрение креативно-творческих аспектов проводилось в научных работах ряда авторов исследовавших данное направление в смежных областях подготовки студентов педагогической направленности.

Рассматривая понятие научно-исследовательской деятельности студентов – можем отметить, что она является средством профессиональной подготовки: с одной стороны и отличается всеми характеристиками учебно-познавательной работы; с другой, – носит признаки творческой деятельности, актуализирует креативные возможности личности в аспекте выработки собственного «видения» путей решения проблемной задачи.

Не исключением в требованиях к научно-исследовательской работе студентов является направление подготовки «Физическая культура» для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Однако научно-исследовательская деятельность в адаптивной физической культуре имеет специфическую особенность – мультидисциплинарность самой адаптивной физической культуры (С. П. Евсеев, В. Ф. Балашова, М. В. Томилова, Е. А. Мелешко [2; 6; 9; 11]).

Таким образом, креативно-творческие аспекты присутствуют в подготовке к научно-исследовательской деятельности студентов адаптивной физической культуры.

Креативно-творческие и творческие аспекты в научно-исследовательской деятельности рассматривают различные авторы:

- развитие научно-творческой самостоятельности будущего учителя (Д. Л. Опрошенко);
- как творческий потенциал учителя в исследованиях (Р. Х. Гильмеева);
- саму научно-исследовательскую работу как фактор развития и активизации творческих способностей (Л. А. Новикова, Г. А. Новикова,);
- развитие творческого отношения студентов вуза к усвоению профессиональных знаний через исследовательскую деятельность (В. А. Анисимова, Л. А. Драговоз);
- в качестве реализации основных задач научно-исследовательской деятельности осознанное формирование научного творчества (Е. С. Терещенко, С. А. Тишин, С. Н. Михайлец, А. А. Смолин);
- с точки зрения понимания творческого и интеллектуального потенциала студентов (Т. Н. Лозтина, В. И. Метелица, Е. О. Томских).

Развитие научно-творческой самостоятельности будущего учителя рассматривал Д. Л. Опрошенко как интегративное качество личности педагога, на основе самостоятельного поиска, становления как специалиста и мотивации к научно-исследовательской и профессиональной деятельности. Трактовка научно-творческой самостоятельности в научно-исследовательской деятельности как внутреннее стремление к участию в научно-творческой деятельности [8, с. 35].

Р. Х. Гильмеева считает, что педагог должен быть «творческой личностью» и его должны характеризовать такие черты, как готовность к риску, независимость суждений, импульсивность, познавательная «дотошность», критичность суждений, самобытность, смелость воображения и мысли. Обосновывает, что именно эти качества раскрывают особенности действительно свободной, самостоятельной и активной личности. Под понятием «творческая личность» понимается такой тип личности, для которого характерна устойчивая, высокого уровня направленность на творчество, мотивационно-творческая активность, которая проявляется в органическом единстве с высоким уровнем творческих способностей, позволяющих ей достигнуть прогрессивных, социально и личностно значимых творческих результатов в исследовательской деятельности. И сам творческий потенциал зависит от подготовки, уровня профессионализма и исследовательской ориентации учителя [3, с. 65].

Саму научно-исследовательскую работу как фактор развития и активизации творческих способностей описывали Л. А. Новикова, Г. А. Новикова. И рассматривали в рамках написания рефератов по предложенным темам в пределах освоения учебных дисциплин. Студенты при выполнении научных работ расширяют знания; готовят библиографические обзоры, доклады,

сообщения; работают над курсовыми и дипломными проектами с элементами научного поиска [7, с. 28–29].

Авторы В. А. Анисимова, Л. А. Драговоз рассматривали развитие творческого отношения студентов вуза к усвоению профессиональных знаний, через исследовательскую деятельность. Авторы пришли к выводу, что основным критерием развития творческого отношения к усвоению профессиональных знаний являются мотивация, и интеллектуальная подготовка, при этом выделяли, что главным источником интереса является организация учебного процесса, и на развитие творческого отношения влияет отношение преподавателя к научно-исследовательской самостоятельной деятельности [1, с. 16].

Е. С. Терещенко, С. А. Тишин, С. Н. Михайлец, А. А. Смолин в качестве основных задач студенческой научно-исследовательской деятельности определяют – формирование интереса к научному творчеству, обучение методике и способам самостоятельного решения научно-исследовательских задач и навыкам работы в научных коллективах. При этом отмечают развитие творческого мышления и самостоятельности, углубление и закрепление полученных при обучении теоретических и практических знаний, выявление наиболее одаренных и талантливых студентов, использование их творческого и интеллектуального потенциала для решения актуальных задач науки; подготовка из числа наиболее способных и успевающих студентов резерва научно-педагогических кадров [10, с. 193].

Ряд авторов – Т. Н. Лозтина, В. И. Метелица, Е. О. Томских отмечают, что целью научно-исследовательской работы студентов является развитие креативного, творческого потенциала студентов для формирования необходимых компетенций, способствующих их продуктивной педагогической работе в будущем. И подчеркивают, что вовлечение студентов педагогической направленности в активное участие в научно-исследовательской деятельности не ориентировано на подготовку научных кадров. И такой подход считают возможным в случае активной позиции студента в процессе обучения [4, с. 68].

Таким образом, можем отметить, что творческие аспекты рассматриваются как творчество и самостоятельность, как особенности «творчества личности» преподавателя, как научную деятельность как фактор развития к творческим подходам. Точки зрения различные, но все авторы соглашаются что креативность и творчество обязательны в научно-исследовательской деятельности студентов.

Если рассматривать подготовку студентов адаптивной физической культуры к научно-исследовательской деятельности, то можем отметить, что в ней тоже присутствуют креативно-творческие аспекты. И выражены они в самостоятельном подборе методов и средств научного поиска, самостоятельной обработке и описании результатов исследования.

В итоге считаем, что способности студентов к творческому поиску активизируют самостоятельную научно-исследовательскую деятельность, при этом обращаем внимание, что именно креативно-творческие аспекты можно выделить в компонент педагогической подготовки необходимый для формирования готовности к научно-исследовательской деятельности.

Список литературы

1. **Анисимова, В. А.** Развитие творческого отношения студентов вуза физической культуры к усвоению профессиональных знаний в процессе исследовательской деятельности / В. А. Анисимова, Л. А. Драгозов // Профессиональное образование – 2015 – №5 – С. 14–16.
2. **Балашова, В. Ф.** Компетенции специалиста по адаптивной физической культуре, формируемые и применяемые в научно-исследовательской деятельности. / В. Ф. Балашова // Вестник ТГПУ. – 2009. – Вып. 2 (80) – С. 30–34.
3. **Гильмеева, Р. Х.** Развитие творческого потенциала учителя в процессе исследовательской деятельности / Р. Х. Гильмеева // Вестник Удмуртского университета – 2012 – № 4 – С. 63–68.
4. **Лабзина, П. Г.** Развитие креативных способностей студентов в информационно-исследовательской среде вуза / П. Г. Лабзина, А. В. Москвина // Современная высшая школа: инновационный аспект – 2017 – Т. 9 – № 1 – С. 60–71.
5. **Лозтина, Т. Н.** Формирование и развитие навыков научно-исследовательской деятельности будущих педагогов / Т. Н. Лозтина, В. И. Метелица, Е. О. Томских // Проблемы современного педагогического образования – 2022 – №3 – С. 188–191.
6. **Мелешко, Е. А.** Основные подходы к научно-исследовательской работе в современных условиях вуза / Е. А. Мелешко // 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. – № 2(61) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 83–88.
7. **Новикова, Л. А.** Научно-исследовательская работа как фактор развития и активизации творческих способностей студентов / Л. А. Новикова, Г. А. Новикова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии – 2014 – № 44 – С. 24–30.
8. **Опрошенко, Д. Л.** Проблемы развития научно-творческой самостоятельности будущего учителя / Д. Л. Опрошенко // Гаудеамус – 2003 – № 1 (3) – С. 33–43.
9. **Теория и организация адаптивной физической культуры:** учебник в 2-х т., т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общей ред. проф. С. П. Евсеева. – 2-е изд. испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2005. – 296 с.
10. **Терещенко, Е. С.** К вопросу о педагогической системе развития творческого потенциала курсантов в научно-исследовательской деятельности / Е. С. Терещенко, С. А. Тишин, С. Н. Михайлец, А. А. Смолин // Омский научный вестник – 2014 – № 5 – С. 190–194.
11. **Томилова, М. В.** Содержание и методы повышения квалификации специалистов по адаптивной физической культуре : дис. ... канд. пед. наук / Томилова Марина Владимировна. – СПб., 2014. – 208 с.

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

The article discusses the creative and creative aspects of preparation for research activities of students of pedagogical directions used by various authors. Creative and creative aspects in the preparation of bachelors of adaptive physical culture for research activities are given and justified, taking into account the peculiarities of the training direction itself.

Key words: *research activity, creative and creative aspects, creativity, bachelor's degree preparation, adaptive physical culture.*

УДК 378.011.3-051:796-021.414-022.322

Мещеряков Александр Ильич,
старший преподаватель кафедры
теории и методики
физического воспитания
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
Sanya.meshcheryakov.49@mail.ru

Ценностный аспект подготовки будущих специалистов сферы физической культуры в условиях непрерывного образования

В данной статье основное внимание уделяется анализу ценностных аспектов подготовки будущих специалистов физической культуры в условиях непрерывного образования.

Ключевые слова: *непрерывное образование, учебно-тренировочный процесс, уровень физической подготовки, объём двигательной активности, модель процесса физической подготовки, объём и интенсивность двигательной активности.*

Изменения, произошедшие в жизни нашей страны в последние десятилетия, оказали негативное влияние на ситуацию в сфере образования, что повлекло за собой появление проблем, связанных с совершенствованием профессионального образования в высших учебных учреждениях физической культуры, с формированием у студентов ценностных основ профессионального мастерства, вследствие чего наблюдается негативная тенденция существенного ухудшения уровня физического развития и здоровья у современных молодых людей – студентов и школьников.

Выявлено, что серьезную угрозу физическому и психическому здоровью современной молодежи представляет снижение объёма двигательной активности и излишняя увлеченность молодых людей интернетом и компьютерными играми. Для исправления данной негативной ситуации ученые рекомендуют повышать ежедневный уровень физической активности как школьников, так и студенческой молодёжи [6].

В связи с этим, в настоящее время возникла острая необходимость поиска новых путей совершенствования профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры, направленной на повышение уровня физической подготовки, сочетающей в себе развитие как двигательных, так и личностных качеств, таких как защитные функции организма, иммунитет, повышение физической и умственной работоспособности.

Новые экономические отношения предъявляют новые требования к процессу образования и уровню подготовки высококвалифицированных специалистов физической культуры. Исходя из этого, перед системой образования, ставятся новые задачи при подготовке высококвалифицированных специалистов.

Анализ научно-методической литературы и практической деятельности показал, что проблема совершенствования сложившейся системы образования при подготовке высококвалифицированных специалистов физической культуры еще недостаточно изучена и требует специального исследования [2].

В последние годы в учебно-тренировочный процесс в общеобразовательных учебных заведениях стали активно внедряться современные технологии и инновационные средства физического воспитания, но тем не менее, по-прежнему не на должном уровне внедряются научно обоснованные методики подготовки будущих учителей физической культуры, мало места отводится научно обоснованному комплексному контролю, который является важнейшей предпосылкой повышения эффективности тренировочного процесса.

Данное обстоятельство выступает противоречием, решение которого определяет проблему исследования – совершенствование уровня физической подготовки будущих учителей физической культуры в контексте инновационного развития физического воспитания обучающихся в высших учебных заведениях.

Ценностный аспект подготовки будущих специалистов сферы физической культуры в условиях непрерывного образования должен быть ориентирован на формирование у студентов творческого отношения к процессу обучения при использовании средств физической культуры. Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса необходима перестройка всей системы образования, т.к. современная образовательная система физической культуры не всегда удовлетворяет требованиям предъявляемым уровню физической подготовки для будущих специалистов сферы физической культуры в условиях непрерывного образования.

При этом одной из основной проблемой остаётся нарушенная взаимосвязь между системой физической подготовки учащихся средних школ и требований предъявляемых при поступлении в высшие учебные учреждения физической культуры. Значительно снизился уровень физической подготовленности школьников старших классов, что представляет проблему при подготовке

необходимой преемственности уровней средней и высшей школы. На протяжении ряда лет снижался процент выпускников средней школы, поступающих в высшие учебные заведения, способных выдержать вступительные экзамены в вузы без дополнительной подготовки.

Для повышения эффективности занятий физической культурой, появилась необходимость разработки моделей процесса физической подготовки, которые позволят раскрыть необходимые педагогические условия, обеспечивающие достижение необходимого уровня физической подготовленности студентов, несмотря на различный уровень развития у них того или иного физического качества [3].

Физическая культура привлекает молодёжь возможностью самовыражения, повышением самооценки, повышением уверенностью в себе, обеспечением оптимального объема двигательной активности, характер которой соответствует интересам и потребностям будущих учителей физической культуры. Системная спортивная деятельность обладает значительным адаптационным и коррекционным потенциалом, гармоническим развитием физических качеств будущих учителей физической культуры

При теоретической и физической подготовке будущих учителей физической культуры большое значение имеет определение цели, что требует особого внимания и компетентности преподавателя. Преподаватель должен проанализировать имеющиеся возможности студента и сделать реалистичный прогноз на будущее. Этот прогноз может меняться на основании двух факторов:

1. Достигнутых студентом результатов.
2. Скорости, с которой студент прогрессирует.

Также важно проецировать эти цели на изменение количественных показателей при решении двигательных, технических и тактических задач, а также, если возможно и антропометрических характеристик. Такой количественный подход к решению этих задач ведёт к созданию «индивидуальной модели» оптимального состояния студента. Для достижения максимальной эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо при использовании физических упражнений чётко регламентировать частоту, продолжительность и интенсивность тренировочных занятий.

Выбор физических упражнений производится на основе функциональной готовности студентов. Физическая нагрузка, выполняемая в аэробном режиме с вовлечением в работу больших групп мышц, может быть использована при работе на развитие физических качеств.

Одно и то же физическое упражнение в зависимости от характера его выполнения может решать различные задачи:

- 1) выбор режима работы мышц для конкретного двигательного действия;
- 2) выбор режима работы мышц для двигательных действий широкого спектра, в результате которого совершенствуется вся мышечная система.

Физические упражнения в тренировочном процессе следует подбирать таким образом, чтобы развитие одних двигательных способностей влекло за собой развитие других способностей (явление переноса), характерных для избранного будущим учителем физической культуры вида спорта в качестве специализации [4].

Приступая к освоению новой тренировочной модели, преподаватель проводит разработку моделей физической подготовленности, которые проводятся на двух уровнях:

1. Уровень сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем:

- снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний;
- снижение уровня стресса и тревоги;
- снижение количества простудных и других заболеваний.

2. Уровень целостного организма.

В последнем случае оценку развития двигательных навыков и качеств производят при помощи тестовых контрольных упражнений.

При организации тренировочного процесса для школьников и студентов необходимо подбирать оптимальные физические нагрузки. Объём и интенсивность двигательной активности при осуществлении тренировочного процесса должен быть индивидуален и зависит от многих факторов: возраста, пола, уровня физической подготовленности, образа жизни, условий труда, быта, географических и климатических условий и т.д. Оптимальное соотношение объема и интенсивности тренировочной нагрузки способствует повышению уровня развития двигательно-координационных качеств: мышечной силы, быстроты, выносливости, точности, ловкости, гибкости, устойчивости тела и др. [5].

Резюмируя выше одним словом изложенное, можно констатировать, что процесс развития силовых способностей должен осуществляться в единстве с развитием других способностей, что, в свою очередь, будет содействовать устранению лишних напряжений и обеспечению экономии сил в любых совершаемых движениях, а также их качественному исполнению [1].

Список литературы

1. **Афтимчук, О. Е.** Теория и методика силового фитнеса: учебник / О. Е. Афтимчук ; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинэу: Valinex, 2018.,– 158 с.
2. **Борилкевич, В. Е.** Об идентификации понятия «фитнес» / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С.45–46.
3. **Гастев, Ю. А.** Гомоморфизмы и модели. Логико-алгебраические аспекты моделирования / Ю. А. Гастев. – М. : Наука,, 1975. – 152 с.
4. **Иссурин, В. Б.** Подготовка спортсменов XXI века / В. Б. Иссурин. – М. : Спорт, 2016. – 460 с.
5. **Кузнецова, Т. Д.** Дыхательные упражнения в физическом воспитании / Т. Д. Кузнецова, П. М. Левитский, В. С. Язловецкий. – К. : Здоровье, 1989. – 136 с.
6. **Люйк, Л. В.** // Физическая культура и здоровье студентов вузов: мат. XI Всерос. науч.-практ. конф. 19 февраля 2015 г. – СПб.: СПбГУП, 2015. – С.100–102.

Value aspect of training future specialists in the sphere of physical education in conditions of lifelong education

This article focuses on the analysis of the value aspects of the training of future specialists in physical culture in the context of continuous education.

Key words: *continuous education, training process, level of physical fitness, volume of physical activity, model of physical training process, intensity of physical activity, sports training.*

УДК [378.011.3-051:796.07]:[378.042:612.77]

Морозов Станислав Алексеевич,
аспирант кафедры теории методики
физического воспитания
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»,
г. Луганск, ЛНР
stasmorozz961@gmail.com

Важность ценностного потенциала инклюзивного взаимодействия в адаптивной физической культуре и спорте

В статье рассматриваются некоторые аспекты использования ценностного потенциала инклюзивного взаимодействия в адаптивной физической культуре и спорте, направления и возможности таких взаимодействий для людей с ограниченными возможностями, возможности взаимодействия с различными социальными группами.

Ключевые слова: *ценность, инклюзия, социальная группа, адаптивная физическая культура, физическое воспитание.*

Одним из важных направлений, необходимым пунктом в современном образовательном процессе является развитие инклюзивного образования. Это не создание новой системы, а качественное и планомерное изменение системы образования в целом. Сейчас очень много внимания уделяется пониманию самого термина. Это оправданный процесс.

Инклюзия как принцип организации образования является явлением социально-педагогического характера. Соответственно, инклюзия нацелена не на изменение или исправление отдельного ребенка, а на адаптацию учебной и социальной среды к возможностям данного ребенка.

Под инклюзивным взаимодействием следует понимать процесс взаимодействия между людьми с инвалидностью и представителями других социальных групп, который направлен на овладение участниками процесса духовных, эмоциональных ценностей и т. д.

Ценность – является причиной действия. Когда человек четко формулирует свои цели, находит инструменты в своей организации, корректирует, оценивает и вовремя корректирует свои действия, ценность обретает силу мотивации. В этом плане возможность адаптивной физической активности должна рассматриваться с социальной и индивидуальной точки зрения, а также представлять собой механизм изменения социальных ценностей. На данном этапе важной характеристикой этапа развития инклюзивного образования является недостаточная профессиональная подготовка педагогов общего образования и специалистов сопровождения, способных реализовать инклюзивный подход. Они нуждаются в специализированной комплексной помощи со стороны специалистов в области коррекционной педагогики, специальной и педагогической психологии, в понимании и реализации подходов к индивидуализации обучения детей с особыми образовательными потребностями, в категорию которых, в первую очередь, попадают учащиеся с ограниченными возможностями здоровья. Одной из важнейших проблем в формировании инклюзивной готовности будущих учителей является недостаточное нормативное обеспечение инклюзивных процессов на разных уровнях образовательного процесса. Это противоречие между требованиями социумом при реализации инклюзивного образования и отсутствием четкой нормативной базы. Учитывая, что процессом социальной адаптации является выражение социального функционирования индивида, можно утверждать, что социальная компетентность особо важна, она выступает в качестве общего решения, как и социальный статус человека. Физическая культура (инвалидность) является структурным социальным компонентом, позволяющим существенно компенсировать социальное неблагополучие личности и обеспечить непрерывное развитие и восстановление гармонии с окружающей средой.

Многие страны продвигают особый подход к социальной сплоченности, основанный на равенстве прав. Один из основных подходов дает человеку с ограниченными возможностями достигать уровня оптимального здоровья. Адаптивная физическая культура представляет ключевой элемент в укреплении и поддержании здоровья. Регулярные физические упражнения представляют фундамент для поддержания общей физической и умственной формы, физическая активность помогает следить за здоровьем, а также играет важную роль в жизни человека [2]. Адаптивная физическая культура предоставляет возможность у достижения основных потребностей людей с ограниченными возможностями здоровья в целом.



Рис. 1. Потребности и ценности адаптивной физической культуры

Перечисленные типы адаптивной физической культуры (Рис.1), напротив, независимы. Характер, который они носят, показывает, что каждый тип выполняет свои задачи, имеет свою структуру, форму и содержательную характеристику, а также тесно связан с остальными.

В целом овладение ценностями адаптивной физической культуры возможно только в процессе организации деятельности человека в физической культуре. Н. Х. Хайкунов предлагает использовать новые подходы и педагогические приемы, возникшие в результате овладения ценностями физической культуры и спорта в общей теории физической культуры за последнее десятилетие [7]. Он предлагает использовать три вида воспитания для овладения ценностями физической культуры: физическое, валеологическое и олимпийское [7].

Прежде всего физическое воспитание должно быть основано на принципах всестороннего развития, разнообразия, гуманизации, гармонии, и др. Основа занятий спортом представляет приоритетный подход к деятельности во всех аспектах физического воспитания и общего многообразия физической культуры и спорта. Главной ролью же тут выступает активность, мотивация и правильный подход.

В дополнение к обширным и многочисленным преимуществам ценностей для индивидуального здоровья и благополучия, адаптивная физическая культура и спорт имеют замечательную ценность в контексте социальной интеграции, они могут получать активную социальную интеграцию, потому что они открывают возможности для особых групп людей с ограниченными возможностями. Чтобы в полной мере взаимодействовать с другими социальными группами, физическая культура позволяет проявить себя людям с ограниченными возможностями, выявить и показать свои таланты, узнать свой потенциал и в общем вовлечь себя в инклюзивной перспективе.

Нельзя забывать, что есть необходимость гарантировать полный доступ к праву на здоровье для всех, а также правильный качественно-количественный подход к физической активности и спорту с особым вниманием к особым группам населения, которые более подвержены факторам риска для

здоровья и благополучия. Эта цель достижима с помощью целенаправленной социально-образовательной политики, которая может поощрять участие людей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, чувство социальной включенности и интеграции. Это особенно необходимо для групп с ограниченными возможностями, которые часто страдают от различных препятствий.

Адаптивная физическая культура – важнейшее явление в обществе, которое представляет возможность обеспечить развитие социального и индивидуального развития. Л. И. Лубышева, В. К. Бальсевич, В. И. Столярову характерны три ценностные структуры основные компоненты: общекультурный, социально-психологический, видовой [4].

Концепция включения данных компонентов предполагает выход за рамки интеграционной логики, с которой социально-образовательные системы, как правило, учитывают многообразие, особенно в отношении инвалидности. Отсутствие соц. включения зависит не от внутреннего дефицита личности, а от недостатка организации практики, которую можно определить, как препятствия для деятельности и участия человека с ограниченными возможностями. Физическая инвалидность представляет собой подход, который объединил как социокультурные, так и научные эволюции спорта, а также физической активности в целом.

Обновленное осознание значений связано с физическим и спортивным опытом, потенциалом, который человек с ограниченными возможностями может выразить. Это и привело к продвижению и распространению практик, направленных на подчеркивание преимуществ физической и спортивной активности. Повышение квалификации каждого происходит благодаря возможности выйти за рамки предрассудков, которые со временем обозначили в обществе для людей с ограниченными возможностями, что ограничивает их жизнь и возможность заниматься спортом и физической активностью.

Самые последние национальные и международные образовательные руководства, как правило, продвигают инклюзивные подходы, утверждение самого широкого участия всех в школьной и общественно-воспитательной деятельности. Что касается инвалидности разрабатываются проекты и действия, направленные на инклюзию, в связи с этим развиваются социально-образовательная предложения, основанные на физическом и спортивном опыте [3].

Однако в отношении развития адаптивной физической культуры для людей с ограниченными возможностями существуют пути, направленные на включения, которые зависят от полностью «открытого» опыта, которые предполагают участие всех, независимо от индивидуальных способностей, в «исключительном» опыте, который обеспечивает включение в физическое и спортивное воспитание.

Модель широкого спектра инклюзивной спортивной практики возникает в среде обучения, которая основывается на мотивах людей, на роде их деятельности и на уровне способностей в физической подготовке. Они также должны учитывать индивидуальные интересы и взгляды, а также способы участия. Существует несколько способов вовлечения людей с ограниченными возможностями. Иногда люди с ограниченными возможностями хотят/могут участвовать в экспериментах с другими участниками с ограниченными возможностями.

Потенциал инклюзивного взаимодействия имеет особо значение в современном физическом воспитании. Благодаря его развитию во многих странах всё чаще используются инклюзивные подходы адаптивной физической культуры и спорта в целом. Появляется возможность активно вовлекать людей с ограниченными возможностями в спортивную деятельность, развивать их волю, желание, стремление к достижению новых спортивных результатов и, прежде всего, настраивать к победе над собой.

Список литературы

1. **Бальсевич, В. К.** Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5. – С.2–7.
2. **Виленский, М. Я.** Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский и др.; под ред. М. Я. Виленского. – М. : КНОРУС. – 2012. – 424 с.
3. **Ларина, Е. М.** Формирование физической культуры личности студентов в условии модернизации образования : монография / Е. М. Ларина // Саратов : Научная книга. – 2007. – 276 с.
4. **Лубышева, Л. И.** Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 2–6.
5. **Лубышева, Л. И.** Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта в пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева, С. И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №5. – С.10–14.
6. **Мудрик, А. В.** Социальная педагогика: учеб. для студ. пед. вузов / А. В. Мудрик // под ред. В. А. Слостенина. – 3-е изд., испр. и доп. М. : Академия, – 2000. – 200 с.
7. **Хакунов Н. Х.** Инновационные компоненты педагогической системы освоения ценностей физической культуры и спорта / Н. Х. Хакунов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 6 (52). – С. 84–89.

Morozov S. A.

The Importance of the Value Potential of Inclusive Interaction in Adaptive Physical Culture and Sports

The article discusses some aspects of using the value potential of inclusive interaction in adaptive physical culture and sports, the directions and possibilities of such interactions for people with disabilities, the possibility of interaction with various social groups.

Key words: *value, inclusion, social group, adaptive physical culture, physical education.*

Морозов Сергей Юрьевич,
преподаватель
кафедры теории и методики
физического воспитания
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
morozovmchs315@mail.ru

Формирование духовно-нравственных ценностей студентов высшей школы в процессе занятий армрестлингом

Статья посвящена формированию духовно-нравственных ценностей студентов высшей школы в процессе занятий армрестлингом, а также воспитанию морально-волевых качеств и патриотических чувств в системе физического воспитания средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: *духовно-нравственное воспитание, духовно-нравственные ценности, морально-волевые качества, ценностный потенциал, армрестлинг, система физического воспитания.*

В последние годы государство все больше внимания стало уделять проблеме воспитания духовно-нравственных ценностей молодежи, как основного условия возрождения современного общества. Эта проблема неразрывно связана с системой образования страны [6]. Обращение к этой проблеме не случайно. Длительный период идеологической неопределенности, возникшей с 90-х гг. XX века, привели к утрате прежних основ и ценностей воспитания. Наша страна не могла избежать некоторых отрицательных тенденций современного постиндустриального общества, ориентированных на максимальное потребление материальных благ и преобразование окружающего мира для более полного их удовлетворения. В молодежной среде получило распространение увлечение западными субкультурами и культом западного образа жизни. Признаками духовного кризиса человеческой цивилизации являются нравственная деградация, прагматизм, утрата смысла жизни и культ потребления, подростковая наркомания и алкоголизм. В последние годы обострилась борьба в информационном пространстве. Западные страны наращивают информационное воздействие на население с целью подорвать страну изнутри. В этих условиях проблема воспитания духовно-нравственных ценностей становится важнейшим фактором национальной безопасности.

Вопросы нравственного воспитания молодежи в системе физического воспитания занимают особое место и сегодня, как никогда, актуальны, ибо нашему обществу необходимы образованные, высоконравственные люди, которые при этом физически развиты и здоровы. В связи с тем, что занятия армрестлингом способствуют становлению личности занимающихся, гражданское воспитание через спортивную деятельность рассматривается как одно из важнейших направлений государственной политики в области образования [2]. Основными задачами процесса формирования духовно-

нравственного потенциала студентов, которыми должен руководствоваться педагог в своей повседневной работе, продолжают оставаться: воспитание интереса и ценностного отношения к произведениям искусства, явлениям культуры, способности воспринимать жизнь на основе идеалов красоты, добра и любви; формирование духовно-нравственной компетенции будущих специалистов в интеллектуальной, эмоционально-ценностной и деятельной сферах личностного развития; формирование ценностных ориентиров на идеалы культуры и традиции своего народа; активизация творческого отношения к окружающей действительности, самостоятельность решений и целенаправленных действий; развитие умений и навыков, которые определяют практический характер духовно-нравственной культуры, способность к культурно-творческой деятельности (интеллектуальные умения, эстетичные навыки), способность целостно планировать и решать социальные задачи; адекватная оценка культурного сотворчества (духовная практика); культивирование наилучших качеств русской ментальности – трудолюбия, милосердия, патриотизма, добропорядочности; развитие духовно-чувственного мира личности: духовных потребностей, нравственно-эстетичных чувств; стремлений к нравственному совершенству и т. д. [5].

Воспитание духовно-нравственных ценностей направлено на формирование у студентов следующих качеств: нравственных чувств (долг, совесть, ответственность, патриотизм); нравственность облика; нравственной позиции; нравственного поведения.

Задача тренера-педагога входит формирование у подопечных мотивации к осознанному нравственному поведению, основанному на уважении культурных и религиозных традиций других народов, к диалогу с представителями других культур и мировоззрений. Стратегическую идею формирования подрастающего поколения как потенциала возрождения и развития нашего общества должны составить такие принципы, как нравственность, духовность, патриотизм и гражданственность. [4]

Цель исследования – выявить и обосновать педагогические условия эффективного формирования духовно-нравственных ценностей у студентов высшей школы в процессе занятий армрестлингом.

Духовно и физически развитый человек – это человек с сильным национальным характером, ответственный за порученное дело, за судьбы других людей, за будущее своего народа. Это человек, который приобщен к гуманистическим ценностям мировой культуры, культуры других народов, но прежде всего – знающий свою собственную культуру, свои истоки, свой родной язык. [3]

Поэтому воспитание духовно-нравственного потенциала молодежи, подготовка их к самостоятельной жизни есть важнейшая задача, которая должна решаться не только государством, но и всем обществом.

Сегодня, к сожалению, фактически исчезают такие жизненные ценности, как гражданственность и патриотизм, любовь и семья, дружба и целомудрие и другие нравственные ценности, возвышающие человеческие чувства. В этой связи задача нашего общества, всей системы образования и воспитания, а также системы физического воспитания и спорта – это формирование гармонически развитой с

широким мировоззренческим кругозором, с развитым интеллектом, с высоким уровнем знаний, духовно развитой и физически здоровой личности.

Нравственное воспитание является одной из основ воспитания человека. Это сложный многофакторный процесс. На нравственное формирование личности оказывают влияние и семья, и школа, и различные коллективы, с которыми человек связан в своей учебной и профессиональной деятельности, и спортивная среда, где он проводит достаточно много времени.

Структура процесса нравственного воспитания определяется его основными задачами и включает в себя формирование нравственного сознания, нравственных чувств, поведения и волевых черт личности. [1]

В спортивной практике можно использовать разнообразные средства, стимулирующие нравственное поведение (взаимная помощь, упражнения, требующие согласованных действий, занятия в трудных условиях, различные виды соревнований, и т. п.)

Однако поступки сами по себе еще не говорят о нравственной воспитанности. Стремление к высоким спортивным достижениям, победе на соревнованиях может быть и результатом тщеславия и личной выгоды. Важно учитывать побудительные силы, мотивы, которые движут поступками. В одних случаях, занимаясь различными видами деятельности, студент может стремиться только к ее результату, безотносительно к тем действиям, с помощью которых он достигается.

В других, напротив, возникает стремление к самой деятельности, в которой студент находит удовлетворение независимо от ее результатов. Большую роль в мотивации деятельности играет стремление получить ее общественную оценку. Формирование высоконравственных ценностей – важнейшая задача воспитания в спортивной деятельности.

Духовно-нравственные ценности как бы представляют собой мостик, по которому человек переходит от сознания к деятельности, воплощают свои знания и убеждения в поступки.

Моральные мотивы характеризуют активность нравственного сознания, его поведенческую направленность. Моральный мотив как бы направляет человека на активную оценку нравственных требований, сложившейся ситуации, своих возможностей и последствий самого поступка. В педагогическом процессе очень важно формировать социально значимые мотивы поведения, стремление добиваться успехов в спортивной деятельности не только для себя, но и для того, чтобы поддержать честь коллектива: помогать товарищам в овладении спортивным мастерством, развивать любимый вид спорта, принимая активное участие в общественной деятельности и т. д.

Воспитание морально-волевых качеств личности – это формирование у человека волевых свойств, способствующих достижению определенной цели с помощью преодоления препятствий, трудностей и своеобразного напряжения, переживаемого человеком в этот период.

Конкретные действия и поступки людей не изолированы от общества. Основой их является идеология общества, мировоззрение, мораль, традиции. Волевые свойства людей, в том числе и спортсменов, формируются на основе высокой идейности и нравственности. Формирование морально направленных волевых качеств, проявление которых в спортивной деятельности совершенно обязательно – одна из важнейших задач спортивной подготовки армрестлеров.

Спортивная этика неразрывно связана с принципами общественной морали и определяется ими. Как и общественная мораль в целом, спортивная этика впитала в себя лучшие общечеловеческие нормы нравственности, выработанные человечеством в ходе его нравственного прогресса.

Спортивная этика, как форма профессиональной этики, является своеобразным выражением норм общественной морали. Ее следует рассматривать, с одной стороны, как совокупность исторически сложившихся норм и правил поведения спортсмена, определяющих его отношение к обществу, коллективу, процессу спортивной борьбы и спортивного совершенствования в армрестлинге. С другой стороны, спортивная этика представляет собой круг общих моральных понятий, правил, которые развиваются как определенное теоретическое учение на основе общих закономерностей общественной этики.

Современный армрестлинг – спорт, который предъявляет высокие требования к технической, тактической, моральной и волевой подготовке спортсмена. Спортивные достижения невозможны без напряженного ежедневного тренировочного труда. Однако каждый спортсмен – это по своей профессии служащий, студент или учащийся. Спортивная этика требует от спортсмена и полной отдачи сил на тренировке, и серьезного отношения к своей профессиональной деятельности и учебе.

Такие моральные ценности, как честность и правдивость, нравственная чистота, простота и скромность в общественной и личной жизни, проявляются в честной спортивной борьбе, образцовом поведении спортсмена в быту, высокой требовательности к себе независимо от спортивных достижений.

Формируя высокие принципы и идеалы, спортсменам необходимо прививать привычку и к элементарным правилам общежития, поведения на тренировке, соревновании, сборе, в коллективе товарищей, в семье.

На спортивных полях и боевых дорожках встречаются люди разных убеждений, рас и национальностей. Спортивная борьба объединяет их на основе общих гуманных принципов уважения друг к другу, солидарности и справедливости. При этом следует иметь в виду, что воспитание духовно – нравственных ценностей – это активный процесс. Он предполагает не только формирование положительных качеств, но и преодоление отрицательных качеств.

Действенность воспитания духовно – нравственных ценностей армрестлера определяется эффективностью воспитательной деятельности педагога, тренера и устойчивостью сформированных нравственных качеств личности воспитанника.

В статье изучен процесс формирования духовно-нравственного потенциала личности студента высшей школы. Сделан вывод о том, что эффективность воспитания духовности студенческой молодежи обеспечивается целенаправленным подбором оптимальных форм, методов, приемов, средств воспитательной работы эстетичного, духовно-этического, нравственно-эмоционального направления, а также созданием духовного пространства в высшей школе, принесением энергии красоты, добра, истины в атмосферу образовательных учреждений, личностным духовно-нравственным авторитетом педагогов. Учитывая указанное выше, следует подчеркнуть, что содержание процесса формирования духовно-нравственных ценностей студентов на современном этапе развития общества должны включать: образовательно-воспитательные ресурсы духовно-нравственной культуры общества;

потенциал учебно-воспитательной и социокультурной среды высшего учебного заведения; духовное саморазвитие, самосовершенствование и собственно духовную самореализацию личности студента.

Список литературы

1. **Абдулаева, М. А.** Общепедагогические основы технологического подхода в образовании и его практическая реализация в процессе нравственного воспитания учащихся общеобразовательных школ / М. А. Абдулаева, О. М. Омаров // Приоритетные научные направления: от теории к практике. – 2016. – № 23. – С. 58–68.
2. **Магомедова, З. И.** Патриотическое воспитание детей как важнейшая задача современной семьи / З. И. Магомедова, Р. В. Раджабова // Актуальные проблемы современной семьи: теория и практика : мат. Всерос. науч.-практ. конф. (с международным участием). – 2016. – С. 145–151.
3. **Проблемы физической культуры, спорта и здоровья в студенческой среде** / под общ. ред. проф: Ш. С. Шихалиева. – Махачкала: АЛЕФ, 2013. – 76 с.
4. **Раджабова, Р. В.** Социально-педагогические основы подготовки студентов педвузов к интернационально-патриотическому воспитанию в школе (на материале Дагестана): автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р. В. Раджабова. – М., 1991. – 35 с.
5. **Сорокопуд, Ю. В.** Формирование и развитие основ психолого-педагогической компетентности будущих специалистов системы дополнительного общего образования школьников : дис. ... канд. пед. наук / Ю. В. Сорокопуд. – Ставрополь, 2000. – 120 с.
6. **Хамукова, Б. Х.** Духовно-нравственное воспитание студентов как основа становления гражданского общества / Б. Х. Хамукова // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2017. – № 2–1. – С. 76–80.

Morozov S. U.

Formation of spiritual and moral values of high school students in the process of arm wrestling

The article is devoted to the formation of spiritual and moral values of high school students in the process of arm wrestling, as well as the education of moral and volitional qualities and patriotic feelings in the system of physical education by means of physical culture and sports.

Key words: *spiritual and moral education, spiritual and moral values, moral and volitional qualities, value potential, arm wrestling, physical education system.*

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

Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности

Физическое развитие ребенка – базис для онтогенеза личности. От него зависит качество жизни, интеллекта, работоспособность, успешность. На этом строится способность приносить пользу себе, взрослому человеку, и обществу.

Ключевые слова: *физическая культура, ребенок, развитие, воспитание, детское, учреждение.*

Здоровье нации зависит от показателей здоровья каждого человека, заложенного и сформированного еще в детские годы. Крепкие, физически развитые дети отличаются силой, ловкостью, выносливостью, жизнерадостностью. Задача воспитать и развить подрастающее поколение ложится на плечи не столько родителей, сколько на дошкольные учебные учреждения, в которых дети проводят 80 % своего времени в период бодрствования [1, с. 25].

В детских садах образовательными программами предусмотрены уроки физической культуры, подвижные игры, в течение обучающих предметных занятий – физкультурные минутки. Их разработка предусматривает учет психологических аспектов возрастных периодов. При этом акцент делается на биологические особенности указанных возрастов. Учитываются адекватность упражнений, их посильность, количество повторений, способ выполнения.

Кроме физического совершенствования, они должны приносить педагогическую мотивацию, быть полезными, удовлетворять детскую потребность в движении.

Если преподаватель физической культуры в дошкольном учреждении организует физическое воспитание правильно, у детей повысится физическая сопротивляемость инфекционным заболеваниям, сформируется правильное телосложение, улучшится деятельность внутренних органов, возможно избавление от детских комплексов, которые с начала 2000-х годов возрастают на фоне неправильного питания, эндокринных заболеваний, что негативно сказывается на внешности.

Физическая культура – основа, фундамент культуры, образования, самой жизни. Но на нее можно влиять, корректировать этот сложный процесс. Это инструмент воспитания, развития, закалывания, формирования детского организма [2, с. 63]. Особенно это актуально в преддошкольный период, с 3 до 7 лет, когда детский организм претерпевает изменения мышечной массы, подготавливается к овладению ученой деятельностью в школе – с ее умственными и физическим нагрузками, длительным пребыванием за партой.

Физическая культура – это не набор движений, направленных на улучшение двигательной активности. Это комплекс целенаправленных упражнений, направленных на эффективное формирование навыков, умений, способностей в укреплении и поддержании здоровья ребенка. Все это положительно сказывается на производительности его умственного и физического труда в будущем.

Особенно это важно для дошкольных учреждений, поскольку именно в них закладывается основа и мотивация к здоровому образу жизни в будущем.

Физическая культура здесь ярко представлена двумя пластами: материальными (технической базой) и духовной составляющей.

К технической базе относят спортивный инвентарь, оборудованные спортплощадки, обеспечение медицинских кабинетов (все направлено на охрану жизни и здоровья детей).

К духовной составляющей относят нематериальные структуры. Это лекции, семинары, посещение музеев, просмотр и анализ спортивных игр, а также произведения искусства на тему физической культуры, игровые мероприятия, конкурсы и т. д.

Если рассматривать физическое воспитание под призмой психолого-педагогических аспектов, то этот вид деятельности чрезвычайно актуален в педагогическом совершенствовании ребенка. В дошкольных учреждениях предусмотрены занятия спортом, оказывающие влияние на формирование выносливости, смелости, аккуратности, скорости и других важных качеств [3, с. 144].

Виды деятельности направлены на усвоение первоначальных основ базовых видов спорта (занятия гимнастикой, знакомство с легкой атлетикой, спортивные и подвижные игры) и развитие естественных движений (бег с препятствиями, игра в мяч, катание с горки).

Учитывая природные возможности детей, развивают не только организм ребенка. Положительную динамику наблюдают в развитии умственных, нравственных, эстетических процессов. Также происходит успешное овладение многими двигательными навыками, ориентация в пространстве, проявляется желание творческого поиска.

Преподавая физическую культуру в детских образовательных учреждениях, учитывают психолого-педагогические аспекты:

- умение оценить и проанализировать возможности организма ребенка в конкретном возрастном периоде;
- определение первоочередных и второстепенных задач в подборке развивающей программы для каждого воспитанника;
- важно придерживаться определенной системы занятий, выбирая согласно условиям и ситуациям необходимые методы и приемы;
- предполагать возможные результаты и предусматривать трудности, которые могут возникнуть у конкретных детей.
- сравнивать задачи и результаты каждого воспитанника на определенном этапе развития, но не друг с другом;
- заниматься саморазвитием, самосовершенствованием педагогу, преподающему физическую культуру в ДОУ.

В процессе развития ребенка достигаются оздоровительные, обучающие и воспитательные цели. В оздоровительном пласте физической культуре большое значение имеет закаливание, охрана жизни, повышение иммунитета. Важную роль играет общее укрепление развивающегося организма, его активность и работоспособность. Этому способствует именно физкультура. Сюда же включают формирование базовых навыков: формировать физиологический изгиб позвоночника, развивать стопы, укреплять опорно-двигательный аппарат в целом, совершенствовать сердечно-сосудистую систему [4, с. 119].

Образовательные цели направлены на формирование двигательных умений и навыков, влияние на развитие пластичной нервной системы.

Дети в дошкольном возрасте повседневно используют бег, ходьбу, иногда – передвижение на велосипеде, прыжки, катание на лыжах и коньках. Эти навыки положительно влияют на крупную моторику, улучшают координацию движений, что в дальнейшем влияет на развитие мелкой моторики, чтение, письмо, счет. Также физическая культура прямым образом сказывается на активном познании окружающей среды, на овладении трудовыми операциями более сложного порядка. Воспитательные цели преподавателя физкультуры в детских образовательных учреждениях направлены на развитие всестороннего интереса к жизни, благоприятно сказывается на эстетическом восприятии обучающихся воспитанников. Так, они учатся правильно оценивать физическую красоту, изящность движений.

Стрессоустойчивость, достижение поставленных целей, твердую мотивацию развивают занятия, связанные с гигиеническими процедурами. Сюда входят не только физические упражнения, оказывающие влияние на растущие организмы. Также к ним относят правильное питание, закаливающие процедуры, физкультминутки, направленные на восстановительные способности задействованных органов и частей тела. Здоровый образ жизни – не только показатель уровня развития социума, в котором пребывают дети, но и индикатор профессионализма преподавателя физической культуры в дошкольном учреждении, его владения психолого-педагогическим мастерством.

Физическое воспитание приняло новый курс – на воспитание физической культуры личности ребенка. Здоровое отношение к жизни прививается гармонично, избегая авторитарного влияния воспитателя. Теперь воспитатель – эталон, которому хотят соответствовать дети. Осуществляя обзор методик здоровьесберегающих педагогических методик в ДОУ, делаем акцент на закономерностях развития ребенка и создании условий, способствующих гармоничному развитию личности. Автор программы «Радуга», Т. Н. Доронова (кандидат педагогических наук), считает самым главным предметом воспитания – физкультуру. На первый план формирования здорового образа жизни выносятся питание, сон, активное развитие двигательных способностей, бодрствование. Одноименные разделы ее программы освещают важность именно физического воспитания и его методик, которые в дальнейшем переносятся на обучение в школе.

В. Т. Кудрявцев, доктор психологических наук, в Программно-методическом пособии указывает на двойственность, противоречивость современного подхода к физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях. Главный тезис – уход от традиционного подхода к упражнениям, детей

нужно рассматривать как целостный духовно-телесный организм, искать в нем источники силы [5, с. 239].

Таким образом, можно сделать вывод: современные программы физического развития детей в дошкольных учреждениях имеют различия в методах и концепциях, но в содержании главным аспектом остается здоровье детей и его сохранность.

Список литературы

1. **Аверина, И. Е.** Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И. Е. Аверина. – 3-е изд. – М. : Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. **Бабенкова, Е. А.** – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
3. **Вавилова, Е. Н.** Развитие основных движений у детей 3–7 лет. Система работы. – М. : Издательство Скрипторий 2003, 2007. – 160 с.
4. **Вареник, Е. Н.** Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5–7 лет. / Е. Н. Вареник. – М. : Сфера,, 2009. – 128 с.
5. **Глазырина, Л. Д.** Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошко. учреждений / Л. Д. Глазырина. - М. : ВЛАДОС, 1999. – 272 с.

Nikolaeva E. N.

Physical culture as a form of aesthetic education of student youth

The physical development of the child is the basis for the ontogeny of the personality. The quality of life, intelligence, performance, success depends on it. This builds the ability to benefit oneself, a growing person, and society.

Key words: *physical, culture, child, development, upbringing, children's, institution.*

Никулин Игорь Николаевич,
кандидат педагогических наук,
доцент, ФГАОУ ВО НИУ «БелГУ»
г. Белгород

Григорова Дарья Сергеевна
обучающаяся,
ФГАОУ ВО НИУ «БелГУ»
г. Белгород

Баева Дарья Николаевна
старший преподаватель
ФГАОУ ВО НИУ «БелГУ»
г. Белгород
Nikulini@bsu.edu.ru

Сравнительная характеристика состава тела студенток, занимающихся спортом и оздоровительным фитнесом

В статье рассматриваются результаты исследования состава тела студенток вузов 18-26 лет, занимающихся волейболом и оздоровительным фитнесом, методом биоимпедансометрии. Проведенный сравнительный анализ показал достоверно более высокие следующие компоненты состава тела волейболисток по сравнению с занимающимися оздоровительным фитнесом: общая жидкость, активная клеточная масса и скелетно-мышечная масса.

Ключевые слова: *состав тела, биоимпедансометрия, активная клеточная масса, скелетно-мышечная масса, жировая масса, оздоровительный фитнес.*

В современных условиях, когда в стране реализуются национальные проекты, направленные на улучшение состояния здоровья и качества жизни, увеличение продолжительности жизни, создаются условия для привлечения населения к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, возрастает интерес к физическому состоянию лиц разного возраста.

Известно множество методов определения состава тела. Существующие методы оценки состава тела в двухкомпонентной модели основаны на измерении одной из двух величин: плотности тела (например, гидростатическая денситометрия, воздушная плетизмография) или содержания воды в организме, в том числе, биоимпедансный метод.

Биоимпедансный метод анализа состава тела, который основан на существенных различиях удельной электропроводности жировой и безжировой массы тела, в последние десятилетия становится все более популярным не только в медицине, но и в фитнес индустрии, спорте.

Многочисленные исследования свидетельствуют, что состав тела человека имеет существенную взаимосвязь с физической работоспособностью и спортивной деятельностью [5; 6].

В последние годы наблюдается большой интерес к данному методу исследования состава тела, как к более современному и точному по сравнению с калиперометрией и ИМТ.

Допсай М. с соавторами, изучая состав тела элитных атлетов, пришли к выводу, что состав тела является одним из главных предикторов успешности соревновательной деятельности. Авторы подтвердили, что биоимпедансный метод имеет большую информативную значимость и достоверность [2].

Т. Е. Батоцыренова с коллегами, исследуя состав тела студенток 1–4 курсов, определили, что у студенток старших курсов отмечены более низкие значения массы тела и большинства показателей состава тела по сравнению со студентками младших курсов.

Средний вес старшекурсниц был меньше на 4,13 %, абсолютное количество жировой ткани на 4,85 %, безжировой массы – на 3,92 % и мышечной массы – на 3,92 % [1].

В. А. Максименко с соавторами исследовали особенности состава тела армрестлеров различных спортивных разрядов. Авторы установили, что спортсменов уровня КМС и I разряда показатель активной клеточной массы превышает норму. У армрестлеров II и III разрядов величина активной клеточной массы в пределах нормы. Ученые отметили, что чем выше уровень спортсмена, тем выше показатель активной клеточной массы относительно общего веса тела [4].

С каждым годом все больше спортсменов и тренеров понимают, что успех в спорте зависит не только от телосложения и размеров тела, но и от его состава. Контроль оптимального соотношения жировой и мышечной массы тела, количества внутреннего жира и других компонентов состава тела актуален для спортсменов, так и занимающихся оздоровительным фитнесом.

Целью исследования является исследование особенностей состава тела студенток, занимающихся физической культурой и спортом.

В педагогическом эксперименте приняли участие две группы девушек-студенток по 16 человек в каждой, занимающихся волейболом и оздоровительным фитнесом.

Возраст занимающихся 18–26 лет. Все занимающиеся являлись студентками вузов г. Белгорода очной или заочной форм обучения.

Метод биоимпедансометрии заключается в аппаратном измерении электрической проводимости тканей тела человека. С помощью него были получены данные о составе тела, скорости метаболических процессов и нормах каждого показателя. Для получения данных о качественном составе тела исследуемых использовался анализатор состава тела АВС-02 «МЕДАСС».

Для расчета полученных данных применялся пакет статистики «MS Excel», расчет достоверности различий по t-критерию Стьюдента для зависимых выборок.

Полученные в ходе проведения биоимпедансометрии результаты отображены в таблице. Скелетно-мышечная масса – часть обезжиренной массы, которая состоит из мышц и рассматривается в качестве важного показателя общей физической силы. Активная клеточная масса характеризует содержание в организме метаболически активных тканей.

Достоверность различий показателей у студенток, занимающихся волейболом и фитнесом

Показатели	Жировая масса, кг.		Скелетно-мышечная масса, кг		Активная клеточная масса, кг.		Общая жидкость, кг.	
	1 группа	2 группа	1 группа	2 группа	1 группа	2 группа	1 группа	2 группа
X	13,9	14,3	24,8	20,6	30,8	24,4	34,6	29,6
σ	4,60	3,30	2,5	2,15	3,04	2,71	2,8	2,2
m	1,19	0,85	0,7	0,56	0,9	0,70	0,9	0,8
t	0,7		2,3		2,5		2,4	
X1-X2	-0,4		4,2		6,4		5	
P	> 0,05		< 0,05		< 0,05		< 0,05	

Она напрямую зависит от повышенной физической активности. К активной клеточной массе относятся следующие структуры: нервные клетки, клетки мышц и органов, внутриклеточная жидкость. По мере тренированности атлета (увеличения его работоспособности) активная клеточная масса увеличивается. Таким образом, величина процентной доли активной клеточной массы используется как коррелят физической работоспособности. Общая вода в организме представляет собой внутриклеточную и внеклеточную жидкости, вместе взятые. В тканях с большим содержанием воды, как правило, отмечают и большую интенсивность метаболических процессов и наоборот [6].

В ходе сравнительного анализа компонентного состава тела студенток, занимающихся волейболом и фитнесом, было установлено, что средние показатели общей жидкости (на 5 кг), активной клеточной (на 6,4 кг) и скелетно-мышечной массы (на 4,2 кг) превосходят у студенток, занимающихся волейболом (1 группа, различия статистически достоверны). При этом средние показатели массы тела волейболисток превосходили на 4 кг. данные девушек, занимающихся силовым фитнесом (различия недостоверны). Сниженные показатели скелетно-мышечной и активной клеточной масс являются проблемой во время тренировочного процесса, поскольку пониженное количество их содержания препятствует эффективности тренировок и снижает общие возможности организма.

Исследования состава тела спортсменов будут наиболее информативными, если проводятся систематически – посезонно, внутрисезонно, в начале и конце циклов внутрисезонных тренировочных сборов, и во время каждого сбора – с измерениями в начале, конце и одной-двух промежуточных точках.

Студентки-волейболистки имеют следующие достоверно более высокие показатели состава тела по сравнению с занимающимися оздоровительным фитнесом: общая жидкость, активная клеточная масса и скелетно-мышечная масса. Полученные данные можно объяснить большим количеством тренировочных занятий, большей продолжительностью и большим стажем занятий у волейболисток по сравнению с занимающимися оздоровительным фитнесом. Очевидно, что спортсменки-волейболистки в целом способны выполнять большой объем работы во время тренировочного процесса.

Список литературы

1. **Батоцыренова, Т. Е.** Анализ состава тела студентов института физической культуры и спорта по данным биоимпедансометрии / Т. Е. Батоцыренова, М. М. Блохин, К. А. Гаврилова, И. М. Гадалова, М. М. Олейник // мат. Всерос. науч.-практ. конф., г. Владимир, 4 декабря 2020 г. ; Владимирский гос. ун-т им. А. Г и Н. Г. Столетовых; под ред. А. В. Федина [и др.]. – Владимир, 2020. –18–25 с.
2. **Допсай, Д.** Дискриминация различных показателей структуры тела спортсменов высокого уровня в спортивных единоборствах, измеренная методом многочастотного биоимпеданса / М. Допсай, и др. Международный журнал морфологии. – 2017. – 199–207с.
3. **Изергина, К. С.** Биоимпедансный анализ в исследовании состава тела человека / К. С. Изергина // Биотехнические, медицинские и экологические системы, измерительные устройства и робототехнические комплексы – Биомедсистемы-2019 : сб. тр. XXXII Всерос. науч.-техн. конф. студ., молодых ученых и специалистов, Рязань, 04–06 декабря 2019 года / под общ. ред. В. И. Жулева. – Рязань: ИП Коняхин А. В. (BookJet), 2019. – С. 536–539.
4. **Максименко, В. А.** Особенности состава тела армрестлеров спортивных разрядов / Максименко В. А., и др. // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: сб. науч. ст. науч.-практ. конференции, Витебск, 30–20 ноября 2021 года. – Витебск: Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, 2021. – С. 315–319.
5. **Мартиросов, Э.Г.** Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе / Э. Г. Мартиросов, С. Г. Руднев, Д. В. Николаев // Физическая культура: учеб. пособие. – М., 2009 – 144 с.
6. **Николаев Д. В.** Лекции по биоимпедансному составу тела человека / Д. В. Николаев, С. П. Щелькалина. – М. : РИО ЦНИИОИЗ МЗ РФ, 2016. – 152 с.

**Nikulin I. N.,
Grigороva D. S.,
Baeva D. N.**

Comparative characteristics of the body composition of female students engaged in sports and wellness fitness

The article discusses the results of a study of the body composition of university students aged 18-26 years, engaged in volleyball and wellness fitness, using bioimpedance measurement. The conducted comparative analysis showed significantly higher following components of the body composition of volleyball players compared to those engaged in wellness fitness: total fluid, active cell mass and musculoskeletal mass.

Key words: *body composition, bioimpedance, active cell mass, musculoskeletal mass, fat mass, wellness fitness.*

Олефир Анна Витальевна,
старший преподаватель
кафедры физического воспитания
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
ni444ia@gmail.com

Использование гуманистического подхода при создании условий профессионально-прикладной подготовки будущих педагогов в процессе физического воспитания

В статье рассматривается использование гуманистического подхода при создании условий профессионально-прикладной подготовки будущих педагогов в процессе физического воспитания в течение 2019–2022 у.г.. Выявлены положения, обуславливающие необходимое использование гуманистического подхода при создании эффективной системы профессиональной физической подготовки студентов.

Ключевые слова: профессионально-прикладная подготовка, гуманистический подход, условия, будущий педагог.

За последние несколько десятилетий развитие и реформа системы высшего образования во всем мире продвигались беспрецедентными темпами. Спрос на высшее образование всех типов находится на рекордно высоком уровне. По мере того, как мир становится все более интегрированным в процессе глобализации, и в большей степени движимым передовыми знаниями, навыками и компетенциями, зависящее от них обучение на протяжении всей жизни не только стало необходимостью для экономического развития и социального прогресса, но и в настоящее время признано в качестве права человека.

Каждый аспект высшего образования продолжает пересматриваться в целях поиска более эффективных путей решения. По мере того, как высшее образование становится все более разнообразным, возникают новые проблемы, которые преподаватели должны решать конструктивными способами. Высшее образование должно быть местом заботы, поддержки и значимого достижения академических и профессиональных целей [1, с. 54].

В русле системы образования Российской Федерации предусматривается дальнейшая гуманизация и демократизация учебного процесса, что является основой духовного развития страны. Гуманистическое образование сосредоточено на общих потребностях человека и общества, где все те, кто работает в сфере образования, имеют чувство ответственности перед собой, перед другими и перед большим миром, в котором мы живем.

Учитывая важность обучения на протяжении всей жизни, одним из вопросов, которым уделяется повышенное внимание, является создание условий профессионально-прикладной подготовки будущих педагогов.

Современное производство, информатизация российского общества, новые экономические отношения уменьшают долю физического труда и требуют пересмотра структуры, содержания и направленности профессионально-прикладной физической подготовки студентов [4, с. 382].

Результатом этой меняющейся парадигмы высшего образования является огромное количество новых исследований и публикаций.

Содержание профессионально-прикладной подготовки будущих педагогов в процессе физического воспитания базируются на исследованиях отечественных ученых: В. П. Жидких, В. П. Ильинич, С. В. Агафонов, М. В. Засека [3, с. 366].

Гуманитарные ценности и пути гуманизации образования рассматриваются в работах: А. Г. Асмолова, В. П. Выжлецова, М. Г. Казакина, Н. Б. Крылова, Б. А. Успенского, развитие личности в теории непрерывного образования изучали: Н. О. Вербицкая, А. В. Даринский, В. Г. Онушкин, Е. П. Тонконогая; в истории отечественной педагогики гуманистические традиции рассматривали: Р. А. Валеева, И. Б. Котова, Р. Т. Раевский, Н. П. Юдина [5, с. 380].

Тем не менее, несмотря на повышенное внимание к вопросам гуманизации и гуманитаризации образования, тенденции к изучению личности студента, в современной науке недостаточно разработанными являются проблемы использования гуманистического подхода при создании условий профессионально-прикладной подготовки будущих педагогов в процессе физического воспитания.

Анализ доступной нам литературы, исследование публикаций и опыт работы позволяет определить причины неэффективного функционирования системы профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Эти причины можно распределить на внешние и внутренние.

Внешние – это отсутствие модернизированных учебных планов, программ гуманизации, индивидуализации, демократизации системы профессионально-прикладной физической подготовки, неиспользование компьютерных технологий, дезинтеграция всей системы физического воспитания. Недостаточная материальная база учебного процесса, авторитарное влияние преподавателей. Внутренние причины зависят исключительно от состояния здоровья и мотивов студентов. Учебный процесс вызывает негативные реакции организма, формируя неприятные ощущения, в отдельных случаях непосредственно угрожает здоровью студента [6, с. 36].

Эти положения обуславливают необходимые обоснования и использование гуманистического подхода при создании составляющих системы профессиональной физической подготовки студентов вузов.

Кафедра физического воспитания Института физического воспитания и спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» с начала своего образования ведут активный поиск новых методов и форм создания системы профессионально-прикладной физической подготовки для различных специалистов.

Рассмотрена теоретико-методическая концепция управления процессом профессионально-прикладной физической подготовки. На методологическом уровне система управления включает в себя

самостоятельные компоненты: спортивная база, кадры, мотивационная сфера, программы физической подготовки, место и время занятий рассматриваются не изолированно, а в системе, то есть интегративно с остальным [2, с. 87].

Идеям интеграции соответствует философия гуманизма, которая является системой мировоззрения и признает ценность человека как личности. Гуманистическое мировосприятие предполагает уважение к личности, содействие самоактуализации и самореализации, самосовершенствования.

В этом контексте центральная цель гуманистического образования это развитие всего человека через приобретение знаний, умений, компетенций, этики и привычек ума. В конечном счете, результатом гуманистического образовательного процесса является то, что он способствует личной свободе воли, чтобы студенты могли творчески применять свои знания и навыки в любой ситуации.

Гуманистическая сущность в центр профессионально-прикладной физической подготовки учебной системы ставит личность студента. Гуманистические подходы предусматривают обеспечение комфортных, адекватных и оптимальных условий функционирования системы профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Гармонизация физкультурной деятельности предполагает одновременное решение задач физического совершенствования, так и духовного развития студентов, их профессионального становления, а также отбор и классификацию тех средств физической культуры, которые более эффективно способствуют этому [7, с. 296].

В анкетном опросе приняли участие 1094 студента филологического факультета ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».

Опрос проводился ежегодно в начале сентября с 2019 г. по 2022 г., по заинтересованности студентов первых курсов филологического факультета во внеурочных занятиях по различным видам спорта. Для проведения исследования использовались анкеты. В результате получена информация о 1094 респондентах-студентах филологического факультета ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ». В анкетировании наряду с другими ставились следующие вопросы:

1. Желаете ли Вы заниматься физической культурой и спортом дополнительно?
2. Где вы желаете заниматься физической культурой с целью эффективного повышения и оптимизации профессионально-прикладной физической подготовки?
3. Когда и в какое время Вы хотите заниматься физической культурой?
4. Какими формами двигательной активности Вы хотите заниматься?

Данные анкетирования (опроса) показали, что все студенты независимо от пола и уровня подготовленности не только желают, но и испытывают потребность в двигательной активности, в оптимизации психофизического состояния во время учебного процесса.

По данным опроса, который проводился каждый год в сентябре для первых курсов, получены результаты по первому вопросу. 92,4% будущих педагогов желают заниматься физической культурой и спортом дополнительно. 7,6% опрошиваемых в анкете указали, что не желают дополнительно заниматься физической культурой и спортом, без разъяснения причины отказа.

Результаты анкетирования показали, что 21,1 % студентов желают заниматься физической культурой и спортом по месту учебы, по адресу: ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» г. Луганск, ул. Оборонная, 2., 1 корпус, спортивный зал. 23,8 % студентов изъявили желание заниматься физической культурой и спортом, по месту своего проживания в районе общежития по ул. Матросова, на спортивных площадках и в спортивных комнатах общежитий 5 и 4. Так в Фитнес-центре ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» спортивного клуба «Буревестник», по месту занятий студентов филологического факультета желают заниматься 49,9%. И только 5,2 % – в другом месте

Проведенное анкетирование показало, в какое время студенты желают заниматься физической культурой. Были обработаны средние показатели за период 2019–2022 уч.г. Количество желающих будущих педагогов филологического факультета заниматься физической культурой на I паре (начало в 8.00) составило 17,2 %; II пару (начало в 9.30) для занятий физической культурой выбирают 24,3 % студентов; в дальнейшем количество желающих заниматься физической культурой уменьшается – 4,2 % студента выбрали III пару (начало в 11.00).

Так, только 2,7% студентов филологического факультета для занятий выбрали IV пару (начало в 12.40) и 3,1% V пару (начало в 12.40).

Основная выборка желающих приходится на вторую половину учебного дня, занятия физической культурой на VI паре предпочли 12,4% студентов; и наибольшее количество приходится на VII пару и время после нее – 36,1 %

Следует отметить, что выбор студентов занятий ранним утром и поздним вечером закономерен, и обусловлен режимом обучения будущих педагогов. Студенты филологического факультета обучаются во вторую смену, где первое занятие начинается с 12.40 и последнее занятие заканчивается в 18.30. Занятия по физической культуре в учебном расписании стоят как в сетке часов, так и вне ее.

Учитывая пожелания студентов, благодаря поддержке руководства и администрации вуза было создано 3 блока занятий: первый – по месту учебы, по адресу: ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» г. Луганск, ул. Оборонная, 2., 1 корпус, спортивный зал.

Всё поле основного зала трансформируется в деревянный подиум, на котором размещаются 1 игровое волейбольное или баскетбольное поле, нестандартная футзальная площадка, площадка для игры в большой теннис.

Основной зал оборудован электронным табло. Уровень освещения, кондиционирования соответствует всем стандартам санитарно-гигиенических требований. Имеется балкон, который представляет собой зрительный зал, который рассчитан на 100 стационарных мест.

Полезную площадь возле спортивного зала занимает зона, отведенная для небольшой площадки настольного тенниса, тут же размещен сейф-стеллаж для хранения игровых мячей (баскетбол, волейбол, мини-футбол). Вторую половину специального спортивного помещения занимает тренажёрный зал, который состоит из комплекса силовых тренажеров, на которых могут заниматься 10 человек одновременно [1, с. 16].

В комплексе спортивного зала первого учебного корпуса размещены согласно требованиям отдельно, для девушек и юношей, 4 раздевалок с душевыми и туалетом, местом для хранения своих сменных вещей. На втором этаже спортивного зала находится кафедра физического воспитания.

Второй блок – по месту проживания студентов филологического факультета в районе общежития по ул. Матросова, на спортивных площадках и в спортивных комнатах общежитий 5 и 4, где оборудованы спортивные комнаты с комплексами тренажеров минимальной необходимости, игровые комнаты (столы для настольного тенниса). Место для занятий танцевальной аэробикой, 4-мя открытыми спортивными площадками: зеленая площадка по мини-футболу, нестандартная площадка по баскетболу, площадка по волейболу стандартных размеров и площадка по пляжному волейболу.

Третий блок – занятия в Фитнес-центре ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» спортивного клуба «Буревестник». В помещении Фитнес-центра находится зал для шейпинга или ритмической гимнастики, аэробики со всем необходимым оборудованием для занятий этими видами двигательной активности. Так же имеется тренажерный зал, который оборудован тренажерами, на которых могут заниматься 18 человек одновременно. В дополнительных помещениях размещены 2 раздевалки, отдельно, для девушек и юношей, с душевыми и туалетами. Есть тренерская.

По итогам проведенных медосмотров и исследований были сформированы группы с учетом уровня подготовки, состояния здоровья, интересов, места проживания студентов. Разработана учебная программа по Физической культуре и Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, согласно которой созданы 2 отделения: основное, специальное. Расписание занятий и виды двигательной активности разработаны в соответствии с пожеланиями студентов [5, с. 48].

Преподаватели проводят занятия по месту проживания и обучения студентов, что дает возможность студентам соблюдать режим питания и проводить гигиенические процедуры. Кроме основных занятий, на основании исследований ежегодно разрабатывается календарь спортивно-массовых мероприятий, что существенно увеличивает недельный двигательный режим студентов и эффективность профессионально-прикладной физической подготовки.

Комплексное исследование гуманистического подхода при создании условий профессионально-прикладной подготовки будущих педагогов в процессе физического воспитания дало возможность выявить уровень теоретических знаний и умений студентов, их интересов, мотивации, привычки, предпочтения, желания, где и как проводить свободное время, заниматься физической культурой и спортом [7, с. 297].

Дальнейшие исследования предусматривают информатизацию структуры и содержания профессионально-прикладной физической подготовки как составляющей управления физическим воспитанием среди студентов.

Список литературы

1. **Бянкин, В. В.** Управление процессом физического воспитания студентов с использованием системы контроля физической и функциональной подготовленности : монография / В. В. Бянкин. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2010. – 159 с.

2. **Варнавская, В. И.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов / В. И. Варнавская // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодёжи в современных условиях: сб. материалов Всерос. науч.-прак. конф. с международным участием / под ред. Э.В. Маркина, А.С. Парфёнова. – Орёл: Модуль-К, 2014. – С. 88–91.
3. **Ильинич, В. И.** Физическая культура студента и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 366 с.
4. **Козлова, Н. С.** Гуманизация системы образования в контексте современного общественного развития / Н. С. Козлова, А. В. Некрасова, И. Л. Горбунова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – № 10 (69). – С. 382–384.
5. **Раевский, Р. Т.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский; под общ. ред. проф. Р. Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2010. – 380 с.
6. **Сахаев, Б. Т.** Гуманистический подход в физическом воспитании студентов с учетом их гендерных особенностей : дис. канд. пед. наук : 13.00.01 / Б. Т. Сахаев. – Алмата, 2010. – 234 с
7. **Фирсин, С. А.** Использование инновационных форм и методов современного гуманистического воспитания студентов на занятиях физической культурой и спортом / С. А. Фирсин, Т. В. Реутина, П. С. Фирсина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 296–298.

Olefir A. V.

Using the humanistic approach in creating conditions for professional and applied training of future teachers in the process of physical education

The article discusses the use of the humanistic approach when creating conditions for the professional and applied training of future teachers in the process of physical education during 2019–2022. The provisions that determine the necessary use of the humanistic approach when creating an effective system of professional physical training of students are identified.

Key words: *professional and applied training, humanistic approach, conditions, future teacher.*

Павлова Наталья Анатольевна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры олимпийского
и профессионального спорта, Института физического
воспитания и спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»,
г. Луганск, ЛНР
nataha_pavlova1980@mail.ru

Ценность физической культуры как феномен становления личности будущего специалиста в области физической культуры и спорта

В статье представлена краткая характеристика ценностных ориентаций будущих специалистов по физической культуре и спорту и их формирование в образовательном пространстве вуза. Раскрыта взаимосвязь ценностей физической культуры и современного общества.

Ключевые слова: *ценность, ценностные ориентации, физическая культура, общество, будущий педагог.*

Современное состояние общественного уклада в Луганской Народной Республике характеризуется кардинальными изменениями в политической, социально-экономической системах, межличностных отношениях, сфере деятельности человека, его ценностных ориентациях и отношениях к ценностям социума в плане становления его как личности.

Становится очевидным, что для успешной деятельности будущего специалиста в области физической культуры и спорта по формированию себя как личности (цель деятельности) важным является приобретение им тех свойств и качеств личности, которые в максимальной степени способствуют реализации целевой установки. Достижение данного результата возможно на основе присвоения ценностей современного общества будущему специалисту, и в то же время, преобразование этих ценностей для последующей трансформации их в социум на новом качественном уровне.

Таким образом, общество и педагог как феномены реальной действительности, явления взаимосвязанные и взаимообусловленные. Будущие педагоги находятся в социальной среде обитания, характеризующейся наличием всей совокупности материальных и духовных ценностей, присвоение которых и оказывает влияние на формирование человека, становление его личностных характеристик. Однако все многообразие ценностей оказывает неравнозначное влияние на формирование человека. Отсюда становится необходимым осуществление научного анализа феномена категории «ценность» и «ценностные ориентации», осмысление сущности ценностей, вообще и выделение тех из них, которые могут быть положены в основу процесса становления личности [3; 7].

Понятие «ценности» и «ценностные ориентации» возникли на стыке философии, социологии, психологии. Становлению этих категорий во многом способствовали работы М. Вебера, Т. Парсонса,

М. Ронич, Л. С. Рубинштейна, П. Сорокина, В. П. Тугаринова и др. Большинство философов склонны относить к ценностям все то, что люди ценят, что удовлетворяет их потребности [7].

Ценность есть положительная значимость в системе общественно-исторической деятельности человека. Явления, играющие отрицательную роль в общественном развитии, могут интерпретироваться как отрицательные значимости. Ценностным является все то, что включается в общественный прогресс, служит ему.

Направленность человека на ценности, составляет его ценностные ориентации, что обуславливает характер и содержание его отношений к миру, людям. Становление ценностных ориентаций происходит в результате выбора целей и средств их достижения. Человек выбирает то, что имеет для него значение или представляет ценность [1].

Ценностные ориентации реализуются через выделение целого ряда признаков общественного сознания: значимости, нормативности, полезности, необходимости, целесообразности.

Ценностные ориентации – это рефлексивная установка на выбор ценности, отношение личности к предметам и явлениям окружающего мира, которое становится регулятором его поведения и отношения с людьми. А. Г. Здравомыслов [9] видит в ценностных ориентациях основу для формирования духовной структуры личности, определяющей ее устойчивость к меняющимся условиям социума.

Структура ценностных ориентаций личности в самом общем смысле может быть представлена тремя компонентами. Первый компонент – смысловой или когнитивный. В нем заключается социальный опыт личности, выраженный в знаниях. Второй компонент – эмоциональный. Он характеризует степень вовлеченности или переживаемости личностью своего отношения к ценностям, а также содержание, личностный смысл этого отношения. Третий компонент – поведенческий, который содержит конкретные планы действия в данной ситуации [9, с. 25].

Естественным транслятором ценностей общества в педагога в аспекте становления его как личности является образование. Однако существующее сегодня образования, как социальный институт передачи накопленного опыта (ценностей) не в полной мере отвечает потребностям становления личности, воздействуя в одном случае на социальную составляющую будущего педагога (дисциплины естественно-гуманитарного цикла), в другом – на телесную (физическое воспитание). Отсюда возникает потребность в выявлении и подборе адекватных видов образовательной деятельности, обеспечивающих направленное использование ценностей для позитивного становления личности.

Считаем, что физическая культура как ценность общества в профессиональной подготовке будущих педагогов рассматривается как физкультурное образование и является одним из возможных направлений и механизмов становления личности.

Современное видение феномена физической культуры имеет весьма широкий спектр её толкования с позиции сущностного содержания и компонентного состава. Физическую культуру связывают с деятельностью, направленной на физическое совершенствование человека [12; 14]; с совокупностью интеллектуального, социально-психологического, двигательного компонентов [14; 15];

с системой потребностей, способностей, деятельности, отношений и институтов, базирующейся на развитии физических качеств [14]; с формами её организации [14; 15].

Рассматривая физическую культуру как часть общей культуры общества, справедливо отметить, что она сохраняет строение своей вышестоящей системы и может быть представлена предметной и личностной компонентой ценностей.

Предметные ценности физической культуры – материальные, воплощенные в спортивных сооружениях, оборудовании, инвентаре и т.д. и духовные, воплощенные в монографиях, учебниках, правилах, программах и т.д. постоянно используются в качестве средств и способов для физического совершенства людей в таких основных формах занятий физическими упражнениями, как физическое воспитание (корректное физическое образование), спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация.

Личностные ценности физической культуры – сформированные специальные знания и убеждения, двигательные навыки и умения, привычки к выполнению соответствующих норм и правил, основные физические и специальные качества и т.д. постоянно используются как средство и способы при выполнении человеком своих социальных обязанностей, способствуют более эффективному преобразованию природы и общества, созданию новых ценностей культуры в целом [1; 7; 8].

Таким образом, физическая культура связана с творческой деятельностью по освоению и созданию ценностей в сфере физического совершенствования людей и её социально значимыми результатами.

В. К. Бальсевич, рассматривая проблему физической активности человека, выделяет две группы ценностей в физической культуре: общественную и личную [2; 3].

К *общественной группе ценностей* относятся: общий уровень знаний о методах и средствах физического развития и совершенствования человека; общий научно-технологический потенциал физической культуры, который составляет её интеллектуальную основу, включающую в себя обширный комплекс специализированных знаний о физической активности человека, о правилах, методах и условиях их реализации при воспитании человека; накопленный обществом опыт физического воспитания и физической подготовки молодежи; опыт организации физической активности; общественное мнение, уровень престижности физической культуры и структура факторов, определяющих её популярность в обществе; уровень активности общества в сфере физической культуры (деятельность государственных и общественных институтов, деятельность политическая, организационная, пропагандистская, образовательная и воспитательная, финансово-экономическая и производственная) [3; 13].

В *группе личностных ценностей физической культуры* на первое место ставятся уровень, глубина, полнота и основательность знаний о сущности и правилах физической подготовки, методах организации физической активности, о путях и средствах физического совершенствования, о законах функционирования своего организма и процессе физической активности и т.д. Все это вместе характеризуется как уровень физкультурной образованности. Другой комплекс ценностей физической культуры определяется совокупностью личностных физических двигательных достижений (физические

качества, двигательные умения и навыки, работоспособность и т. д.). И, наконец, структура и направленность мотиваций физической активности человека, в основе которой лежит физкультурная образованность [3; 13].

М. Я. Виленский в своих исследованиях отмечает интериоризацию (усвоение и принятие в качестве своих) *гуманитарных ценностей физической культуры*, которая создает фундамент физической культуры личности, отражает глубокое понимание и убежденность человека в практической необходимости использования физической культуры, её социально-духовных ценностей и мотивационно-ценностных ориентаций [4; 5].

К гуманитарным ценностям физической культуры он относит ценности, связанные с: самосознанием и самопознанием личности; самоопределением и самовоспитанием личности; самоутверждением и самореализацией личности; самообразованием и самосовершенствованием личности; самоорганизацией и саморегуляцией личности [4; 5].

Говоря о ценностных ориентациях в сфере физической культуры и спорта. Можно выделить, по крайней мере, три формы их существования.

1-я форма ценностных ориентаций выступает как идеал, выработанный общественным сознанием, содержащий представление об атрибутах должного в различных сферах спортивной жизни молодежи.

2-я форма ценностных ориентаций может быть представлена в объективной форме, либо в виде произведений материальной и духовной культуры, либо в форме человеческих поступков. Являющихся конкретным воплощением общественных идеалов.

3-я форма – социально значимые ценностные ориентации, преломляясь через призму индивидуальной жизнедеятельности, входят в психологическую структуру личности в форме личных ценностей, являясь одним из источников мотивации её поведения в сфере физической культуры и спорта.

Существенное значение для практики физкультурного образования имеют мобилизационные ценности физической культуры, эффект от освоения которых, по мнению С.С. Коровина [11], необходимо рассматривать в двух главных аспектах.

1. Состояние развития (воспитанности, образованности, сформированности) совокупности двигательных и личностных способностей, отражающих готовность к практике общесоциальной и конкретной жизни и деятельности. В ходе освоения мобилизационных ценностей формируются существенные характеристики компонентов базовой культуры личности – нравственный, эстетический, гражданский, трудовой, физический; совокупность потребностных личности двигательных качеств, значимых для практики жизнедеятельности.

2. Сформированность двигательных и личностных способностей, отражающих «избыточный» уровень готовности противостоять неблагоприятным факторам жизни и деятельности. В данном случае с освоением мобилизационных ценностей формируются характерные признаки здорового образа жизни; настойчивости и терпеливости; умения противостоять неудачам и «срывам»; готовность к действиям в экстремальных ситуациях с сохранением психоэмоциональной устойчивости. Освоением

мобилизационных ценностей достигается эффективный «перенос» двигательных и личностных потребностей и способностей, сформированных физкультурным образованием на реальную практику жизни и деятельности.

В структуре учебной и физкультурно-спортивной деятельности учреждения высшего образования ценностные ориентиры образуют содержательную направленность, характер которой зависит от того, какой личностный смысл имеет система тех или иных ценностей. Личностный смысл определяет действенность отношения будущего педагога к своей профессиональной деятельности. Следовательно, механизм формирования ценностного отношения личности будущего специалиста в области физической культуры и спорта можно представить как восприятие ценностных представлений образования с учетом условий реальной жизнедеятельности, жизненного опыта, и реально управляющих действий и поступков.

Список литературы

1. **Асмолов, А. Г.** Психология личности / А. Г. Асмолов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 367 с.
2. **Бальсевич, В. К.** Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
3. **Бальсевич, В. К.** Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 5–11.
4. **Виленский, М. Я.** Современные подходы к проектированию гуманитарно-педагогического образования по физической культуре / М. Я. Виленский, В. В. Черняев // Педагогическое образование и наука. – 2003. – №3. – С. 4–10.
5. **Виленский, М. Я.** Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М. Я. Виленский // Физическая культура. – 1996. – №1. – С. 27–32.
6. **Востриков, В. А.** Физическое образование в вузе: метод. пособие/ В. А. Востриков. – Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2003. – 84 с.: ил.
7. **Выдрин, В. М.** Осмысление интегративной сущности физической культуры – магистральный путь формирования её теории / В. М. Выдрин, Ю. Ф. Курамшин, Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №5. – С. 59–62.
8. **Выжлецов, В. П.** Аксиология культуры / В. П. Выжлецов. – СПб. : Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 1996. – 152 с.
9. **Здравомыслов, А. Г.** Потребности, интересы, ценности / А. Г. Здравомыслов. – М. : Политиздат, 1986. – С. 31.
10. **Каган, М. С.** Философская теория ценности / М. С. Каган. – СПб. : Петрополис, 1997. – 205 с.
11. **Коровин, С. С.** Теория и методика формирования физической культуры личности: учебно-методическое пособие / С. С. Коровин. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2005. – С.15–20.
12. **Кулюткин, Ю. Н.** Ценностные ориентации и когнитивные структуры в деятельности учителя / Ю. Н. Кулюткин, В.П. Бездухов. – Самара: Изд-во СамГПУ, 2002. – 400 с.
13. **Леонтьев, А. Н.** Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1981. – 584с.

14. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева. – М. : Академия, 2001. – 240 с.

Pavlova N. A.

The value of physical culture as a phenomenon of the formation of the personality of a future specialist in the field of physical culture and sports

The article presents a brief description of the value orientations of future specialists in physical culture and sports and their formation in the educational space of the university. The relationship between the values of physical culture and modern society is revealed.

Key words: *value, value orientations, physical culture, society, future teacher*

УДК: 25.12

Плякина Виктория Васильевна,
старший преподаватель кафедры
адаптивной физической культуры и реабилитации
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
v.plyakina86@mail.ru

**Адаптивная физическая культура как средство физической
реабилитации и социальной адаптации людей
с ОВЗ и инвалидностью**

В статье рассматривается роль адаптивной физической культуры для человека. Целью данной дисциплины является развитие физических способностей человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья и инвалидности за счёт функционирования двигательных характеристик и духовных сил, для максимальной самореализации в социуме. Авторами сделаны выводы о том, что применение средств адаптивной физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации людей с отклонениями в состоянии здоровья и людей с инвалидностью.

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, развитие жизнеспособности человека, методы и компоненты АФК, физическая культура.*

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид общей физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Основной целью данной дисциплины является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счёт обеспечения оптимального режима функционирования и имеющихся телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. Методы АФК позволяют каждому человеку с ограниченными возможностями здоровья реализовать творческий потенциал, достигнуть определённых высот в спорте и т. д. Из истории можно привести немало примеров, которые доказывают, что различные нарушения или ограничения здоровья не мешают волевым и целеустремленным людям достичь больших высот. Например, Франклин Рузвельт не сдался, несмотря на перенесённый полиомиелит, а, наоборот, стал больше верить в себя, мобилизовал свою волю, благодаря чему вновь стал ходить [1, с. 13].

В адаптивной физической культуре, основываясь на потребностях лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), можно выделить следующие компоненты: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная реакция, адаптивная физическая реабилитация, креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики АФК.

Они охватывают все возможные виды направлений физической культуры детей с физическими и умственными недостатками, помогают им лучше адаптироваться к окружающему миру, так как обучение разнообразным видам движений связано с развитием психофизиологических способностей, общением, эмоциями, познавательной и творческой деятельностью. Каждый вид АФК имеет своё назначение: адаптивное физическое воспитание предназначено для формирования у детей базовых основ физкультурного образования; адаптивная двигательная рекреация – для здорового досуга, активного отдыха, игр, коммуникаций; адаптивный спорт – для совершенствования и реализации физических, психических, эмоционально-волевых способностей; физическая реабилитация – для лечения, восстановления и компенсации утраченных способностей.

Адаптивное физическое воспитание – самый организованный вид адаптивной физической культуры, который охватывает довольно длительный период жизни, поэтому является основным каналом приобщения к ценностям физической культуры.

Физическая культура является обязательной дисциплиной во всех восьми видах образовательных (коррекционных) учреждений. Это единственный школьный предмет, сфокусированный на уважении ребёнка к собственному телу, развитию двигательных способностей, приобретении необходимых знаний, понимании необходимости систематических занятий физическими упражнениями, что служит основой для повышения уверенности в себе, самооценки, формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни. Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (уроки физической культуры, утренняя гимнастика), эпизодическими (загородная прогулка, катание на санках), индивидуальными (в условиях стационара или дома), массовыми (фестивали, праздники), соревновательными, игровыми. Одни формы занятий организуются и проводятся специалистами

адаптивной физической культуры, другие – общественными и государственными организациями, третьи – родителями детей-инвалидов, волонтерами, студентами, четвертые – самостоятельно.

Цель всех форм организации – расширение двигательной активности детей, приобщение их к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развитие собственной активности и творчества, формирование здорового образа жизни. Адаптивная двигательная реакция – компонент АФК, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении [2, с. 41].

Адаптивная физическая реабилитация – компонент АФК, удовлетворяющий потребность инвалида с отклонением в состоянии здоровья в лечении, восстановлении утраченных функций.

Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики АФК – компонент АФК, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства. Таким образом, каждому из компонентов свойственны собственные функции, задачи, содержание, степень эмоционального и психического напряжения, методы и формы организации. Они являются неотъемлемой частью адаптации людей с ОВЗ к жизни обычного человека.

Конечно, область применения её всеобъемлющая, особенно в нынешних условиях жизни, когда здоровье населения в целом и особенно молодежи ухудшается катастрофически. И не только в нашей стране. Адаптивная физкультура уже получила широкое распространение во многих зарубежных странах.

Хорошо подготовленных профессионалов в этой области ждут в поликлиниках и больницах, санаториях и домах отдыха, оздоровительных и реабилитационных центрах, в учебных заведениях, особенно специализированных, в спортивных коллективах [3, с.133].

Адаптивная физкультура позволяет решать задачу интеграции человека с инвалидностью в общество. У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует: осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека; способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни; компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных; способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок; потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни, насколько это возможно; осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества; желание улучшать свои личностные качества; стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Адаптивная физическая культура интенсивно исследуется в последние годы и предполагает научное обоснование широкого спектра проблем: нормативно-правового обеспечения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; управления нагрузкой и отдыхом; фармакологической поддержки спортсменов-инвалидов в периоды предельных и около предельных

физических и психических напряжений; нетрадиционных средств и методов восстановления; социализации и коммуникативной деятельности; технико-конструкторской подготовки как нового вида спортивной подготовки и многих других.

Изучаются наиболее эффективные пути использования физических упражнений для организации активного отдыха инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, переключения их на другой вид деятельности, получения удовольствия от двигательной активности и др.

В физической реабилитации адаптивной физической культуры акцент делается на поиск нетрадиционных систем оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья, ориентируясь, прежде всего, на технологии, сопрягающие физическое (телесное) и психическое (духовное) начала человека и ориентирующиеся на самостоятельную активность занимающихся (различные способы психосоматической саморегуляции, психотерапевтические техники и т. п.) [4, с. 78].

Креативные виды адаптивной физической культуры дают возможность занимающимся перерабатывать свои негативные состояния (агрессию, страх, отчуждённость, тревожность и др.), лучше познать себя; экспериментировать со своим телом и движением; получать сенсорное удовлетворение и радость ощущений собственного тела. Надо признать, что проблемы физической реабилитации и социальной интеграции инвалидов средствами физической культуры и спорта решаются медленно.

Основными причинами слабого развития физической культуры и спорта среди инвалидов является практическое отсутствие специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, недостаток оборудования и инвентаря, неразвитость сети физкультурно-спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ и отделений для инвалидов во всех типах учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Ощущается нехватка профессиональных кадров. Не выражена в достаточной степени потребность в физическом совершенствовании у самих инвалидов, что связано с отсутствием специализированной пропаганды, подвигающей их к занятиям физической культурой.

В сфере физической реабилитации инвалидов по-прежнему существует недооценка того обстоятельства, что физкультура и спорт гораздо более важны для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей. Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой так остро необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Главной задачей всё же остается вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа инвалидов в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Список литературы:

1. **Выдрин, В. М.** Теория физической культуры : учеб. пособие / В. М. Выдрин; Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Л. : ГДОИФК, 1988 – 163 с..
2. **Евстафьев, Е. Б.** О сущности физической культуры и ее структуре: материалы к лекциям / Е. Б. Евстафьев, 1979. – 77 с.
3. **Евсеев, С. П.** Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с .
4. **Матвеев, А. П.** Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2021. – 520 с.
5. **Николаев, Ю. М.** Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный / Ю. М. Николаев. - СПб., 2000. – 231 с.

Plykina V. V.

Adaptive physical culture as a means of physical rehabilitation and social adaptation

The article considers the role of adaptive physical culture for a person. The purpose of this discipline is to develop the physical abilities of a person who has deviations in health and disability due to the functioning of motor characteristics and spiritual forces, for maximum self-realization in society. The authors concluded that the use of adaptive physical culture and sports is an effective, and in some cases the only method of physical rehabilitation and social adaptation of people with disabilities and people with disabilities.

Key words: *adaptive physical culture, development of human vitality, methods and components of ROS, physical culture.*

Попелухина Светлана Владимировна
старший преподаватель кафедры олимпийского и
профессионального спорта,
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
brice1995@mail.ru

Преобразования развития системы образования в области физической культуры и спорта на Луганщине на постсоветском этапе развития

В статье представлен обзор развития системы образования в области физической культуры и спорта на Луганщине, в XX веке, на постсоветском этапе. Выделена стадия развития системы образования в области физической культуры и спорта с 1991-1998 гг. Установлены факты, оказавшие влияние на становление, развитие и организацию работы системы образования в области физической культуры и спорта в определенные временные рамки. Кратко освещаются события, оказавшие влияние на становление и развитие системы образования в области физической культуры и спорта на Луганщине.

Ключевые слова: *система образования в области физической культуры и спорта, преобразования развития, Луганщина, постсоветский этап развития.*

Целью физической культуры и спорта, является воспитание всесторонне развитого человека. Научный интерес в современном обществе к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту, основывается на традициях, заложенных ранее, в том числе в XX веке. Одним из наименее результативных периодов в популяризации и развитии физической культуры и спорта считается постсоветский этап. Поэтому исследование развития системы образования в области физической культуры и спорта именно на данном этапе является важным для современной педагогики, занимающейся вопросами физической культуры и спорта.

Проанализировать нормативно-правовые документы, регламентировавшие на постсоветском этапе функционирование сферы физической культуры и спорта в Украине в конце XX в. согласно выбранной теме нами сформулированы следующие задачи: 1) проанализировать нормативно-правовую базу физической культуры и спорта на постсоветском этапе; 2) рассмотреть преобразования развития системы образования в области физической культуры и спорта на Луганщине на постсоветском этапе развития (1991–1998 гг.)

Начало постсоветского этапа развития образования в области физической культуры и спорта на Луганщине в период XX – начала XXI вв. мы связываем с 1991 г., годом распада СССР. Помимо

событий, связанных с распадом СССР и образованием СНГ, нижняя граница стадии (1991 г.) данного этапа связана с принятием в 1991 г. Закона Украины «Об образовании» указывающего, что центральный орган исполнительной власти призван обеспечивать организацию работы по физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительную и спортивную работу в учебных заведениях всех видов и уровней аккредитации, а также производить научно-методическое обеспечение этой работы в ходе учебного процесса и во вне учебного времени [101].

Позднее принципы организации сферы физической культуры и спорта были определены в законе Украины «О физической культуре и спорте» от 24 декабря 1993 г. [102]. События 1991 г., как и революционные события в начале советского этапа (1917 г.), принесли коренные преобразования во все сферы жизни, в том числе в систему образования в области физической культуры и спорта.

В конце 1991 г., началась ликвидация всесоюзных структур государственного управления страной, в том числе и физкультурно-спортивным движением. Были созданы организации: *Межгосударственный спортивный совет государств, входящих в СНГ; советы президентов федераций государств, входящих в СНГ; Совет президентов национальных олимпийских комитетов стран СНГ*. Украина, как государство, входящее в СНГ, имела своих представителей в каждой из созданных структур.

На уровне государства Украина к системе государственных органов общей компетенции, осуществлявших управление в области физической культуры и спорта, принадлежали: Верховная Рада Украины, Кабинет Министров Украины, местные (на уровне областей) органы исполнительной власти [232]. К местному, Луганскому, органу исполнительной власти относились *Управление образования и науки областной государственной администрации*, а также *Луганский спорткомитет областной государственной администрации*.

В дальнейшем, в связи с разрушением союзнических структур управления физической культурой и спортом и не отлаженностью работы, начинается сокращение финансирования спорта. Как следствие, лишение финансовой поддержки от государства спровоцировало отъезд многих преподавателей, тренеров и спортсменов за рубеж.

Многие Луганские тренеры и спортсмены после 1991 г. стали представлять на мировых аренах другие государства (В.Онопко, С. Семак (футбол), С. Юран и др.).

С приобретением Украиной независимости развитие образования в области физической культуры и спорта на Луганщине ещё некоторое время происходило по инерции и имело позитивную динамику, о чем свидетельствуют показатели выступлений спортсменов Луганской (бывш. Ворошиловградской) области на соревнованиях различного уровня. (Табл. 1)

В 1992 г. спортсмены Луганщины по различным видам спорта выступили на Олимпийских играх в Барселоне (Испания) в составе сборной СНГ, как правопреемнице сборной СССР [4].

**Результаты выступлений Луганских спортсменов на XXV Олимпийских играх 1992 г.
в Барселоне (Испания)**

ОИ, год, место проведения	Фамилия имя спортсмена	Вид спорта	Занятое место
XXV, 1992, Барселона (Испания)	Олег Кучеренко	Греко-римская борьба	1
	Григорий Мисютин	с/гимнастика	1,2,2,2,2
	Игорь Коробчинский		1
	Ольга Брызгина	л/атлетика	2,1

Однако дальнейшие события привели к тому, что кризисные явления в системе образования в области физической культуры и спорта на Луганщине стали проявляться с середины 90-х гг. Практически полное отсутствие государственной поддержки (особенно финансовой) сыграло отрицательную роль в результатах соревнований. Особенно ярко это отразилось на результатах спортсменов, представлявших Луганщину за рубежом уже в 1996 г. в составе сборной команды Украины (Табл. 2) [4].

**Результаты выступлений Луганских спортсменов на XXVI Олимпийских играх в
г. Атланта (США)**

ОИ, год, место проведения	Фамилия имя спортсмена	Вид спорта	Занятое место
XXVI, 1996, Атланта (США)	Григорий Мисютин, Игорь Коробчинский, Александр Светличный.	с/гимнастика	3 к
	Денис Готфрид	т/атлетика	3

Пытаясь сохранить наилучшие достижения прошлого, в Украине, формировалась собственная политика в сфере образования в области физической культуры и спорта.

Нормативные документы, регламентирующие работу ДСШ, ДЮСШ, СДЮСШОР (Положения, программа вида спорта, правила соревнований), практически не изменялись с момента их создания (1950-е гг.); единая спортивная классификация Украины также брала свое начало от советской, которая была создана в 1935 г. и корректировалась каждые 4 года в течение следующих лет, до распада СССР; определенная сложность выполнения разрядных норм, завоевание государственных спортивных званий, попадание спортсменов в состав сборных команд различного уровня, напротив, значительно упростились по причинам изменения государственного устройства, уменьшением количества претендентов (в сравнении с СССР), оттоком педагогических и спортивных кадров;

В рассматриваемую стадию спортивные сооружения, построенные при СССР и бывшие доступными для большинства слоев населения, перешли на коммерческую основу и потеряли свое изначальное предназначение.

Резко сократилось количество соревнований, физкультурно-спортивных мероприятий, снизилось число спортсменов, отдыхающих в оздоровительно-спортивных лагерях.

Под предлогом экономической нецелесообразности предприятия отказывались от содержания спортивных и оздоровительных объектов, закрывали, продавали, передавали их другим собственникам

или использовали не по назначению. Так, в спортивном зале завода «Октябрьской революции» проводились мероприятия, не связанные напрямую с физкультурно-спортивной деятельностью (выставки и т. д.). Появление частных спортивных учреждений, введение оплаты за обучение, многократное повышение стоимости физкультурных и спортивных услуг сделало практически недоступными основные учреждения физической культуры и спорта для многих слоев населения.

В то же время вновь, как и в начале XX века, происходила экспансия иностранных видов спорта. В Украину, в том числе на Луганщину, приезжали иностранные специалисты для развития видов спорта до настоящего момента не культивировавшихся не только в Луганске, но и в УССР и в целом по Союзу: американский футбол, бейсбол, софтбол, различные виды восточных единоборств и т. д. Этим видам спорта преимущественно обучались студенты высших учебных заведений. Так, на базе Луганского машиностроительного института были созданы софтбольная команда «Ника» и создан клуб американского футбола и регби «Кельты», в отличие от других видов спорта, имевшие финансирование.

Спортивные школы Луганщины, финансирование которых осуществлялось за счет средств государственного социального страхования или средств профсоюзных обществ, прекратили свое существование или сократили численность специалистов. Тренеры-преподаватели по видам спорта навсегда прекратили свою профессиональную деятельность. В результате прекратили занятия тысячи детей и подростков. Наряду с государственным получает развитие частный сектор образования. Появляются частные образовательные и спортивные учреждения.

Именно в этот период времени для многих тренеров-преподавателей создались условия улучшить свое материальное положение посредством овладения новым для себя видом спорта или предоставления населению платных физкультурно-спортивных услуг. В то же время молодежь, получившая возможность овладеть умениями и навыками в новых видах спорта, в условиях экономической нестабильности нередко использовала приобретенные умения не по профилю, что приводило к повышению криминогенной обстановке в регионе.

События переломного характера, привели не только к фундаментальным экономическим утратам, к катастрофическому снижению количества спортивных школ, оттоку педагогических кадров и т.д. они привели также, к снижению воспитательного аспекта системы образования в области физической культуры и спорта, падению интереса к обучению, снижению уровня успеваемости в образовательных учреждениях различного типа, асоциальному поведению детей и подростков.

В образовании, в том числе в области физической культуры и спорта произошёл отход от единого типа учебных заведений, появились частные учебные заведения организация работы в которых отличалась от общепринятой. Например, одна из первых частных общеобразовательных школ г. Луганска «Альфа» для проведения уроков физкультуры к работе привлекала учителей физкультуры других школ и тренеров-преподавателей различных ДЮСШ.

На базе частных школ стали появляться платные секции по различным видам спорта, работа которых была направлена не на достижение результата и подготовку спортивного резерва, а носила более гуманистическую направленность. В спортивную секцию принимались все желающие учащиеся вне зависимости от возраста, способностей и т.д. Это с одной стороны, сделало занятия любым видом

спорта доступным для любого учащегося, а с другой стороны свело к нулю отлаженную за много лет этапную систему отбора учащихся для занятий видами спорта и формировании спортивного резерва.

Также снижалась организация занятий по физической культуре в средних учебных заведениях. Комплекс ГТО являвшийся основополагающим в развитии физкультурного движения в СССР и позволяющий обеспечить в короткие сроки необходимую физическую готовность учащихся, практически отменен в начале 90-х. Несмотря на то, что учебные планы в части уроков физкультуры практически не претерпели изменений, на данной стадии изменилось отношение к учащимся. На уроках физической культурой ученики разрешалось выполнять только посильные упражнения.

Данная стадия также, характеризуется развитием средних и высших образовательных учреждений по подготовке кадров для работы в области физкультуры и спорта. Открываются новые факультеты, создаются филиалы существующих физкультурных институтов; усиливается научное исследование в области физкультуры и спорта;

Так, согласно архивной справки о переименовании, в течение данного этапа Ворошиловградская школа интернат спортивного профиля, путем реформирования была преобразована вначале, в Луганское училище олимпийского резерва, затем в Луганское училище физической культуры, Луганское высшее училище физической культуры и стала готовить не только спортсменов высокого класса, но и преподавателей как специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта.

Институты физической культуры переходят на многоуровневую структуру обучения, предусматривающую углубление гуманитарной подготовки. Выпускник, после 4 лет обучения, получает степень «бакалавра физической культуры», а после получения уровня базового образования получает **квалификацию «преподаватель физической культуры»**.

Окончанием стадии данного этапа можем считать 1998 г. как год принятия в Украине целевой комплексной программы «Физическое воспитание – здоровье нации», разработанную в соответствии с Законом Украины «О физической культуре и спорте».

К особенностям данной стадии в системе образования в области физической культуры и спорта на Луганщине можно отнести:

1. Устранение влияния КПСС на все сферы общественной жизни общества, в том числе на сферу физической культуры и спорта.

2. Сокращение финансирования сферы физической культуры и спорта, как следствие: сокращение спортивных секций, спортивных школ, сокращение или прекращение спортивных соревнований, развал спортивного календаря в спорте высоких достижений, отток из страны спортсменов и тренеров в том числе из Луганщины.

3. Снижение результативности выступлений спортсменов, в том числе Луганщины на международной арене.

4. Экспансия иностранных видов спорта в ущерб видам спорта, ставшим традиционными в нашей стране.

5. Отход от единого типа учебных заведений, появление частных учебных учреждений с вариативным подходом к проведению занятий физкультурой. Уход от обязательности занятий физической культурой.

Освещение исторического пути становления и развития системы образования в области физической культуры и спорта на Луганщине в период XX – начала XXI вв., положения и выводы, содержащиеся в статье, создают предпосылки для научно-педагогического исследования, а также обеспечения деятельности учебных заведений по подготовке специалистов среднего профессионального и высшего образования в области физической культуры и спорта Луганщины.

Список литературы

1. **Об образовании: Закон Украины № 1060-ХІІ** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1060-12>
2. **О физической культуре и спорте: Закон Украины № 3808-ХІІ** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
3. **Министерство молодежи и спорта** [Электронной ресурс]. – Доступ с <http://dsmsu.gov.ua/index/ua>
4. **Справочник «Ветераны спорта – гордость Луганщины»** / Автор-сост. Тамара Комтина. – Луганск: ЧП Ильков Б.Г., 2010. – 231 с.

Popelukhina S. V.

Transformations in the development of the education system in the field of physical culture and sports in the Luhansk region at the post-soviet stage of development

The article presents an overview of the development of the education system in the field of physical culture and sports in the Luhansk region, in the twentieth century, at the post-Soviet stage. The stage of development of the system of education in the field of physical culture and sports from 1991-1998 is singled out. The facts that influenced the formation, development and organization of the work of the education system in the field of physical culture and sports in a certain time frame were established. The events that influenced the formation and development of the education system in the field of physical culture and sports in the Luhansk region are briefly covered.

Key words: *The system of education in the field of physical culture and sports, development transformations, Luhansk region, post-Soviet stage of development.*

Попова Анастасия Андреевна,
преподаватель кафедры теории и
методики физического воспитания
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
nasya_popova_1999_popova@mail.ru

Организация занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы «А»

В статье исследуются особенности организации занятий физической культурой со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе, проанализирована научно-методическая литература по особенностям проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, определен уровень физического развития и функционального состояния студентов специальной медицинской группы «А», экспериментально проверена эффективность организации занятий физической культурой со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе «А».

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

В последнее время состояние здоровья студентов стало предметом общественного беспокойства. Социальные условия ухудшения состояния здоровья касаются таких вопросов, как ограничение профессиональной пригодности, нарушение формирования и реализации репродуктивного потенциала, ухудшение демографических показателей и т.д. [7, с.11–14].

Современные условия жизни предъявляют более высокие требования к физическим и социальным возможностям людей. Всестороннее развитие физических способностей учащихся с помощью организованной двигательной активности (физкультуры) способствует повышению умственной активности, работоспособности, выносливости, укреплению здоровья, достижению повышенной устойчивости к стрессовым ситуациям [1, с. 20].

Цель исследования: проверить эффективность организации занятий физической культурой со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе «А».

Для проведения данного исследования были использованы следующие методы: педагогическое наблюдение на занятиях физической культурой, метод анкетирования «Самооценка состояния здоровья» по В. П. Войтенко, педагогическое тестирование: антропометрия (рост, вес); функциональные пробы (проба Генче, проба Штанге), медико-биологическое тестирование: измерение артериального давления, частота сердечных сокращений, метод математической обработки данных.

При проведении данного исследования нами была изучена рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Важным условием прохождения обучения по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, который осуществляется путем регулярного прохождения ими медицинского осмотра. Обучающиеся, не получившие заключение по медицинскому обследованию (не предоставившие медицинские справки), не могут быть аттестованы по элективному курсу физической культуры в соответствующем семестре.

До начала первого семестра (в исключительных случаях в начале первого семестра, но не позднее начала практических занятий по физической культуре) проводится медицинский осмотр и определяется принадлежность студентов к функциональной группе – группа, объединяющая категории обучающихся, отличающиеся особенностями состояния здоровья:

1 – группа (основная) – возможны занятия физической культурой

без ограничений и участие в соревнованиях;

2 – группа (подготовительная) – возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях;

3 – группа (специальная медицинская) – возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок;

4 – группа (группа ЛФК – лечебная физическая культура, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности; основным таким средством являются физические упражнения – стимулятор жизненных функций организма) – возможны занятия лечебной физической культурой.

По итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающихся распределяют по учебным отделениям: основное, спортивное, специальное.

На специальное отделение зачисляются обучающиеся третьей и четвертой функциональных групп. Перевод на специальное отделение на основе медицинского заключения может производиться в любое время учебного года.

Занятия физической культурой и спортом в Университете осуществляются в различных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания обучающихся.

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

Основной целью физического воспитания по индивидуальной программе является содействие разностороннему развитию организма, сохранение и укрепление здоровья, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, повышение уровня физической работоспособности,

развитие профессионально важных физических качеств, формирование потребности в систематических физических упражнениях, привитие навыков здорового образа жизни, овладение базовыми двигательными навыками, приобретение знаний и навыков закаливания, методов проведения самостоятельных занятий, проведения самоконтроля и самомассажа.

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

Студенты специальной медицинской группы должны находиться под постоянным медицинским наблюдением до перевода их в другую группу. Основной задачей медицинского наблюдения в этом отделении является содействие правильному физическому воспитанию, в зависимости от характера нарушений здоровья, с последующим переводом в подготовительные или базовые медицинские группы [4, с. 7].

Основной задачей занятий является устранение остаточных явлений после заболеваний, устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития или их стойкая компенсация, приобретение навыков профессионально-прикладной физической подготовки. Учащиеся, не прошедшие медицинское освидетельствование, не допускаются к занятиям физкультурой. На занятиях нужно быть предельно внимательным и наблюдательным, чтобы своевременно определять по внешним признакам самочувствие учащихся, их реакцию на физическую нагрузку [3, с. 4–8].

Для студентов специальной медицинской группы «А» противопоказано:

1. Нагрузки скоростного характера с задержкой дыхания.
2. Двигательные действия, связанные с ассиметричными позами, неравномерными нагрузками.
3. Упражнения, вызывающие одышку, сердцебиение, перебои в работе сердца (движения с большой амплитудой).

Определив уровень самооценки здоровья студентов методом анкетирования по В. П. Войтенко после проведения эксперимента, можно сделать вывод, что структура занятий физической культурой подобрана таким образом, что у студентов снизился уровень стресса, а также увеличилось позитивное мышление.

Для исследования физического развития студентов специальной медицинской группы «А» были определены антропометрические показатели: рост, масса тела и индекс массы тела (ИМТ).

Сравнивая показатели группы, можем определить, что у студентов специальной медицинской группы «А» показатели роста и массы тела находятся в пределах нормы.

Для оценки функционального состояния студентов специальной медицинской группы «А» были определены показатели артериального давления, частоты сердечных сокращений и функциональные дыхательные пробы Генчи и Штанге после эксперимента и составили норму.

Благоприятные сдвиги показателей артериального давления в покое во время эксперимента указывают на улучшение регуляции функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Улучшилась реакция сердца на стандартную физическую активность. Это проявлялось в увеличении мощности сердечного ритма при выполнении тех же силовых упражнений и в более интенсивном восстановлении этого показателя.

С целью определения эффективности организации занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы «А» нами были сравнены показатели функционального состояния дыхательной системы студентов после эксперимента.

Сравнивая показатели студентов специальной медицинской группы «А» проб Генчи и Штанге после эксперимента с нормой можно сделать вывод, что показатели значительно улучшились и составили норму.

Как свидетельствует математическая обработка результатов исследования, показатели физического развития и функционального состояния студентов специальной медицинской группы «А» за период наблюдения имели тенденцию к улучшению. Это свидетельствует о сформированности и стабильности большинства систем организма.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что организация занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы «А» эффективна, так как у студентов специальной медицинской группы «А» появляется больше заинтересованности, мотивации в занятиях физической культурой, а уровень их функционального состояния говорит об адекватности подобранной нагрузки и является косвенным признаком улучшения толерантности к физическим нагрузкам.

Список литературы

1. Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пос. для техникумов. / Э. Г. Булич. М. : Высш. шк., – М.: Высшая школа, 2006. – 170 с.
2. Заглевская, А. И. Методология построения содержания физкультурного образования студентов специальной медицинской группы педагогического вуза / А. И. Заглевская // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С. 17–21.
3. Заглевская, А. И. Инновационный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы в вузе / А. И. Заглевская // Адаптивная физическая культура. 2007.– № 1. – С. 4–8.
4. Ильницкая, Т. А. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: монография. – Краснодар: КубГАУ, 2007. – 116 с.
5. Капилевич, Л. В. Организация занятий лечебной физической культурой с освобожденными от физического воспитания студентами Л. В. Капилевич и др. // Теория и практика физической культуры, 2008. – № 7. – С. 29–32.
6. Маринченко, А. Л. Физическое воспитание в вузе и здоровье студентов А. Л. Маринченко // Теория и практика физической культуры. 1978. – №6. – С. 47 – 51.

7. **Медведев, В. А** О критериях оценки функционального состояния учащейся и студенческой молодежи / В. А. Медведев, В. А. Коледа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. – № 2. – С. 11–14.

Popova A.A.

Organization of physical education classes with students of special medical group «a»

The article examines the peculiarities of the organization of physical education classes with students assigned to a special medical group, analyzes the scientific and methodological literature on the peculiarities of physical education classes with students with health abnormalities, determines the level of physical development and functional condition of students of special medical group "A", experimentally tested the effectiveness of the organization of physical education classes with students assigned to the special medical group "A".

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

УДК:796.011.3:17.022.1 «20»

Ротерс Татьяна Тихоновна.

д-р. пед. наук, профессор,
врио проректора по научно-педагогической работе
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
roters@list.ru

Ценностные приоритеты занятий физической культурой в XXI веке

В статье Т. Т. Ротерс «Ценностные приоритеты занятий физической культурой в XXI веке» поставлена проблема здоровья, здорового образа жизни в глобальном масштабе, где основным механизмом ее реализации выступает физкультурное занятие. Проанализированы возможности создания целевых приоритетов занятий физической культурой на макро-, мезо- и микроуровне в условиях XXI века.

Ключевые слова: *целевые приоритеты, занятия физической культурой, здоровье, здоровый образ жизни, физическая подготовленность, физическое совершенствование, средства пиар.*

Актуальность проблемы. XXI век характеризуется стремительным развитием науки и технологий, важными трансформациями производственных и человеческих ресурсов, увеличением темпов жизни человечества, сопряженностью техногенным катастрофам, информационным войнам.

Такое состояние мирового общества пагубно влияет на здоровье всего человечества в целом, а также отдельных его категорий, что существенно снижает показатели здоровья и работоспособности населения, сокращает продолжительность жизни, порождает стрессы и депрессию. Важным механизмом противодействия стрессам и улучшения качества жизни является физическая культура. Именно состояние физической культуры общества выступает индикатором развития современного социума. Недаром в разных странах мира огромное значение придается процентному соотношению людей, которые занимаются физической культурой в свободное от основной работы время.

Целью нашего исследования является определение ценностных приоритетов занятий физической культурой для различных категорий населения. Для чего использовались следующие методы исследования: анализ и синтез, индукция и дедукция.

Анализ зарубежных исследований убеждает нас в том, что образ жизни выступает приоритетным направлением, определяющим уровень здоровья населения [2], где доминируют вопросы вовлечения различных категорий граждан в регулярные занятия физической культурой. Исследования Т. В. Долматовой (на примере Великобритании) свидетельствуют, что наиболее важным нововведением является учет влияния занятий физической культурой на качество жизни людей, где доминируют физическое здоровье, психическое благополучие, личностное развитие, социализация и развитие сообществ, а также экономическое развитие [1]. Для решения поставленных задач наиболее масштабной программой, направленной на борьбу с низкой физической активностью на основе дифференцированного подхода выступает программа «Каждый активен каждый день» (*Everybody Active Every Day*) [4], где основное внимание уделяется привлечению тех, кто менее активен в физическом отношении.

В Российской Федерации определены приоритеты и цели государственной политики в сфере государственной программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации» вплоть до 2030 года [3]. Среди них важное значение отводится вовлечению различных категорий населения в регулярные занятия физической культурой и массовым спортом. Как свидетельствует анализ предшествующих лет, только 32,6% детей и молодежи в возрасте до 29 лет систематически занимаются физической культурой. И совершенно недостаточный уровень занятий физической культурой продемонстрировали представители среднего и старшего возраста – всего 14,2%. Отмечается, что только 50,9% юношей-призывников имеют необходимый уровень физической подготовленности. Следовательно, ключевыми вызовами выступают увеличение до 70% числа граждан различного возраста, которые систематически занимаются физической культурой, для чего приоритетными направлениями являются создание условий для систематических занятий физической культурой, повышение эффективности физического воспитания различных групп населения, повышение квалификации кадрового потенциала через институты подготовки, переподготовки и повышения квалификации, совершенствование системы нормативно-правового регулирования, а также обеспечение безопасности проведения занятий физической культурой.

В Законе Луганской Народной Республики «О физической культуре и спорте» от 21.04.2020 за № 153-111 указывается, что физическая культура выступает частью культуры на основании

совокупности ценностей, норм и знаний, необходимых для физического и интеллектуального развития людей, совершенствование двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации на основе физического воспитания, физической подготовки и физического развития [4].

В соответствии со статьей 32 вышеназванного закона, обязательные занятия физической культурой и спортом проводятся как по основным образовательным программам, так и по дополнительным, для чего определяются формы, средства, методы, продолжительность физкультурных занятий в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовки. При этом важное значение имеет создание соответствующих условий проведения занятий физической культурой, обеспечение соответствующим инвентарем и оборудованием.

Несмотря на наличие нормативной основы, государственных документов и установок, не наблюдается трансформации государственных приоритетов в ценностные приоритеты занятий физической культурой на личностном уровне, и как следствие, мало людей, которые занимаются физической культурой и спортом [7]. В связи с этим, важное значение имеет определение таких ценностных приоритетов, которыми дорожит человек, ради которых он может пожертвовать своим личным временем в пользу занятий физической культурой. Поскольку именно занятия физической культурой являются важным средством повышения двигательной активности как индикатора ведения здорового образа жизни, укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности.

Глобализация физической культуры и спорта относится к распространению идеи о важности занятий физическими упражнениями, участие в соревновательной деятельности, так как в мировом сообществе отмечается недостаток физической активности, что способствует возникновению различных заболеваний [5]. Это подвигает ученых всего мира изыскивать различные механизмы укрепления здоровья физического и духовного, формирования здорового образа жизни как направление государственной социальной политики. Определяются различные условия формирования здорового образа жизни, одним из которых исследователи предлагают средства пиара [4]. Пиар дает возможность обозначить роль, значимость, образ здорового образа жизни и на этой основе создать ценностный ряд социальной группы для закрепления этого образа как идеально и необходимо значимым в жизни дошкольников, школьников, студентов и взрослого населения. Основными целями пиар выступает формирование мотивации к оздоровлению, занятиям физической культурой, повышение интереса и спроса населения на приоритетные оздоровительные и спортивные мероприятия [9].

Примем за условную структуру реализации идеи здорового образа жизни макро, мезо и микроуровень государственной социальной политики, где основную роль играют занятия физической культурой, Обозначим ценностный ряд на основе использования средств пиар.

Макроуровень государственной политики обозначает приоритетные цели и задачи в области физической культуры и спорта, которые реализуются в глобальном масштабе государственных и общественных структур, отвечающих за уровень физической подготовленности, физического развития и укрепления здоровья всех категорий и различных слоев населения. Так, оценка текущего состояния

сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации свидетельствует, что около 62 млн. человек регулярно занимаются физической культурой и спортом. Основным индикатором физической активности граждан Российской Федерации является их участие в официальных физкультурно-массовых мероприятиях, среди которых Всероссийская спартакиада, Всероссийские спортивные соревнования школьников и др., которые охватывают за год 13.5 тысяч участников.

Самым важным механизмом привлечения широких слоев населения к занятиям физической культурой и спортом выступает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как программная и нормативная основа, которая дает возможность оценить уровень физической подготовленности в наиболее жизненно важных локомоциях: бег, прыжки, метание, плавание и др. Для того, чтобы показать высокие результаты, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому значку, нужны регулярные занятия физической культурой.

В Луганской Народной Республике на государственном уровне также имеет место физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», который утвержден постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 2 июня 2020 года № 346/20. Данный программно-нормативный документ регламентирует необходимый уровень физической подготовленности населения Луганской Народной Республики от 6 до 70 лет и старше на основе выполнения нормативов по определению уровня развития быстроты, выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых и координационных возможностей.

Следовательно, на макроуровне одним из важных средств пиар, создающих благоприятные условия для активной двигательной деятельности выступает внедрение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в жизнедеятельность всех слоев населения как мощного ценностного приоритета для формирования осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, чему способствуют различные меры на государственном уровне для симулирования различных возрастных групп и категорий населения к сдаче норм комплекса. Среди них материальные и нематериальные преференции в виде премий, надбавок, наград и т.д. Так, в Луганской Народной Республике в Положении о Республиканском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) в разделе «Организация работы по внедрению и реализации комплекса ГТО» предусматривается позиция, что обучающимся, которые имеют золотой значок, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия, что несомненно может служить ценностным приоритетом для развития здорового человеческого потенциала [8].

Мезоуровень создания ценностных приоритетов занятий физической культурой охватывает образовательные организации основного и дополнительного образования, где основой средств пиар выступает реализация программы физического воспитания. Именно в ней предусмотрены различные средства в виде физических упражнений, интересные формы и методы занятий физкультурно-спортивной деятельностью. И тогда на первое место выходит интерес молодежи к различным физкультурно-оздоровительным технологиям, среди которых доминирующее место занимают занятия фитнесом, игровыми видами спорта, силовыми упражнениями. Следовательно, на мезоуровне ценностный ряд формирования потребности в здоровом образе жизни, укреплении здоровья

просматривается через инновационный потенциал программ по физическому воспитанию в различных учреждениях основного и дополнительного образования, что создает благоприятное общественное мнение о важности занятий физической культурой.

Микроуровень создания ценностных приоритетов занятий физической культурой переводит нас в призму личности, его ценностной позиции в отношении индивидуального здоровья, повышения уровня физической подготовленности. Вне всякого сомнения, физкультурное занятие, как основная субстанция гармонизации личностных интересов и потребностей в физическом совершенствовании, оперирует двумя категориями: это заинтересованность содержанием и заинтересованность процессом. Заинтересованность содержанием занятий физической культурой основано на совокупности средств, методов, интерактивных форм взаимодействия и отвечает на вопрос «Что используется в качестве инструментария решения поставленной задачи личностного физического совершенствования».

Заинтересованность процессом говорит о высоком уровне методического сопровождения, получения удовольствия, что перерастает в осознанную потребность в систематических занятиях как основной модели формирования ценностей занятий физической культурой, использовании физических упражнений, наполнении повседневной жизни физической активностью и целенаправленной двигательной деятельностью.

Анализ результатов социологических исследований С. С. Гальцева свидетельствует, что респонденты в возрасте от 40 до 69 лет считают, что заниматься физической культурой необходимо систематически (21%), при этом присутствует позиция: заниматься эпизодически – 71%. Однако, в целом позиция относительно занятий физической культурой позитивная. Пиар-средства для создания целевого ряда ведения здорового образа жизни данная категория считает: популяризация здорового образа жизни в СМИ – 5%; осуществление государственных программ – 41% и личная инициатива прикладывать усилия каждому – 8,3%,

В качестве вывода отмечаем, что основой ценностных приоритетов занятий физической культурой в 21 веке для различных категорий населения является создание имиджа физически совершенного человека, где основную роль играет здоровый образ жизни, укрепление здоровья на макро-, мезо- и микроуровнях.

Список литературы

1. **Абалян, А. Г.** Вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом: анализ успешных зарубежных практик на примере Великобритании / А. Г. Абалян, Т. В. Долматова, Т. Г. Фомиченко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vovlechenie-naseleniya-v-zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-analiz-uspeshnyh-zarubezhnyh-praktik-na-primere-velikobritanii> (дата обращения: 02. 09. 2022).
2. **Блинова, И. В.** Роль физической культуры в укреплении здоровья человека / И. В. Блинова, В. А. Бакаева, А. Е. Ильченко // StudNet. – 2020. – №7. – С. 88–91.
3. **Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»** утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2021 № 1661

[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/402891691/#friends> (дата обращения: 17.08.2022)

4. **Everybody active, every day: framework for physical activity** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gov.uk/government/publications/everybody-activeevery-day-a-ramework-to-embed-physical-activity-intodaily-life> (дата обращения: 02.09.2022).
5. **Закон «О физической культуре и спорте» от 21.04.2020 № 153-111** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/8107/>. (дата обращение: 29.08.2022)
6. **Zokirova S. M. et al. FORMATION OF CREATIVE LITERACY IN MODERN YOUTH AND THE VALUE OF MNEMONIC TECHNOLOGY //Theoretical & Applied Science.** – 2021. – №. 4. – С. 240–243.
7. **The Role of Physical Culture in Human Life.** Volume 2| November, 2021 Eurasian Journal of Humanities and Social Sciences www.geniusjournals.org 17.08.22.
8. **Положение о Республиканском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: 346_20_pr.docx. с сайта sovminlnr.ru (дата обращения: 01.09.22)
9. **Черепанова, В. Н.** Роль PR в формировании здорового образа жизни населения / В. Н. Черепанова, Ю. П. Савицкая // Трезвость – воля народа! – Тюмень: Тюменский индустриальный ун-т, 2014. – С. 100–104.

Rothers T. T.

Value priorities of physical culture lessons in XXIst century

The problems of health, a healthy lifestyle on a global scale, where the main mechanism for its implementation is physical education, were presented in the article. The possibilities of creating target priorities of physical training at the macro, meso and micro levels in the conditions of the XXI century were analyzed.

Key words: *target priorities, physical training, health, healthy lifestyle, physical fitness, physical improvement, PR tools.*

Ротерс Татьяна Тихоновна,
доктор педагогических наук, профессор,
проректор по научно-педагогической работе,
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»,
г. Луганск, ЛНР
roters@list.ru

Игнатова Татьяна Алексеевна,
кандидат педагогических наук,
старший преподаватель,
ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В. Даля»,
г. Луганск, ЛНР
mastert.78@inbox.ru

Формирование у студентов потребности ведения здорового образа жизни на занятиях по физической культуре и спорту

В данной статье затрагиваются вопросы формирования физической культуры у студентов, важнейшей задачей которых является укрепление и сохранение здоровья. Рассмотрен уровень знаний для развития у студентов правильного отношения к своему здоровью и физической культуре в процессе высшего образования на протяжении всего периода обучения. Основой формирования полноценного здоровья, является педагогическая деятельность и её важная взаимосвязь направленная на повышение сознательного отношения студентов к своему здоровью.

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

Сегодня одной из основных стратегических задач образования является воспитание молодежи в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, как к высшей индивидуальной и общественной ценности. Проблематика укрепления здоровья все чаще признается одной из приоритетных отраслей научного знания, и по своей практической значимости и актуальности является одной из сложнейших проблем современных наук: медицины, психологии, педагогики, социологии и др. Важным направлением деятельности современных учебных заведений является поиск новых форм, способов и методов укрепления и улучшения здоровья студентов в процессе их обучения и воспитания, внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс, направленных на повышение сознательного отношения студентов к своему здоровью.

Здоровье всегда выступало общественно значимым элементом, действующей силой человеческой активности. Здоровье изначально имеет социокультурную природу. Здоровье студентов имеет важное значение, как для современности, так и для будущего. Студенты – это будущие создатели материальных и духовных приобретений страны, а в настоящее время – это лицо нации, ее красота,

энергия, активность, творчество. Кроме того, студенты – это будущие отцы и матери детей, и поэтому они несут потенциал здоровья будущих поколений. И поэтому укрепления и улучшение здоровья студентов является важнейшей задачей современности.

Но в настоящее время здоровье студентов превратилось в проблему, поскольку почти 90% молодежи имеют отклонения в состоянии здоровья, а более 50% неудовлетворительный уровень физической подготовленности, что связано с рядом внешних и внутренних факторов – ухудшением экологической среды, увеличением различных зависимостей (курения, алкоголя, наркомании), повышением умственных и психических нагрузок, уменьшением физической активности, появлением новых инфекционных заболеваний, уменьшением волевого контроля поведения.

В начале юношеского возраста развиваются социальные эмоции – переживание человеком собственного отношения к окружающим людям. Они возникают, формируются и проявляются в системе межличностных взаимоотношений. Развитие социальных эмоций предполагает не только овладение определенным объемом знаний (нормы поведения, оценочные категории, культурные символы), но и формирование отношения к этим знаниям, которые являются своеобразными эталонами и имеют специфические отличия, обусловленные данным обществом и данной культурой. То есть положительная оценка окружающих значительно влияет на формирование у студентов отношения к знаниям о здоровье. Следовательно, воспитательная работа, направленная на формирование отношения к знаниям о здоровье, должна способствовать созданию позитивных социальных эмоций в коллективе студентов, позитивного отношения к укреплению собственного здоровья.

Воспитательная система вуза, студенческий коллектив, воспитательное пространство, педагогическая поддержка личностного саморазвития студента, преподаватель, куратор студенческой группы как воспитатель – именно они становятся объектами в среде воспитания, управляя ими можно эффективно управлять процессом личностного развития студента, то есть эффективно формировать и мотивировать на повышение сознательного отношения студентов к своему здоровью.

Анализ литературных источников показал, что отношение человека к своему здоровью находится в прямой зависимости от уровня знаний именно эти позиции отстаивают авторы Е. А. Копылов, Г. Л. Кривошеева, А. Н. Леонтьев, Н. В. Третьякова, Ю. П. Кобяков, П. П. Мельников.

Как отмечает Г.Л. Кривошеева, первоочередными задачами высших учебных заведений по формированию у студентов отношения к знаниям о здоровье должны быть: формирование у студентов приверженности к здоровому образу жизни; вооружение их знаниями по правильному питанию, двигательной активности, закаливанию, физиологии и гигиены человека и выработка на их основе убеждений в необходимости систематически соблюдать ЗОЖ; привитие навыков ЗОЖ; практическое обучение студентов каждый день самостоятельно придерживаться принципов ЗОЖ; проведение массовых спортивных соревнований по различным видам спорта, туризма и проч. [4, С. 58–60].

Мировым сообществом формирование у студентов мотивации к укреплению здоровья определяется как процесс приложения усилий для содействия улучшения здоровья и повышению благополучия вообще и в частности, разработке целесообразных программ, предоставлению

соответствующих услуг, которые могут поддержать и улучшить имеющиеся уровни здоровья, дать студентам возможность усилить контроль над собственным здоровьем и улучшить его состояние.

Отношение к здоровью является одним из центральных, но еще недостаточно разработанных вопросов психологии здоровья: как добиться того, чтобы здоровье стало ведущей, органичной потребностью человека на протяжении всей жизни. В большом психологическом словаре дается подробное толкование термина «здоровье населения», что означает:

- 1) состояние, противоположное болезни, полноту жизненных проявлений человека;
- 2) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
- 3) естественное состояние, обусловленное окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных проявлений;
- 4) состояние оптимальной жизнедеятельности субъекта (личности и социальной общности), наличие предпосылок и условий его всесторонней и долговременной активности в сферах социальной практики;
- 5) количественно-качественную характеристику состояния жизнедеятельности человека и социальной общности [1, с. 27].

Н. В. Третьякова считает, что физическое воспитание способствует укреплению здоровья, и должно начинаться с самого раннего возраста и осуществляться при помощи разнообразных физических упражнений и закаливания. Развитие и укрепление физических сил, по её мнению, является важным и для укрепления сил духовных [7, с. 97].

А. Н. Леонтьев пропагандировал компоненты здорового образа жизни, разумное применение гигиенических мер, предупреждающих отклонения от нормального хода развития личности, правильное составление распорядка занятий и их постановку, разъяснение учащимся профилактических процедур». Он отмечал, что «метод физического образования, так же как и умственного, не должен в любом отношении снижать деятельность молодого организма и ослаблять ее – напротив, он непременно должен способствовать правильному развитию молодого человека и его здоровью». В ряде педагогических изданий А.Н. Леонтьев указывал на взаимосвязь образа жизни и здоровья человека, что является своеобразным правилом для воспитания молодого поколения [5, с. 289].

Так П. П. Мельников, анализируя определение «здоровье» – он трактует как способность. Здоровье – это *личностное* свойство человека на уровне *способности*. Это способность к адаптации, активному приспособлению к действительности на основе решения проблем, связанных со здоровьем. Автор отмечает, что здоровье как способность психологическая по своей природе, имеет свой диапазон выразительности, то есть можно говорить об относительном здоровье, здоровье как качестве личности, о таланте быть здоровым, о выдающемся здоровье и т.п. Здоровье как активное приспособление можно наблюдать на *поведенческом* уровне, что проявляется в формах и способах здорового поведения, адекватное восприятие своих компетенций в плане преодоления проблем, и, наконец, на *аффективном* уровне – как позитивное переживание своего состояния. Здоровье как способность выступает личностной характеристикой [6, с. 214–215].

Ю. П. Кобяков, рассматривает проблему формирования здорового образа жизни как проблему социальной психологии личности. Для формирования укрепления здоровья необходимо так организовать процесс взаимодействия педагога и студента, чтобы укрепление здоровья стало для него личностно значимым, необходимым для жизнедеятельности самой личности. Для этого недостаточно лишь информирование о различных средствах, путей, методов знаний о здоровье. Необходимо достичь того, чтобы человек стремилась к этому сам. Стремление укрепления здоровья может приобрести побудительную силу мотива деятельности тогда, когда она интериоризированная студентом, представляет собой необходимый момент внутреннего существования, когда он может четко сформулировать цели своей деятельности и поведения, находить эффективные средства их реализации, осуществлять своевременный контроль, оценку и корректировку собственных действий [2, с. 87].

Понимание сущности механизма, что формирует отношения личности в процессе деятельности, рассматривается в работах Е. А. Копылова. По мнению автора, отношение личности – это те «мосты», которые она строит в жизни, без которых невозможно ее дальнейшее движение. Сама жизнь, по его мнению, представляет собой определенные ценностно-смысловые и, вместе с тем, жизненно-практические обобщения, основные направления, в которых разворачивается активность личности. Они проявляются в постановке задач, которые решает личность, в избирательности этих задач, разной степени активности, настойчивости, самостоятельности, которые она проявляет при их решении.

Е. А. Копылов отмечает, что простое выполнение деятельности не развивает и даже не обогащает личность, важным является отношение личности к деятельности, которая имеет ценностный характер [3]. Вот почему формирование у студентов мотивации к укреплению здоровья предусматривает их вовлечение в соответствующую деятельность, в процессе которой развиваются личностные качества, формируются необходимые ценностные ориентации, интересы, потребности.

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

Первый этап – целеполагание. На этом этапе субъект в соответствии с собственными взглядами, мыслями, убеждениями, представляет будущий (ожидаемый) результат своей деятельности, «фокусируется» на нем, конкретизирует свои желания в виде конкретной цели.

Второй этап – осознание. На этом этапе происходит осознание важности и необходимости определенных действий; возникает понимание того, для чего нужно осуществлять данную деятельность.

Третий этап – осмысление собственных действий (поведения). Этот этап связан с поиском решения – что именно необходимо сделать для достижения поставленной цели. На этом этапе человеком разрабатывается план собственных действий, осуществляя которые будет достигнута поставленная цель.

Если некоторые из этапов формирования мотивации укрепления здоровья будут пропущены, то это приведет к механическому принятию чужих стереотипов мышления или поведения.

В результате проведенного опроса были получены следующие результаты.

Констатирующий этап эксперимента начался с проведения анкетирования по определению студентами собственного состояния здоровья с помощью анкеты «**Ваша жизненная позиция**». В

опросе приняли участие 790 студентов 1–3 курсов «Луганского государственного университета имени Владимира Даля». Полученные результаты были сравнены между собой и представлены студентам. Для выяснения надежности анкетных данных нами было проведено ретестирование на той же выборке респондентов через две недели после первого анкетирования. Рассчитанный коэффициент корреляции Пирсона равен $r=0,94$ (при $p < 0,01$), что свидетельствует о высокой надежности анкетных данных.

Определение знаний о здоровье осуществлялось во время проведения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». Для определения у студентов интереса к состоянию собственного здоровья, активности по его укреплению было применено авторскую анкету «Ваша жизненная позиция».

Полученные результаты свидетельствуют, что активная позиция в отношении укреплении здоровья была определена в ЭГ в 7,3 %, в КГ у 6,9 % исследуемых. Для студентов с активной позицией характерным является выраженный интерес к состоянию собственного здоровья, стремление к его укреплению. Они не совсем довольны состоянием своего здоровья; стремятся придерживаться требований здорового образа жизни; очень редко совершают действия, наносящие ущерб здоровью; вредных привычек не имеют, однако иногда могут позволить выкурить сигарету, выпить спиртное и др.; достаточно часто занимаются спортом и физическими упражнениями; стараются посещать врача с целью профилактики заболеваний. Студенты с активной позицией к укреплению здоровья имеют выраженный интерес к улучшению здоровья, потребность и стремление к изменению своего образа жизни на более здоровый; продолжить регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, улучшить способ питания; посещать врачей с целью профилактики болезней, и, в целом, уделять укреплению здоровья больше внимания. Это свидетельствует о том, что у студентов с активной жизненной позицией сформирован интерес и потребность в укреплении здоровья.

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

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

На основании полученных результатов можно сделать вывод о необходимости целенаправленного и организованного формирования у студентов знаний по вопросам здоровья человека, факторов риска для здоровья и способов его укрепления. Различия, которые были зафиксированы в полученных результатах, по нашему мнению, свидетельствуют о необходимости изменения отношения студентов к собственному здоровью.

Проведенное исследование не исчерпывает всего многообразия вопросов, связанных с формированием у студентов мотивации к укреплению здоровья в учебно-воспитательном процессе. Оно позволяет очертить те проблемы, которые требуют дополнительного изучения, а именно: поиск путей формирования у студентов самостоятельности (рефлексии, самовоспитания, самосовершенствования) в укреплении собственного здоровья.

Список литературы

1. **Авдеева, Н. Н.** Большой психологический словарь /; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Изд. 4-е, расш. – Москва: АСТ ; Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с.
2. **Кобяков, Ю. П.** Основы здорового образа жизни современного студента: учебное пособие / Ю. П. Кобяков – М.: Академический Проект, 2020. – 115 с. – (Gaudeamus). — Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829130541.html>. – Режим доступа: по подписке.
3. **Копылов, Ю. А.** Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. – М. : Арсенал образования, 2018. – 393 с.
4. **Кривошеева, Г. Л.** Структурные компоненты профессионального долголетия педагога [текст] / Г. Л.Кривошеева // Донецкие чтения 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности : Материалы III Международной научной конференции (Донецк, 25 октября 2018 г.). – Том 6: Пед.науки. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2018. – 418 с. – С. 112–115.

5. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Смысл ; Академия, 2005. – 346 с.
6. Мельников, П. П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Текст] / П. П. Мельников. – М. : КноРус, 2013. – 240 с.
7. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. – М.: Спорт, 2016. – 280 с.

Roters T. T.

Formation of students' need for a healthy lifestyle in physical education and sports classes

This article touches upon the issues of the formation of physical culture among students, the most important task of which is strengthening and maintaining health. The level of knowledge for the development of students' correct attitude to their health and physical culture in the process of higher education throughout the entire period of study is considered. The basis for the formation of full-fledged health is pedagogical activity and its important relationship aimed at increasing the students' conscious attitude to their health.

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

УДК: 378 32-36

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

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

Мотивация студентов к поддержанию уровня физической подготовленности и эмоциональной разгрузки средствами фитнеса (персональный тренинг)

Мотивация представляет собой одну из наиболее сложных и, вместе с тем, заслуживающих особого внимания проблем, поскольку ее изучение непосредственно связано с поиском источников деятельности человека, тех побудительных сил, благодаря которым осуществляется любая

деятельность, определяется направленность поведения человека. Современные тенденции фитнеса сопровождаются появлением новых понятий. Одним из таких понятий является «персональный тренинг», получивший за последнее время широкое распространение.

Ключевые слова: мотивация, физическая подготовленность, эмоциональная разгрузка, средства фитнеса, персональный тренинг.

Многие годы серьезное внимание уделяется разработке научно-методических основ профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. При этом широко используются методический опыт и научные исследования в области спорта. Организации оздоровительной физической культуры, фитнеса обращались такие специалисты, как Г. М. Лаврухина, Д. Лоуренс, Э. Карпей, О. В. Сапожникова и др.; по исследованиям мотивации использованы работы отечественных авторов по психологии мотивации В. Г. Асеев, А. Г. Асмолов, К. Н. Левин и др.

Однако научная работа в этой области чаще охватывают узкий возрастной, половой или специализированный аспект.

Цель и методы исследования – обосновать значение мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями для поддержания уровня развития физической подготовленности и эмоциональной разгрузки средствами фитнеса (персональный тренинг). Методом анализа выделить преимущества персонального тренинга, как основы индивидуального подхода к занимающемуся с учётом пожеланий и возможностей его организма.

Персональный тренинг – это индивидуальный и личностный подход к человеку. Персональная тренировка – практически гарантия максимальной результативности.

Согласно теории физического воспитания утверждается, что требования по физической подготовленности определяются характером выполняемых двигательных действий и особенностями внешних условий труда. Все выше перечисленное схоже больше с подготовкой спортсмена причем в сложно координационных или игровых видах спорта. При описании последних обычно берутся во внимание тип движений, пространственно-временные и силовые аспекты действий, особенности координации движений, показатели, характеризующие выносливость и т. д.

Спорт всегда требует преодоления трудностей и помимо выработки определенных физических качеств он формирует у человека моральные и волевые качества. Конечно, если в высшее учебное заведение пришли учиться юноша или девушка прошедшие спортивную школу и не понаслышке знающие о спорте и нагрузках, необходимости поддержания уже достигнутого уровня развития физических качеств, понимающие и привыкшие к каждодневной монотонной работе в тренажерном, спортивном зале, или стадионе, умеющие справляться с эмоциональной нагрузкой вследствие ежедневной работы в спортивном зале или стадионе – это только «плюс» самому студенту и облегчение работы преподавателям. Но если в учебное учреждение попадает человек не знающий понятия «тренировка», и его познания о процессе физического совершенствования строятся на основе теории физического воспитания, а уровень развития физических качеств оставляет желать лучшего, то задача преподавателя (инструктора/ тренера) убедить уже взрослого человека полюбить спорт.

Основы физической подготовки в образовательных учреждениях, как правило, включают в себя элементы общей физической подготовки и специальной физической подготовки. При этом уделяется внимание теоретическим основам физической подготовки, которые выражаются, как правило, в лекциях [1].

В современном мире, когда жизнь сама диктует нам условия выживания, все больше людей идет в спортивные секции, фитнес клубы спортивные залы и хотят доверить себя рукам компетентных грамотных тренеров. Здесь конечно не обойтись без специалистов, обладающих знаниями по разработке программ повышения уровня физической подготовленности, а также, умеющих разработать программу оздоровления, восстановления, реабилитации организма.

В настоящее время, многие молодые люди, чья жизнь должна быть связана тесными контактами с большим количеством сверстников, слабо социализированы. У них наблюдается некая разрозненность, отчужденность, уход в интернет-пространство и т. д., а желание идти в общество, а тем более в спортивный зал после учебы постепенно сходит на нет. Такие люди, даже понимая необходимость физических нагрузок, или необходимость хорошей физической формы, чувствуют себя некомфортно или даже просто не могут находиться в спортивном зале или фитнес клубе. Они теряются, не понимают что им делать дальше, стесняются своей физической кондиции и т.д. У таких людей появляется ощущение скованности и неуверенности рядом с физически более подготовленными людьми. Со временем пропадает и мотивация к занятиям физической активностью. В этом случае специалисты фитнеса порекомендуют персональные тренировки.

Слово «фитнес» (от англ. «fit») имеющее весьма широкий спектр толкований среди которых пригодный, бодрый, приспособленный, здоровый, в значительной мере, являются как бы утверждающими значимость лишь физической активности для жизни человека. В то же время, мотивация (лат. *motivatio*) – динамическая система, взаимодействующих между собой внутренних факторов (мотиваторов), вызывающих и направляющих ориентированное на достижение цели поведение человека или животного. Под внутренними факторами будем понимать потребности, желания, стремления, ожидания, восприятия, ценностные установки и другие психологические компоненты личности [1, с. 55]. В то же время, мотивация предполагает проявление сознательной активности и связана определенным образом с проявлением положительных эмоций и чувств.

Следование привычному образу жизни, ежедневному шаблону, превращается в привычку. Это применимо и в отношении любой работы, и в отношении к физической активности также.

По прошествии определенного периода времени, и максимального погружения в рутину основной деятельности, наблюдается снижение мотивации и апатия к любым видам активной деятельности, к физической нагрузке в целом. Как результат, снижение уже достигнутого ранее уровня физической формы, возврат к неправильному питанию, вредным привычкам и пр. В начале, занимающийся как правило, перестает замечать результаты и своей работы, и работы тренера, и самого тренера.

Наиболее элементарная модель процесса мотивации имеет всего три элемента: потребности, целенаправленное поведение, удовлетворение потребностей.

Потребности – это осознанное отсутствие чего-либо, вызывающее побуждение к действию. Отсутствие или снижение уровня развития физических качеств не всегда является тем фактором,

который выступит толчком к обязательным занятиям физической культурой. Если только «внешний вид» не является определяющим в профессиональной деятельности.

Важнейшим фактором «мотивации», в данном случае «сильным звеном» должен быть тренер. Грамотный специалист может в любой момент наглядно продемонстрировать занимающемуся результат совместных усилий: например, дневник тренировок (если задача была увеличить или сохранить уровень развития физического качества), дневник веса (если была задача коррекция веса), уровень подвижности позвоночника, суставов (если была задача восстановления или реабилитации после травм, заболеваний).

Каждый человек уникален и неповторим. Это обуславливает необходимость поиска нестандартных, единичных путей для достижения личных целей в тренировках средствами фитнеса. Обращаясь к тренеру, Вы задаете вопрос, формулируете пожелания, а работа Вашего (персонального) тренера заключается в поиске ответа и наиболее оптимального решения поставленных задач.

Одним из наиболее существенных моментов современного подхода к тренировкам является общение. Человеческая природа не ограничивается мускулами, сосудами, нервными окончаниями и прочими анатомическими особенностями. Прежде всего, занимающийся – личность, со своим характером, своими мыслями, чувствами, переживаниями, радостями и горестями и хорошее самочувствие, здоровье, физическая форма и в конечном счете, его душевное равновесие – это и есть одна из основных целей персонального фитнес-тренера.

Занимающийся всегда должен рассчитывать на то, что персональный тренер – это, в каком-то смысле, его доверенное лицо. Однако это ни в коем случае не означает, что кто-то претендует на личное пространство клиента и пытается вторгнуться в его мир. К тому же персональный тренер – это не психоаналитик. Занимаясь с персональным тренером, клиент должен получать возможность диалога с человеком, для которого он важен и интересен как личность. Персональный тренер должен быть открыт клиенту, настроен на него, готов общаться с ним. Потому, как и в выборе друзей, клиент всегда свободен в выборе персонального тренера. Часто, кроме «железа», клиент хочет получить и «software», реализованную технологию, т.е. заботу, внимание, информирование, обучение, реальную помощь

Выводы, рекомендации и перспективы исследования. Резюмируя все вышесказанное стоит отметить, повседневная жизнь даже молодых людей не отличается ежедневными позитивными эмоциями, жизнь сталкивает их с множеством явлений, они испытывают воздействие отрицательной информации и эмоций, значительные психологические перегрузки и пр.

Стоит сказать, что под воздействием физических нагрузок, под руководством опытного в персональном тренинге специалиста, переключаясь и решая новые задачи, позволяет молодому человеку или девушке «не зависать», а дает возможность увидеть в своей рутинной деятельности новые возможности, перспективы, способы решения определенных задач.

Все вышесказанное, дает основу для исследований в различных направлениях в области физической культуры и спорта

Список литературы:

1. **Иванова, С. А.** Мотивация на 100 %. А где же у него кнопка? / С. А. Иванова. – М. : Альпина Паблишер, 2013. – 285 с.

2. Венгерова, Н. Н. Классификация фитнес-программ / Н. Н. Венгерова // Актуальные проблемы развития фитнеса в России: сб. мат. Всерос. науч.-практ. конф. – СПб. : РГПУ и А. И. Герцена, 2009. – С.45–56.
3. Свенцицкий, А. Л. Социальная психология управления. / А. Л. Свенцицкий. – М. : Бизнес-школа «Интел-синтез», 2013. – 453 с.

Slukina Yu. Yu.,

Popelukhina S.V.

**Mmotivation of students to maintain the level of physical fitness and emotional relief by means of fitness
(personal training).**

The relevance of the problem. Motivation is one of the most difficult and, at the same time, deserving of special attention problems, since its study is directly related to the search for sources of human activity, those motivating forces through which any activity is carried out, the direction of human behavior is determined.

Modern fitness trends are accompanied by the emergence of new concepts. One of these concepts is "personal training", which has recently become widespread.

Key words: *motivation, physical fitness, emotional relief, fitness tools, personal training.*

Фалькова Наталья Ивановна,
кандидат наук по физическому
воспитанию и спорту, профессор
ГБОУ ВО «Донбасская юридическая академия»
г. Донецк, ДНР
falkova_n@mail.ru

Павлова Наталья Анатольевна,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры олимпийского и
профессионального спорта
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВПО «ЛГПУ»
г. Луганск, ДНР

Ушаков Андрей Владимирович,
канд.биол.наук, доцент
ГБОУ ВО «Донбасская юридическая академия»
г. Донецк, ДНР
myrza2006@mail.ru

Стратегии социальной политики физкультурно-спортивного движения как ценностные ориентации в формировании физической культуры обучающихся

В статье рассматриваются основные компоненты и цели стратегии управленческой деятельности по физкультурно – спортивному движению молодежи. Раскрываются аспекты структуры физической культуры, для формирования ценностных ориентаций обучающихся в здоровом образе жизни.

Ключевые слова: стратегия, физкультурно-спортивное движение, аспекты, социальная политика, цели.

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

Одна из основных задач государства в рамках современной стратегии оздоровления нации – обеспечение доступности спортивно-оздоровительных мероприятий. На протяжении последнего времени происходят попытки формирования общественной модели физкультурно-спортивного движения и решения проблем укрепления здоровья населения. Всё более масштабно привлекаются разные министерства и ведомства, общественные организации, коммерческие структуры, учёные и специалисты к созданию единой стратегии действий для расширения наиболее благоприятных условий оздоровления граждан в трудовых коллективах, образовательных учреждениях, в местах отдыха, по месту жительства.

В Международной хартии физического воспитания и спорта, которая была принята в Париже 21 ноября 1978 года провозглашается право на занятия физической культурой и спортом для каждого человека, без какого бы то ни было различия, а именно: в зависимости от политических или иных убеждений, языка, религии, социального происхождения или иного положения [2].

Введение физической культуры в качестве обязательного предмета в высших учебных заведениях СССР произошло лишь в 1930 году. Повсеместная реформация системы образования изначально носила военно-подготовительный характер, целью которого являлось развитие физических способностей молодежи, однако в дальнейшем эта дисциплина приобрела и особое теоретическое значение в образовательных программах, поскольку занятия физической культурой и спортом способствуют развитию физических способностей и личностных качеств, которые особенно важны не только для осуществления профессиональной деятельности, но и для постепенного повышения двигательной активности населения.

Законы Донецкой и Луганской Народных Республик «О физической культуре и спорте» гарантируют единый механизм реализации прав и свобод человека в сфере физической культуры и спорта, обеспечивают физическое воспитание подрастающего поколения, содействие развитию школьного и студенческого спорта [1, 2]. Правительства ДНР и ЛНР осуществляют особые полномочия по организации разработки и реализации нормативных правовых актов в сфере физической культуры и спорта, обеспечению соответствия нормативных правовых актов в сфере физической культуры и спорта иным законодательным актам. Помимо этого, к полномочиям исполнительного органа государственной власти в сфере физической культуры и спорта, других государственных органов ДНР и ЛНР относится научно-методическое обеспечение в сфере физической культуры и спорта, а также организация издания научной, учебной и научно-популярной литературы по физической культуре и спорту.

Преобладающее значение во всей работе, связанной с расширением физкультурно-спортивного движения, необходимо отдать формированию здорового образа жизни и физическому воспитанию обучающихся на всех уровнях общего и профессионального образования. Однако, комплексы нерешённых вопросов, среди которых недостаточная материально-техническая база, ограниченный объём учебного времени отведенный на обязательные занятия физической культурой, отсутствие традиций семейного физического воспитания, ориентация педагогической деятельности на количественные показатели могут существенно тормозить реализацию условий развития физкультурно-спортивного движения в процессе непрерывного образования.

В условиях неблагоприятной демографической ситуации, роста экономических потерь от заболеваемости, интенсификации производства повышаются требования к уровню физического здоровья и профессионально-прикладной физической подготовке работника. Сохранение здоровья трудящихся – это главные предпосылки социально-экономического развития общества. Поэтому большое значение приобретают вопросы организации физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах. Стратегия социальной политики в этом направлении должна осуществляться путем создания мотивационной структуры, формирование у трудящихся, руководителей и коллективов понимания важности и необходимости ведения здорового образа жизни.

Структура физической культуры состоит из трёх аспектов, которые относительно самостоятельны, но имеют высокую степень корреляции (рис.1).

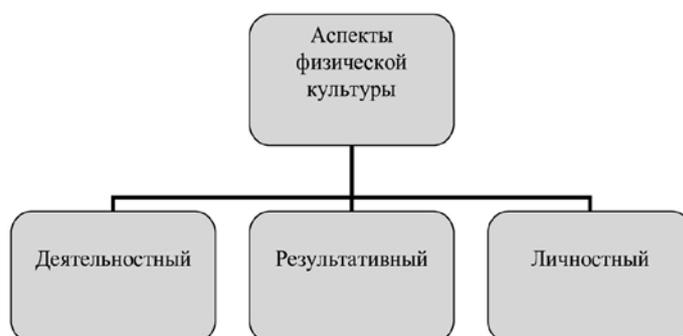


Рис. 1. Аспекты физической культуры

Деятельностный аспект реализуется только путем выполнения физических упражнений; результативный, включает в себя всю совокупность полезных результатов, полученных в процессе деятельного использования ценностей физической культуры; личностный является основой инициативного самовыражения, проявления творчества в использовании средств физической культуры [1].

В отличие от других видов физической активности, физическая культура имеет ряд уникальных особенностей, среди которых двигательный компонент является преобладающим; занятия имеют определенную и последовательную методику, которая направлена на совершенствование определенных физических качеств, рациональной техники и укреплении здоровья. Поэтому, через физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня учащихся, внеурочные, внеучебные формы занятий необходимо обеспечить двигательную активность не менее 8–10 часов в неделю.

Отдельное внимание необходимо обратить на создание условий для малообеспеченных групп населения, не имеющих материальных возможностей для занятий физической культурой и спортом. Осуществление этой задачи возможна через адресную помощь со стороны действующей власти всех уровней. Такую помощь необходимо оказывать в первую очередь многодетным семьям, семьям, потерявшим кормильца и другим категориям населения.

Стратегия социальной политики в области физкультурно-спортивного движения призвана служить продвижению в обществе ценностей активного и здорового образа жизни, вовлечению в занятия спортом людей разных возрастов и разных уровней дохода, граждан с ограниченными физическими возможностями.

Основными целями стратегии являются: создание правовой поддержки физкультурно-спортивного движения; создание научно-обоснованной системы оздоровления населения; подготовка и переподготовка кадров. Тесная взаимосвязь социальной политики в сфере физкультурно-спортивного движения с другими видами управления, уровнем развития социально-экономической системой в целом, состоянием общественного сознания, предопределяет многоаспектность данного вопроса и предметом рассмотрения многих общественных наук.

Физическая культура, так или иначе, охватывает духовную составляющую каждого человека, его отношение к труду, желание развиваться в гармонии с самим собой и с окружающими людьми, проявление социальной активности, умение разрешать внутренние противоречия и применять собственные навыки и умения при достижении каких-либо жизненных задач и профессиональных целей. Из полученных результатов видно, что государственное регулирование в сфере физической культуры и спорта студенческой молодежи занимает немаловажное место в образовательной деятельности Донецкой и Луганской Народных Республик.

Список литературы

1. **Закон Донецкой Народной Республики** «О физической культуре и спорте» от 24 апреля 2015 года. Режим доступа – <https://dnrsovet.su/o-fizicheskoj-kulture-i-sporte/> (Дата обращения 17.09.2022 г.).
2. **Закон Луганской Народной Республики** «О физической культуре и спорте» от 21 февраля 2019 года. – Режим доступа: <https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovayabaza/8107/> (Дата обращения 17.09.2022 г.).
3. **Виленский, М. Я.** Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КноРус, 2020. – 216 с.
4. **Егоричев, А. Н.** Право на занятие физической культурой как элемент правового статуса личности/ А. Н. Егоричев // Конституционное и муниципальное право. 2007. – №1. С.87–92.

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

Strategies of social policy of sports movement as value orientations in formation of students' physical culture

The article discusses the main components and goals of the strategy of management activities for the physical culture and sports movement of youth. Aspects of the structure of physical culture are revealed, for the formation of value orientations of students in a healthy lifestyle.

Key words: *strategy, physical culture and sports movement, aspects, social policy, goals.*

Фоменко Анна Валериевна,
аспирант 1-го года обучения,
старший преподаватель кафедры
спортивных дисциплин
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
anuytk_ml.ru

Физическая культура как средство социальной реабилитации молодежи с ограниченными возможностями

В статье обсуждаются значения и средства физической культуры для лиц с ограниченными возможностями. Проводя теоретический анализ данной тематики, можно отметить, что в современном мире, система социальной реабилитации молодых людей с ограниченными возможностями ощущается, как недостаток эффективных средств и методов оздоровления и воспитания этой категории людей. Большинство молодых людей с ограниченными возможностями не подготовлены к адаптации и условиям социальной практики, а часть из них остается за пределами социально-жизненного общества, когда у многих проявляется тенденция в отклонении поведения, а некоторые из них даже пополняют ряды криминалитета.

***Ключевые слова:** физическая культура, молодежь, ограниченные возможности, реабилитация, оздоровление.*

Актуальность темы статьи обусловлена теоретическими и методологическими исследованиями таких известных ученых, как: Т. А. Варенова, Л. В. Выготский, С. А. Гайдукевич, В. В. Гудонис, Т. В. Зыкова, А. А. Коноплева, Т. Г. Лещинская, Н. Н. Малофеев, Н. А. Назарова, Л. П. Солнцева, Н. Н. Шматко и др. Инклюзивной культуре посвящены исследования С. В. Алехиной, К. В. Медведева, Л. Митиной, О. А. Опалюк, Н. Н. Семаго, И. В. Клименко, Е. В. Богданова и др., в ряде которых, авторы показывают, что недооценка средств физической культуры в процессе воспитания и оздоровление молодежи с ограниченными возможностями не приводит к снижению психических нарушений, положительным изменениям в эмоциональной сфере, к формированию основ здорового образа жизни.

Следует также отметить, что содержание, структура, формы и методы реабилитации молодых людей с ограниченными возможностями в сфере физической культуры разработаны недостаточно. Так как, физическая культура – это вид культуры, представляющий собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей [2]. Физическая культура и спорт является важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации молодежи с ограниченными возможностями. Ведь физический недуг большей или меньшей мерой приводит к нарушению функций организма в целом,

значительно ухудшает координацию движений, усложняя возможности социального контакта с окружающим миром. В этих условиях появляется чувство тревоги, теряется уверенность в себе и даже чувство собственного достоинства. С другой стороны, активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше овладеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе, дают новые возможности самообслуживания и, наконец, возвращение к активной жизни. В структуру физической культуры входят такие компоненты, как образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют все потребности личности в физической подготовке. [3; 6; 9; 10].

Физическая культура личности включает все то, что использовал и чего достиг человек, опираясь на свои физические способности, двигательные качества, состояние здоровья, и все то, что появилось в этом плане результатом его деятельности, физической и духовной активности, направленной на самосовершенствование. Физическая культура должна участвовать в формировании всесторонне развитой личности, главного субъекта (объекта) исторического процесса [1].

Физическая культура имеет большие возможности для коррекции и усовершенствования моторики человека с ограниченными возможностями. Большое количество физических упражнений и вариативность их выполнение позволяют осуществлять отбор целесообразных сочетаний для каждого отдельного случая [10]. По мысли Е. В. Богдановой наиболее распространенная ошибка при взаимодействии с такими людьми – смотреть на человека с задержкой психического развития, как на неспособного вас понять. Это не так, определенный уровень информации доступен для него, и лучше позаботиться о том, чтобы сведения, которые вы сообщаете собеседнику, соответствовали этому уровню, тогда вам удастся построить эффективное взаимодействие [4, с. 158].

Также ученые выделяют две группы ценностей физической культуры. Основными материальными ценностями физической культуры личности есть необходимый объем двигательных навыков и умений, определенный уровень развития основных физических и специальных качеств, функциональных возможностей разных органов и систем организма. Они составляют материальную основу жизненных сил каждого человека, фундамент его рабочей силы и выступают в качестве обязательного средства осуществления любого социального партнерства в инклюзивном образовании. К духовным ценностям физической культуры личности относятся: совокупность специальных знаний в области всестороннего физического развития, идеалы физического совершенства (спортивного мастерства), к которым стремится каждый конкретный человек. Представление о способах их достижения, знание особенностей того или иного вида спорта, его истории, перспективы развития и т.д. [6; 7]. Обострение социально-экономического кризиса в нашей стране в том числе и республики, в настоящее время усугубляет влияние факторов, обуславливающих причины инвалидности. Бюджетные трудности, недостаточное количество высококвалифицированных кадров и современного оборудования снижают возможности системы здравоохранения в поддержке и восстановлении здоровья молодежи. В статье И. В. Клименко мы видим проблематику нехватки педагогов в области адаптивной физической культуры в системе инклюзивного образования, что дает нам право говорить о кадровой нехватки специалистов в этой области [8]. Менее последовательной и результативной становится охрана труда и

жизнедеятельности человека, особенно на предприятиях негосударственной формы собственности – это ведет к росту производственного травматизма и, соответственно, инвалидности. Ухудшение состояния окружающей среды, неблагоприятная экологическая обстановка ведет к нарастанию патологий здоровья как детей, так и взрослых.

Имеющиеся в республике спортивные специалисты, научный и кадровый потенциал используются в целях реабилитации молодых людей с ограничениями явно недостаточно, и желает лучшего кадрового состава. Низкий уровень развития и недостаток специального оборудования в санаторно-курортных учреждениях, поликлиниках, лечебно-физкультурных заведениях здравоохранения для реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта.

Мы считаем, что одна из главных причин этого – отсутствие требуемой нормативно-правовой базы. Опираясь на другие причины слабого развития физической культуры среди лиц с ограниченными физическими возможностями (отсутствие специализированных спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, сложность перемещения в общественном транспорте, недостаток профессиональных кадров, необеспеченность финансированием и, наконец, отсутствие в достаточной степени у самих инвалидов потребности к физической активности). Отсутствие, нормативно-правовой базы, дает отрицательный результат, что сразу влияет на развитие и общение в социуме людей с ограниченными возможностями. Привлекая молодежь с физическими ограничениями к занятиям спортом – значит, во многом восстановить у нее потерянный контакт с окружающим миром [4; 5].

Ссылаясь на ученых, мы можем сказать, что использование средств физической культуры и спорта является эффективным и в ряде случаев единственным средством физической реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями [1; 5]. В то же время в нашей республике отсутствует государственный заказ на подготовку специалистов, проведение научных исследований, создание информационно-методического обеспечения в этой области, но главный «+» появление и открытие в школах инклюзивных классов, поступление в ВУЗы республики детей с ОВЗ. Развивается наука в области инклюзии, а так же помощь этим людям с разными заболеваниями в любой среде образования для улучшения и более быстрой адаптации в социуме.

Основная цель привлечения молодых людей с инвалидностью к регулярным занятиям физической культурой и спортом – восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому усовершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации

Спорт способствует интеграции инвалидов в общественной жизни. Он позволяет включиться в социальные контакты с другими людьми. В спорте человек с ограниченными возможностями получает возможность самореализации, самосовершенствование, самоутверждение, самоопределение. Кроме этих, психологических, аспектов участие в различных спортивных движениях, способствует активизации всех систем организма, моторной коррекции и формированию ряда необходимых

двигательных навыков. И это, в свою очередь, есть существенным фактором социальной реабилитации молодежи с ограниченными возможностями.

Однако на этом пути есть немало социальных и технических барьеров и проблем, да, для занятий спортом людям с ОВЗ требуется специальное оборудование, которое не всегда имеется в наличии в спортивных залах. Инфраструктура системы физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями состоит из следующих компонентов:

- 1) учреждение для подготовки соответствующих кадров;
- 2) специальная материально-техническая база;
- 3) специализированное производство и социальное партнерство с Российской Федерацией в инклюзивном образовании: изготовление специального спортивного инвентаря и оборудования;
- 4) подготовка кадров в области медицинского контроля;
- 5) научный центр для проведения исследование проблем физической культуры и спорта людей с ограниченными возможностями.

Для реализации вышесказанного необходима структура и программа эффективной работы всех заинтересованных организаций, что упростит работу и социальную реабилитацию молодежи с ограниченными возможностями. Социальная инфраструктура и инфраструктура системы физической культуры и спорта для людей с ограниченными возможностями в Луганской Народной Республике на очень низком уровне, чего нельзя сказать о России и развитых странах мира, где этому вопросу предоставляют первоочередное значение.

Разрабатывают программы для детей с ограниченными возможностями, вносят корректировку в образовательный процесс дошкольных, школьных и высших учебных заведений. Ведь кроме укрепления здоровья, это позволяет людям с ограниченными возможностями чувствовать себя полноценными членами общества и находится в социуме на равных со здоровыми людьми.

И в заключение хочется отметить, что спортивная деятельность инвалидов рассматривается, как возможность укрепить здоровье, исправить фигуру, улучшить самочувствие, как средство социальной и психологической адаптации, включая демонстрацию своих возможностей, борьбу за свои права, а также борьбу со стеснительностью.

Также начинают работу молодые ученые, отдавая предпочтение темам, касающимся инклюзивного образования и работе с детьми, молодежью, имеющими ограниченные возможности. Это является большим потенциалом реализации своих идей в исследованиях для молодых ученых в Луганской Народной Республике.

Список литературы

1. **Абаскалова, Н. П.** Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа – вуз»: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Н. П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 40 с.

2. **Ашмарин, Б. А.** Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры / Б. А. Ашмарин. – М. : ФиС, 1978. – 223 с.
3. **Байкалова, Л. В.** Подготовка учителя физической культуры к формированию здорового образа жизни школьников средствами подвижных и спортивных игр : дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Л.В. Байкалова. – Барнаул, 2004. – 190 с.
4. **Богданова, Е. В.** Этика общения с людьми с ограничениями здоровья как составляющая инклюзивной культуры / Е. В. Богданова // Вестник Костромского государственного университета имени Н. А. Некрасова. Серия Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – № 21. – Том 21. – С. 158–160.
5. **Всемирная программа действий в отношении инвалидов** [Электронный ресурс].– Режим доступа: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/prog3.shtml
6. **Железняк, Ю. Д.** Целостная профессиональная деятельность как системообразующий фактор построения обучения специалистов физической культуры и спорта в ВУЗе / Ю. Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 1994 – № 12.– С. 148–152.
7. **Ильинич, В. И.** Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М.: Гардарика, 2008. – 463 с.
8. **Клименко, И. В.** Концептуальные принципы инклюзивного образования специалистов адаптивной физической культуры / И. В. Клименко. // Образование Луганщины: теория и практика №2(27), Луганск 2022. – С. 80–86.
9. **Лях, В. И.** Физическая культура: методические рекомендации. 8-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2017. - 3-е изд. – 239 с.: ил. –
10. **Физкультура и спорт в нашей жизни** //Интернет ресурс: <http://www.fisio.ru/fisioinlife.html>

Fomenko A. V.

Physical education as a means of social rehabilitation of youth with disabilities

The article discusses the meanings and means of physical culture for people with disabilities. Conducting a theoretical analysis of this topic, it can be noted that in the modern world, the system of social rehabilitation of young people with disabilities is felt as a lack of effective means and methods for the rehabilitation and education of this category of people. Most young people with disabilities are not prepared for adaptation and the conditions of social practice, and some of them remain outside the social and vital society, when many show a tendency to deviate behavior, and some of them even join the ranks of criminals.

Key words: *physical culture, youth, disabilities, rehabilitation, health improvement.*

Чорноштан Артур Григорьевич,
кандидат педагогических наук, доцент,
и.о. заведующего кафедрой теории и
методики физического воспитания
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
chornoshtan_a@mail.ru

Теоретико-методологические основы проектирования профессиональных моделей будущего специалиста по физической культуре

В статье исследуются теоретико-методологические основы проектирования эталонных профессиональных моделей будущего специалиста по физическому воспитанию. Определены структура, уровни и содержание профессиональной компетентности будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: *модель-эталон, профессиональная компетентность, педагогическая система, физическое воспитание.*

Стратегической целью системы профессиональной подготовки будущего специалиста выступает модель-эталон его личности, которая описана в соответствующих качественных характеристиках. В современной педагогике установившимся считается подход к описанию «профессионального лица» будущего специалиста на основе содержания его профессиональной деятельности, которая требует соответствующих теоретических знаний и практических умений, а также сформированности профессионально значимых личностных качеств. В научно-педагогической литературе такие модели известны, как профессиограммы. Весомый вклад в разработку проблемы создания эталонных профессиональных моделей будущего педагога стали труды А. И. Щербакова, Н. В. Кузьминой, В. А. Слостёнина, М. К. Тутушкиной. Представление об эталонном образе будущего учителя как совокупности профессиональных умений и педагогических качеств, которая выражается в педагогической готовности, отображены в трудах А. А. Абдулиной, Н. А. Чошанова, О. Г. Мороз. Развитие представлений о желаемом образе учителя шло путём достаточно громоздкого описания совокупности знаний, умений и педагогических способностей к определению универсальных структурных и функциональных компонентов педагогической деятельности с точки зрения системного подхода (Н. В. Кузьмина, Н. К. Тутушкина). Можно сказать, что с момента признания педагогической задачи универсальной единицей анализа профессиональной деятельности, в педагогике, по нашему мнению, утвердился системный подход, а представление о образе будущего педагога тоже приобрело целостный, системный характер. В большинстве исследований модель специалиста–педагога

описывается как единство конструктивной, организаторской, коммуникативной и рефлексивной деятельности, которые осуществляются через соответствующие умения. С учетом новых взглядов на цели и содержание подготовки, возникает необходимость корректировки модели личности будущего учителя в направлении сформированности таких черт как открытость к новому, креативность, проблемное видение, наличие черт инновационного мышления и инновационной культуры и т.п. То есть, профессиограмма с описанием качеств будущего учителя на сегодняшний день уже не является конструктивной.

В последнее время вместе с кардинальными изменениями в жизни общества распространяются и инновационные процессы, в результате которых трансформируются взгляды на цели, содержание и технологии подготовки будущих специалистов разных отраслей, в частности – образовательной. Все чаще в научных исследованиях фигурирует термин «профессиональная компетентность», хотя, в педагогике он еще не является устойчивым и поэтому его толкование достаточно разнообразное. Например, М.Л. Минский предлагает следующее определение: «Компетентность в широком смысле слова может быть определена как углубленное знание предмета или освоенное умение» [1, с. 32]. Н. А. Чошанов указывает на то, что «... компетентность – это состояние адекватного выполнения задачи» [6, с. 24]. «Компетентность» – от латинского *competens* (соответствие, способность). Профессиональная компетентность – состояние, которое позволяет действовать самостоятельно и ответственно, уметь выполнять функции, связанные с результатами труда человека.

На основе анализа научно-педагогической литературы можно отметить, что в целом компетентность представляется как совокупность трех аспектов: смыслового, проблемно-практического и коммуникативного [2]. Несмотря на расхождение и вариативность толкований, большинство авторов отмечает преимущества понятия «профессиональная компетентность» в разработке моделей-эталонов будущих специалистов. Во-первых, этот термин обобщенно отражает содержание традиционной триады – «знания, умения, навыки». Во-вторых, с помощью понятия «компетентность» можно более точно описать уровень подготовки специалиста, особенно в сравнении с целевыми установками, которые являются более идеальными и не всегда диагностически определенными. В-третьих, компетентный специалист отмечается умением выбора оптимального решения поставленной задачи из числа возможных, то есть проявляет критичность мышления. В-четвертых, компетентность объединяет фонд знаний и умений в их актуальном проявлении. И, в-пятых, компетентный специалист отличается склонностью к постоянному обновлению знаний (самообразование).

Признание компетентности специалиста основным ориентиром направленности профессиональной подготовки побудило нас к исследованию сущности и структуры этого понятия. Анализ доступных нам публикаций показал достаточно широкий спектр представлений об исследуемом феномене. В частности, Дж. Равен, определяя модель компетентности, считает, что компетентность тесно связана с субъективно значимой для человека деятельностью и является интегративной структурой [3]. Составные компоненты этой структуры относительно независимы и обладают качествами кумулятивности и взаимозаменяемости. Автор, на основании развития идей Д. Макклелланда (1958), подчеркивает необходимость дальнейшей разработки этой проблемы с

включением и обоснованием мотивационного компонента компетентности, что вполне соответствует психологическим взглядам на исследуемый феномен. Аналогичного мнения об универсальности деятельностного подхода в определении моделей компетентности придерживается Л. И. Фишман [5]. Он рассматривает проблему с точки зрения управленческой деятельности, что не противоречит другим позициям, если рассматривать область профессиональной деятельности как систему, одним из свойств которой является управляемость. Мы согласны с мнением Л.И. Фишмана о единстве исходной основы для построения различных моделей компетентности. Это предположение о том, что условием определенного уровня качества выполнения той или иной профессиональной деятельности является соответствующий уровень компетентности. Кроме того, несмотря на приверженность некоторых авторов преимущественно к значимости когнитивного компонента, или личностного, что определяется подструктурой направленности личности, большинство моделей являются эмпирическими по своему построению. Именно этот аспект, в отличие от чрезмерно «теоретизированных» моделей, и является самым весомым, потому, что эмпирические модели своеобразно отражают современные требования к профессии и возможность измерения компетенций. Но в этом же, на наш взгляд, и главный недостаток эмпирических моделей. Через некоторое время вполне возможно изменение взглядов на профессиональные качества сегодняшних специалистов. То есть, в построенных на основе анализа деятельности моделях компетентности в значительной мере опорными являются реальные профессиональные ценности, ориентированные на первый уровень профессиональной культуры – личностный, присущий отдельным субъектам профессиональной деятельности. И в значительно меньшей степени они соотносятся со вторым уровнем – уровнем культурного осмысления обществом ориентиров развития указанного профессионального направления. Одной из наиболее удачных попыток в определении критериев, регламентирующих профессиональную деятельность, специалисты считают «идеальную модель профессии» Е. Хойли, спроектированную на основе совокупности следующих критериев: понятие «профессия» распространяется на виды деятельности, которые представляют ведущую социальную функцию; высокий уровень мастерства исполнения функции; проявление мастерства в стереотипных и в новых ситуациях; систематические знания, получаемые на основе многоуровневой системы образования; интеграция профессиональных ценностей; центрация на интересах заказчика; свободное критическое мышление; высокий уровень контроля.

В решении проблемы подготовки современного специалиста на основе профессиональной компетентности существенный шаг вперед делает российская научно-педагогическая школа. В частности, В. М. Монахов и А. И. Нижников выдвигают идею проектирования траектории становления будущего учителя как целостной системы, в основу которой положена идеальная цель – профессионально сформированный учитель [2]. По их мнению, этот образовательный стандарт должен включать следующие блоки: общекультурный, психолого-педагогический и профессионально-предметный. В свою очередь в структуре каждого блока выделяются важнейшие подструктуры, включающие систему знаний профильно-предметной, психолого-педагогической и общекультурной направленности, а также информационную культуру и научные исследования. Авторы также определили структуру профессионально-педагогической деятельности, в которой выделяют

информационный, исследовательский, интеллектуальный, креативный, диагностический, прогностический, коммуникативный, аксиологический, управленческий и проектировочный компоненты. Очевидно, что такая структура представляется как инновационная и может стать основой для создания конкретной модели компетентного педагога любого профиля.

Суммируя приведенные мнения относительно определения сущности профессиональной компетентности, мы считаем наиболее последовательным в этом плане исследование М. О. Чошанова – автора гибкой проблемно-модульной технологии обучения. На основе всестороннего анализа автор обосновывает трехуровневую структуру компетентности как совокупность мобильных знаний, гибкого метода и критического мышления [6]. Уровень минимальной компетентности автор определяет как наличие мобильных знаний; медиальная компетентность предполагает еще и гибкое владение методом; уровень полной компетентности представляется как наличие всех трех компонентов. Исследования М. О. Чошанова, на наш взгляд, можно считать существенным шагом вперед на пути конструктивного решения проблемы повышения эффективности подготовки будущих специалистов на принципиально новой основе. Но, отмечая конструктивность такого подхода, мы не можем не признать его определенную ограниченность и механистичность. По нашему мнению, минимальный уровень компетентности нельзя описывать только как область знаний. Знание, как и умение, проявляются в деятельности, а отбор актуальных знаний и способов деятельности осуществляется через мыслительные процессы даже в ситуациях репродуктивной деятельности.

В нашей интерпретации мы предлагаем определить полную компетентность (высокий уровень) как совокупность актуально-действенного фонда знаний (знания-трансформации), гибких умений (технологии) и свободного (критического) мышления. Вполне логичным нам представляется определение уровня нормативной компетентности, как совокупности репродуктивных знаний (знания-копии), алгоритмической деятельности и конвергентного мышления. Уровень достаточной компетентности определяется нами как единство практических знаний (знания-умения), рационального метода и педагогической рефлексии. Такое представление о структуре профессиональной компетентности позволяет, на наш взгляд, более точно определить соответствие уровня профессиональной подготовки современным требованиям (в сравнении с описательными профиограммами, которые должны сопровождаться системой критериев и их показателей). Компоненты профессиональной компетентности могут являться достаточно универсальными для содержания любой профессиональной деятельности общими критериями, и могут быть конкретизированы к содержанию указанного вида деятельности.

На основании анализа представленных выше точек зрения и подходов к созданию эталонной модели педагога различных специальностей мы выделили плодотворные идеи и предлагаем свое видение такой модели на основе принципиально нового подхода – профессиональной компетентности. Психологической основой являются личностный и деятельностный подходы. Одним из важнейших положений психологической теории является положение о развитии личности и реализации её сущностных сил в разновидностях деятельности, в том числе – в общении. Поэтому нам представляется вполне логичным в основу модели компетентного специалиста положить контекст профессиональной

деятельности в ее структурном и содержательном плане. Структурно контекст профессиональной деятельности будущего учителя физической культуры на основе государственного образовательного стандарта можно определить как совокупность учебно-воспитательной, научно-методической, физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой и организационно-управленческой деятельности. С учетом новых требований к содержанию профессиональной подготовки мы определяем еще один компонент – проектировочный, который на уровне умений будет способствовать решению профессиональных задач на более высоких уровнях деятельности – системно-моделирующем и творческом.

Данная структура профессиональной деятельности предусматривает определение соответствующих сфер компетенции. Таким образом, центральное понятие – «профессиональную компетентность» мы предлагаем определить как сложную интегративную структуру, которая является определяющей характеристикой личности специалиста и качественно проявляется в выборе оптимального решения профессиональной задачи из числа возможных. В структуре профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры мы выделяем следующие компоненты: теоретический (сформированность системных знаний фундаментального и прикладного характера по теории, методике и истории физического воспитания), методический (сформированность профессиональных умений и навыков проведения различных форм занятий физической культурой с различным контингентом), технический (владение техникой выполнения физических упражнений разного уровня сложности и двигательной структуры) и физический (развитость основных двигательных качеств на уровне нормативных программных требований), а также профессионально значимые личностные качества (спортивно-педагогическая направленность; нравственность; психофизическая устойчивость; интеллектуальная активность; креативность; коммуникативные, перцептивные, психомоторные, экспрессивные качества). Выше мы определили уровни компетентности и содержательно их обозначили. Ориентация в решении профессионально-педагогической задачи на уже известные способы путем воспроизведения усвоенных знаний и алгоритмов деятельности соответствует уровню нормативной компетентности (минимальной). Адаптация усвоенных знаний к условиям конкретной выполняемой деятельности, поиск варианта решения задачи путем изменения алгоритмов, рефлексия собственного и прогрессивного педагогического опыта свидетельствуют о сформированности более высокого уровня компетентности – достаточного. Свободное владение знаниями из разных сфер, их использование для решения задачи на творческом уровне характеризует сформированность высшего уровня компетентности – полной компетентности.

Мы не считаем предложенную модель специалиста по физическому воспитанию на основе профессиональной компетентности идеальной, но можем отметить, по нашему мнению, ее достаточно существенные преимущества по сравнению с существующими моделями. Во-первых, такая структура модели компетентного специалиста, построенная на контексте профессиональной деятельности, представляется целостной. Во-вторых, профессиональная компетентность, по сути, является универсальной качественной характеристикой выполняемой деятельности и готовности к ней. В-третьих, профессиональная компетентность в ее разноуровневом проявлении может являться надежным,

измеряемым критерием качества профессиональной подготовки, к тому же легко подтверждаемым количественными показателями. Понимание педагогической технологии как спроектированной и реализованной на практике педагогической системы предполагает аналогичное представление и о диагностическом эталоне-ориентире целедостижения. По нашему мнению, предложенная модель-эталон специалиста по физическому воспитанию как компетентного специалиста-педагога будет способствовать решению двойной задачи – как основы для проектирования технологической модели и надежного общего критерия ее эффективности.

Список литературы

1. **Минский, М. Л.** Фреймы для представления знаний / М. Л. Минский. – М. : Энергия, 1979. – 124 с.
2. **Монахов, В. М.** Проектирование траектории становления будущего учителя / В. М. Монахов, А. И. Нижников // Школьные технологии. – 2000. – № 6. – С. 66–83.
3. **Равен, Дж.** Модель компетентности, мотивации и поведения / Дж. Равен // Школьные технологии. – 1999. – № 5. – С. 131–148.
4. **Сластёнин, В. А.** Педагогика: инновационная деятельность / В. А. Сластёнин, Л. С. Подымова. – М. : Магистр, 1997. – 224 с.
5. **Фишман, Л. И.** Модели образовательного менеджмента: обзорный анализ / Л. И. Фишман // Школьные технологии. – 1999. – № 1. – С. 110–120.
6. **Чошанов, М. А.** Гибкая технология проблемно-модульного обучения / М. А. Чошанов – М. : Народное образование, 1996. – 159 с.

Chornoshtan A. G.

Theoretical and methodological basis for designing professional models of a future specialist in physical education

The article examines the theoretical and methodological foundations of the design of professional reference models of the future specialist in physical education. The structure, levels and content of professional competence of future specialists in the field of physical culture and sports are determined.

Key words: *model-standard, professional competence, pedagogical system, physical education.*

Шинкарев Сергей Васильевич,
старший преподаватель кафедры
спортивных дисциплин
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
serzcio.po@mail.ru

Шкурин Александр Иванович,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры
спортивных дисциплин
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
aishka_65@mail.ru

Проблемы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в легкой атлетике

В статье рассматриваются история и дальнейшее развитие научного исследования психологической подготовки спортсменов, направленного на повышение соревновательной результативности.

Проведен анализ влияния стрессовых ситуаций на спортсменов в предсоревновательном и в соревновательном этапе и критериев оценки психической готовности спортсменов, специализирующихся в легкой атлетике.

Ключевые слова: *психологическая подготовка, особенности личности, психическая готовность, эмоции, самовнушение, боевой дух.*

Психологическая подготовка является важным компонентом для достижения высоких результатов – хорошо подготовленный спортсмен, в предсоревновательный этап подготовки, демонстрирующий отличный результат, на соревнованиях может не реализовать своих потенциальных возможностей, из этого вытекают естественные противоречия между спортивной подготовкой и подготовкой психологической и соответственно спортивным результатом. Изучение проблем психологической подготовки спортсменов в нашей стране связывают с первым Всесоюзным совещанием по психологии спорта, и впервые разрозненные методы учебно-тренировочного процесса объединяются в понятие – психологическая подготовка.

С середины 60-х годов в спорте появляется особый раздел – психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям, и целью психологической подготовки спортсменов становится коррекция

индивидуально-психологических качеств, свойств и состояний личности, таких как воспитание силы воли.

В 80-е годы исследования проблем психологической подготовки спортсменов расширяется и научный интерес смещается в сторону изучения проблем связанных с исследованием индивидуально-типологических особенностей личности: характера, темперамента, спортивных способностей. [2]. Современный уровень развития спорта, а соответственно и уровень спортивных результатов, ставит перед всеми науками, в том числе и перед психологией, ряд проблем, требующих отхода от устоявшихся представлений и стандартных решений. Одной из таких проблем, требующей переосмысления, является проблема психологической подготовки, которая до настоящего времени, в связи с запросом спортивной практики, являлась основной для психологии в спорте.

Проблемные вопросы спортивной психологии отражены в работах отечественных ученых: А. В. Алексеева, Н. К. Волкова, Г. Д. Горбунова, О. В. Дашкевича, Т. Т. Джамгарова, П. А. Жорова, Е. А. Калинина, А. Ц. Пуни, П. А. Рудика, О. А. Сиротина, Ю. А. Ханина и др., а также зарубежных психологов спорта: М. Ванека, Э. Василевски, Ф. Генова, Куната, Б.Д. Кретти. З. Мюллера, Б. Навроцкой, Л. Надори. Ж. Риу, Р. Сингера, Г. Шиллинг, М. Эпуран, М. Яффи.

Проблема поиска соответствующих критериев оценки психической готовности спортсменов непосредственно в условиях соревнований занимает центральное место в спортивной психодиагностике. К примеру в легкоатлетических прыжках (длина, высота, тройной), легкоатлетических метаниях (диск, молот, копьё) и толкании ядра решение этой проблемы осложнено тем, что само соревновательное действие занимает короткий интервал времени, осуществляется вне прямого контакта с соперниками, а особенности психической настройки спортсмена между попытками скрыты от глаз наблюдателя. Опыт работы и многолетняя практика в спорте позволяют находить пути к решению этой проблемы. Сегодня мы говорим, что психическая готовность спортсмена во многом определяется тем, есть ли у спортсмена подготовительные отработанные действия, привычная схема к предстоящим соревнованиям, в частности при подготовке к попыткам.

Наличие доведенных до автоматизма подготовительных действий между попытками способствует повышению устойчивости спортсмена к стрессовым факторам соревновательной борьбы. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям должна включать отработку жесткой последовательности, алгоритма настройки на каждую попытку. Эти действия легкоатлета, связанные с уровнем его психической готовности, должны определяться тем же критерием, что и его спортивный навык, критерием стабильности, а следовательно, и надежности.

В история лёгкой атлетики известно множество примеров как бесспорные лидеры сезона не попадали даже в финал соревнований в силу срывов психологического характера, а спортсмены, не входившие в число фаворитов, во многом благодаря предельной волевой мобилизации своих сил часто добивались побед на ответственных стартах. Спортсмен с не сформированной схемой настроечных действий, находится в зависимости от многих случайных объективных и субъективных факторов, даже если спортсмен правильно подведен к соревнованиям и его физическая и техническая подготовка были на высоком уровне.

П. А. Рудик вышеописанные факторы характеризует как трудности:

– объективные трудности – это те, что обусловлены специфическими для данного вида деятельности препятствиями, без преодоления которых невозможно осуществление этой деятельности. Основная отличительная черта объективных трудностей в том, что они по своему содержанию одинаковы для всех людей;

– субъективные трудности выражают личное отношение человека к объективным особенностям данного вида деятельности. Эти трудности носят индивидуальный характер и могут быть различными у представителей одного и того же вида спорта [5].

Мы соглашались с выводами многих ученых, которые определяют психическую готовность спортсмена не как подвижное состояние, а как фактор надежности. Схема поведения на соревнованиях должна соответствовать индивидуальным психологическим качествам спортсмена. Так, эмоциональные спортсмены часто стремятся всеми средствами повысить свой (и без того значительный) уровень эмоционального возбуждения, что нередко приводит к негативным последствиям. В спорте высших достижений успеху спортсмена на соревновании иногда мешают травмы, плохое самочувствие, условия проведения соревнований, погода и даже дурное настроение. Поэтому необходимо снизить у атлета чувствительность к стрессогенным факторам, помочь ему сконцентрировать внимание и силы на главном, отвлекаясь при этом от всего лишнего. Если механизм настройки на попытку сформирован и отлажен, он включается в соревнованиях и действует с высокой степенью надежности. Наличие отлаженного механизма настройки препятствует фиксации внимания на неблагоприятных особенностях собственного состояния. В связи с этим особый интерес представляют случаи, когда спортсмены по ходу соревнований вспоминали, что в предшествующих стартах у них уже было подобное неблагоприятное состояние, но при этом им удалось показать хороший результат, преодолев себя.

Алгоритм поведения атлета между попытками примерно может быть следующим:

– сразу после попытки спортсмен должен оценить качество выполненного действия;

– после этого необходимо снять возбуждение и расслабиться. Приемы и формулы расслабления, а также образы, способствующие возникновению этого состояния, должны быть отработаны ранее.

Спортивная психология предлагает различные варианты аутогенной, психорегулирующей, психомышечной тренировки. Спортсмен должен подобрать для себя наиболее приемлемый вариант, с помощью которого он смог бы произвольно в условиях соревнований за короткий срок снизить уровень эмоционального возбуждения.

Итак психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

– спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

– уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

– боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей [3; 4].

Наш опыт показал, что при подготовке легкоатлетов-прыгунов можно воспользоваться идеей А. В. Алексеева о формировании у спортсменов оптимального боевого состояния. Так, спортсмен с помощью тренера и психолога заранее создает модель своего эмоционального состояния на соревнованиях (порыв, вдохновение, страсть или, наоборот, спокойствие, расчет, уверенность), мышечных ощущений и, наконец, самого рисунка движения.

Следует остановиться на некоторых методических моментах применительно к спортивной деятельности прыгунов.

Эмоциональный компонент оптимального боевого состояния, достаточно специфический для каждого спортсмена, для легкоатлетических прыжков в той или иной степени должен отражать «взрывной» характер этих видов, и прежде всего ритмическое нарастание энергии, ощущение мощного прилива сил, радости борьбы, эмоциональный всплеск. Самовнушение этих эмоций необходимо проводить, опираясь на опыт прежних удачных стартов. Успешность самовнушения определяется тем, насколько выработанные формулы подходят спортсмену. Определить это можно только в ходе предварительной работы в тренировочном процессе, при подготовке к реальной (лучше контрольной) попытке. При этом формулы должны быть не только удобны, но и привычны так же, как и работа по самовнушению.

Второй компонент оптимального боевого состояния – физический. Использование его формул не составляет особого труда, поскольку мышечные образы более конкретны, чем эмоциональные. У каждого опытного прыгуна есть характерные ощущения, по которым он определяет состояние мышечной готовности. В качестве мышечного образа, поддающегося управлению, лучше всего использовать образ какого-либо совершающегося действия. В связи с этим мышечный образ оптимального боевого состояния можно представить как активное припоминание специфических движений и как следствие сопровождающих их двигательных ощущений. После выхода из состояния расслабления спортсмен совершает эти контрольные действия и движения, чтобы убедиться в эффективности самовнушения.

Третий компонент – мыслительный. Понятие «мыслительный» применяется здесь несколько условно, так как и физический и эмоциональный компоненты ОБС в той или иной степени всегда связаны с мыслительными процессами. Например, такие физические чувства, как «свежесть мышц», их способность «взорваться», – не только физические, но и эмоциональные и мыслительные. Также и любое эмоциональное состояние, как правило, осмысливается или, во всяком случае, может быть осмыслено. Тем не менее наблюдения показывают, что есть такие элементы в ОБС, которые лучше выделить в специальную группу – группу мыслительных процессов [1].

Прыжки неоднородны по своей структуре: менее значимые элементы автоматизированы, а более значимые должны осознаваться спортсменом и перед прыжком, и по ходу его выполнения. Степень осознанности того или иного элемента определяется его значимостью в общей структуре движения. Наличие алгоритма настроечных действий по подготовке к попытке на соревнованиях представляет собой общий критерий оценки психической готовности для всех видов прыжков. Однако некоторые существенные характеристики этого алгоритма, и прежде всего психологической установки, могут

варьировать в зависимости от вида прыжков. Если в прыжках в длину и тройным господствует установка на максимальный результат, то в прыжках в высоту и с шестом спортсмены настраиваются перед каждой попыткой на определенную, зрительно фиксируемую высоту.

Так, среди прыгуний в длину нередки случаи, когда спортсменки в квалификационных соревнованиях показывали лучшие результаты, чем в основных. В связи с этим становится очевидным, что гибкая перестройка установки должна быть заложена в алгоритм поведения на соревнованиях. Очевидно, что выдвинутый нами критерий оценки психической готовности легкоатлетов-прыгунов на соревнованиях требует помимо регламентированного наблюдения более точных количественных методов оценки. Иначе говоря, наличие сформированного алгоритма настроечных действий хотя и просматривается в поведении спортсменов между попытками, однако предполагает дополнения с учетом специфических особенностей видов прыжков. Специалисты в области скоростно-силовых видов легкой атлетики неоднократно обращали внимание на информационное значение длительности периода сосредоточения перед попыткой. Однако те же авторы отмечали, что этот показатель индивидуален и непостоянен: он не поддается усреднению и зависит от многих обстоятельств (случайное отвлечение внимания, порыв ветра и т. п.). Сам по себе период сосредоточения не может быть использован в качестве надежного критерия анализа психической готовности спортсменов его продолжительность возрастает в состоянии тревоги, утомления, эмоционального возбуждения. Спортсмен пытается преодолеть эти состояния, что отражается на особенностях его настройки на попытку. Эффект этой психологической работы непосредственно проявляется в результате совершенной попытки. В связи с этим в качестве количественного критерия психологической готовности мы предлагаем использовать не абсолютное значение длительности периода сосредоточения, а показатель соотношения длительности периода сосредоточения и результата каждой попытки. Очевидно, что существование связи между этими двумя величинами зависит от наличия логической последовательности настроечных действий к прыжку.

В итоге проанализировав предпосылки возникновения научного подхода к регулированию психического состояния спортсменов в процессе целенаправленной подготовки к соревнованиям, мы пришли к выводу: что для достижения максимального результата спортсменом специализирующимся в легкой атлетике в условиях острой конкуренции, за частую недобросовестной, и порой с предвзятым отношением, «узаконенным» мировой практикой, к нашим спортсменам в современном спорте психическая подготовка помогает решать важные вопросы психической устойчивости и готовности наших спортсменов к любым неприятностям на соревнованиях.

Список литературы

1. **Алексеев, А. В.** Преодолей себя! – 4-е изд. / А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и Спорт, 2003. – 280 с.
2. **Барабанов, А. Г.** Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности / А. Г. Барабанов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 28–37.

3. **Васильков, А. А.** Теория и методика спорта: учебник / А. А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с.
4. **Гогунов, Е. Н.** Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
5. **Рудик, П. А.** Некоторые вопросы морально-волевой подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям / П. А. Рудик // Тезисы докладов на УШ Всесоюзной конференции по психологии спорта. – М., 1976, – С. 115–117.

Shinkarev S. V.,

Shkurin A. I.

Problems of psychological preparation of athletes specializing in athletics

In the article the history and further development of the scientific study of the psychological preparation of athletes aimed at improving competitive performance are considered.

The analysis of the influence of stressful situations on athletes in the pre-competitive and competitive stages and the criteria for assessing the mental readiness of athletes specializing in athletics was carried out.

Key words: *psychological preparation, personality traits, mental readiness, emotions, self-hypnosis, fighting spirit.*

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

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

Бабешко Александр Петрович – старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания Института физического воспитания и спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск

Баева Дарья Николаевна – старший преподаватель ФГАОУ ВО НИУ «БелГУ» г. Белгород.

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

Богданова Елена Виталиевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания Института физического воспитания и спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Бурлакова Татьяна Леонидовна – старший преподаватель кафедры физического воспитания Института физического воспитания и спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

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

Васецкая Наталия Валерьевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания Института физического воспитания и спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Григорова Дарья Сергеевна – обучающаяся ФГАОУ ВО НИУ «БелГУ», г. Белгород.

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

Дюбина Елена Владимировна – преподаватель кафедры физического воспитания Института физического воспитания и спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

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

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

Загной Татьяна Владимировна – доцент кафедры спортивных дисциплин Института физического воспитания и спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Заколотная Елена Евгеньевна – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой педагогики Белорусского государственного университета физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь.

Зенченков Илья Петрович – директор Института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры, г. Донецк, ДНР

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

Игнатова Татьяна Алексеевна – кандидат педагогических наук, старший преподаватель ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В. Даля», г. Луганск, ЛНР

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

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

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

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

Крещук Елена Петровна – старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин Института физического воспитания и спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

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

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

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

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

Мещеряков Александр Ильич – старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания Института физического воспитания и спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Морозов Сергей Юрьевич – преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания Института физического воспитания и спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Морозов Станислав Алексеевич – аспирант кафедры теории методики физического воспитания Института физического воспитания и спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

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

Никулин Игорь Николаевич – кандидат педагогических наук, доцент ФГАОУ ВО НИУ «БелГУ», г. Белгород.

Олефир Анна Витальевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания Института физического воспитания и спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

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

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

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

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

Ротерс Татьяна Тихоновна – доктор педагогических наук, профессор, проректор по научно-педагогической работе ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

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

Ушаков Андрей Владимирович – кандидат биологических наук, доцент ГБОУ ВО «Донбасская юридическая академия», г. Донецк, ДНР

Фалькова Наталья Ивановна – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, профессор ГБОУ ВО «Донбасская юридическая академия», г. Донецк, ДНР

Фоменко Анна Валериевна – аспирант 1-го года обучения, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин Института физического воспитания и спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

Чорноштан Артур Григорьевич – кандидат педагогических наук, доцент, и.о. заведующего кафедрой теории и методики физического воспитания Института физического воспитания и спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

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

Шкурин Александр Иванович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин Института физического воспитания и спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Научное издание

**ЦЕННОСТНЫЕ ПРИОРИТЕТЫ ОБРАЗОВАНИЯ В XXI ВЕКЕ:
ЦЕННОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ**

Материалы Международной
научно-практической конференции
(г. Луганск, 10–11 ноября 2022 г.)

Редактор – *Е. В. Богданова*
Корректор – *Е. В. Богданова, И. О. Письменская*
Дизайн обложки – *Н. С. Брюховецкая*
Компьютерная вёрстка – *Е. В. Богданова, Р. В. Жила*

Подписано в печать 28.10.2022. Бумага офсетная.
Гарнитура Times New Roman.
Печать ризографическая. Формат 70×100/8. Усл. печ. л. 23,71.
Тираж 100 экз. Заказ № 118.

Издатель
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
«Книга»
ул. Оборонная, 2, г. Луганск, ЛНР, 91011. Т/ф: (0642)58-03-20
e-mail: knitaizd@mail.ru