

Научное издание

ВЕСТНИК

Луганского государственного
педагогического университета

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№ 3 (62)
2021



№ 3 (62) • 2021 ВЕСТНИК ЛУГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА



КНИГА

Издатель ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
«Книга»

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

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

ВЕСТНИК



Луганского
государственного
педагогического
университета

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№ 3(62) • 2021

Сборник научных трудов

**КНИГА**

Луганск
2021

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

Учредитель и издатель
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Основан в 2015 г.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Главный редактор

Ротерс Т.Т. – доктор педагогических наук, профессор

Заместитель главного редактора

Прихода И.В. – доктор педагогических наук, профессор

Выпускающий редактор

Калинина Г.Г. – заведующий редакционно-издательским отделом

Редактор серии

Павлова Н.А. – кандидат педагогических наук, доцент

Состав редакционной коллегии серии:

Горащук В.П. – доктор педагогических наук, профессор;

Деминская Л.А. – доктор педагогических наук, профессор;

Ляпин В.П. – доктор биологических наук, профессор;

Матвеев А.П. – доктор педагогических наук, профессор;

Олейник В.А. – доктор медицинских наук, профессор;

Сеселкин А.И. – доктор педагогических наук, профессор;

Чернышев Д.А. – доктор педагогических наук, профессор;

Коляда М.Г. – доктор педагогических наук, профессор.

В38 **Вестник Луганского государственного педагогического университета** : сб. науч. тр. / гл. ред. Т.Т. Ротерс, вып. ред. Г.Г. Калинина; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск : Книта, 2021. – № 3(62) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – 116 с.

Настоящий сборник содержит оригинальные материалы ученых различных отраслей наук и групп специальностей, а также результаты исследований научных учреждений и учебных заведений, обладающие научной новизной, представляющие собой результаты проводимых или завершенных исследований теоретического или научно-практического характера.

Адресуется ученым-исследователям, докторантам, аспирантам, соискателям, педагогическим работникам, студентам и всем, интересующимся проблемами развития научного знания.

Издание включено в РИНЦ

Печатается по решению Ученого совета Луганского государственного педагогического университета (протокол № 2 от 24.09.2021 г.)

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

© Коллектив авторов, 2021
© ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Крещук Е.П. Использование упражнений степ-аэробики на уроках физической культуры в вузе.....	5
Мещеряков А.И. Образование и распределение жировой ткани в организме человека и методы борьбы с избыточной массой тела....	11
Нейфельд В.П. Активные методы обучения как средство повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом....	18
Николайчук И.Ю., Лицоева Н.В., Андреева В.В. Влияние функциональной тренировки на дыхательную систему у девушек в процессе занятий фитнесом.....	24
Олефир А.В. Особенности профессионально-прикладной подготовки будущих педагогов в процессе физического воспитания.....	30
Пиньков Р.Б. Актуальные аспекты проблем гиподинамии современной молодежи.....	36
Проценко Д.С., Смеричевский Э.Ф., Сидоров В.И. Воспитание нравственных качеств у студентов в контексте компетентностного и аксиологического подходов.....	45
Пшечук-Воронина Я.Ю. Характеристика будущей профессиональной деятельности бакалавров по направлению 53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады».....	51
Фалькова Н.И., Ушаков А.В., Лавренчук А.А. Спортивно-массовые мероприятия как компонент психофизической подготовки студентов Донбасской юридической академии.....	57
Федорова Г.В., Годз Л.А., Кучеренко В.С. Развитие творческого мышления у студенческой молодежи вуза.....	62
Чорноштан А.Г. Основы проектирования технологии подготовки будущего учителя физической культуры в высшем учебном заведении.....	67

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

Калашникова Р.В. Скручаев Д.А. , Реабилитация травм коленного сустава, полученных в период занятий лыжными гонками.....	73
Калашникова Р.В., Ступина М.И. Положительное влияние лечебной физической культуры на эпилепсию.....	78

Мануковская Т.В., Степанова Я.В. Способы медицинской реабилитации методом лечебной физической культуры после перенесения пациентом ишемического инсульта.....	83
Мелешко Е.А. Организационно-педагогические условия развития исследовательской деятельности у будущих педагогов адаптивной физической культуры.....	88
Тарасова Н.С., Кулешина М.В. Теоретические основы привлечения студенческой молодежи к рекреационной деятельности.....	93
Уджуху И.А., Муготлева М.М. Целесообразность использования инновационных технологий в формировании ориентированной мотивации студентов к физическому воспитанию.....	98
Хвостиков И.П. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности.....	102
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	108
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ	110

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

УДК 378.016:796.412

Крещук Елена Петровна,
ст. преподаватель
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
ekreshchuk@mail.ru

Использование упражнений степ-аэробики на уроках физической культуры в вузе

Аэробика является важным средством физического воспитания студентов. Доказано, что использование разнообразных средств аэробики в процессе учебных занятий повышает их интерес к физической культуре, способствует улучшению здоровья и физического состояния. В данной научной работе представляются способы включения упражнений степ-аэробики в стандартную программу физической культуры, обязанности тренеров по физической культуре по отношению к подопечным, разделение занимающихся на несколько групп в зависимости от их способностей, а также соотношение времени занятия аэробикой и её роли в проведении урока физической культуры.

Ключевые слова: аэробика, физическая подготовленность, двигательная активность, заболевания, отклонения, особенности.

Сейчас практически не происходит развитие или совершенствование предмета физической культуры, это приводит к её однотипности и отсутствию вариативности в подборе программ занятий. Осуществляемая ориентация на укрепление здоровья сейчас ассоциируется у молодёжи с простым принуждением к выполнению заданных нормативных требований по физической подготовке. Подобное развитие физкультурного образования и массовой физической культуры в целом обернулось для современного общества множеством негативных последствий. Среди них: снижение интереса ученика к занятию традиционными формами физической культуры, неумение перейти к организации самостоятельных форм занятий физкультурной деятельностью, активное и целенаправленное использование последних в укреплении своего здоровья, организация здорового образа жизни и культурно-ориентированного досуга. Недостаточная разработанность основ занятий физической культурой, их ориентированность на заданные образцы и нормативы физической подготовки сочетаются с трансформацией школьных уроков в тренировочные занятия, происходит снижение образовательной и технико-двигательной подготовки учащихся, ухудшение культуры их движений [4, с.132].

Занятия по аэробике с учащимися принесут несколько существенных плюсов. Во-первых, внедрение в программу нового спортивного направления определённно вызовет интерес со стороны студентов. Во-вторых, у обучаю-

щихся укрепляется вестибулярный аппарат, так как работа на возвышенности требует от занимающегося устойчивого равновесия. Становится лучше ориентировка в пространстве, точность движений. И поскольку аэробика обладает еще и оздоровительным эффектом, занятия повышают общий уровень выносливости и физической подготовленности юношей и девушек, тем самым решая актуальную проблему молодого поколения.

Степ-аэробика – это низкоударная кардиотренировка, в основе которой лежат простые хореографические упражнения. Они выполняются на возвышении, так называемой степ-платформе, высота которой регулируется согласно нуждам занимающегося. Основным принцип, положенный в основу степ-аэробики, – это принцип подъема и спуска по ступенькам. Степ-аэробика сочетает в себе полезные свойства классической аэробики и упражнений, оказывающих благотворное влияние на суставы нижних конечностей. Не менее важным преимуществом этого направления является то, что для занятий спортсмену не понадобится практически никакой экипировки или специально оборудованного помещения. Данные комплексы тренировок можно выполнять в любом месте при минимуме спортивного инвентаря [1, с 23].

Польза степ-аэробики:

1. Благотворное влияние на состояние сердечно-сосудистой системы. При регулярных занятиях у человека увеличивается объем сердечной мышцы и максимальный сердечный выброс (это количество крови, перекачиваемое сердцем за один удар), повышается плотность капилляров, нормализуется пульс в состоянии покоя, снижается пульс при нагрузках и уменьшается риск болезней сердца и инфарктов. Также в норму приходит артериальное давление.

2. Улучшение обеспечения тканей кислородом и питательными веществами, повышение уровня гемоглобина и эритроцитов, и в целом увеличение объема циркулирующей крови. За счет большого количества сгибаний и разгибаний активно выделяется суставная жидкость, так называемая «смазка», влияющая на подвижность суставов.

3. Ускорение обмена веществ в организме, повышение продукции гормонов, отвечающих за усвоение кальция.

4. Увеличение мышечного тонуса, повышение сопротивляемости мышечной усталости, уменьшение количества подкожного жира.

5. Возрастание жизненной емкости легких, улучшение легочного кровоснабжения.

Но в то же время, несмотря на очевидную пользу от занятий степ-аэробикой, ею может заниматься далеко не каждый человек. Занятия противопоказаны лицам, имеющим такие заболевания, как: ишемическая болезнь сердца, состояние после инфаркта миокарда, сердечные аритмии, нарушение мозгового кровообращения, атеросклероз, повышенное или пониженное кровяное давление в день тренировки, гипертоническая болезнь, варикозное расширение вен, печеночная недостаточность, декомпенсированный сахарный диабет, почечная недостаточность, патология щитовидной железы, травмы спины, межпозвоночная грыжа, боли в суставах, боль в колене и мн.др., не перечисленные в списке, заболевания. Если человек игнорирует

медицинские указания и проводит тренировочные сессии, при этом имея неудовлетворительный диагноз, он только усугубляет его текущее состояние [3, с.106].

По характеру влияния на человеческий организм все виды физической направленности можно разделить на ациклические (занятия, в которых структура движений не имеет стереотипного цикла и может видоизменяться в ходе их выполнения) и циклические (занятия, которые состоят из одинаковых двигательных актов, постоянно повторяющихся). Аэробные циклические упражнения способствуют развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, реже испытывают усталость от учебного процесса, реже пропускают занятия по причине простудных заболеваний. Таким образом, при занятиях степ-аэробикой повышается не только уровень физической, но и уровень умственной активности. Традиционная программа физической культуры, в которой, в основном, используется ациклическая деятельность, не совсем способствует существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеет решающего значения в качестве оздоровительных программ [1, с.29].

Степ-аэробика, относящаяся к циклической деятельности, обеспечивает развитие аэробных показателей и выносливости человека. Упражнения степ-аэробики сами по себе являются отличными от стандартных движений и поэтому могут привлечь молодых людей. К тому же, добавление аэробики в учебную программу физической культуры имеет место быть. Как показали результаты эпидемиологических исследований, малоподвижный образ жизни вдвойне повышает риск возникновения коронарной болезни сердца у молодой части населения. Доказано, что двигательной активности умеренной интенсивности, то есть, занятий степ-аэробикой, вполне достаточно, чтобы снизить риск возникновения этого заболевания, т.к. тренировки аэробной направленности позитивно влияют на большинство причин появления сердечных приступов и сокращают их количество.

При использовании упражнений на возвышенности следует помнить о списке противопоказаний к занятиям. Это означает, что не каждый человек сможет заниматься степ-аэробикой без вреда для здоровья. В первую очередь необходимо осознавать индивидуальную природу человека и возможность наличия у него разного рода хронических заболеваний. На основании этих данных и составляется программа занятий. Она может быть как персональная, составленная для отдельного человека, так и групповая, для людей, имеющих схожие показатели здоровья. Безусловно, на начальных этапах следует провести разъяснительную беседу со студентами, объяснить необходимость для тренеров ознакомиться с их историями болезней. Медицинское обследование является обязательным для всех студентов при составлении плана физических нагрузок [5, с.12]. Полученная информация поможет показать полную картину заболеваний, отклонений, особенностей, о которых человеку может быть даже неизвестно, а также спланировать программу занятий.

В ходе обследований студентов могут выявиться следующие случаи:

– имеются заболевания, по причине которых студенту полностью противопоказаны занятия спортом, имеется освобождение от занятий физической культурой, требуется обязательная консультация в реабилитационном центре и прохождение ЛФК;

– есть недуг, ограничивающий физическую деятельность, но позволяющий заниматься в умеренном темпе; такая категория людей приобщается к базовым движениям степ-аэробики, которые должны выполняться под тщательным присмотром тренера;

– имеет крепкое здоровье, противопоказания к занятиям либо косвенные (запрет определенных упражнений, практически не влияющий на процесс занятий), либо отсутствуют вовсе; в таком случае студент может самостоятельно проводить тренировки во внеурочное время.

Существует несколько основных методов и принципов обучения. Как и в спорте, в аэробике применяются два метода обучения: целостный и расчлененный. Относительно доступные движения, такие как ходьба, приставные шаги и их разновидности, разучиваются целостным методом. А вот различного рода «добавки» в виде движений руками требуют уже расчленения. Сначала разучиваются движения ногами, затем руками и лишь после этого выполняется целостное двигательное действие. Расчлененный метод применяется также при разучивании различных танцевальных сложных для координации движений. Изучение новых движений должно быть строго последовательным, систематическим, а комбинации слагаться из ранее достаточно хорошо усвоенных элементов. Упражнения подбираются в соответствии с определенной логической последовательностью, когда учитывается доступность этих упражнений. Постепенно происходит усложнение упражнений за счет новых деталей [5, с. 45].

Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет следующих приемов:

1) изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);

2) добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);

3) изменение техники выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);

4) изменение направления движения (какой-то одной части тела или перемещения в пространстве);

5) изменение амплитуды движения;

6) дробление и разучивание упражнения по частям с последующим объединением.

В процессе проведения занятия большое значение имеют указания, которые дает тренер в ходе выполнения упражнений. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут оперативно представить собственные действия. При этом указания включают инструкции по выполнению упражнений, основные моменты техники, направление, подсчет и т.д. Тренерам рекомендуется комментировать собствен-

ные действия, указывая на работу мышечных групп и тем самым косвенно повышать общий уровень образованности студентов. Включая исправление более или менее грубых ошибок, внося коррекцию, преподаватели применяют принцип обратной связи, сохраняя при этом поточный метод проведения упражнений. Объяснять надо в доступной, понятной форме, учитывая средний интеллектуальный уровень занимающихся в группе [2, с.114].

Естественно, проводить групповое занятие по физической культуре со студентами, имеющими разные показатели здоровья и спортивного опыта, невозможно в связи с неравномерностью распределения физических нагрузок: сложные аэробные упражнения нельзя выполнять юношам, имеющим тяжелые заболевания, а использование легких движений для подготовленного человека не принесет практически никакой пользы. Для начала стоит осуществлять занятия для одной общей группы, где находятся учащиеся разных категорий, выполняя стандартную программу. Все общепринятые и базовые аэробные упражнения стоит включать в программу физической культуры постепенно, тем самым давая возможность занимающимся приспособиться к новому виду физической деятельности и укрепить сердечно-сосудистую систему, подготовить её к более серьезным нагрузкам. Каждую неделю преподаватель может давать учащимся осваивать какие-либо новые безопасные движения и, после того, как все учащиеся их опробуют, добавить к ним еще несколько. Упражнения в этом случае входят в состав разминки или разогрева, но преобладание имеют всё же обычные упражнения.

Характер занятий аэробикой может меняться по степени добавления новых движений. Сначала вся аэробная часть будет занимать около 5 минут. Но позже эта цифра сможет увеличиться до 30 минут. В таком случае этим комплексом аэробных упражнений можно заменять разминку или основную часть урока. На протяжении всего времени необходимо следить за состоянием студентов, подверженных большей опасности, регулярно проверять давление, пульс и общее самочувствие студента. Если даже легкие упражнения вызывают у него дискомфортные ощущения, занятия по степ-аэробике для студента прекращаются. Допустим, в неделю № 1 можно добавить пару упражнений для новичков, такие как простой и приставной шаг и шаги с захлестом, а в неделю № 2 – добавить к ним попеременные прыжки на платформу и зашагивания с высоким подъемом коленей. К каждой из трёх категорий прилагается примерный план тренировок, составляемый по уровню подготовленности. По мере возрастания сложности выполнения упражнений учащихся рекомендуется разделить на несколько групп, одной из которых разрешается повышать интенсивность занятий, а другой – заниматься в том же умеренном темпе под присмотром тренера.

Для особо продвинутых спортсменов существует набор упражнений с дополнительным весом, когда к уже всем понятным и изученным «степам», для повышения сопротивляемости и сложности, спортсмен берет в руки гантели весом от 1 до 3 кг и выполняет с ними разного рода махи руками. Тем самым в работу включаются мышцы верхнего плечевого пояса, ранее не задействованные в прыжках на тумбе. Студент сам выбирает, заниматься ли ему без гантелей, либо попробовать испытать себя и добавить немного веса.

Упражнения с гантелями положительно влияют на мускулатуру, в них работают передняя, средняя и тыльная головки дельтовидной мышцы, бицепсы, трицепсы и предплечья, в некоторой степени задействованы мышцы спины. При занятиях степ-аэробикой с дополнительным весом в работу вовлекается максимальное количество групп мышц, что способствует наращиванию качественной сухой мышечной массы, такой тип занятий эффективнее всего влияет на физиологию спортсмена.

Список литературы

1. **Алексеева Н.В.** Современные тренировочные комплексы для женщин / Н.В. Алексеева. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2005. – 158 с.
2. **Буйнова Н.Н.** Фитнесс: мы выбираем успех! / Н.Н. Буйнова. – СПб. : Невский проспект, 2002. – 192 с.
3. **Вилс Дж.** Стройная фигура: программа на каждый день / Дж. Вилс. – М. : Эксмо-Пресс, 2001. – 448 с.
4. **Мякиченко Е.Б.** Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Е.Б. Мякиченко, М.П. Шестаков. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 304 с.
5. **Ростова В.А.** Оздоровительная аэробика : учеб. пособие / В.А. Ростова, М.О. Ступкина. – СПб. : Изд-во Высшей административной школы, 2003. – 62 с.

Kreschuk E.P.

The use of step-aerobics exercises at physical education classes in higher education institutions

Aerobics is an important means of physical education of students. It is proved that the use of various means of aerobics in the course of training sessions increases their interest in physical culture, contributes to improving health and physical condition. This research paper presents the ways to include step aerobics exercises in the standard physical education program, the responsibilities of physical education coaches in relation to the wards, the division of students into several groups depending on their abilities, as well as the ratio of the time of aerobics classes and its role in conducting a physical education lesson.

Key words: *aerobics, physical fitness, motor activity, diseases, deviations, features.*

Мещеряков Александр Ильич,
преподаватель кафедры теории и методики
физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Образование и распределение жировой ткани в организме человека и методы борьбы с избыточной массой тела

В статье основное внимание уделяется причинам возникновения жировой ткани, первоочерёдности распространения и локализации жировой ткани в организме человека и методам борьбы с избыточной массой тела.

Ключевые слова: гиподинамия, избыточное питание, избыточная масса тела, жировая клетка, жиροобразование, висцеральный и подкожный жир.

«Здоровье человека – это главная ценность жизни. Его не купишь, его надо сохранять, сбергать, улучшать смолоду, с первых дней жизни...»

Малоподвижный образ жизни, гиподинамия влекут за собой множество заболеваний.

Резкое ухудшение состояния здоровья в связи с ограничением двигательной активности ставит перед человечеством задачи по предотвращению таких негативных тенденций, как: болезни сердца, некоторые формы рака, диабет, остеопороз, инсульт, различные заболевания позвоночника, психические расстройства, депрессия, нарушение функций опорно-двигательного аппарата, нарушение кровообращения, дыхания, пищеварения и ожирение.

Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации, освобождением человека от физического труда.

Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему – ослабевает сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Отрицательное влияние оказывается и на метаболизм (обмен веществ и энергии), уменьшается кровоснабжение тканей. Вследствие неполноценного расщепления жиров кровь становится «жирной» и медленнее течёт по сосудам – снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается [5].

Гиподинамия приводит к снижению функциональных возможностей мышечной системы. Так, после двухмесячного постельного режима на 14–24% уменьшаются силовые показатели, на 26–35% – динамическая и статическая выносливость, падает тонус мышц, сокращается их объём и масса. Теряется рельефность мышц из-за отложения подкожного жира. Гиподинамия ведёт к снижению минеральной насыщенности костной ткани (остеопороз). Нарушение минерального обмена наблюдается уже на 12–15 сутки постельного режима. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз.

Избыточная масса тела также является одним из основных факторов, приводящих к неблагоприятным изменениям в уровне здоровья человека.

Избыточная масса тела образуется в результате дисбаланса между потреблением пищи и энергозатратами организма.

Если пища вкусная, высококалорийная и богатая жирами, происходит гиперактивация работы гипоталамуса, что приводит к увеличению аппетита, а насыщение и трата энергии соответственно уменьшаются [4].

Объём желудка человека в среднем равен 1,5–2 литрам, а сигнал о его заполнении под завязку поступает в мозг лишь спустя 20 минут после того, как это случилось, в результате чего происходит переедание и со временем образовывается избыточная масса тела [3].

Избыточная масса тела – это причина преждевременного старения организма. Избыточная масса тела снижает защитные силы организма и создаёт предпосылки к различным заболеваниям. Жировая ткань в брюшной полости уменьшает подвижность диафрагмы. Жир смещает сердце, и оно переходит в «лежачее» положение, что затрудняет работу всей сердечно-сосудистой системы. Кроме того, при ожирении вместимость лёгких уменьшается вдвое, поэтому полные люди часто болеют пневмонией, бронхиальной астмой, эмфиземой лёгких, стенокардией, подагрой и т.д.

Врачи-диетологи считают, что самый большой вред человек наносит себе сам ножом и вилок (вследствие избыточного питания).

Люди с избыточной массой тела:

- 1) в 10 раз чаще страдают заболеваниями суставов и позвоночника;
- 2) в 6 раз чаще болеют от камней в почках;
- 3) в 4 раза чаще заболевают болезнями желчного пузыря;
- 4) 35% раковых заболеваний происходит от избыточного употребления жиров.

жиров.

«Лишняя пища съедает того, кто её съел» (народная поговорка). «Обжора роет себе могилу зубами», – так говорили о пристрастии к избыточному питанию в древности. Умеренность в еде – залог здоровья, а избыточная масса тела вызывает многие болезни и сокращает жизнь человека.

Избыточная масса тела чаще всего бывает у тех, кто нерегулярно питается (1–2 раза в день) и переносит основной приём пищи на ужин, ближе ко сну [3].

Избыточная масса тела – это испорченная внешность. Избыточная масса тела образовывается из жировых отложений, состоящих из висцерального и подкожного жира.

Подкожный жир опасности не представляет, разве что помимо эстетического фактора. Подкожный жир обычно находится конкретно на животе, талии, бёдрах, ягодицах и др. проблемных зонах, а вот висцеральный жир находится значительно глубже и окружает жизненно важные внутренние органы. Висцеральный жир для организма является резервным питанием, это запасы энергии в форме жировой ткани.

Соотношение висцерального жира и общего количества жировых отложений в норме составляет 10–15%. Превышение нормы содержания висцерального жира в организме в результате нерационального питания, недостаточной физической активности, вредных привычек, стрессов приводит к нарушению пропорций тела, увеличению объёма талии, резкому ухудшению состояния здоровья.

Висцеральный жир, в отличие от подкожного жира, представляет серьёзную угрозу здоровью. Несмотря на то, что он выполняет некоторые важные функции, превышение нормы его содержания может иметь опасные последствия.

Висцеральный (глубинный, абдоминальный, внутренний или туловищный) жир — это один из видов жировых отложений, который скапливается не в подкожных слоях организма, а вокруг жизненно важных органов брюшной полости.

Избыток висцерального жира опасен для сердца. Кроме этого чрезмерное количество висцерального жира нарушает гормональный фон организма, нарушает метаболизм.

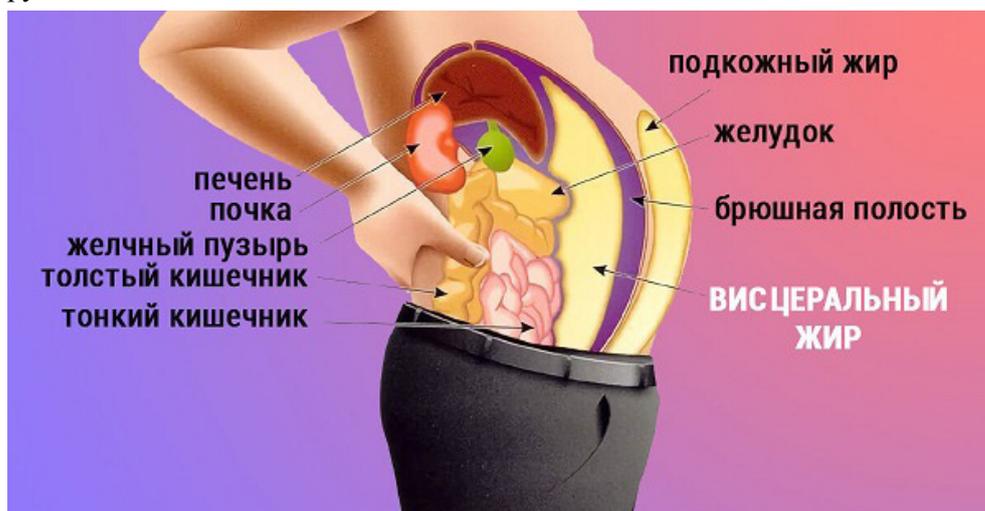


Рис. 1



Рис. 2

Процесс формирования организма завершается примерно к 19–21 годам. К этому времени у каждого человека формируется определённое количество жировых клеток, которое остаётся неизменным до конца жизни.

Но у худых людей клетки заполнены жиром чисто символически, а у полных людей надуты жиром, как воздушный шарик воздухом [2].

Человек живёт, пока сокращаются мышцы. Мышечная деятельность связана с движением, а для движения требуется энергия. В биологических системах существует несколько видов энергии: электрическая – в нервах и мышцах, химическая – при синтезе молекул, механическая – при сокращении мышц и тепловая – образующаяся в результате всех указанных процессов, помогающая поддерживать температуру тела.

В качестве первичного источника энергии (электрической, механической или химической) используют АТФ (аденозинтрифосфат), необходимый для биологической работы. При двигательной активности в мышцах химическая энергия АТФ преобразуется в механическую работу.

Для использования этой энергии клетками тела необходимо расщепление пищевых продуктов таким образом, чтобы сохранялась большая часть энергии, содержащейся в химических связях молекул углеводов, жиров и протеинов [6].

Образование энергии в организме происходит благодаря клеточному дыханию. АТФ – это связующее звено между клеточным дыханием и процессами жизнедеятельности, требующими затрат энергии. Клеточное дыхание, или тканевое дыхание, – это совокупность управляемых окислительно-восстановительных реакций в клетке, главным назначением и результатом которых является образование энергии.

При клеточном дыхании клеточные элементы мышцы обладают способностью в зависимости от режима мышечной деятельности менять источники энергии:

1. При кратковременной интенсивной физической работе, в анаэробном режиме, в качестве энергетического вещества используется гликоген мышц.

2. При продолжительной физической работе, с низкой интенсивностью в аэробном режиме, в качестве энергетического вещества используются жирные кислоты и внутримышечный жир.

Если представить себе, что обогащённая кислородом и энергией кровь разностися по организму по сети кровеносных сосудов и капилляров равного сечения и с одинаковой скоростью, то процесс жиросжигания и распределения по проблемным участкам организма будет прямо пропорционально зависеть от расстояния между источником образования энергии и местом, где эта энергия будет расходоваться.

Очередность распространения жировой ткани в проблемных участках организма можно определить по формулам Вейсбаха и Дарси, по которым определяются потери напора на гидравлическое сопротивление при перемещении жидкостей в сети в зависимости от длины участка от источника образования энергии до места, где эта энергия будет расходоваться.

Гидравлические потери или гидравлическое сопротивление – это безвозвратные потери удельной энергии на участках гидравлических систем, обусловленные наличием вязкого трения.

Потери напора жидкостей в сети

Так как сердечная мышца при сокращении даёт импульс для кровоснабжения всех систем организма, то можно принять, что коэффициент потерь на трение в сети (λ), средняя скорость движения крови (V), диаметры крове-

носных сосудов и капилляров (**D**) по всему организму на всех участках кровеносной системы величины постоянные. Исходя из вышеизложенного, потери давления напрямую зависят от длины участка (**L**) от источника образования энергии до мест жиросообразования.

По формуле Вейсбаха потери напора в сети кровеносной системы по длине:

$$h_{\text{пот.}} = \zeta^* \frac{V^2}{2g} \quad ; \text{ где}$$

$h_{\text{пот.}}$ - потери напора на гидравлическом сопротивлении;
 ζ - безразмерный коэффициент сопротивления, показывающий какая часть кинетической энергии потока жидкости затрачивается на преодоление того или иного гидравлического сопротивления;

V - средняя скорость движения крови в сети кровеносной системы;

g - ускорение свободного падения;

$$\zeta_{\text{тр}} = \lambda^* \frac{L}{D} \quad ; \text{ где}$$

λ - коэффициент потерь на трение (коэффициент Дарси);

L - длина участка от источника образования энергии, до места, где эта энергия будет расходоваться;

D - диаметр участка сети;

Следовательно, формула Вейсбаха – Дарси будет выглядеть следующим образом:

$$h_{\text{пот.}} = \lambda^* \frac{L * V^2}{D * 2g} \quad ;$$



Рис. 3/

Рис. 3

Из формулы видно, что чем меньше расстояние L - длина участка от источника образования энергии до места, где эта энергия будет расходоваться, тем меньше потери напора $h_{\text{пот.}}$ на гидравлическое сопротивление.

Из вышеизложенного следует, что образующаяся энергия распределяется в первую очередь по участкам с наименьшим гидравлическим сопротивлением, следовательно, жир будет образовываться в первую очередь в области брюшного пресса, в ближайшей зоне от источника образования энергии. Затем по мере удаления от источника образования энергии по более удалённым проблемным участкам, таким как бока, ягодицы, бёдра, а затем в спине, руках, мышцах груди, и в конечной стадии ожирения – вокруг сердечной мышцы.

Жир в организме образуется ступенчато, в зависимости от величины потери напора (давления).

Как только жировые клетки, окружающие внутренние органы (висцеральный жир), заполнятся жиром настолько, что гидравлическое сопротивление для их дальнейшего заполнения будет превышать гидравлическое сопротивление следующего ближайшего проблемного участка, жир начнёт образовываться в этом участке и т.д. После того, как наполнение жировых клеток на самом дальнем проблемном участке достигнет значения, превышающего гидравлическое сопротивление жировых клеток, окружающих внутренние органы, процесс жиросжигания повторится в таком же порядке. И если не предпринимать никаких действий по расходу избыточной энергии, образующейся в организме, то со временем избыточная масса тела приобретёт значения лёгкой степени ожирения, средней степени ожирения, большой степени ожирения и в конце концов достигнет морбидной степени ожирения.

Под влиянием правильно организованных занятий физическими упражнениями процесс образования избыточной массы тела можно контролировать.

С этой точки зрения, для приведения массы тела к норме, наиболее эффективными видами физической деятельности являются физические нагрузки силовой направленности на выносливость в аэробном режиме, с большим количеством повторений, т.к. при интенсивной работе при пульсе:

– более 80% от max – анаэробный режим работы – зона сжигания углеводов;

– 60–80% – аэробный режим работы – зона сжигания углеводов и жиров;

– 50–65% от max – аэробный режим работы – зона сжигания жиров.

Тренировка на выносливость при пульсе 50–65% от max , сочетающая в себе кардио и силовые упражнения, считается самой результативной в плане жиросжигания. И если объём физической нагрузки был достаточно большим и продолжительным по времени, то и после окончания тренировки, по инерции идёт не прямое жиросжигание во время отдыха и сна [1].

Время одного тренировочного занятия, для быстрого решения проблем с излишней жировой тканью, необходимо увеличить до 1,5–2 часов, максимально приблизив их по качеству к спортивным тренировкам. При этом 30–35% времени тренировочного занятия необходимо затрачивать на прокачку мышц брюшного пресса. Затратив на работу энергию жировых отложений в области брюшного пресса, мы, по сути дела, блокируем дальнейшее распространение жировой ткани к остальным проблемным участкам тела, а

оставшееся время тренировки необходимо уделить остальным проблемным участкам.

Зная принцип распространения жировой ткани в организме, можно более эффективно проводить тренировочные занятия, более эффективно бороться с избыточной массой тела занимающихся.

Список литературы

1. **Афтимичук О.Е.** Теория и методика силового фитнеса : учебник / О.Е. Афтимичук; Гос. ун-т физ. восп. и спорта. – Кишинэу : Valinex, 2018. – С. 5.
2. **Берсенев В.А.** Талия и живот. Как сбросить в норму массу тела. / В.А. Берсенев. – К. : АВЕРС, 2007. – 80 с.
3. **Бессесен Д.** Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение / Д. Бессесен, Р. Кушнер. – М. : БИНОМ, 2004.
4. **Гриневич В.Б.** Абдоминальное ожирение: клинко-социальные аспекты проблемы / В.Б. Гриневич [и др.]; Военно-медицинская академия, г. Санкт-Петербург // Ожирение и метаболизм. – 2012. – № 2. – СПб., 2012.
5. **Солодков А.С.** Физиология человека: общая, спортивная, возрастная / А.С. Солодков, Е.Г. Сологуб. – М. : Тера-спорт, 2001, 520 с.
6. **Хоули Т.Э.** Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

Meshcheryakov A.I.

Formation and distribution of adipose tissue in the human body and methods of combating excess body weight

The article focuses on the causes of adipose tissue, the priority of the spread and localization of adipose tissue in the human body and methods of combating excess body weight.

Key words: *hypodynamia, excessive nutrition, overweight, fat cell, fat formation, visceral and subcutaneous fat.*

УДК 796.11.3

Нейфельд Виталий Павлович,
преподаватель физкультуры
Павлодарский педагогический университет,
г. Павлодар, Казахстан

Активные методы обучения как средство повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом

В статье обоснована необходимость использования на уроках физической культуры и в процессе проведения спортивных секций применения активных методов обучения как средства повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Активные методы обучения оказывают также влияние и на формирование потребности у учащихся в здоровом образе жизни. С этой целью предлагается использование таких методов активного обучения, как деловая игра, интерактивные методы, методы проектного обучения, кейс-технологии и т.д.

Ключевые слова: активные методы обучения, деловая игра, здоровый образ жизни, кейс-технология, мотивация, спорт, физическая культура.

подавляющее большинство детей и подростков в Казахстане имеют значительные отклонения в состоянии здоровья, около половины – неудовлетворительную физическую подготовку. Критический уровень здоровья и физического развития учащихся происходит по причине снижения двигательной активности при растущем статическом (до 72% учебного времени) и психоэмоциональном напряжении процесса обучения, внедрении компьютерных технологий в повседневный быт, неблагоприятных экологических условиях, росте антисоциальных проявлений среди учащихся.

Один из путей решения этой проблемы – совершенствование системы физического воспитания, которая должна строиться на принципах гуманистической педагогики. Важнейшими из них являются усиление внимания к индивидуальности каждого ребенка как высшей социальной ценности; превращение ученика из объекта социально-педагогического влияния педагога в субъект активной творческой деятельности; развитие внутренних мотивов к самосовершенствованию; формирование у школьников мотивации к занятиям физической культурой.

Особое место в системе школьного обучения занимает подростковый возраст, потому что в нем очень интенсивно формируются интересы, потребности детей и развиваются их познавательные способности, активно формируется индивидуальный образ жизни. Это связано с развитием у подростков таких важных психических новообразований, как самоконтроль, внутренний план действий, абстрактно-логическое мышление, самосознание, самооценка. Эти качества обуславливают важную для подростков возможность самим определять свой образ жизни.

Итак, на этом этапе взросления важно побудить подростков к формированию мотивов сохранения и укрепления своего здоровья, научить их управ-

лять своим поведением и таким образом актуализировать субъективность в ведении здорового образа жизни.

В организации педагогического процесса по формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом учащихся подросткового возраста определяющими являются следующие положения:

- стимулирование учащихся к занятиям физическими упражнениями;
- применение методов, которые вызывают у учащихся радость от занятий и спортивных достижений;
- укрепление здоровья подростков; воспитание привычки к здоровому образу жизни;
- адаптация учащихся к здоровому образу жизни в обществе;
- формирование общей культуры и организация содержательного досуга;
- обучение самоанализу личных оздоровительных занятий и спортивных достижений за определенный период времени;
- использование инновационных технологий в учебном процессе по физической культуре и в процессе проведения спортивных секций;
- внедрение новых форм контроля и подходов к оцениванию уровня сформированности здорового образа жизни.

Школьники во время учебного процесса малоподвижны, их органы и системы жизнедеятельности теряют способность правильно функционировать. Поэтому необходимо чаще привлекать детей к участию в подвижных играх, проводить эстафеты, которые способствуют улучшению настроения и укреплению здоровья, проводить спортивные мероприятия.

Игровые технологии – важное средство всестороннего воспитания детей подросткового возраста. Подвижные игры на уроке физической культуры – это доступный и очень эффективный метод воздействия на подростка. В игре нужно использовать обычные движения в развлекательной и ненавязчивой форме. Подвижные игры физически развивают подростков: укрепляют костно-мышечную систему и мускулатуру (межреберные и брюшные мышцы, диафрагму), увеличиваются рост, объем грудной клетки, вес, гибкость и подвижность в суставах, улучшается работоспособность дыхательных органов, вентиляция легких. Под влиянием упражнений усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы.

Подвижные игры удовлетворяют потребность организма учащихся в движении, способствуют обогащению их двигательного опыта. С помощью игр у подростков закрепляются и совершенствуются различные умения и навыки основных движений, развиваются такие важные физические качества, как быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, а также интеллектуальные качества: память, наблюдательность, сообразительность. Поэтому игровую технологию на уроке учителя физической культуры используют в качестве самостоятельных технологий для освоения темы или в качестве частей урока, а также как технологию внеклассной работы.

Сформировать привычку заниматься физической культурой и спортом можно только при условиях сформированности положительной мотивации. Такой мотивацией для большинства подростков является устойчивое стремление быть здоровым, сильным, нарастить мышечную систему, подготовить-

ся к будущей взрослой жизни. Важным мотивом является заинтересованность проведением досуга, организацией свободного времени и т.п.

Одним из средств повышения мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом являются активные методы обучения. Активные методы обучения – это тот способ передачи знаний, при котором учитель выполняет роль тьютора, а обучающийся, при предложенных приемах обучения со стороны учителя, самостоятельно овладевает знаниями. Во все времена, и в настоящее время, когда активность в получении знаний исходит от самого обучающегося, такие знания считались самыми прочными и «качественными».

Охарактеризуем несколько из активных методов обучения, которые можно применять на уроках физической культуры с целью повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Отметим, что в настоящее время, в силу их разнообразия, в рамках одного задания не представляется возможным охватить весь спектр активных методов обучения.

Метод проектного обучения. Данный метод широко практикуется на всех уровнях образования. Он подразумевает активное участие в процессе обучения самого учащегося. Учитель при использовании метода проекта также выполняет роль тьютора, направляя, консультируя и оценивая работу учащихся. Данный метод способствует развитию критического мышления учащихся, исследовательских навыков. По отношению к урокам физической культуры проектный метод может быть использован как в урочное время при изучении тем теоретического характера, так и во внеурочной деятельности.

Деловая игра. В процессе использования метода «деловая игра» роль разработчика и руководителя также принадлежит учителю. Однако учитель физической культуры только составляет структуру деловой игры, наполняют ее содержанием и выступают в роли исполнителей сами обучающиеся. Деловая игра позволяет не только передать необходимые знания обучающимся, но и на практике закрепить необходимые компетенции и навыки. Применительно к учебному процессу по физическому воспитанию, можно предложить такие деловые игры, как «Пресс-конференция победителей турнира по волейболу» (варианты выбора вида спорта допустимы), «Планирование спортивных состязаний по легкой атлетике», «День открытых дверей «Встреча со «звездами» мирового спорта» и т.д.

Кейс-технология. На уроке физической культуры при изучении теоретических тем или в ходе самостоятельной работы учащимся предлагаются практические ситуации, приближенные к реальным условиям обучения. Посредством изучения специальной научной литературы и имеющихся знаний, они должны предложить варианты их решения. Данный метод обучения можно отнести к технологии проблемного обучения и технологии практико-ориентированного обучения. Приведу пример кейса:

Ситуация: Идет тренировка по волейболу. Игроки допускают следующие виды ошибок:

- 1) прием и отработка мяча ладонями, а не пальцами;
- 2) сведенные вместе пальцы, хотя они должны быть разведены максимально широко друг от друга, чтобы полностью охватывать мяч;
- 3) отсутствие работы ногами;

4) прием на расслабленные кисти и пальцы; такой мяч может выскользнуть из рук или же произойдет неудачный пас;

5) опаздывание – игрок задерживается и не успевает ровно прибежать под мяч;

б) пас не ото лба, а от груди – очень распространенная ошибка; такой мяч крайне сложно контролировать, т.к. теряется работа пальцев, кистей и ног

Задания для учащихся для решения кейса:

1) о каком виде ошибки в волейболе идет речь?

2) укажите причины, по которым игрок допускает данные ошибки;

3) перечислите возможные варианты исправления ошибки игрока.

Практический опыт показывает, что сознательное выполнение физических упражнений, самодисциплина при занятиях спортом дают гораздо более весомые результаты, чем вербальное воздействие на учащихся (убеждения, беседы и т.д.). Задача учителя физической культуры – убедить учеников в необходимости здорового образа жизни, научить учащихся самостоятельно выполнять физические упражнения, контролировать нагрузку и состояние своего здоровья, убедить ученика в том, что только он, а не кто-либо другой, является строителем своего тела, ума, знаний, умений, личности. Именно для решения данной проблемы на уроках физической культуры и в процессе проведения спортивных секций, считает М.Я. Виленский, можно использовать такие интерактивные методы, как [2, с. 102]:

– методические фильмы общего направления;

– учебные фильмы программного материала;

– пропагандистские видеоролики;

– биомеханические схемы и движения при изучении сложных упражнений;

– графики роста индивидуальных результатов;

– тесты физического развития учащихся;

– функциональные и комплексные тесты учащихся и групп в целом;

– интернет-ресурсы в помощь ученику и учителю.

Интерактивные технологии обучения способствуют организации учебного процесса, который основан на взаимодействии всех его участников в процессе учебного познания, обеспечивая коллективную (кооперативную) деятельность в классе. При этом каждый ученик знает, что от его деятельности зависит конечный результат выполнения поставленного перед всем классом задания, за которое он должен публично отчитаться. Интерактивные технологии обучения включают в себя четко спланированный ожидаемый результат обучения, отдельные интерактивные методы и приемы, стимулирующие деятельность учащихся, разнообразные условия и процедуры, с помощью которых можно достичь запланированных результатов. Но в таких технологиях обучение есть обязательное требование-наличие для всех учащихся класса общей учебной цели. Например, при изучении теоретических сведений по теме «Тактические приемы в волейболе» учащимся предлагаетсяделиться на группы, каждая из которых получает свое задание: первая группа – готовит круг проблемных вопросов, которые могут возникнуть в процессе изучения тактических приемов в волейболе; вторая группа – готовит практические

ситуации, в которых волейболисты допускают тактические ошибки; третья группа – планирует тренировочный процесс по совершенствованию техники игры в волейбол. После выполнения учащимися заданий в группах, происходит обмен мнениями: первая группа предлагает учащимся ответить на свои проблемные вопросы, вторая группа – организует дискуссию по проблемным ситуациям, третья группа презентует план организации тренировочного процесса по совершенствованию техники игры в волейбол.

Интерактивные технологии обучения, считает И.С. Барчуков, открывают для всех учащихся возможность сотрудничества со своими ровесниками, позволяют реализовать естественное стремление каждого человека к общению, способствуют достижению учениками высоких результатов в обучении [1, с. 27]. Когда ученики учатся, взаимодействуя с другими, они чувствуют с их стороны эмоциональную и интеллектуальную поддержку, которая дает им возможность выйти за рамки их нынешнего уровня знаний и умений.

Интерактивные методы позволяют делать фотовыставки, фотоальбомы, публикации и презентации, освещающие спортивную жизнь школы, и пропагандируют преимущества занятий физкультурой и спортом.

На уроках физической культуры компьютер можно использовать также в качестве помощника и контролера. С его помощью проводят с учащимися функциональные тесты, комплексный тест, волейбольный или футбольный тест и по результатам этих тестов компьютер выдает индивидуальные задания для учащихся. Также компьютер помогает вести учет роста результатов и достижений учащихся, отслеживать их физическое состояние и функциональные возможности.

Таким образом, была дана характеристика активным методам обучения, которые оказывают влияние по повышению мотивации учащихся занятиями физической культурой и спортом, а это, в свою очередь, оказывает влияние на формирование у учащихся устойчивой потребности в здоровом образе жизни. Методов много, более того, новые методы и формы активного обучения могут придумывать как сами педагоги, так и сами учащиеся. Главное, что наблюдается активность в овладении знаниями со стороны учащихся, и на практике закрепляются необходимые умения и навыки.

Список литературы

1. **Барчуков И.С.** Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. – М. : КноРус, 2018. – 62 с.
2. **Виленский М.Я.** Физическая культура / М.Я. Виленский. – М. : КноРус, 2018. – 256 с.

Neifeld V.P.

Active teaching methods as a means of increasing students ' motivation to engage in physical culture and sports

The article substantiates the need to use the use of active teaching methods as a means of increasing the motivation of students to engage in physical culture and sports in the lessons of physical culture and in the process of conducting sports sections. Active teaching methods also have an impact on the formation of students ' needs for a healthy lifestyle. For this purpose, it is proposed to use such active learning methods as business games, interactive methods, project learning methods, case technologies, etc.

Key words: *active learning methods, business game, healthy lifestyle, case technology, motivation, sports, physical education.*

УДК 378.04

Николайчук Ирина Юрьевна,

канд. пед. наук, доцент
ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный
университет имени Владимира Даля»
miss.nikolaj4uk@yandex.ua

Лицоева Наталия Владимировна,

канд. биол. наук, доцент
ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный
университет имени Владимира Даля»

Андреева Виктория Валентиновна,

канд. мед. наук, доцент
ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный
университет имени Владимира Даля»

Влияние функциональной тренировки на дыхательную систему у девушек в процессе занятий фитнесом

В статье теоретически обоснована и экспериментально проверена эффективность разработанной комплексной программы функциональной тренировки. Проанализированы результаты педагогического эксперимента и отмечено, что контрольные измерения показали статистическую достоверность улучшения результатов в экспериментальной группе.

Ключевые слова: функциональная тренировка, занятия фитнесом, девушки, проба Штанге, Генчи.

Основной причиной снижения уровня физической подготовленности является постоянно прогрессирующая гиподинамия, существенно усугублённая растущей компьютеризацией. В то же время классические виды физической культуры не вдохновляют девушек, а требуют занятий современными видами фитнеса, желательного с музыкальным сопровождением с психорегулирующей направленностью, снимающей напряжение и дополнительно восстанавливающей организм.

Развитие массовых занятий оздоровительной направленности предполагает решения целого ряда научных проблем, таких как – исследования и обоснования эффективности программ и методик, повышения работоспособности и улучшения здоровья населения.

В связи с этим является актуальным поиск эффективных путей оздоровления девушек, повышения уровня их физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

Как показывают результаты многочисленных исследований (Н.М. Амосова, А.М. Воробьева, А.А. Гладышевой, Г. Гилмора, Ю.М. Данько, В.И. Дубров-

ского, Е.П. Ильина, Я.М. Коца, М.Г. Пшенинниковой, Ю.Н. Сорокина, Дж. Уилмор, Ю.М. Чернецкого, С.В. Шестопалова, С.О. Шлозберга, М.А. Щербакова и др.), для поддержания нормального состояния здоровья необходимо включение фитнес-программ в дополнение к повседневной деятельности. Тренирующее воздействие физических нагрузок на основные функциональные системы организма позволяет поддерживать здоровье людей на оптимальном уровне.

Опираясь на достижения предыдущих этапов развития физической культуры, фитнес не отрицает аксиологических ориентиров традиционной физической культуры, но добавляет и дополняет их на новом, высшем уровне, согласно условиям жизнедеятельности современного человека, которые постоянно меняются. В то же время фитнес не может быть рассмотрен просто как линейное продолжение занятий физическими упражнениями, как это было раньше, то есть он является инновацией в современной оздоровительной физической культуре, новым витком спирали ее развития [5].

В связи с этим, целью исследования было на основе анализа научных данных выявить и научно обосновать влияние функциональной тренировки на дыхательную систему у девушек в процессе занятий фитнесом.

На основании анализа научно-методической литературы было определено, что функциональный фитнес основан на движениях, физиологически близких к нашим повседневным действиям, которые выполняются в трех плоскостях (вверх и вниз, вперед и назад, из стороны в сторону). Это новое направление функциональных тренировок для подготовки тела к различного рода нагрузкам помогает развивать выносливость, гибкость, силу, баланс и грацию. Нагрузки регулируются за счет дополнительного веса и количества упражнений [1].

Анализ литературных источников показал, что самым главным и влияющим на организм девушек в данной функциональной тренировке в процессе занятий фитнесом является чередование силовой и аэробной нагрузки [2]. Однако, следует отметить два принципиальных положения силового фитнеса. Первое – в данном виде физической культуры с первых шагов занятий требуется строго обоснованная и рациональная методика занятий, основанная на постепенности тренировочных нагрузок, особенно силовой направленности, неукоснительного учета индивидуальных особенностей занимающихся, их пола и возраста. Второе положение – целевая направленность тренировки по фитнесу должна быть взаимосвязана с комплексом других физических упражнений, особенно циклического характера. Изучая классификацию оздоровительных фитнес-программ, мы выделили такие основные направления оздоровительного фитнеса: степ-аэробика, слайд-аэробика, аэробика с различными элементами единоборств, танцевальная аэробика, футбол-аэробика, йога, стретчинг, силовые программы [3,4].

Для каждой девушки экспериментальной группы была индивидуально разработана комплексная программа функциональной тренировки с использованием тренажерного оборудования, в которой учитывался возраст, состояние здоровья, физическое состояние, физическая подготовленность.

Разработанная комплексная программа функциональной тренировки предусматривала кардиозанятия, силовые нагрузки и растяжку мышц. Пред-

ставлены положительные воздействия на женский организм занятий трех основных направлений.

Действие кардиозанятий: благотворное влияние на работу сердца и легких; задействование всех групп мышц; снижение массы тела благодаря сгоранию жира; удовольствие от самого процесса; повышение работоспособности; нейтрализация негативных эмоций; улучшение сна; снижение холестерина в крови; развитие выносливости; скорейшее выведение из организма шлаков и токсинов.

Действие силовых упражнений: развитие выносливости, скорости, силы; адаптация к напряженному ритму жизни; профилактика старения; снижение факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний; совершенствование двигательного и вестибулярного аппаратов; усиление синтеза белков в период отдыха.

Влияние упражнений, направленных на растяжку мышц: прекрасно развивают гибкость суставов и их подвижность; формируют осанку; «подтягивают» внутренние органы; улучшают координацию; мышцы становятся более эластичными; лучшая профилактика против отложения солей.

В результате проведенных экспериментальных занятий отмечаем существенные изменения, касающиеся влияния функциональной тренировки на дыхательную систему у девушек экспериментальной группы в процессе занятий фитнесом.

Каждое средство функциональной тренировки в разработанной комплексной программе направлено на то, чтобы оптимизировать состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развить физические качества, нарастить мышечную массу или сбросить лишний вес. Причем самым важным компонентом функциональной тренировки считалось именно чередование работы силовой и аэробной нагрузки, а также применение занятий психорегулирующего характера, включающих антистрессовые упражнения, подавляющие и отвлекающие от распространения коронавирусной инфекции. Суть тренировки заключалась в выполнении разных функциональных движений, которые постоянно менялись через различные промежутки времени.

Проведенный эксперимент даёт оценку дыхательной системе и способности организма насыщать кровь кислородом. Результаты показателей гипоксических проб приведены в Табл.1, на Рис.1, 2.

Таблица 1

Изменение показателей проб Штанге и Генчи

Показатели	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	до	после	$M \pm m$	при рост	до	после	$M \pm m$	при рост
Проба Штанге (с)	38,6± 1,1	44,7± 1,8	t=2,89 p <0,05	15,8%	37,8± 1,2	40,2± 1,5	t=1,25 p>0,05	6,3%
Проба Генчи (с)	25,7± 2,1	32,1± 1,1	t=2,70 p <0,05	24,9%	25,7± 1,8	27,6± 1,4	t=0,83 p>0,05	7,4%

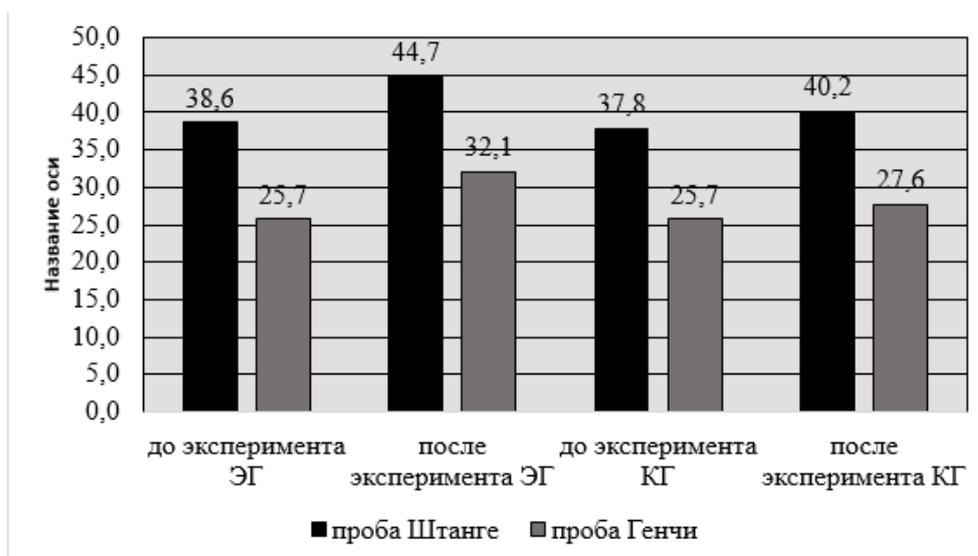


Рис. 1. Сравнительные показатели проб Штанге и Генчи у девушек в процессе педагогического эксперимента

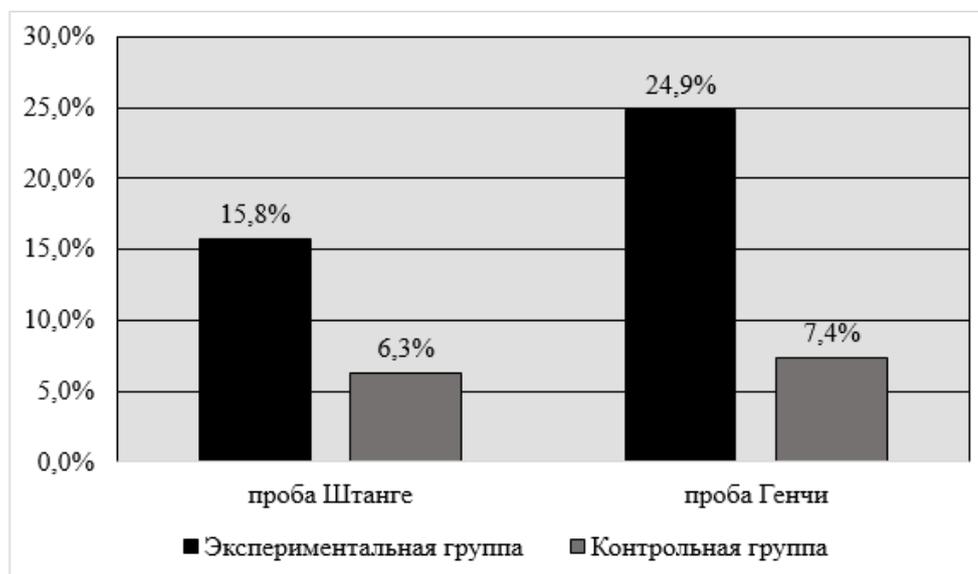


Рис. 2. Темпы прироста проб Штанге и Генчи у девушек в процессе педагогического эксперимента

Прирост показателей проб Штанге и Генчи в контрольной группе практически не изменился (проба Штанге – 6,3%, проба Генчи – 7,4%), а в экспериментальной группе стал более значительным (проба Штанге – 15,8% и проба Генчи – 24,9%). Большой прирост показателей в экспериментальной группе объясняется тем, что разработанная комплексная программа функциональной

тренировки предусматривала выполнения упражнений с последовательным дыханием, что способствовало эффективному насыщению крови кислородом.

Таким образом установлено, что в ходе педагогического эксперимента выявлено значительное преимущество экспериментальной группы над контрольной по всем изучаемым показателям. Целенаправленное воздействие комплексной программы функциональной тренировки, включающей силовую и аэробную направленность, а также психорегулирующие упражнения, построенные с учетом интересов занимающихся и индивидуальных особенностей организма, показало положительное влияние функциональной тренировки в процессе занятий фитнесом на организм девушек.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения влияния функциональной тренировки на развитие физических качеств у девушек в процессе занятий фитнесом.

Список литературы

1. **Ефимчик С.П. Определение понятия «фитнес»** / С.П. Ефимчик, Л.А. Юсупова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы 7-ой Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г., Минск, 6-8 апр. 2004 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2004. – С. 174–175.
2. **Купцов А.С. Влияние фитнес-тренировок на женщин 25–35 лет** / А.С. Купцов, Т.Б. Кукоба, В.П. Шульпина // Омский научный вестник. – 2014. URL: <https://fitnessexpert.com/journal/vliyanie-fitness-trenirovok-na-zhenshchin-25-35-let>
3. **Оздоровительный фитнес в высших учебных заведениях : учеб. пособие для студ. мед. вузов** / В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, В.О. Аристакесян, И.А. Ушакова. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2010. – 168 с.
4. **Савин С.В. Программы функциональной фитнес-тренировки** / С.В. Савин // Известия Тульского государственного университета ФКиС. – 2016. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/programmy-funktsionalnoy-fitness-trenirovki-soderzhanie-konstruirovaniye-osobennosti-realizatsii>
5. **Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры** / Е.Г. Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/fitness-v-sisteme-fizicheskoy-kultury> (Дата обращения 28.11.2020 г.).
6. **Фитнес : учеб. пособие** / О.В. Сапожникова [и др.]; Министерство образования и науки Рос. Федерации; Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.
7. **Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес** / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс; пер. с англ. А. Яценко. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

**Nikolaichuk I.Yu.,
Litsoeva N.V.,
Andreeva V.V.**

**Effect of functional training on the breathing system
of girls during the fitness classes**

The article theoretically substantiated and experimentally verified the effectiveness of the developed integrated functional training program. The results of the pedagogical experiment are analyzed and it is noted that the control measurements showed the statistical accuracy of improving the results in the experimental group.

Key words: functional training, fitness classes, girls, Stange's test, timed expiratory capacity test.

Олефир Анна Витальевна,
ст. преподаватель кафедры
физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
ni444ia@gmail.com

Особенности профессионально-прикладной подготовки будущих педагогов в процессе физического воспитания

Статья включает анализ научных исследований по проблемам физического воспитания, а также профессионально-прикладного физического воспитания будущих педагогов, в частности, студентов учреждений педагогического образования. Определено содержание, структура и задачи профессионально-направленного физического воспитания в учреждениях высшего образования. Статья не исчерпывает всех аспектов профессиональной и прикладной физической подготовки. По-прежнему перспективными остаются вопросы исследования и апробации внедрения различных средств и методов в систему профессиональной и прикладной физической подготовки для повышения эффективности процесса подготовки будущих педагогов.

Ключевые слова: особенности, профессионально-прикладная подготовка, будущие педагоги, физическое воспитание.

Всеобщая направленность современного образования обуславливается как социально-личностная. На современном этапе образование представляет собой процесс формирования личности, стремящейся к самоизменению, преобразовательной творческой деятельности, самосовершенствованию, адаптации в профессионально-трудовой сфере и обществе на основе принятия норм и ценностей общественной жизни.

Такое средство обеспечения эффективности подготовки будущих специалистов способствовало определению одной из первостепенных задач в ходе реформирования высшего образования в целом, повышению роли и значения физической подготовки студентов. Личностно-ориентированный шаблон высшего образования, используемый как целенаправленное средство и метод физической культуры, дает возможность обеспечивать полноценное удовлетворение личностных и социальных потребностей будущих педагогов, отвечающих требованиям профессионального образования [3, с. 167].

В процессе анализа научной литературы мы определили ряд противоречий, существующих между научными исследованиями в этой области и самим процессом физической подготовки будущих педагогов. Противоречие, с одной стороны, включает в себя изучение привычного подхода к процессу профессионально-прикладной подготовки студентов, а с другой стороны – личностно-ориентированная направленность подготовки, ее идеи, методы и задачи в процессе физического воспитания выходят на первый план. В ходе нашей работы мы выявили еще одно противоречие, суть кото-

рого в том, что условия современной жизни значительно повлияли на развитие человека, на становление его как самостоятельной личности, изменились не только условия трудовой деятельности, сформировался рынок труда [5, с. 36].

В научной литературе отмечается, что человек, не имеющий физических навыков и здоровья, но обладающий профессиональными знаниями и имеющий опыт, который способен дать ему возможность работать, не может относиться к трудовым резервам. Это ставит высокие требования к современной молодежи, каждый студент должен заранее, целенаправленно готовиться к будущей профессии, заблаговременно формировать в себе профессиональные навыки и знания, физические и психофизические качества, которые помогут в будущей деятельности.

Проблема развития физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки будущих педагогов в процессе физического воспитания не нова. Множество содержательных и методологических аспектов этой проблемы было проанализировано в работах Т. Ротерс [3], А. Олефир [2], А. Черноштан [4].

Такие ученые, как Л. Матвеева, А. Лаптева, Ю. Антошкива занимались решением проблем профессионально-прикладной подготовки в различных областях знания.

В современных условиях динамичной общественной жизни вопрос обеспечения успешной социализации подрастающего поколения остро встает на ежедневной повестке дня. Проблема личностного профессионального развития приобретает особое значение в контексте исследования факторов, способствующих социализации молодежи, которую важно анализировать как процесс, проходящий через всю жизнь и имеющий свои особенности на каждом отдельном этапе профессионального пути. Социализация и профессиональные процессы тесно связаны с предварительным этапом интеграции молодого человека в профессиональную среду, когда происходит жизненное и профессиональное самоопределение [5, с. 37].

Профессиональная социализация молодого человека происходит в период обучения – процесс интеграции в профессиональную среду, усвоения правил, норм и требований профессиональной деятельности.

Социальным фактором профессионального и личностного развития является образование. Современная наука доказала, что различные виды образования, тесно связанные с социальной средой, способствуют разработке программ социального поведения и профессиональному развитию будущих педагогов. Одним из видов воспитательной работы считается физическое воспитание, которое является важным элементом профессионально направленного процесса социализации.

Разработанные физические упражнения используются в процессе физического воспитания совместно с силами природы и гигиеническими факторами для формирования специальных знаний, двигательных навыков, воспитания физических качеств в соответствии с требованиями общества. Следовательно, физическое воспитание, как педагогический процесс, способствует физическому воспитанию человека.

Физическое воспитание непосредственно являлось главным средством подготовки индивидуума к будущей трудовой деятельности, а также приспособления к часто меняющейся социальной среде [2, с. 85].

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это избирательное и специально направленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

В любой трудовой сфере современные задачи труда предъявляют высокие требования не только к физической деятельности, но и к умственной и психической, требуется повышенная координация. Каждая специализация предъявляет собственные требования к прикладным знаниям и умениям, перечню развития психических качеств.

Профессия автослесаря или агронома предоставит вам процесс подготовки к ней с содержанием определенного типа, в отличие от профессии будущего филолога. Все эти различия и отражены в задачах, целях и методах профессионально-прикладной подготовки будущих специалистов [4, с. 19].

К процессу подготовки специалистов в системе высшего образования имеет непосредственное отношение проблема эффективного использования методов и средств физического воспитания как цель повышения качества профессионально-прикладной подготовки будущих педагогов, что обусловлено последовательным процессом общественного формирования.

Прикладное значение и его усиление является одним из главных направленностей эффективного усовершенствования процесса физического воспитания в высшем учебном заведении.

Подготовка будущего педагога в высшем учебном заведении – это процесс достижения различных педагогических целей, которые и определяют содержание деятельности по будущей специальности. Определение успешности педагогического процесса при подготовке в рамках профессионально-прикладной деятельности для решения педагогических задач во многом зависит от осознания студенческой молодежью своей будущей специализации [1, с. 59].

Положительный перенос в теории и методике физического воспитания выступает как важнейшая задача физического воспитания будущих педагогов. Эта задача заключается в целенаправленном изменении физической подготовленности путем совершенствования двигательных способностей студентов и физических навыков для успешного освоения профессионально-прикладной деятельности.

Главной задачей процесса профессионального направления физвоспитания должно являться воспитание всесторонне развитой, формирование усовершенствованной физически личности будущего педагога, который способен компетентно и инициативно, а также творчески, решать поставленные задачи в любых организационно-педагогических видах.

Некоторые ученые в своих исследованиях тесно связывают физическое воспитание с профессионально-прикладной физической подготовкой студентов, что означает эффективное развитие двигательных навыков, необходимых для определенной профессии [1, с. 93].

Известно, что определенное содержание профессионально-прикладной физической подготовки будущих педагогов опирается на психофизиологическое единство физической культуры как процесса подготовки студентов и трудового процесса. Вследствие именно этого единства на занятиях физической культурой появляется возможность создавать отдельные элементы профессиональных трудовых процессов.

Факторы, обозначающие содержание профессионально-прикладной подготовки в процессе физического воспитания:

1. *Формы (виды) труда.* Основные виды трудовой деятельности – умственный и физический. Распределение деятельности в процессе труда на «физический» и «умственный» носит определенно условный характер. Впрочем, именно это разделение неизбежно, потому как с его помощью облегчается работа по изучению динамики трудоспособности будущих специалистов на протяжении всего рабочего дня, а также выбрать необходимые средства физической культуры и спорта для подготовки педагогов к будущей работе по специальности [3, с. 169].

2. *Условия и характер труда* – это длительность времени на рабочем месте, благоустроенность производственной сферы. Основные черты труда тоже определяют содержание профессионально-прикладной подготовки, потому как для правильного подбора и использования средства физической культуры важно осознавать, с какой эмоциональной и физической нагрузкой сталкивается работник (специалист), каких размеров зона, где он передвигается и так далее. Необходимо осознавать, что характер труда будущих профессионалов одной и той же специальности может быть различным даже при тех же условиях труда, это все может зависеть от того, что они выполняют различные виды профессиональных функций и служебных работ. В таких прецедентах у работающих совершенно непохожие психофизиологические нагрузки, для этого необходимы различные профессионально-прикладные знания, умения и навыки, разнонаправленное содержание по применению средств физической культуры [3, с. 170].

3. *Режим труда и отдыха.* При создании определенных разделов профессионально-прикладной физической подготовки надлежит знать и учитывать организационную структуру и особенности производственного процесса, обязательно исследовать рабочее и вне рабочее время трудящихся, учитывая, что между постоянным производственным процессом и деятельностью специалистов в их свободное время имеется тесная связь [3, с. 170].

Характерностью процесса работы учителя выступает отсутствие постоянного компонента движения, исходя из этого учитель испытывает на ноги высокую статическую нагрузку. Следующим фактором является режим дня, который часто бывает неустойчивый, чрезмерная нагрузка на зрение и слух, и самое важное – голосовой аппарат.

Исследования показали, что на педагога постоянно оказывает «давление» социальная ответственность, учитель всегда ожидает непредвиденных действий от школьников. Постоянная тревога по поводу взаимоотношений, как в коллективе учащихся, так и в коллегиальном, какое именно складывается отношение к нему со стороны окружающих его людей.

Для педагога постоянно важен вопрос поддержания жизненного престижа и тонуса, педагог должен находиться в состоянии максимальной работоспособности, проявлять бодрость, излучать эмоциональную заряженность и оптимизм.

Несмотря на иные виды деятельности, подготовка будущих педагогов требует развития определенных качеств и навыков. Исходя из этого, исследователи в области физической культуры считают, что профессионально-прикладная подготовка значительно оказывает влияние на увеличение качества обучения по профессии, эффективно формирует устойчивость к неблагоприятным условиям работы организма педагога, способствует формированию основных психофизиологических качеств [4, с. 17].

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что серьезные изменения в различных направлениях общественной жизни способствуют интенсивному поиску путей повышения деятельности профессионально-прикладной подготовки будущих педагогов в процессе физического воспитания.

Вместе с тем, мы находим противоречия в том, что практически полностью отсутствуют исследования таких видов трудовой деятельности, которые требуют более тонких педагогических воздействий направленной физической культуры, например, будущие педагоги. Исходя из вышесказанного, подготовка высококвалифицированных специалистов средствами профессионально-прикладной физической культуры является актуальным направлением исследований.

Список литературы

1. **Воронин С.М.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учеб. пособие / С.М. Воронин, Л.Ю. Шалайкин, Е.В. Нуждина; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2009. – 116 с.
2. **Олефир А.В.** Мастерство и игровая подготовка как неотъемлемая часть тренировочного процесса спортивной игры ринго / А.В. Олефир // 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. 83–88.
3. **Ротерс Т.Т.** Курс лекций по теории и методике физического воспитания. – Ч. 1. Общая теория физического воспитания / Т.Т. Ротерс. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 180 с.
4. **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.
5. **Raevskiy R. and Halayji S.** (2007) «Profesiyno orientovane fizychny vyhovannya studentiv enerhetychnyh specialnostey», Theory of Methodology of the Physical Education, 2007(3), pp. 36–37.

**Features of professional and applied training of future teachers
in the process of physical education**

The article includes an analysis of scientific research on the problems of physical education, as well as professional and applied physical education of future teachers, in particular students of pedagogical education institutions. The content, structure and objectives of professionally-oriented physical education in higher education institutions are determined. The article does not exhaust all aspects of professional and applied physical training. The issues of research and testing of the introduction of various tools and methods in the system of professional and applied physical training to improve the effectiveness of the training process for future teachers remain promising.

Key words: *features, professional and applied training, future teachers, physical education.*

УДК 612.173-053.81

Пиньков Ростислав Борисович,
ст. преподаватель
ГОУ ВПО «Донецкая академия
управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»,
г. Донецк, ДНР
pinkovrostislav@gmail.com

Актуальные аспекты проблем гиподинамии современной молодежи

В данном исследовании анализируются вопросы влияния двигательной активности на здоровье молодежи. Рассматриваются сущность понятия двигательной активности, ее структура и описание, а также факторы влияния двигательной активности на здоровье студентов.

На данный момент причинами ухудшения здоровья являются такие факторы, как: отрицательное влияние окружающей среды, наследственность, неправильный образ жизни, легкомысленное отношение к своему здоровью, самоизоляция во время пандемии COVID-19.

Ключевые слова: *двигательная активность, здоровье, иммунитет, движение, фактор.*

Актуальность. В современном мире сформировалась проблема гиподинамии, от решения которой зависит здоровье будущих поколений и успех всей нашей нации. Актуальность данной темы заключается в проблеме правильного воспитания и формирования здорового образа жизни и верного модуля поведения молодежи. Исходя из статистических данных, можно заметить, что заболеваемость возросла среди подростков. В современном мире именно подростки являются трудовым будущим нации и обороноспособным потенциалом страны.

Цель работы. Изучить особенности и взаимосвязь двигательной активности и здоровья молодежи.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели и решения данной задачи нами были использованы следующие методы исследования: метод классификации, систематизации, анализа научной литературы, наблюдения и опроса. Информационной базой работы послужила учебная литература, статьи авторов в периодической печати.

В данном исследовании анализируются вопросы влияния двигательной активности на здоровье молодежи. Рассматривается сущность понятия двигательной активности, ее структура и описание. Рассматриваются факторы влияния двигательной активности на здоровье студентов. Порядок проведения данного исследования:

1. Проанализирована научно-методическая литература по теме исследования.
2. Изучена двигательная активность молодежи в Республике.

3. Определены факторы влияния двигательной активности на здоровье студентов.

4. Исследована двигательная активность студенческой молодежи.

Результаты и их обсуждение. Жизнь прекрасна и удивительна, а движение – наша сила и здоровье! Движение имеет огромное оздоровительное значение. Поэтому родителям необходимо с раннего возраста уделять должное внимание здоровому образу жизни их детей. Что такое здоровье, знает каждый человек с детства, но правильно ли мы понимаем это определение?

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Основу здоровья составляет двигательная активность человека. Под этим понятием понимается любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительную силу организму и здоровье. Эмоциональные нагрузки всё время увеличиваются, а физические – сокращаются, поэтому для поддержания здоровья необходимы физическая культура и спорт [1].

По словам одного из великих представителей парижской медицины XIX века Армана Труссо, «движение, как таковое, может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». Для движения не нужно никаких особых условий или дополнительных средств, нет необходимости обладать какими-либо спортивными данными или высокими показателями здоровья. Все, что требуется – это ваше решение и ваше время. Решение приобщить себя к движению возникает по разным причинам. Одни хотят стать стройнее и улучшить внешний вид. Другие хотят развить физическую выносливость или поправить здоровье. Некоторые преследуют цель достичь каких-то спортивных результатов. Кому-то нравится активный отдых с семьей или друзьями. Есть люди, которые получают удовольствие от физических нагрузок, собственно, это и является их целью [4].

Движение способствует:

- развитию мышц, координации, силы, ловкости и сноровки;
- укреплению костей, связок, суставов, нервной и кровеносной системы;
- насыщению организма полноценной жизненной энергией;
- правильному кровообращению по всему организму и насыщению его кислородом;
- открытию всех капилляров кровеносных сосудов;
- ускорению обмена веществ в организме.

Каким должен быть уровень двигательной активности для обучающейся молодежи?

Согласно исследованиям, обучающиеся должны стремиться к аэробным занятиям, направленным на повышение физической выносливости, и анаэробным занятиям, направленным на увеличение мышечной силы. Принцип работы аэробных занятий состоит в том, что эта деятельность заставляет сердце и легкие работать лучше. Для того, чтобы получить пользу для здоровья, обучающимся необходимо заниматься не менее 5 раз в неделю минимум по 30 минут.

Суть занятий состоит в сочетании аэробных и анаэробных нагрузок. Обучающиеся должны стремиться как минимум к двум занятиям в неделю, направленным на укрепление мышц. Это могут быть: силовые тренировки на тренажерах, подъем по лестнице, поход в горы, йога и другие занятия, в которых используются основные группы мышц [3].

Анаэробные занятия улучшают или сохраняют мышечную силу, сохраняют гибкость и равновесие тела.

Исследователи определили, что польза физической активности для обучающихся очевидна, следовательно, те, кто увеличивает свою двигательную активность сверх минимальных 30 минут, уменьшают риск серьезных заболеваний на 20–30% [3].

На двигательную активность влияет ряд факторов:

- биологический (возраст и пол человека);
- социальный (правильное сочетание времени труда и отдыха является основой высокой работоспособности человека);
- правильный режим дня способствует бодрости и хорошему настроению в течение всего периода учебного времени;
- экологические факторы влияют в целом на здоровье всего организма в течение всей жизни;

Биологический фактор. Двигательная активность в дошкольном возрасте определяет дальнейшее нормальное физическое развитие, укрепляет организм, повышает иммунитет. В школьном возрасте двигательная активность оказывает существенное влияние на физическое развитие, умственную деятельность. От физической активности зависит здоровье, работоспособность, продолжительность и качество жизни даже более старших слоёв населения.

В младшей школе двигательная активность у мальчиков и девочек практически не отличается. Однако с увеличением возраста различия двигательной активности в зависимости от пола становятся существенными (у девочек происходит ее спад). В среднем у мужчин физическая активность выше на 25–30%, чем у женщин [5].

Общий фактор гаджетозависимости в настоящее время действует негативно на большинство молодежи, которая проводит все своё свободное время за гаджетами, не выходя из дома. Спорт, духовное развитие и окружающий мир отходят на второй план, человек не развивается, и его мозг становится менее приспособленным. Этот процесс ведет к разрушению интеллектуального сокровища тела и, как следствие, к упадку всей личности. Молодежь становится менее активной, а это ведет к ухудшению иммунитета и частым заболеваниям всех систем организма. На физическое развитие человека с детства влияют его семья, воспитатели и окружающие их люди.

В настоящее время наблюдается много семей, в которых предпочтение отдается пассивному отдыху и по любому поводу принимаются лекарства. Некоторые семьи заменяют спортивную нагрузку просмотром телевизионных передач, что никак не приносит пользу физическому развитию ребенка. Когда ребенок начинает завязывать дружеские отношения с кем-либо, он приспособливает свой уровень активности к тому, что естественно для его нового приятеля.

«Дети постоянно управляют своей двигательной активностью, чтобы соответствовать друзьям», – говорит С. Гезель [6].

Поэтому коллектив не всегда играет позитивную роль, а физическая активность некоторых детей снижается под воздействием их ближайших друзей.

Для сохранения высокой двигательной активности крайне необходимо правильное чередование труда и отдыха. Труд и отдых взаимно дополняют друг друга и представляют собой сменяющие друг друга способы жизнедеятельности.

Чередование физической и умственной работы повышает работоспособность человека. Лучшим отдыхом при умственном утомлении является гимнастика или другая физическая деятельность. Необходимо помнить, что последствия утомления при умственной работе ликвидируются дольше, чем при физической, а работоспособность восстанавливается медленнее.

В результате продолжительной и интенсивной умственной работы наступает утомление, которое снижает продуктивность работы: ослабевает внимание, память и способность сосредоточиться. Для преодоления умственного переутомления, помимо соблюдения режима дня, очень важно и необходимо выполнять физические упражнения на разные группы мышц, делая физкультурные заминки после каждых 45–60 минут работы [1].

Для поддержания своего здоровья каждый день следует выполнять данные упражнения в течение 20–30 минут:

Упражнение 1. Стоя, медленно поднять руки вверх, сцепить в замок над головой и хорошо потянуться. Медленно опустить руки. Повторить 5 раз.

Упражнение 2. Поднять руки над головой со сцепленными пальцами, наклониться по 5 раз в обе стороны.

Упражнение 3. Голову медленно опустить вниз и медленно, спокойно поднять в исходное положение. Повернуть влево – вправо, покачать в обе стороны. В конце каждого движения задержаться на несколько секунд. Повторить 4–6 раз.

Упражнение 4. Выполнить бег на месте по времени до 2-х минут. Сделать перерыв 1 минуту и еще повторить серию 2–3 раза.

Упражнение 5. Лечь на живот (на ковер, коремат), поочередно поднимать правую руку и левую ногу одновременно. Повторить до 10 раз.

Упражнение 6. И.п. упор присев. Выполнить упор присев и упор лежа. Повторить до 10 раз.

Наиболее полный отдых организму, а именно центральной нервной системе, дает сон. Он является важным защитным механизмом организма от переутомления и нервного истощения. Поэтому ложитесь спать не позднее половины одиннадцатого вечера.

Разнообразие используемых средств и форм физического воспитания, нормальные гигиенические условия окружающей среды, наличие достаточных гигиенических навыков, правильный образ жизни семьи.

Неблагоприятные гигиенические факторы (учебные перегрузки в школе и дома, нарушение режима дня, отсутствие условий для правильной организации физического воспитания, вредные привычки, неблагоприятный психологический климат в семье и классе) [6].

Экологический фактор – организм предъявляет высокие требования к качеству воздуха и постоянству его состава. Химический состав и физические свойства воздуха должны обеспечивать существование человека без напряжения его компенсаторных физиологических механизмов и, тем более, без патологических сдвигов в состоянии здоровья. Физические свойства и качество воздуха зависят от высоты над уровнем моря, а также от хозяйственной и промышленной деятельности людей. Вещества, загрязняющие атмосферный воздух, многочисленны. В нашем регионе наиболее часто встречаются пыль, сажа, несгоревшие частицы угля, оксид углерода, сернистый газ, сероводород, пары серной, азотной и соляной кислот, а также смолистые вещества.

Для поддержания своего иммунитета в день человеку нужно проходить от 8000 шагов, но придерживается ли современная молодежь этого негласного правила? Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что в среднем двигательная активность студентов возрастом от 17 до 25 лет разного пола, но приблизительно одинакового уровня физического развития, в период учебных занятий составляет 8000–12000 шагов в сутки; в экзаменационный период – 4000–5000 шагов, а в каникулярный период 13000–18000 (Рис.1).

Средняя двигательная активность молодежи

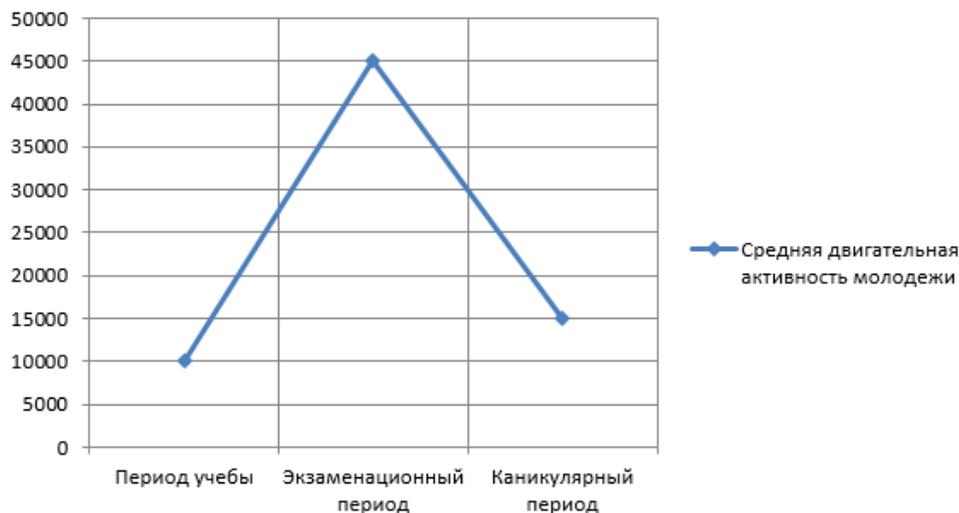


Рис. 1. Среднее количество шагов студентов, в разные периоды

Исходя из этих данных, следует сделать вывод, что уровень двигательной активности студентов во время каникул отражает естественную потребность в движениях, так как в этот период они свободны от учебных занятий. Следовательно, уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50–65%, в период экзаменов – 18–22% от должной. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году.

Учебные занятия по физическому воспитанию в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 5000–8000 шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. К сожалению, в выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует у большинства студентов, а двигательный компонент составляет менее 2% бюджета свободного времени.

У студентов-спортсменов среднесуточный объем двигательной активности составляет 16000–24000 шагов. Его повышение до 28000–32000 шагов на учебно-тренировочных занятиях способствует скорейшему восстановлению их организма. Как следствие, у них существенно снижается в последующие дни объем повседневной двигательной активности до 2500–4000 шагов. Такое явление отражает процесс саморегуляции двигательной активности, внутреннее содержание которой составляет взаимодействие процессов утомления и восстановления.

Учеными было установлено, что сезонные колебания двигательной активности зимой снижаются на 5–15% по отношению к лету. Весной же двигательная активность увеличивается, так как многие хотят привести себя в надлежащую форму. У студентов, отнесенных к основной медицинской группе, она выше, чем у тех, кто распределен в специальную медицинскую группу, в среднем на 17–28%. Нейродинамические особенности (баланс между возбуждением и торможением) также влияют на объем двигательной активности. У лиц с преобладанием возбуждения наблюдается более высокий уровень двигательной активности, чем у лиц с преобладанием торможения над возбуждением (в 2–3 раза). Лица с уравновешенностью этих процессов по уровню двигательной активности занимают среднее положение [2].

Для поддержания иммунитета в день человеку необходимо проходить определенное количество шагов. Однако не стоит забывать, что для каждой возрастной группы это количество отличается. Сравнения нагрузки разных возрастных групп отобразены в Табл.1.

Таблица 1

Оптимальное количество шагов для поддержания иммунитета

Возраст (лет)	Мужской пол	Женский пол
До 18	15000 шагов	12000 шагов
18–40	8000–12000 шагов	8000–12000 шагов
40–50	8000–12000 шагов	10000 шагов
50–60	10000 шагов	9000 шагов
Более 60	10000 шагов	8000 шагов

Чтобы оценить характер двигательной активности обучающихся, было опрошено 150 человек (70 девушек и 80 юношей достаточного уровня физического развития), возрастная категория которых от 18 до 23 лет. Результаты опроса отражены в диаграмме (Рис.2).



Рис.2. Оценка характера двигательной активности

Исходя из диаграммы, можно сделать вывод о том, что в основном студенты занимаются двигательной активностью только в учебных заведениях (73%), ежедневно занимаются спортом только 20% молодежи, делают по утрам зарядку (10%). Совсем не занимаются спортом и ведут пассивный образ жизни 17% молодежи. Не все ответили правду.

Чтобы повысить процент ежедневно занимающихся спортом необходимо проводить агитационные программы по повышению своего уровня здоровья за счет физической активности.

Для выявления спортивных интересов студентов 2-3 курсов финансово-экономического факультета было проведено анкетирование табл. 2.

Таблица 2

Результаты спортивных интересов 2–3 курсов

Вопросы анкеты	Ответ(чел)	
	Да	Нет
1. Занимаетесь ли вы спортом?	31	119
2. Предпочтительнее походу в зал для вас будет выбор компьютерной игры?	118	32
3. Нравится ли вам посещать пары физической культуры?	74	76
4. Принимаете ли вы участие в различных спортивных соревнованиях?	11	139
5. Вы предпочитаете ходить в качестве болельщика на соревнования?	78	72
6. Считаете ли вы себя спортивным человеком?	31	129
7. Довольны ли вы своим здоровьем?	85	65

Среди опрошенных 150 человек большинство считают, что не занимаются спортом, однако, как видно по анкете, они предпочитают компьютерные игры, а не занятия спортом. Исходя из третьего вопроса Табл. 2, большинству студентов не нравится посещать занятия физической культурой. Этот ответ обусловлен по большей части ленью и безответственностью студентов. Однако у другой половины занятия физической культурой вызывают только положительные эмоции, прилив сил и энергии. Анализируя результаты Табл. 2, можно отметить, что большинство студентов не довольны своим здоровьем, несмотря на отсутствие физической нагрузки и пассивного образа жизни.

Малоподвижный образ жизни обусловлен рядом причин:

- сетевое общение, что формирует изоляцию человека в обществе;
- загруженность учебной деятельностью и подготовкой к экзаменам;
- офисная работа, дополнительный заработок;
- мобильность общества (передвижение на машине);
- доставка еды на дом (роллы, пицца и т.д.);
- быстрое питание – молодежь сегодня предпочитает быстро, недорого и вкусно поесть, забывая при этом о здоровом питании и последующих факторах риска для здоровья (ожирение, онкологические заболевания и т.д.).

Несмотря на малоподвижный образ жизни, у большинства студентов весной прослеживается стремление записываться в спортивные клубы для приведения себя в форму к лету. Люди после 35 лет готовы платить деньги за занятия спортом, получать платные консультации по здоровому питанию и здоровому образу жизни. На сегодняшний день молодое поколение не умеет использовать свое свободное время для пользы здоровья (предпочтение отдают интернету, сетевым играм и др.).

Среди направлений формирования жизненных навыков выделены навыки двигательной активности, в которые входят выполнение утренней зарядки, регулярные занятия физической культурой, спортом, физическим трудом.

В жизни студенческой молодежи определены главные важные составляющие:

- здоровый образ жизни;
- физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;
- гигиена;
- самоконтроль двигательной активности.

Вряд ли найдется такой человек, который не хотел бы быть здоровым, не хотел себя всегда прекрасно чувствовать и быть заряженным жизненной энергией. Как говорилось ранее, здоровье – это ресурс, который мы день ото дня расходует неэкономно, не восполняя запас. Какими бы начальными данными не одарила нас природа, нельзя бездумно транжирить этот ресурс. Прогулки, утренняя зарядка, прыжки через скакалку – всё это позволяет держать тело в отличной форме, дарит бодрость и энергию. В каждом человеке природа заложила потребность в движении. Движение очень важно не только для укрепления здоровья, но и для его сохранения, иначе наше тело может «заржаветь».

Для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье, быть привлекательным и интересным обществу, необходимо:

- выполнять физические упражнения утром или в течение дня;

- принимать здоровую пищу;
- прислушиваться к своему организму;
- планировать свою деятельность в течение дня;
- включать активный отдых (пешие прогулки, пробежки, катание на велосипеде и др.);
- отключать телефон на время активного отдыха; выполнять суточную норму двигательной активности.

Вывод. Занятия спортом и правильный образ жизни способствуют улучшению физического и духовного здоровья, повышают выносливость, положительно отражаются на работе всех органов и центральной нервной системы. Занятия физической культурой и спортом положительно сказываются на здоровье подростков и всего нашего будущего поколения. Благодаря физическим занятиям, подростки должны приучаться к активному и здоровому образу жизни, вырабатывать систему правильной двигательной активности и получать оздоровительный эффект от тренировок и занятий. А высокий уровень физического развития и двигательной подготовленности является предпосылкой к успеху в различных видах деятельности и здоровью всей нашей нации.

Список литературы

1. **Двигательная активность человека в современном обществе** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fit-test.ru/blog/covid-19/2020-05-22-pandemia-covid-19-and-physical-activity.aspx>
2. **Гневнова Г.Р.** Исследование уровня двигательной активности учащихся / Г.Р. Гневнова. // Молодой ученый. – 2015. – № 7 (87). – С. 1098–1104.
3. **Двигательная активность подростков в современном обществе** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/272/13083/>
4. **Пиньков Р.Б.** Суточная двигательная активность студенческой молодежи / Р.Б. Пиньков // Физическое воспитание и спорт. – 2020. – № 1 (72). – С. 49.
5. **Азаренкова Н.Р.** Двигательная активность как необходимость для студентов / Н.Р. Азаренкова. // Молодой ученый. – 2020. – № 20 (310). – С. 480–481. – URL: <https://moluch.ru/archive/310/70001/> (дата обращения: 19.02.2021).

Pinkov R.B.

Topical aspects of the problems of the hypodines of modern youth

This study analyzes the issues of the influence of physical activity on the health of young people. The essence of the concept of motor activity, its structure and description are considered. The factors of the influence of physical activity on the health of students are considered.

At the moment, the reasons for the deterioration in health are factors such as: negative environmental impact, heredity, improper lifestyle, frivolous attitude to one's health, self-isolation during the COVID-19 pandemic.

Key words: *physical activity, health, immunity, movement, factor.*

Проценко Дмитрий Сергеевич,
ст. преподаватель кафедры
медицинской реабилитации, ЛФК
и физического воспитания
Донецкого национального
медицинского университета им. М. Горького

Смеричевский Эдуард Францевич,
заведующий кафедрой философии
Донецкого национального
медицинского университета им. М. Горького

Сидоров Виталий Игоревич,
ст. преподаватель кафедры
медицинской реабилитации, ЛФК
и физического воспитания
Донецкого национального
медицинского университета им. М. Горького

Воспитание нравственных качеств у студентов в контексте компетентностного и аксиологического подходов

Воспитание нравственных качеств у студентов в контексте компетентностного и аксиологического подходов направлено на формирование духовно-нравственных ценностей, знаний, в которых личность рассматривается как высшая ценность общества и цель общественного развития. В статье проводится теоретический анализ научной и методической литературы, позволяющий раскрыть сущность компетентностного и аксиологического подхода в рамках формирования нравственных качеств личности студента.

Ключевые слова: нравственное воспитание, студент, компетентностный, аксиологический подход, компетентность.

Период активных социально-экономических реформ, изменения взглядов идеологической направленности, современных ориентиров Донецкой Народной Республики позволяет повысить значимость нравственного воспитания студенческой молодежи на основе формирования моральных принципов и гуманистических ценностей общества.

Рассматривая воспитательно-образовательный процесс студентов высшего учебного заведения, можно выделить ряд этапов, позволяющих отобразить данный процесс в определенном виде деятельности:

- 1) удовлетворение потребностей общества в квалифицированных специалистах здравоохранения;
- 2) удовлетворение потребностей личности в профессиональном, интеллектуальном, культурном и нравственном развитии;

3) формирование у студентов высокой культуры, интеллигентности, социальной активности, ответственного отношения к выполнению гражданского долга, чувства патриотизма, любви и уважения к народу, национальным традициям и духовному наследию Донбасса.

В Законе ДНР «Об образовании» ставится задача воспитания нового поколения специалистов, которая вытекает из потребностей настоящего и будущего развития ДНР. Основными составляющими элементами образования являются обучение и воспитание. Эффективность и качество образования зависят от взаимодействия процессов обучения и воспитания и, в свою очередь, от их эффективности и качества.

Воспитательный процесс в вузе проявляется через очные занятия и процессы саморазвития студенческой молодежи и самообразования во внеучебное время.

Процесс воспитания в высшем учебном заведении является неотъемлемым элементом системы профессионального становления и преследует главную цель – формирование высокопрофессионального специалиста.

В процессе воспитательной деятельности в вузе у студентов формируются необходимые профессиональные, общекультурные и культурные компетенции, в основу которых входят профессиональные качества, социальные, культурные и профессиональные ценности.

Профессорско-преподавательский коллектив формирует воспитательную среду, в основе которой заложены все виды общественной, научной, культурной, профессионально-прикладной деятельности.

Организацию воспитательной работы в вузе определяет комплекс нормативно-правовых документов:

- Закон ДНР «Об образовании»;
- Концепция патриотического воспитания детей и учащейся молодежи ДНР;
- приказы, распоряжения, инструктивные письма МОН ДНР;
- Устав Университета и решения Ученого совета ДонНМУ им. М. Горького.

Анализ научной и методической литературы российских авторов позволяет выделить особенность направленности высшего профессионального образования на компетентностный и аксиологический подход, которые отражены в работах Э.Ф. Зеера, И.А. Зимней, В.А. Сластенина, Ю.В. Слесарева, А.И. Субетто, А.Э. Федорова, А.В. Хуторского.

В своих исследованиях И.А. Зимняя выделяет ряд причин, которые необходимы для реализации компетентностного подхода в системе высшего образования:

- интеграция системы образования с европейским рынком образовательных услуг;
- реализация компетентностного подхода в системе высшего профессионального образования;
- высокая степень информативности понятия «компетентность» и «компетентностный подход»;
- необходимость повышения эффективности образовательной деятельности.

В своих позициях А.В. Хуторской рассматривает компетентностный подход как возможность решения поставленных задач для формирования необходимых компетенций [6, с. 58].

Рассматривая компетентностный подход, Э.Ф. Зеер говорит о том, что деятельность студентов должна быть нацелена на саморазвитие, самообразование, самоопределение, самоактуализацию, развитие личности студенческой молодежи. Э.Ф. Зеер под компетенцией понимает комплексное выполнение профессиональных действий, позволяющих эффективно выполнять поставленные профессиональные задачи, для решения которых необходимо владеть современными знаниями, умениями, навыками [1, с. 142].

Выделяя ключевые компетенции, можно выделить закономерность в том, что любой вид деятельности рассматривается как социально-значимая деятельность с учетом сферы познания [3, с. 37–42]:

- когнитивная (способности учиться, накапливать необходимый багаж знаний, непрерывный процесс самообразования);
- коммуникативная (социальное взаимодействие с обществом, коллективом, семьей, друзьями, партнерами, владение коммуникацией);
- профессионально-практическая (постановка и решение познавательных задач, ориентация в разных видах деятельности, компьютерная грамотность).

Данные компоненты являются единым целым, неразрывными структурными элементами, взаимосвязанными друг с другом и развивающимися в процессе трудовой деятельности.

В своих исследованиях А.К. Маркова выделяет целый ряд компетенций, необходимых для эффективной трудовой деятельности: специальную, личностную, индивидуальную и социальную компетентности [2].

Ю.В. Слесарев указывает, что структура профессионального развития будущего специалиста выстраивается через социальный компонент и активное формирование личностных, деятельностных и профессиональных компетенций [5, с. 21].

Таким образом, автор выделяет социальную компетентность, под которой рассматривается слияние профессиональных свойств личности в результате профессиональной подготовки и приобретения профессиональных знаний, умений и навыков, позволяющих прогнозировать и продуктивно взаимодействовать с профессиональной и социальной средой. Владение данной компетенцией позволит эффективно решать профессиональные задачи, быть социально активным и готовым к непрерывному процессу самообразования.

Проблематика исследования заключается в том, что современный специалист на этапе трудовой деятельности не справляется с вопросами коммуникативного взаимодействия с коллегами, в процессе чего возникают конфликтные ситуации, испытывается ощущение социальной изоляции [5, с. 22–23].

Для решения обозначенной проблематики в данной работе рассматривается социальная компетентность, позволяющая решать вопросы нравственности, которые в профессиональной подготовке формируют профессиональную и нравственную культуру, профессиональную и социальную зрелость студенческой молодежи.

Формирование нравственной культуры – это сознательный процесс, на основе которого приобретаются необходимые знания социального и профессионального поведения личности студенческой молодежи через реализацию гуманистических принципов воспитания.

Система высшего профессионального образования направлена на формирование социальной компетентности, в которой заложены основы нравственности, определяющиеся социальными, производственными, психологическими и другими условиями функционирования социума [5, с. 4–5].

Таким образом, современная система образования требует от студенческой молодежи высокоразвитой культуры и нравственности, сформированной системы ценностей, убеждений и гражданской позиции, заинтересованности в результатах своего труда, способности к инновационной деятельности и самосовершенствованию, профессиональной активности, которые будут удовлетворять общество во всех составляющих социальной активности.

Изучив научно-методическую литературу и рассматривая компетентностный подход как условие формирования нравственного воспитания студенческой молодежи, предполагаем, что для более эффективной подготовки студенческой молодежи необходимо использовать компетентностный подход и интеграции аксиологического подхода.

В работах В.А. Сластенина личность студента рассматривается как высшая ценность общества и для ее формирования необходимо использовать аксиологический подход, который выстраивается на принципах гуманизма. На основании этого аксиология позволяет рассматривать личность с позиции более общих сторон и использоваться как методология современной педагогики [4].

Целью аксиологического подхода предполагается обогащение содержания образования, направленного на подготовку высокопрофессиональных кадров, обладающих развитой нравственностью.

Аксиологический подход реализуется через комплекс принципов, которые раскрывают сущность данного подхода: принцип равноправия; принцип равнозначности; толерантности.

Анализ сущностной характеристики аксиологического подхода в системе высшего профессионального образования позволяет выделить систему идеалов, норм, ценностей и правил, необходимых для эффективного взаимоотношения студенческой молодежи с природой и социумом.

Для эффективного формирования нравственного воспитания студенческой молодежи в высшем учебном заведении предлагается использовать комплекс педагогических условий, в процессе очного обучения и во внеучебное время. Активное взаимодействие сообществ со студенческой молодежью, посещение научных кружков, проведение интерактивных лекций, семинаров, лекций с использованием инновационных технологий, а также реализация мероприятий во внеучебное время, через процесс самообразования, саморазвития и самосовершенствования позволят формировать необходимый уровень социальной компетентности, в основе которого заложено нравственное воспитание студенческой молодежи.

Формирование положительных ценностных ориентиров позволит создать эффективное образовательное пространство, придать ему открытость, диалогичность, культурный и социальный динамизм.

Для формирования компетентностных и нравственно-воспитанных специалистов в высших учебных заведениях необходимо использовать комплекс педагогических условий, включающий в себя учебно-методический материал, который возможно реализовать в процессе аудиторных занятий и внеаудиторной работы преподавателя. Комплекс мер формирования нравственных качеств у студенческой молодежи отличается своей инновационной характеристикой, включающей интерактивные и групповые методы обучения, возможность быстрой адаптации изменяющихся требований образовательной среды.

На основании вышеизложенного возможно сделать вывод о том, что для качественного формирования нравственных качеств у студенческой молодежи в высшем учебном заведении преподавательскому составу необходимо создать единую сферу передачи информации для совместной аудиторной и внеаудиторной деятельности.

Список литературы

1. **Зеер Э.Ф.** Психология профессионального образования : учеб. для вузов / Э.Ф. Зеер. – М. : Академия, 2009. – 384 с.
2. **Маркова А.К.** Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М. : Знание, 1996. – 308 с.
3. **Педагогические условия формирования иноязычной коммуникативной компетентности** будущих учителей иностранного языка на основе коллективного способа обучения / Г.Л. Драндров, Э.Ш. Зейнутдинова // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – № 4 (75). – Ч. 2. – Чебоксары, 2011. – С. 37–42.
4. **Сластенин В.А.** Введение в педагогическую аксиологию : учеб. пособ. для пед. вузов / В.А. Сластенин, Г.И. Чижакова. – М. : Академия, 2003. – 192 с.
5. **Слесарев Ю.В.** Теория и методика формирования социальной компетентности и нравственности в высшем профессиональном образовании: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Слесарев Юрий Васильевич. – СПб., 2011. – 242 с.
6. **Хуторской А.В.** Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования / А.В. Хуторской // Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 58.

**Protsenko D.S.,
Smerichevsky E.F.,
Sidorov V.I.**

**Education of moral qualities in students in the context
of competence and axiological approaches**

The upbringing of students' moral qualities in the context of competence-based and axiological approaches, aimed at the formation of spiritual and moral values, knowledge, based on which the personality is considered the highest value of society and the goal of social development. The article provides a theoretical analysis of scientific and methodological literature, which allows to reveal the essence of the competence-based and axiological approach within the framework of the formation of the moral qualities of a student's personality.

Key words: *moral education, student, competence, axiological, approach, competence.*

Пшечук-Воронина Яна Юрьевна,
канд. пед. наук
ГОУК ЛНР «Луганская государственная академия
культуры и искусств имени М. Матусовского»
yana2108@inbox.ru

Характеристика будущей профессиональной деятельности бакалавров по направлению 53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады»

В статье автор детально рассматривает будущую профессиональную деятельность бакалавров по направлению подготовки 53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады», акцентирует внимание на профессиональных задачах в области музыкально-исполнительской, педагогической, организационно-управленческой, музыкально-просветительской и научно-исследовательской деятельности. Подчеркивается важность занятий физической культурой для формирования общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, развития профессионально важных качеств, готовности к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: музыкальное искусство эстрады, бакалавры, компетенции, профессионально важные качества, физическая культура.

Профессиональная подготовка бакалавров по направлению подготовки 53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады» является многогранным, планомерным и организованным образовательным процессом, который обусловлен современными социальными и культурными приоритетами, потребностями в образовательном пространстве учреждений культуры и искусства, направлен на овладение студентами знаниями, умениями, компетенциями в области музыкально-исполнительской, педагогической, организационно-управленческой, музыкально-просветительской и научно-исследовательской деятельности.

Цель профессиональной подготовки выпускников музыкального искусства эстрады представляет собой становление компетентного, конкурентоспособного музыканта, обладающего высокой работоспособностью, способностью к профессиональному росту, использованию в будущей профессиональной деятельности музыкальных инноваций и сохранению ценностей мировой музыкальной культуры. Для реализации данной цели необходим анализ характеристики будущей профессиональной деятельности бакалавров по направлению подготовки 53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады», что и определило актуальность данного исследования.

Профессиональная подготовка бакалавров нового поколения по направлению подготовки 53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады» выступает одним из перспективных направлений в творческом вузе. Основные требования к уровню профессиональной подготовки бакалавров в сфере музыкального искусства определены в Государственном образовательном стандарте Луганской Народной Республики по направлению подготовки 53.03.01 «Музыкаль-

ное искусство эстрады». Данный нормативный документ утвержден Приказом Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 19.09.2018 №863-од, при этом акцент сделан на формировании готовности выпускников к решению профессиональных задач в области музыкально-исполнительской, педагогической, организационно-управленческой, музыкально-просветительской и научно-исследовательской деятельности [2].

К бакалаврам музыкального искусства эстрады в Государственном образовательном учреждении Луганской Народной Республики «Луганская государственная академия культуры и искусств имени М. Матусовского» относятся студенты профильных направлений «Инструменты эстрадного оркестра» и «Эстрадно-джазовое пение». Рассмотрим характеристику будущей профессиональной деятельности бакалавров по профилю «Эстрадно-джазовое пение».

Студенты профильной направленности «Эстрадно-джазовое пение» – это вокалисты, которые занимаются концертной творческой деятельностью, способны к исполнению музыкального произведения на высоком техническом и художественном уровне, отвечающего требованиям современной музыкальной культуры и в то же время понятного широким массам слушателей. Посредством голоса с использованием различных техник пения, искусства танца и актерского мастерства вокалисты выражают музыкальную мысль и эмоциональную глубину произведения, исполняют музыкальные произведения в различных стилях, передают различные эмоции и чувства при помощи голосовых интонаций и тембров на различных концертных площадках. При этом вокалисты участвуют в постановке и проведении сольной концертной программы, могут быть задействованы в концертах хорового пения, где голос каждого певца, не выделяясь из общей массы голосов, соединяется с другими голосами и создает гармоничное звучание музыкального произведения.

В то же время областью профессиональной деятельности выпускников эстрадно-джазового пения является работа в студии по видео- и звукозаписи, руководство творческими коллективами, осуществление музыкально-педагогического и учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях (колледжах, вузах, консерваториях), просветительство в области музыкального искусства и культуры, а также административная работа в учреждениях культуры и искусства.

Как было сказано выше, в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта бакалавры по направлению подготовки 53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады» готовятся к решению профессиональных задач в области музыкально-исполнительской, педагогической, организационно-управленческой, музыкально-просветительской и научно-исследовательской деятельности.

Музыкально-исполнительскую деятельность условно можно разделить на репетиционную и концертную деятельность. На первом этапе эстрадный вокалист работает над созданием целостного музыкального образа, деталями музыкального произведения, используя при этом текст песни. Второй этап является представлением результатов первого этапа публике с целью их оценки. Для осуществления концертной деятельности эстраднему вокалисту необхо-

димо обладать определенными теоретическими знаниями общей и профессиональной направленности, практическими навыками техники исполнения, профессионально важными качествами (музыкальность, артистизм, внимание, коммуникативные качества, волевые способности) [1].

Анализ нормативных документов определил, что среди профессиональных задач музыкально-исполнительской деятельности бакалавров важное место занимают концертное исполнение эстрадных и джазовых музыкальных произведений в соответствии с репертуаром, выступление в составе ансамбля или в сольных программах, работа в качестве артиста в мюзиклах, шоу-программах, владение навыками репетиционной работы в эстрадных, танцевальных и джазовых коллективах.

Педагогическая деятельность бакалавра включает учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности в образовательных организациях дополнительного образования и других образовательных учреждениях. При этом важным является умение работать с коллективом, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с каждым членом коллектива; ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий. В то же время педагогическая деятельность выпускника содержит умение осуществлять учебно-методическую деятельность; использовать знания из области психологии и педагогики, специальных и музыкально-теоретических дисциплин; использовать базовые знания и практический опыт по организации образовательной деятельности, методике подготовки занятия; умение применять классические и современные методы преподавания.

По мнению Л. В. Холостяковой, одной из составляющих педагогической деятельности являются коммуникативная и психолого-педагогическая деятельность в контексте применения психотехнологий, установления на занятии взаимоотношений с учащимися с точки зрения педагогической экологии. В то же время автор одними из важных компонентов педагогической деятельности считает исследовательскую деятельность (изучение разностороннего опыта в педагогической сфере и научно-методической литературе с целью применения основных достижений в практической деятельности), проектировочную и организаторскую (методически грамотное построение занятий, креативность педагогического мышления) деятельность [5, с. 62].

В соответствии требованиями Государственного образовательного стандарта по направлению 53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады» педагогическая деятельность выпускников включает в себя обучение и воспитание в плоскости творческого образования; изучение уровня художественно-эстетического развития обучающихся; реализацию их профессионального и личностного роста; формирование мотивации к обучению; развитие творческих способностей и навыков импровизации; планирование учебного процесса и выполнение методической работы, применение эффективных педагогических методик, оценивание результатов педагогического процесса.

В результате теоретического анализа выявлено, что организационно-управленческая деятельность бакалавров музыкального искусства эстрады заключается в методически грамотном построении учебного процесса, при-

меня креативность педагогического мышления, исполнении профессиональной деятельности в структурных подразделениях государственных органов, осуществляющих управление в сфере культуры. При этом также возможна организация творческих концертов, фестивалей и конкурсов, участие в организационно-управленческой деятельности по сохранению и развитию искусства и культуры.

В то же время определены основные профессиональные задачи музыкально-просветительской деятельности. К ним относятся: популяризация результатов достижений музыкального искусства эстрады в качестве выступлений с концертами на различных сценических площадках; реализация консультаций при подготовке творческих проектов в области музыкального искусства; установление взаимосвязей со средствами массовой информации, образовательными организациями, учреждениями культуры, различными слоями населения для претворения в жизнь достижений музыкального искусства.

Среди профессиональных задач научно-исследовательской деятельности бакалавра по направлению 53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады» большое значение имеет сбор, анализ и обобщение информации в поле научного исследования, а также презентация результатов в виде рефератов и научных статей.

Анализ Государственного образовательного стандарта по направлению 53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады» показал, что в процессе овладения музыкально-исполнительской, педагогической, организационно-управленческой, музыкально-просветительской и научно-исследовательской деятельностью формируются общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

При этом выявлено, что физическая культура способствует использованию основ гуманитарных знаний в различных сферах жизнедеятельности и будущей профессиональной деятельности студентов, способности работать в коллективе, применению приемов оказания первой помощи в чрезвычайных жизненных и профессиональных ситуациях. Определено, что изучение дисциплины «Физическая культура» содействует способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, что подтверждает значимость физической культуры при формировании общекультурных и общепрофессиональных компетенций.

В то же время выпускники, освоившие программу бакалавриата, должны обладать такими профессиональными компетенциями в музыкально-исполнительской деятельности, как способность демонстрировать свободу самовыражения и создания оригинальной художественной интерпретации музыкального произведения, профессионализм в применении художественных средств в соответствии со стилем и жанром произведения, мастерство использования вокальной и танцевальной партии в различных видах ансамбля. Выявлена важность готовности к использованию знаний об устройстве голосового, телесного аппарата и виртуозность обращения с ними в профессиональной деятельности, что способствует развитию творческого креативного мышления выпускника, умению свободного владения своим голосом и телом, фор-

мированию профессионально важных качеств. При этом профессиональные качества можно охарактеризовать как совокупность и двигательных, и личностных качеств, которые человек приобретает в процессе профессиональной подготовки.

В результате теоретического анализа было выявлено, что дисциплина «Физическая культура» содействует готовности к работе в коллективе в целях совместного достижения высоких качественных результатов в профессиональной деятельности, которая является одной из значимых профессиональных компетенций, формируемых в процессе овладения педагогической, организационно-управленческой, музыкально-просветительской и научно-исследовательской деятельностью.

В государственных образовательных стандартах Луганской Народной Республики подчеркивается важность занятий физической культурой в процессе формирования и становления личности бакалавра, раскрытия его физических возможностей для повышения уровня готовности к будущей профессиональной деятельности [2].

Отметим, что в работе эстрадных вокалистов присутствуют факторы психофизиологической напряженности, физические и моральные нагрузки, ненормированный график репетиций и концертных выступлений, повышенный уровень шума, возможные условия труда, способствующие переохлаждению, что предполагает необходимость сохранения и укрепления здоровья, восстановление и повышение работоспособности студентов, формирование системы знаний о профилактике профессиональных заболеваний.

Наиболее частыми профессиональными заболеваниями эстрадных вокалистов являются фонастения, ларингиты, полипы и певческие узелки, трахеиты. Условия труда эстрадных вокалистов отличаются от условий труда других музыкантов, поэтому они чаще склонны к простудным заболеваниям верхних дыхательных путей, что объясняется чувствительностью голосового аппарата к охлаждению. По мнению А. А. Рязнцева, профессиональные заболевания музыкантов в 72 % возникают особенно часто в возрасте 18–23 лет [4]. Данный возраст соответствует времени обучения бакалавров в высшем учреждении культуры и искусств, что свидетельствует о необходимости правильной организации занятий по дисциплине «Физическая культура», привлечения средств и методов физической культуры для сохранения здоровья, формирования системы знаний, совершенствования профессионально важных качеств.

По мнению Е. Романовой, профессионально важными качествами, которые обеспечивают успешную профессиональную деятельность, являются наличие красивого голоса, умение им технически распоряжаться в зависимости от жанра музыки, нахождение контакта со слушателями, хороший музыкальный слух, чувство ритма, умение свободно двигаться и владеть своим телом, танцевать. В то же время определено, что экспрессивность, волевые качества, память, внимание, умение импровизировать, артистизм, оригинальность являются личностными качествами эстрадных вокалистов [3, с. 254].

Таким образом, представленная характеристика будущей профессиональной деятельности выпускников по направлению подготовки 53.03.01 «Му-

зыкальное искусство эстрады» обусловлена современными культурными приоритетами, потребностями в образовательном поле деятельности учреждений культуры и искусства. При этом занятия физической культурой комплексно воздействуют на личность бакалавра, содействуют формированию общекультурных и частично общепрофессиональных и профессиональных компетенций, системы знаний о профилактике профессиональных заболеваний, содействуют развитию профессионально важных качеств, что повышает уровень готовности к будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. **Арутюнова А.Б.** Совершенствование профессиональной подготовки эстрадного исполнителя (вокалиста) на современном этапе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Арутюнова Аревик Борисовна; [Место защиты: Моск. гос. гуманитар. ун-т им. М.А. Шолохова]. – М., 2013. – 192 с.
2. **Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего образования Луганской Народной Республики** [Электронный ресурс] : Приказ МОН ЛНР от 19.09.2018 г. №863-од // М-во образования и науки ЛНР : [офиц. сайт]. – Режим доступа: <https://minobr.su/docs/2821-prikaz-mon-lnr-ot-19092018-g-863-od.html>. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 17.09.2020.
3. **Романова Е.** 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы. 2-е изд. / Е. Романова – СПб. : Питер, 2003. – 464 с.
4. **Рязанцев А.А.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных вузов, исполнителей на духовых инструментах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Рязанцев Алексей Алексеевич – М., 2009. – 24 с.
5. **Холостякова Л.В.** Музыкальная педагогика: концепции, методы и специфика / Л.В. Холостякова // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2012. – № 5. – С. 61–64.

Pshechuk-Voronina Ya.Yu.

Characteristic of the future professional activity of bachelors in the direction 53.03.01 «Musical art of variety»

In the article, the author examines in detail the future professional activity of bachelors in the direction of training 53.03.01 Musical pop art, focuses on professional tasks in the field of musical performance, pedagogical, organizational and managerial, musical, educational and research activities. The importance of physical education for the formation of general cultural, general professional and professional competencies, the development of professionally important qualities, readiness for future professional activity is emphasized.

Key words: *musical variety art, bachelors, competencies, professionally important qualities, physical culture.*

УДК 796.034.2

Фалькова Наталья Ивановна,
канд. наук по физическому воспитанию и спорту,
доцент, профессор кафедры физического воспитания
и безопасности жизнедеятельности
ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»
(г. Донецк, ДНР)
falkova_n@mail.ru

Ушаков Андрей Владимирович,
канд. биол. наук, доцент, заведующий кафедрой
физического воспитания
и безопасности жизнедеятельности
ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»
(г. Донецк, ДНР)
myrza2006@mail.ru

Лавренчук Александр Александрович,
доцент кафедры физического воспитания
и безопасности жизнедеятельности
ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»
(г. Донецк, ДНР)
380505594239@mail.ru

Спортивно-массовые мероприятия как компонент психофизической подготовки студентов Донбасской юридической академии

В статье рассматриваются аспекты управления спортивно-массовой деятельностью обучающихся в Донбасской юридической академии, её влияние на психофизическую подготовку, пропаганду здорового образа жизни и формирование морально-волевых качеств.

Ключевые слова: спортивно-массовая деятельность, управление, пропаганда, психофизическая подготовка, здоровый образ жизни, морально-волевые качества.

Динамичные преобразования нашего общества предъявляют к высшему образованию всё более высокие требования в подготовке современных специалистов. Непрерывная модернизация характера и условий труда является стимулом к совершенствованию психофизической подготовки обучающихся, так как только в процессе деятельности могут раскрыться индивидуальные психические, физические и психофизиологические характеристики. Однако объём двигательной активности обучающихся в учебное время недостаточен для совершенствования психофизической готовности будущего специалиста, что, в перспективе, может негативно сказаться на его конкурентоспособности на рынке труда.

Спортивно-массовая деятельность образовательного учреждения, является одним из актуальных направлений, которое ориентировано на развитие психических, физических, личностных и социальных потребностей, формирование ценностей здорового образа жизни обучающихся посредством использования психолого-педагогических методов и форм физической культуры и спорта. В процессе спортивно-массовой деятельности происходит не только физическое и двигательное развитие, но и совершенствование качеств сенсомоторной и когнитивной сферы, которые непосредственно формируют сложнейший аппарат управления движениями.

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

Целью нашего исследования являлось рассмотрение спортивно-массовой деятельности в Донбасской юридической академии как одного из важных факторов в психофизической подготовке будущих специалистов.

Для получения информации использовались *методы* анализа учебно-методического комплекса дисциплин «Физическая культура», «Прикладная физическая культура», научно-методической литературы по теме исследования.

Анализ *результатов* нашего исследования показывает, что успешное управление спортивно-массовой деятельностью (СМД) зависит от динамичных аспектов, которые взаимосвязаны и дополняют друг друга (Рис.1). Последовательная процедура реализации этих аспектов в СМД позволяет активизировать мотивационную составляющую участников всего процесса.

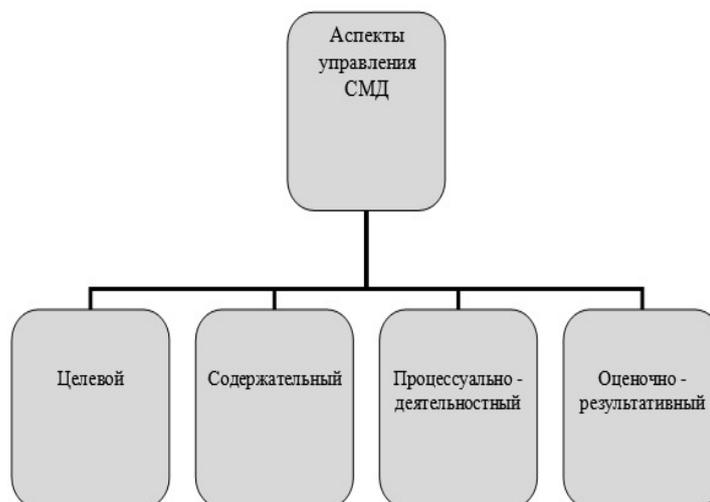


Рис. 1. Аспекты управления спортивно-массовой деятельностью

Эти аспекты позволяют реализовывать функцию управления спортивно-массовой деятельностью в Донбасской юридической академии (ДЮА), определять цели и задачи, средства, формы, методы и содержание, распределение обязанностей между субъектами управления для выполнения фактической работы и основных аспектов пропаганды здорового образа жизни и контролировать фактическое достижение результата.

Для того, чтобы решать задачи спортивно-массовой деятельности, которые тесно связаны с вопросами психологической и психофизической подготовки обучающихся, необходимо:

1. Создавать благоприятные условия для привлечения обучающихся к занятиям спортом.
2. Повышать духовную, нравственную и физическую культуру будущих специалистов с активной жизненной позицией.
3. Пропагандировать здоровый образ жизни.
4. Выявлять лучших спортсменов для комплектации сборных команд ДЮА по видам спорта.

Участие студентов в спортивно-массовой деятельности подразумевает преобразование поведенческих стереотипов, расширение обязанностей, что способствует более качественному приспособлению к природной и социальной среде. При этом происходит осознание объема специальных знаний о собственных возможностях, развиваются параметры синтеза и анализа возникающих соревновательных ситуаций и разнообразные адаптационные морфофункциональные перестройки организма. Повышается уровень психофизической готовности, координации психических процессов, которые необходимы в профессиональной деятельности.

Задачи, как и их объем и взаимообусловленность, трансформируются в зависимости от этапа подготовки, уровня развития физических и психических качеств студентов, от динамических особенностей предстоящего этапа профессиональной подготовки. Без акцента на эти положения, усилиями только одной физической подготовки, качественного результата психической и психофизической готовности студента, соответствующего этапу обучения, получить не представляется возможным [2].

Для достижения цели морально-волевой подготовки в учебном процессе по физической культуре необходимо: приучать занимающихся к обязательному выполнению учебной программы и соревновательных установок на непрерывной основе; регулярно повышать в занятиях условия дополнительных трудностей; широко использовать соревновательный метод и создание в процессе обучения атмосферы высокой конкуренции.

Спортивно-массовые мероприятия в ДЮА объединяют большое количество участников, в них принимают участие представители различных видов спорта, разного уровня подготовки, что повышает популярность предмета «Физическая культура», «Прикладная физическая культура». Для этого, каждый месяц в течение учебного года, в Донбасской юридической академии проводятся спортивные соревнования между сборными командами факультетов по разным видам спорта (Табл.1).

Таблица 1

**План по спортивно-массовой работы
Донбасской юридической академии на учебный год**

№	Перечень мероприятий	Срок выполнения
1.	Организация и проведение спортивного праздника, посвященного Дню туризма	Сентябрь
2.	Организация и проведение Чемпионата ДЮА по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа, посвященного годовщине создания Донбасской юридической академии	Октябрь
3.	Организация и проведение Чемпионата ДЮА по гилям, посвященного годовщине создания Донбасской юридической академии	Ноябрь
4.	Организация и проведение Чемпионата ДЮА по шахматам, посвященного годовщине создания Донбасской юридической академии	Декабрь
5.	Организация и проведение спортивного праздника, посвященного Дню защитника Отечества	Февраль
6.	Чемпионат ДЮА по дартсу	Март
7.	Чемпионат ДЮА по настольному теннису	Апрель
8.	Участие в городских, республиканских и международных соревнованиях по видам спорта	Согласно положениям спортивных мероприятий и приглашениям на соревнования

Проведение спортивно-массовых мероприятий способствует развитию таких видов спорта, как шахматы, гиревой спорт, туризм, которые не входят в учебную программу. Конечно, особой популярностью пользуются соревнования по туризму, которые проходят среди сборных команд первокурсников и посвящены Всемирному дню туризма. В программу соревнований входят такие испытания, как: установка палатки, разжигание костра, разнообразные эстафеты, творческий конкурс, приготовление пищи на костре.

Кроме того, сборные команды ДЮА ежегодно принимают участие в Республиканских студенческих соревнованиях по разным видам спорта, где показывают высокие результаты. Чувство патриотизма, долг перед коллективом, стремление своей победой на состязаниях поднять престиж факультета и вуза являются мощной мотивацией для регулярных тренировок и победы на больших соревнованиях. Все это, в свою очередь, стимулирует обучающихся

к воспитанию настойчивости и упорства, целеустремленности, воли к победе, желанию преодолеть любые трудности.

Наши исследования позволяют сделать *выводы*, что физические упражнения, которые используются в спортивно-массовых мероприятиях, как и приемы и методы других разделов профессиональной подготовки, способствуют совершенствованию психофизической подготовки, пропаганде здорового образа жизни, формированию и совершенствованию морально-волевых качеств обучающихся. Необходимые методические приемы должны использоваться в единстве, систематически и в соответствии с поставленными определенными задачами психологической, физической и психофизической подготовки, что будет содействовать совершенствованию подготовки будущего специалиста.

Проведение физкультурно-массовых мероприятий на постоянной основе благоприятствует формированию повышенной мотивации обучающихся к физической культуре и спорту, повышению резервов здоровья, устранению дефицита двигательной активности.

Список литературы

1. Губанищева А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как один из видов подготовки конкурентно-способного специалиста / А.А. Губанищева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 2. – С. 77–80.
2. Ушаков А.В. Методы структурно-функциональной диагностики психофизического состояния студентов в процессе прикладной физической подготовки : учеб. пособие / А.В. Ушаков, Н.И. Фалькова. – ДЮА, 2018. – 119 с.

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

Sports and mass events as a component of psychophysical training of students of the Donbass law academy

The article examines the aspects of the management of mass sports activities of students at the Donbass Law Academy, its impact on psychophysical training, the promotion of a healthy lifestyle and the formation of moral and volitional qualities.

Key words: *sports-mass activity, management, propaganda, psychophysical training, healthy lifestyle, moral and volitional qualities.*

УДК 378

Федорова Г.В.,
ст. преподаватель кафедры
медицинской реабилитации,
ЛФК и физического воспитания
Донецкого национального
медицинского университета им. М. Горького

Годз Л.А.,
преподаватель кафедры
медицинской реабилитации,
ЛФК и физического воспитания
Донецкого национального
медицинского университета им. М. Горького

Кучеренко В.С.,
ст. преподаватель кафедры
медицинской реабилитации,
ЛФК и физического воспитания
Донецкого национального
медицинского университета им. М. Горького

Развитие творческого мышления у студенческой молодежи вуза

Необходимость развития творческого мышления студенческой молодежи в современных образовательных условиях выдвигается как возможность быстрой адаптации обучающихся к воспитательно-образовательному процессу. Для этого в данной статье рассматривается сущность творческого мышления, представлена модель развития творческого мышления и условия, способствующие ее развитию.

Ключевые слова: развитие, творческое мышление, студенческая молодежь, модель, условия.

Реформирование системы образования Донецкой Народной Республики происходит с учетом нового восприятия целевого компонента обучения и воспитания, которые направлены на развитие студенческой молодежи и создание благоприятных условий для развития творческого мышления в изменяющихся условиях образовательной деятельности. Развитие творческого мышления позволяет повышать уровень развития профессиональной компетентности, является важным условием в процессе профессиональной подготовки будущего специалиста. В связи с этим, для эффективного творческого развития студенческой молодежи в современных образовательных условиях предлагается использовать интерактивные и личностно-ориентированный подход.

Проблематика исследования заключается в том, что до настоящего времени область развития творческого мышления остаётся не до конца изученной и требует пересмотра современных форм, методов, подходов образова-

тельной деятельности. При этом анализ научной литературы российских авторов позволяет выделить важность развития творческого мышления, так как система образования требует непрерывной адаптации и дополнения, позволяющих повысить качество образовательных услуг. Таким образом, положения государственного образовательного стандарта требуют развития творческого мышления от студенческой молодежи.

Анализ научной литературы позволил выделить ряд исследователей, которые занимались комплексным изучением творчества, среди них Б.М. Кедров, А.Я. Пономарев, М.Г. Ярошевский и др. Исследования С.Л. Рубинштейна, О.К. Тихомирова и др. рассматривали мышление как процесс, способный к движению мысли в условиях нестандартных ситуаций.

Н.А. Бердяев отмечал, что в развитии творчества личности необходимо рассматривать все сферы деятельности, в основе которого заложена мораль и познание [1, с. 143].

В исследованиях А.Г. Скрипник творческая деятельность выделяется как интеграция мыслительной и практической деятельности, в результате чего личностью рассматриваются ценностные ориентиры, новые факторы, свойства, закономерности с позиции преобразования внутреннего мира [7, с. 33].

Проводя теоретический анализ научной литературы, рассматривающей творчество как специфическую деятельность человека, необходимо отметить высокую степень непрерывности развития и усиливающейся активности ее в образовательном процессе.

С.С. Гольдентрихт в своих трудах отмечал, что развитие творческого мышления возможно тогда лишь, когда деятельность направлена на достижение желаемого результата [8, с. 39].

Изучая вопрос творчества, В.С. Библер говорит о том, что творчество имеет свою особенность, которая проявляется в новизне результата деятельности [2, с. 90].

В связи с этим, творчество – это высшая форма активности и самостоятельной деятельности человека [6, с. 215].

Цель и задачи исследования – разработать модель творческого мышления студенческой молодежи в вузе и определить условия ее функционирования.

Задачи исследования:

- определить сущность понятия творческого мышления студенческой молодежи;
- разработать модель творческого мышления студенческой молодежи;
- определить условия реализации модели творческого мышления студенческой молодежи.

Анализ творческой деятельности студенческой молодежи позволяет выделить индивидуальность, которая должна обладать готовностью самостоятельно принимать решения, умением преодолевать преграды, используя современные технологии, быть готовой к изменяющимся условиям образовательной деятельности.

Опыт российских авторов позволяет рассматривать личность студента с позиции преобразования творческого потенциала, в основе которого заложены положительные личностные качества. П.Ф. Каптерев для развития твор-

ческого мышления в образовательной деятельности использовал интеллектуально-творческую деятельность, изучал развивающее обучение как возможность гармонического развития личности [3, с. 125].

В своих работах В.Ф. Шаталов для обеспечения высоких результатов образовательной деятельности использовал инновационные технологии как возможность оптимального психологического состояния [5].

Таким образом, изучая теоретический компонент данной проблематики, можно выделить отличительную особенность развития творческого мышления студенческой молодежи, для развития которой российскими авторами используются инновационные технологии, комплекс современных образовательных мероприятий, позволяющих обогащать развивающую среду и создавать условия для эффективного гармонического развития личности студента.

Авторы Ю.Г. Козулина, О.К. Тихомиров и др. под творческим мышлением понимают любой вид образовательной деятельности через процесс познания, результатом которого будет приобретение новых знаний, умений, способностей, что, в свою очередь, позволит повысить уровень мотивации, обозначить конкретную цель и отобразить смысловую характеристику деятельности [4].

На основании ряда определений, под творческим мышлением понимается способность студента через процесс самопознания приобретать новые знания, отображающие содержание образовательного процесса.

В связи с этим, необходимость развития творческого мышления среди студенческой молодежи обусловлена высокой степенью интеллектуальных способностей и подготовки к профессиональной деятельности. С педагогической точки зрения, результатом творческого мышления является активная переработка теоретического и практического опыта, вследствие чего это позволит установить отношение к воспитательно-образовательному процессу. Главными структурными компонентами, которые могут быть выделены в процессе развития творческого мышления, являются поэтапность, необходимость в его развитии и своеобразность.

Для достижения поставленной цели исследования предлагается рассмотреть разработанную модель развития творческого мышления студенческой молодежи и определить условия реализации.

Модель развития творческого мышления состоит из компонентов, включающих: целевой блок, организационный и результативный этап.

Особенность данной модели заключается в логически выстроенном процессе, включающем в себя возможность динамических изменений и готовности непрерывно развиваться. Разработанная модель содержит в себе конкретную цель, оптимальное сочетание принципов (субъектности; развития; непрерывности; преемственности) и функции (развивающая; ценностная; гностическая; рефлексивная; оценочная). Также данная модель содержит в себе оптимальный подбор методов (активного и интерактивного обучения), средств (наглядные пособия, учебные фильмы, электронные учебники, мультимедийные презентации), форм (лекции, семинары, работа малыми группами, дистанционное образовательное пространство).

Реализация данной модели будет эффективной на основе реализации личностно-ориентированного и компетентностного подходов.

Личностно-ориентированный подход позволяет обеспечить процесс развития самопознания, самореализации личности студента, развитие его индивидуальности. Компетентностный подход в развитии творческого мышления направлен на поиск оптимальных решений выполнения комплексных заданий разных уровней сложности, через границы и пределы эффективных коммуникаций.

Развитие творческого мышления на основании выдвинутых подходов позволит педагогам выявлять индивидуальные особенности в процессе развития личности студента, будет способствовать обогащению субъектного опыта, создаст условия для оптимального выбора целей, форм, способов организации воспитательно-образовательного процесса, создаст доверительные отношения между преподавателем и студентом.

Данная модель позволит осуществлять процесс развития творческого мышления студенческой молодежи в воспитательно-образовательном процессе вуза. Так, для эффективного развития творческого мышления и функционирования данной модели необходимо определить педагогические условия успешного достижения поставленной цели.

В процессе педагогического эксперимента педагогическому составу на курсах повышения квалификации предлагалось использовать на своих занятиях комплекс условий, включающий в себя: возможности дистанционного обучения на основе информационно-коммуникативных технологий; проведение занятий с использованием инновационных технологий, завершая рефлексивным компонентом каждое занятие; активное взаимодействие всех участников воспитательно-образовательного процесса, тем самым повышая уровень мотивации студентов к овладению новыми, современными знаниями.

Выводы. В исследовании личность студента рассматривается как индивид в воспитательно-образовательном процессе. Разработка данной модели и поиск условий развития творческой деятельности позволили студентам взаимодействовать и проводить активный диалог в воспитательно-образовательном и учебном процессе.

Активная реализация предоставленных условий позволяет нацелить личность студента на самообразование, саморазвитие и самосовершенствование в принятии нестандартных решений, поставленных задач профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Бердяев Н.А. Философия творчества, культуры и искусства / Н.А. Бердяев. – В 2-х т. – Т. 1. – М. : Искусство, 1994. – 541 с.
2. Библер В.С. Мышление как творчество / В.С. Библер. – М. : Политиздат, 1975. – 400 с.
3. Каптерев П.Ф. Избранные педагогические сочинения / П.Ф. Каптерев. – М. : Педагогика, 1982. – 704 с.
4. Козулина Ю.Г. Теоретические и методические основы тренинга развития творческого мышления / Ю.Г. Козулина // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2009. – № 1. – С. 99–105.
5. Лысенкова С.Н. Жизнь моя – школа, или право на творчество / С.Н. Лысенкова. – М. : Новая школа, 1995. – 237 с.

6. **Педагогическая энциклопедия.** – Т. 4. – М. : Сов. энциклопедия, 1968. – 911 с.
7. **Спиркин А.Г.** О творческой силе человеческого разума. Наука и творчество / А.Г. Спиркин. – М. : Прогресс, 1979. – 389 с.
8. **Творчество как философская проблема** / под ред. А.М. Коршунова, С.С. Гольдентрихта. – М. : Изд-во МГУ, 1982. – 321 с.

**Fedorova G.V.,
Godz L.A.,
Kucherenko V.S.,**

Development of creative thinking among university students

The need to develop the creative thinking of student youth in modern educational conditions is put forward as an opportunity for rapid adaptation of students to the educational process. To do this, this article examines the essence of creative thinking, presents a model for the development of creative thinking and the conditions that contribute to its development.

Key words: *development, creative thinking, student youth, model, conditions.*

Чорноштан Артур Григорьевич,
канд. пед. наук, доцент кафедры
теории и методики физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
chornoshtan_a@mail.ru

Основы проектирования технологии подготовки будущего учителя физической культуры в высшем учебном заведении

В статье исследуются теоретико-методологические основы проектирования технологии профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры. Определены структура, уровни и содержание профессиональной компетентности будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: модель-эталон, профессиональная компетентность, педагогическая система, физическое воспитание.

На основе анализа исследований педагогов-«технологов» – А.М. Алексюка, В.И. Пинчук, И.О. Смолюк, А.В. Фурмана, В.П. Беспалько, М.В. Кларина, В.М. Монахова, Б. Скиннера можно отметить, что содержание педагогических технологий с точки зрения системного подхода концентрируется на системном построении дидактического процесса с точно определенными и конкретизированными целями. Учитывая вышесказанное, мы можем представить профессиональную подготовку будущего учителя как педагогическую систему с такой структурой: стратегическая цель подготовки специалиста, модель-эталон компетентного учителя, технологии профессиональной подготовки, субъекты взаимодействия (студент – преподаватель).

Попробуем конкретизировать указанную педагогическую систему на примере конкретной технологической модели подготовки будущего специалиста по физическому воспитанию. Стратегическая цель профессиональной подготовки конкретизируется в модели профессионально компетентного учителя физической культуры, структурными компонентами которой являются теоретическая подготовка (специальная, медико-биологическая и психолого-педагогическая), методическая подготовка (общедидактическая и частнометодическая), техническая подготовка (по видам спорта) и физическая подготовка, а также профессионально значимые личностные качества. Операционально-деятельностным компонентом являются эффективные технологии (например, модульно-рейтинговая). Предлагаемая технологическая модель является полностью управляемой соответственно уровням целеполагания.

На уровне стратегической цели – путем конкретизации целей профессиональной подготовки; в содержательном отношении – путем описания модели компетентного специалиста; контролирующая функция реализуется в государственной аттестации. На уровне целей на этапах подготовки – реализация

позапных целей отдельных аспектов профессиональной подготовки; в содержательном отношении – на основе разработки соответствующего учебного плана; результаты оцениваются в процессе итогового контроля. На оперативном уровне – на основе определения интегральных дидактических целей отдельных предметов, содержание которых отражено в соответствующих учебных программах. Результативность оценивается в процессе периодического контроля. На процессуальном уровне – на основе отдельных дидактических целей учебного модуля. Содержание отражено в программно-методических установках. Результативность оценивается в процессе текущего контроля.

При использовании модульной технологии уровни целеполагания и конкретизация целей осуществляются в пределах целемотивационного модуля. Содержание профессиональной подготовки структурируется и описывается в модульной программе по стандартам обучения в виде программно-методических установок, рекомендаций, самостоятельной работы. Оперативная обратная связь, контроль и диагностика успеваемости, а также соответствующая коррекция осуществляется на основе системы рейтингового контроля. Решая задачу разработки технологической модели профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры, мы изучили известный опыт проектирования, как на общетеоретическом, так и на прикладном уровне.

Во-первых, были систематизированы и определены общие требования к технологическому образовательному проекту:

- наличие нормативно-методических материалов проектирования учебного процесса (анализ современного состояния образования и основные концептуальные направления его перестройки; методологическое обеспечение новой стратегии обучения, описание эталона личности будущего специалиста, наличие соответствующего учебного плана и программ по учебным дисциплинам; наличие рекомендаций по организационно-методическому обеспечению учебного процесса);

- организационно-методические материалы по вопросам формирования студенческого контингента;

- материалы, раскрывающие технологию реализации новой стратегии обучения;

- рекомендации по переподготовке преподавателей с целью эффективного внедрения новой технологии.

Во-вторых, относительно последовательности проектных действий, мы опирались на опыт такой деятельности, описанный в работах В.П. Беспалько, М.О. Чошанова и др. В частности, В.П. Беспалько предлагает такую последовательность этапов проектирования любой технологии: анализ будущей деятельности студентов; определение содержания образования на каждом этапе, исходя из совокупности учебных дисциплин и дидактических требований; проверка нагрузки и определение необходимого времени для усвоения учебной информации; выбор организационных форм, их описание и подбор средств; подготовка материалов для осуществления мотивационного компонента; разработка системы учебных упражнений на основе представлений об алгоритме функционирования и включение их в содержательный контекст пособий; разработка новых систем контроля; разработка структуры и содер-

жания учебных занятий, планирование самостоятельной работы; апробация и коррекция проекта [1].

Учитывая вышесказанное, исследователь А.Г. Черноштан [6] разработал инновационную рейтинговую систему педагогического контроля и оценивания успеваемости студентов по спортивно-педагогическим дисциплинам, которая основана на современных методиках оценивания профессионально-педагогической подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта. Кроме того, учитывая необходимость подготовки материалов для осуществления мотивационного компонента, исследователь А.С. Богданова [2] разработала экспериментальную диагностику отношения и мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Стратегическим ориентиром в разработке большинства технологий профессиональной подготовки, как правило, является квалификационная характеристика будущего специалиста, или эталонная модель его личности, о чем свидетельствует приведенный выше анализ внедряемых технологий. Несколько отдельную позицию в этом вопросе занимает М.О. Чошанов, который считает системообразующим фактором технологии профессиональную компетентность, которую описывает как сложную разноуровневую структуру, исходя из ее обобщенного определения [7]. По его мнению, профессиональная компетентность состоит из следующих подструктур: мобильные знания, гибкий метод и критичность мышления. Профессиональная компетентность может проявляться на уровне минимальной компетентности (ограничивается только мобильным знанием), медиальной компетентности (объединяет мобильность знаний и гибкость умений) и полной компетентности, которая сочетает все три компонента. На основании проведенного научно-педагогического исследования М.О. Чошановым определены ведущие факторы формирования профессиональной компетентности – инженерия знаний («сжатие» информации), модульность, проблемность и соответственно разработанная технология ее достижения (гибкая проблемно-модульная технология).

На наш взгляд, идея разработки технологии профессиональной подготовки, стратегическим ориентиром которой является компетентность, более производительна по сравнению с другими. Во-первых, этот термин более системно и интегративно отражает значение традиционного понятия – триады ЗУН (знания, умения, навыки). Во-вторых, с помощью понятия «компетентность» можно более точно описать основные характеристики и реальный уровень подготовки специалиста, особенно по сравнению с целевыми установками, которые являются скорее идеальными, чем реальными. В-третьих, компетентность отмечается критичностью мышления, помогает оптимальному решению профессиональных задач. При этом основательность подготовки проявляется в свободном владении знанием (знания-трансформации). Это значит, что имеющиеся знания могут трансформироваться в соответствии с необходимостью выполнения актуальной деятельности. Кроме того, необходимо наличие вариативности используемых методов (профессиональная рефлексия). М.О. Чошанов [7] предлагает дидактическое конструирование технологии в такой последовательности: выбор и обоснование основной идеи (философии) педагогической технологии; разработка целевой концепции; иерар-

хическая классификация учебной цели (таксономия целей); проектирование содержания обучения; создание системы средств реализации педагогической технологии; разработка системы контроля и оценки учебных достижений.

Научные исследования А.Г. Черноштана [6] показывают, что «оптимальным видом педагогического контроля для модульной технологии является рейтинговая система оценивания успеваемости студентов, которая позволяет объективно проверить уровень сформированности профессиональных умений в полном объеме с высокой степенью дифференциации результатов контроля».

В контексте решения проблемы проектирования инновационных моделей профессиональной подготовки студентов в вузе довольно интересную позицию занимает исследователь Ю.В. Драгнев, который разработал инновационные формы организации будущей профессиональной деятельности студентов в киберпространстве [3].

Анализ известного опыта проектирования образовательных технологий свидетельствует, что определяющим и направляющим шагом является концептуальное обоснование будущего проекта на основе выбора образовательно-философской основы. Системообразующим фактором создаваемой технологии является модель-эталон профессионально-компетентного специалиста, в которой воплощены стратегические целевые установки профессиональной подготовки. Указанные параметры являются одновременно и своеобразными критериями по определению основных принципов, которые определяют процедуру конструирования всех компонентов технологии – целемотивационного, содержательного, операционально-деятельностного, контрольно-оценочного.

Образовательно-философской основой являются гуманистические тенденции развития личности, ориентированные на самореализацию ее сущностных сил, на самостоятельное усвоение нового опыта с неочевидными результатами, на творческое решение социальных и лично значимых вопросов. По мнению ученых, инновационные поиски в области проектирования образовательных технологий основываются на поисковой учебной деятельности, которую можно условно назвать надпредметной, так как учебное познание осуществляется в контексте выработки студентом нового собственного опыта. На наш взгляд, построение образовательной технологии на модульной основе отвечает как принципам личностно-ориентированного обучения (человекоцентризм, природосоответствие, активность, дифференцированность, самостоятельность, творчество, гибкость), так и стратегическим ориентирам профессиональной подготовки специалистов (сочетание технологичности и творчества, свобода выбора, целостность, системность, гармоничность, компетентность). В процессе проектирования модульно-рейтинговой технологии названные принципы определили иерархию целей профессиональной подготовки, которые отражены в целемотивационном модуле, а также стали стратегическим ориентиром построения эталонной модели компетентного специалиста по физическому воспитанию.

Исследователь А.Г. Черноштан [5] в своих работах обосновывает, что студенты, несомненно, должны быть готовы к будущей профессиональной

деятельности, и уровень сформированности этой готовности должен обязательно базироваться на системе специальных многоуровневых критериев.

Обобщая известный опыт проектирования образовательных технологий и собственное научное понимание указанного феномена, мы предлагаем такую последовательность проектировочных действий:

- определение и обоснование концептуальной основы;
- разработка эталонной модели компетентного специалиста на основе целевых установок;
- выбор (или конструирования новой) технологии целедостижения в ее содержательном, операционально-деятельностном и контрольно-оценочном компонентах;
- разработка программно-методического комплекса;
- апробация экспериментальной модели;
- рефлексия и коррекция.

Список литературы

1. **Беспалько В.П.** Слагаемые педагогических технологий / В.П. Беспалько. – М. : Педагогика, 1989. – 192 с.
2. **Богданова А.С.** Диагностика отношения и мотивации студентов к занятиям физической культурой / А.С. Богданова // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. научн. тр. – Луганск : Книта, 2018. – № 4 (21) : Серия 1, Пед. науки. Образование. – С. 5–9.
3. **Драгнев Ю.В.** Организация будущей профессиональной деятельности студентов в киберпространстве / Ю.В. Драгнев // Вестник Луганского национального университета имени Владимира Даля. – № 6 (36). – Луганск, 2020. – С. 143–147.
4. **Равен Дж.** Модель компетентности, мотивации и поведения / Дж. Равен // Школьные технологии. – 1999. – № 5. – С. 131–148.
5. **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 : сб. научн. тр. – Луганск : Книта, 2016. – № 1 (2) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 17–24.
6. **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. научн. тр. – Луганск : Книта, 2018. – № 1 (18) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 34–40.
7. **Чошанов М.А.** Гибкая технология проблемно-модульного обучения : метод. пособие / М.А. Чошанов. – М. : Народное образование, 1996. – 159 с.

Chornostan A.G.

**Bases for designing technologies for preparing the future teacher
of physical education in a higher educational institution**

The article examines the theoretical and methodological foundations of designing the technology of professional training of a future physical education teacher. The structure, levels and content of professional competence of future specialists in the field of physical culture and sports have been determined.

Key words: *model-standard, professional competence, pedagogical system, physical education.*

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

УДК 796.92.616.728.3-001-036.82(075.9)

Калашникова Раиса Викторовна,
ст. преподаватель кафедры
физического воспитания
Иркутского государственного
медицинского университета
raisa14@mail.ru

Скручаев Даниил Алексеевич,
студент 3 курса
Иркутского государственного
медицинского университета
skrugd@yandex.ru

Реабилитация травм коленного сустава, полученных в период занятий лыжными гонками

В статье рассматривается проблема травматизма коленного сустава у спортсменов, занимающихся лыжными гонками. Рассматриваются различные методы реабилитации травм коленного сустава. Анализируется динамика травматизма коленного сустава в лыжных гонках.

Ключевые слова: коленный сустав, лыжные гонки, разрыв связки, реабилитация, лечебная физкультура, разрыв мениска, травматизм.

Лыжные гонки – это популярный зимний вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в скорости прохождения специальной трассы, которая состоит из крутых спусков, поворотов, подъемов. Лыжные гонки были включены в программу Олимпийских игр с 1924 года. В спорте высоких достижений спортсменам свойственно испытывать тяжелейшие физические нагрузки, работать на износ, преодолевая лимиты своих физических возможностей. С этими факторами сопряжен ряд серьезных проблем, из которых наиболее распространёнными являются: нарушение психоэмоционального состояния и получение физических повреждений.

Коленный сустав – самое уязвимое место нижних конечностей, поэтому он часто травмируется в процессе занятия лыжными гонками. Все повреждения коленного сустава, которые спортсмены получают во время своих тренировок или в соревнованиях по лыжным гонкам, стоят на втором месте в мире по количеству травм, уступая лишь профессиональному футболу. В частности, повреждения коленного сустава, по словам доктора Майка Ленграна, составляют треть от общего количества травм, получаемых во время занятий лыжными гонками.

Цель работы – проанализировать данные о динамике травматизма коленного сустава в лыжных гонках за последние 7 лет и данные об эффективности реабилитационных мероприятий.

Главная этиологическая причина травм коленного сустава – его механическое скручивание при поворотах или падениях, которые неизбежны во время систематических занятий лыжными гонками. Также нельзя исключать прямые травмы коленного сустава: ушибы, ранения и деградацию суставных поверхностей, возникающую вследствие выполнения тяжелых физических нагрузок при подготовке спортсмена к соревнованиям, для достижения высоких спортивных результатов. По данным редактора сайта «sports.ru» А.Г. Милкова, травматизм крестообразных связок коленного сустава у лыжных гонщиков в последние 7 лет стабильно растет (Табл. 1) [5, с.8].

Таблица 1

**Статистика травм связочного аппарата коленного сустава, полученных спортсменами во время занятий лыжными гонками.
Расчет из 100 травм коленного сустава за последние 7 лет**

Связка \ год	2013/14	2014/15	2015/16	2016/17	2017/18	2018/19	2019/20
Передняя крестообразная	9	12	13	10	14	17	19
Медиальная коллатеральная	9	8	9	12	9	9	10
Наружная коллатеральная	0	0	2	3	3	2	2
Общее количество	18	20	24	25	26	28	31

Разрыв крестообразных связок, «разрыв крестов» – повреждение передней или задней крестообразных связок коленного сустава вследствие проворачивания голени относительно фиксированного бедра или проворачивания бедра внутрь. Например, когда лыжа резко изменяет направление движения или останавливается.

При травме коленного сустава, помимо крестообразных связок, очень часто повреждается мениск. Повреждение происходит при движении спортсмена вниз, при переключении лыж, при расхождении лыж в разные стороны. Также из-за чрезмерных тренировок мениск подвержен хронической травматизации. Происходит деградация мениска, его уплощение, что в будущем увеличивает вероятность получения спортсменом тяжелых повреждений коленного сустава. «Заклинивание» и сильная острая боль в области коленного сустава говорит об отрыве или защемлении мениска.

В отчете кандидата медицинских наук Д.О. Васильева, сотрудника центрального научно-исследовательского института травматологии и ортопедии имени Н.Н. Приорова, говорится, что из 3046 человек с повреждением коленного сустава у 60,4% людей есть повреждение мениска, из них 73% имеют повреждение внутреннего мениска, 22% – наружного мениска и у 5% имеется повреждение обоих менисков сразу. У мужчин эта травма появляется чаще, чем у женщин в соотношении 3:2 [1, с.49].

По данным профессора Р.М. Тихилова (НМИЦ ТО им. Р.Р. Вредена), количество травм с разрывом мениска в марте 2020 больше на 5,63% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. До этого также наблюдался ежегодный рост количества повреждений мениска на 3–4%, начиная с 2014 года. Он делает предположение, что рост связан с прошедшими зимними Олимпийскими играми в Сочи и возникшей в связи с этим популяризацией зимних видов спорта, особенно лыжных гонок как одной из самых доступных.

В зависимости от вида и тяжести травмы коленного сустава выстраивается определенная схема лечения. При ушибах и растяжении связок применяют разные методы лечения: от простого медикаментозного до иммобилизации. При более серьезных травмах, таких как разрыв связок коленного сустава или разрыв мениска, возможно только оперативное лечение. Тяжесть травмы коленного сустава, как и метод лечения, напрямую влияет на результат дальнейшей реабилитации.

Реабилитационные мероприятия проводятся с целью восстановления прежней работоспособности коленного сустава после травм. Восстановление коленного сустава – это долгий процесс, который, в свою очередь, зависит по большей мере от самого пациента, его старательности и силы воли. На сегодняшний день существует множество методик, как новых, так и проверенных временем, но все они включают в себя главное звено реабилитации травм коленного сустава – специальные физические упражнения: лечебную гимнастику, силовые физические упражнения.

Физические упражнения способствуют: восстановлению эластических свойств мышц, связок и сухожилий; возвращению тонуса околоуставных мышц, мышц бедра и голени. Перечислим основные базовые упражнения по восстановлению подвижности коленного сустава:

– «скольжение пятки к ягодицам из положения лежа на спине» – пациент лежит на твердой поверхности и подтягивает стопы, не отрывая от пола, к ягодицам. Движение необходимо повторять до наступления чувства дискомфорта, либо не более 25 раз;

– «вставание из положения сидя на стуле» – пациент сидит на стуле так, что голени находятся в вертикальном положении. Потом пациенту нужно медленно встать со стула, провести в положении стоя 20 секунд и сесть на стул. Упражнение необходимо повторять от 10 до 15 раз;

– «разгибание бедра в положении на четвереньках» – исходное положение – на четвереньках, спина выпрямлена и слегка прогнута в пояснице. Плавным движением необходимо выпрямить ногу в тазобедренном суставе, удерживая колено в согнутом положении. В верхней точке следует задержаться на несколько секунд, а затем медленно вернуться в исходное положение;

– «приседания у стены» – исходное положение – спина прижата к стене, стопы направлены вперед. Пациент выполняет приседание, не отрывая при этом спину от стены. Необходимо следить, чтобы во время движения колени не уходили за линию пальцев ног. Следует не надолго задержаться перед тем, как подняться (вернуться в исходное положение);

– «приседания плие» – исходное положение для выполнения приседаний плие – ноги шире плеч, носки направлены в стороны. Необходимо следить,

чтобы во время движения спина была прямой, таз не выдвигался назад, а колени не выступали за линию пальцев ног.

Физиотерапия также широко распространена в реабилитации травм коленного сустава. Посредством действия низких температур (криотерапия) можно уменьшить болевой синдром и замедлить воспалительные процессы, а электростимуляция позволяет поддерживать мышцы в тонусе, не допуская их атрофии. Воздействие магнитных полей (магнитотерапия) расширяет кровеносные сосуды, устраняет спазмы, тем самым нормализуя крово- и лимфообращение в поврежденной зоне, ускоряя восстановление прежней целостности коленного сустава.

Массаж редко становится самостоятельной методикой реабилитации (после пластики крестообразной связки, переломов, операций), как правило, дополняет терапию. Массаж позволяет расслабить и разогреть мышцы, улучшить циркуляцию крови, восстановить двигательную способность, устранить утомление.

По заявлению профессора В.В. Качергина, в России качество реабилитации травм, проводимой в муниципальных учреждениях здравоохранения, не соответствует современным международным стандартам. Существует нехватка квалифицированных кадров и современного оборудования [2, с. 5].

Травма коленного сустава – это очень серьезное повреждение опорно-двигательного аппарата, которое может поставить под вопрос дальнейшую спортивную карьеру для занятий лыжными гонками. Современные методы лечения позволяют лишь сохранить возможность к базовой двигательной активности и выполнению нетяжелой физической работы. Именно реабилитационные мероприятия возвращают коленному суставу прежнюю целостность, спортсмену – прежнюю работоспособность. Поэтому от качества проводимой реабилитации зависит дальнейшая возможность заниматься спортом и достигать высоких спортивных результатов.

Список литературы

1. **Ветошкин А.Б.** Ортопедия, артроскопия, спортивная медицина / А.Б. Ветошкин, Д.О. Васильев // Центральный институт ортопедии. – 2019. – 114 с.
2. **Качергин В.В.** Современные условия реабилитации травм суставов нижней конечности в муниципальных профильных учреждениях здравоохранения / В.В. Качергин. – М.: Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова, 2017. – 37 с.
3. **Крабаева Т.В.** Повреждение менисков коленного сустава / Т.В. Крабаева. – Сайт «sportmedicine.ru». Дата посещения 10.04.2021
4. **Ленгран М.** Статистика травм коленного сустава в лыжном спорте / М. Ленгран. – Институт Травматологии, Осло, 2019. – 15 с.
5. **Мехдиева К.Р.** Программа профилактики травматизма коленного сустава у юных лыжников / К.Р. Мехдиева, В.Э. Тимохина, В.Д. Красовский. – М.: Московский научно-исследовательский институт травматологии, 2017. – 105 с.
6. **Теняева А.С.** Травматизм лыжных видов спорта / А.С. Теняева. // Медицинский вестник, – 2017. – 75 с.

7. **Калашникова Р.В.** Реабилитации после сочетанного перелома пяточной кости при занятиях различными видами спорта / Р.В. Калашникова. – Иркутский государственный медицинский университет, 2018. – С. 53.

**Kalashnikova R.V.,
Skruchayev D.A.**

Rehabilitation of knee injuries sustained during cross-country skiing

The article examines the problem of knee injuries in athletes engaged in ski racing. Various methods of rehabilitation of knee injuries are considered. The dynamics of knee injuries in ski races are analyzed

Key words: *Knee joint, cross-country skiing, ligament tear, rehabilitation, physical therapy, meniscus tear, traumatism.*

УДК 615.825:616.853

Калашникова Раиса Викторовна,
ст. преподаватель кафедры
физического воспитания
Иркутского государственного
медицинского университета
raisal4@mail.ru

Ступина Мария Игоревна,
студентка 3 курса
Иркутского государственного
медицинского университета
mariyastupina@bk.ru

Положительное влияние лечебной физической культуры на эпилепсию

Научная статья рассматривает проблемы, связанные с заболеванием эпилепсией. Раскрывает методы профилактики эпилептических приступов с помощью лечебной физической культуры. Анализирует способы контроля за процессом возникновения приступов и психического состояния.

Ключевые слова: эпилепсия, лечебная физическая культура, упражнения, физическая активность, эпилептические приступы, гимнастика, йога.

На сегодняшний день все чаще общество сталкивается с проблемой возникновения заболевания эпилепсией. Опираясь на официальную статистику Министерства Здравоохранения РФ, количество зарегистрированных больных в нашей стране составляет 347 304 человек, что соответствует 2.4 % от всего населения России, и около 50 миллионов человек во всем мире, что говорит об актуальности проблемы и ее социальной значимости [1, с. 47]. Основная проблема заболевания в том, что эпилептические приступы начинаются внезапно, неконтролируемо и могут подвергать больного и окружающих серьезной опасности. Чаще всего окружающие, столкнувшись с проявлением приступа эпилепсии, не обладают достаточными навыками для оказания должной первой помощи, хотя в момент приступа это очень важно.

«Эпилепсия – хроническое заболевание головного мозга, характеризующееся повторными не провоцируемыми приступами нарушений двигательных, чувствительных, вегетативных, мыслительных и психических функций, возникающих вследствие чрезмерных нейронных разрядов. Эта группа распространенных заболеваний имеет хроническое течение и высокий уровень инвалидизации» [4, с. 4].

Эпилептические приступы бывают парциальными (локальные и фокальные), при которых чаще всего сознание не нарушено и в судороги вовлечены отдельные мышечные группы; генерализованными, при них больной находится без сознания и судороги охватывают все тело. По характеру судорог

выделяют: тонические – при длительном сокращении мышц; клонические – резкие, ритмичные сокращения мышц, следующие друг за другом; тонико-клонические. По классификации МКБ-10: локализованная идиопатическая эпилепсия и эпилептические судорожные синдромы с судорожными припадками с фокальным началом; генерализованная идиопатическая эпилепсия и эпилептические синдромы; эпилептический статус. Эпилепсия характеризуется повторяющимися судорожными припадками, возникающими внезапно или спровоцированными каким-либо фактором (переутомление, тяжелая физическая нагрузка и т.д.). Диагноз выставляется на основе клинических проявлений и подтверждается электроэнцефалографическим исследованием (ЭЭГ).

При эпилепсии необходима соответствующая поддерживающая терапия, а также проведение профилактических мероприятий. При несоблюдении этих требований может развиваться жизнеугрожающее состояние – эпилептический статус. Эпилептический статус – это серия повторяющихся припадков и не приходящего сознания между приступами в течение 30 минут и более. Такое состояние может привести к необратимым повреждениям мозга и к летальному исходу [2, с. 315].

При лечении сначала назначаются малые дозы и при неэффективности могут быть увеличены, если же и после увеличения не наступило улучшения, то добавляют еще один препарат. Препаратами первого выбора являются – карбамазепин и вальпроат, дальнейшего выбора – ламотриджин и левитирацетам. При психических расстройствах могут назначаться антидепрессанты.

Профилактические мероприятия: пациентам рекомендуют ограничивать эмоциональные и умственные перегрузки, заниматься только умеренными физическими нагрузками, соблюдать принципы рационального питания и исключить употребление таких вредных веществ, как спиртные напитки и наркотические вещества. Необходимо проведение профилактических бесед, а также информирование населения, как оказывать первую помощь при эпилептических припадках.

Учащенное дыхание может провоцировать эпилептические припадки. Поэтому очень важно не переутомляться и не использовать в качестве профилактики тяжелые физические нагрузки.

Какие физические упражнения будут полезны для больных эпилепсией? Физические нагрузки должны быть постепенными и начинаться с лёгких упражнений с небольшой продолжительностью. А также не должны включать в себя упражнения на быстроту и скорость перехода из одного положения в другое.

Так как очень важно при заболевании эпилепсией иметь стабильное психо-эмоциональное состояние, рекомендуются занятия йогой. Эти занятия помогают более уравновесить внутреннее эмоциональное состояние и воздействуют на мелкие глубокие мышцы тела, что так же положительно влияет на внутренние органы. При занятиях йогой не возникает одышки и дыхание остается равномерным, что не будет вызывать возбуждение и являться провоцирующим фактором припадка.

Одна из основных методик йоги – это асана. Устраняет тугоподвижность спины и плеч, укрепляет мышцы, улучшает осанку и состояние позвоночника.

ка, развивает гибкость и пластичность. Ниже перечислены наиболее важные и щадящие для больных эпилепсией асаны.

Поза горы – тадасана. Выполняется в положении стоя, соблюдая равномерность дыхания. Продолжительность упражнения – 20–30 секунд. Снимает ночные судороги икроножных мышц, корректирует линию позвоночника при искривлении, снимает боль в тазобедренных суставах [3, с. 19].

Вытяжение, наклоняясь в сторону – паршвоттанасана. Принимается поза наклона и опоры на левую, а затем на правую ноги. Продолжительность нахождения в данной позе – 20–30 секунд. Используется для ослабления напряжения в плечах, спине и бёдрах. Тонизирует верхнюю часть спины, уменьшая искривления позвоночника. Способствует глубокому дыханию и успокаивает мозговую деятельность [3, с. 22].

Поза дерева – врикшасана. Стоя на одной ноге вторую располагают на внутренней поверхности бедра противоположной ноги, как можно ближе к промежности, оставаться в позе несколько циклов дыхания, после повторить эту же позу на другую ногу. Развивает чувство равновесия и устойчивости, укрепляет ноги, раскрывает тазобедренные суставы [3, с. 29].

Лечебная гимнастика уравнивает процессы возбуждения и торможения в головном мозге. Положительно гимнастика влияет также на тонус мышц. Нужно обеспечить как общее, так и специальное воздействие на организм пациента, поэтому в комплекс упражнений необходимо включать общеукрепляющие и специальные упражнения. Выделяют следующие группы методов для развития гибкости:

- активных движений: действуют на определенные группы мышц (махи ногами, наклон туловища и другие);
- пассивных движений: выполняется в паре с использованием дополнительных отягощений;
- статических положений – это нахождение в определенной позиции в течение 15-25 сек;
- комбинированный метод. Это различные чередования перечисленных методов, по окончании стоит сделать несколько упражнений на расслабление, чтобы снять усталость и неприятные ощущения от напряжения связок и мышц [7, с. 61].

При эпилепсии рекомендуется и дыхательная гимнастика, с участием мышц живота. Начинать дыхательную гимнастику рекомендуют в положении сидя.

Для профилактики и улучшения самочувствия используют базовый комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методике Стрельниковой:

– упражнение «Ладочки»: в положении сидя, спина прямая, руки в согнутом положении, ладонями от себя. Для контроля проведения делайте вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки, делая движения, будто вы что-то пытаетесь взять. Нужно сделать подряд 4 быстрых, ритмичных вдоха носом. Затем опустить руки и сделать перерыв на 3–4 секунды. Рекомендуется делать 24 раза по 4 вдоха [6, с. 12].

– упражнение «Насос»: в положении сидя, держа спину прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Руками нужно потянуться к полу, не

касаясь его, и одновременно сделать шумный и короткий вдох носом. Вдох закончить вместе с наклоном. Наклоны вперед нужно делать ритмично и легко, стараясь не напрягаться [6, с. 13];

– упражнение «Кошка»: в положении стоя, ноги на ширине плеч. Сделать приседание и одновременно повернуть туловище вправо, выполняя резкий, короткий вдох. Затем выполните такое же приседание, но с поворотом влево, также выполняя вдох. Глубоко присесть не нужно. Рекомендуется делать 12 раз по 8 вдохов [6, с. 13];

– упражнение «Большой маятник»: встаньте в положение стоя, наклонитесь вперед и руками потянитесь к полу, делая вдох. Не останавливаясь, сделайте наклон назад, обнимая плечи руками и тоже делая вдох. Рекомендуется 12 раз по 8 вдохов. Это упражнение можно выполнять сидя [6, с. 14].

Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой нормализует дыхание и развивает вспомогательные дыхательные мышцы, так как упражнения на дыхание выполняются в основном при помощи мышц живота и диафрагмы.

Широкое применение в профилактике заболевания занимает лечебный массаж. Массаж оказывает влияние на весь организм человека, но прежде всего на нервную систему. Действует на возбудимость тканей, влияет на кору головного мозга, улучшает трофику тканей и функциональное состояние проводящих путей, снижает вазомоторные и физические расстройства.

Оздоровительная ходьба. Оптимизирует обмен веществ, положительно влияет на сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы. Занятия проводятся на ровной местности с увеличением продолжительности занятий. Но быстрый темп ходьбы не используется при эпилепсии из-за возникновения одышки, которая, в свою очередь, может спровоцировать приступ [5, с. 12].

Важно: при проведении упражнений лечебной физкультуры контролировать пульс больного, чтобы не допустить перевозбуждения центральной нервной системы. Также необходимо соблюдать регулярность.

Физическая нагрузка зависит от тренированности, функциональных возможностей организма и от течения заболевания. На период активности приступов занятия прекращаются.

Перед проведением занятий нужно оценить антропометрические показатели пациента, уточнить жалобы и узнать про самочувствие после предыдущего занятия. В зависимости от этих показателей меняются или корректируются назначенные упражнения.

Список литературы

1. **Авакян Г.Н.** Современная эпилептология. Проблемы и решения. Эпилепсия и пароксизмальные состояния. / Г.Н. Авакян. – 2014. – 476 с.
2. **Гинсберг Л.** Неврология для врачей общей практики / Л. Гинсберг. - 3-е издание, – 2015 – 371 с.
3. **Мягкоступова Т.В.** Йога : учеб. пособие / Т.В. Мягкоступова. – РГППУ, 2016. –110 с.
4. **Российское общество психиатров.** Диагностика и лечение психических расстройств при эпилепсии / Российское общество психиатров – клинические рекомендации. – 2015. – 70 с.

5. **Рыжкина Л.А.** Методика самостоятельных занятий студентов специальной медицинской группы с использованием оздоровительной ходьбы и бега / Л.А. Рыжкина. – УлГТУ, 2015. – 190 с.
6. **Самойлюк Т.А.** Дыхательная гимнастика : методические рекомендации / Т.А. Самойлюк. – БрГУ, 2018. – 270 с.
7. **Лебедихина Т.М.** Гимнастика: теория и методика преподавания : учеб. пособие / Т.М. Лебедихина. – Изд-во Уральского ун-та, 2017. – 152 с.

**Kalashnikova R.V.,
Stupina M.I.**

Positive effect of therapeutic physical culture on epilepsy

A scientific paper examines the problems associated with epilepsy. Reveals methods of prevention of epileptic seizures with the help of therapeutic physical culture. Analyzes ways to control the process of attacks and mental state.

Key words: *epilepsy, exercise therapy, exercise, physical activity, epileptic seizures, gymnastics, yoga.*

Мануковская Татьяна Васильевна,
канд. филологических наук,
доцент кафедры ГД, РиИЯ
Воронежского государственного
института физической культуры
tmanukovskaja@mail.ru

Степанова Яна Викторовна,
студентка
Воронежского государственного
института физической культуры
step4nowajane@yandex.ru

Способы медицинской реабилитации методом лечебной физической культуры после перенесения пациентом ишемического инсульта

Данная статья рассматривает некоторые экспериментальные методики и результаты их применения в качестве основных способов реабилитации пациентов, перенесших инсульт.

Ключевые слова: инсульт геморрагический и ишемический, летальность, упражнения, мозг, лечебная физическая культура.

Инсульт – острое поражение кровеносной системы головного мозга, которое приводит к нарушению речевого аппарата и двигательных функций организма, а также, в крайних случаях, к летальному исходу.

Целью данной статьи является изучение множества разных подходов методом ЛФК с применением нетрадиционных способов для реабилитации людей, перенесших инсульт.

Новизна заключается в обзоре не одного конкретного подхода, а множества различных, применяемых на практике. Впоследствии экспериментальный подход можно будет использовать как основной для реабилитации разных групп пациентов в зависимости от поражения участков мозга и периода заболевания.

В качестве методов исследования будем использовать следующее:

1. Осмысление и систематизация материала из научной литературы по теме статьи.

2. Анализ и синтез материалов для исследования.

По статистике, в России от инсульта погибает до 23% населения.

Распространённый вид инсульта – ишемический (80% случаев) [1], по сравнению с геморрагическим, имеет менее выраженные симптомы, поражает локальную часть головного мозга и не всегда сопровождается внутренним кровоизлиянием. Распространённость ишемического инсульта обусловлена тем, что его возникновение напрямую связано с состоянием сердечно-сосудистой системы организма. Зачастую у пациентов, перенесших ишемический инсульт, встречаются следующие заболевания:

- гипертония;
- мерцательная аритмия;
- атеросклероз;
- сахарный диабет;
- ишемическая болезнь сердца [6].

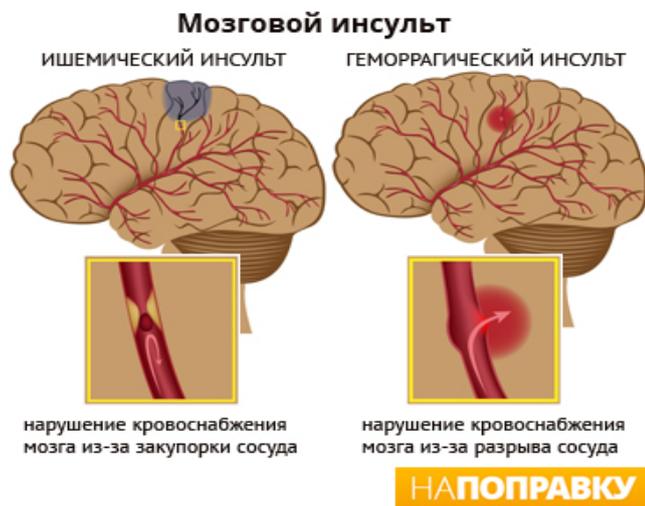


Рис. 1. Разновидности инсульта

Они увеличивают вероятность возникновения тромба, который закупоривает мозговую артерию и препятствует попаданию крови в мозг.



Рис. 2. Развитие инсульта при мерцательной аритмии

Одним из факторов риска является возраст, так как с течением времени мозговые артерии становятся уже, и тем самым возрастает шанс ишемического инсульта. Зависимость заболеваемости ишемическим инсультом от возраста можно проследить на диаграмме 1 [5]

Помимо широкой распространённости данного заболевания, оно несёт за собой тяжёлые последствия:

- частичный или полный паралич конечностей;
- потеря зрения, слуха;
- потеря памяти;
- дефекты речи.

Особенно стоит отметить тот факт, что инсульт часто приводит к летальному исходу (отмечена высокая летальность – от 10 до 35%). На диаграмме 2 представлено соотношение числа умерших к числу заболевших инсультом [7].

При некачественной реабилитации зачастую происходят повторные случаи возникновения инсульта, приводящие к смерти (в течение первой недели – 12%, первого месяца – 19%, первого года – 31%).

Реабилитация – сложный и долгий процесс, который требует отдачи сил как от инструкторов и врачей, так и от пациентов. У человека, перенесшего инсульт, могут уйти годы, чтобы вернуть утраченные функции организма, и не всегда удаётся сделать это в полной мере. Количество трудоспособных людей, перенесших инсульт, составляет 15% от общего числа пациентов с этим заболеванием. В связи с чем стоит обратить внимание на экспериментальные методики ЛФК для более эффективного реабилитационного процесса.

Одним из методов реабилитации людей, перенесших инсульт, является лечебная физическая культура. Это наиболее эффективный способ, так как не требует дополнительных затрат по сравнению с медикаментозным лечением, но полностью не заменяет его. Задача ЛФК заключается в том, чтобы способствовать регулированию координированной деятельности всех звеньев кровообращения и развитию резервных возможностей сердечно-сосудистой системы, улучшению коронарного и периферического кровообращения, повышению и поддержанию физической работоспособности [3].

Прежде, чем рассмотреть нетрадиционные подходы при реабилитации пациентов, перенесших инсульт, следует ознакомиться с комплексом упражнений, который считается традиционным. При тяжёлом поражении мозга следует начать с пассивных упражнений:

1. Сгибательно-разгибательные – подходят для коленных, локтевых суставов, стоп и кистей рук.
2. Вращательные – применяются для стоп, кистей рук, плечевых суставов.
3. Приводящие-отводящие – используются для тазобедренных, коленных и плечевых суставов [2].

За ними следует дыхательная гимнастика. Это способствует развитию дыхательной системы, улучшению пульса, что особенно важно для гипертоников. Для укрепления дыхательной системы можно проводить тренировки с воздушными шариками, тем самым организм подготавливается для более трудоёмких упражнений.

В общем случае занятия проводятся в три этапа. Первый этап – вводный. Проводятся общие дыхательные упражнения, разминка и обсуждение предстоящих упражнений.

Второй этап занимает 30–35 минут и включает в себя основной комплекс упражнений для увеличения силы паретичных мышц, снижения спастичности в паретичных конечностях, развития мелкой моторики, тренировки координации, равновесия и улучшения функции ходьбы.

Третий этап направлен на повторение упражнений, которые были выполнены недостаточно хорошо в группе.

Перейдем к рассмотрению экспериментальных форм ЛФК при реабилитации больных, перенёсших инсульт.

Одним из новых методов ЛФК является скандинавская ходьба. Она направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, развития координации и всей группы мышц. Преобладают упражнения:

- для синхронизации верхних и нижних конечностей;
- ротации позвоночника для увеличения подвижности;
- увеличения подвижности тазобедренного сустава.

Они способствуют решению одной из основных проблем людей, перенёсших инсульт, восстановлению функций организма для самостоятельной жизни без попечения докторов и инструкторов. В первую очередь, это самостоятельная ходьба.

Этот способ можно считать одним из простых вариантов для улучшения качества реабилитации, так как данные упражнения не требуют постоянного присутствия инструктора. В данном случае, тренировки пациент может проводить самостоятельно, используя специальный инвентарь. Можно отметить и тот факт, что среди упражнений нет резких или сложных для реализации действий, которые могут только навредить пациенту. Комплекс упражнений, включающий скандинавскую ходьбу, показывает лучший результат по сравнению с традиционными упражнениями. Это проявляется в частоте сердечных сокращений и артериальном давлении. У группы с ходьбой частота сокращений ниже, а разница между высоким и низким артериальным давлением меньше, что говорит о положительной динамике физической реабилитации данным методом [1].

Стоит уделить внимание методу ЛФК, сочетающему в себе музыкальную терапию, направленную на развитие мышц при занятии постоянной физической нагрузкой. Танцевальные элементы на ранних стадиях реабилитации используются самые простые, но это компенсируется возможностью их сочетания. Стоит отметить, что группа, в которой проводилась активная музыкальная терапия, имеет заметно высокие результаты реабилитации по сравнению с группой, практикующей традиционные методы ЛФК. Восстановление координации по шкале функциональных систем Куртцке у группы с музыкальной терапией – 57,38%, в то время, как у второй группы – 16,39%. Спустя год их оценивают в 79,25% и 34,09% соответственно. Это говорит о заметной эффективности внедрения нового подхода. Следует сделать вывод о том, что данная методика имеет место быть в списке реализуемых подходов при реабилитации пациентов, перенёсших инсульт, в отдалённом периоде. На ранних периодах подобная активная физическая нагрузка неприменима [4].

Описанные выше методы ЛФК должны вводиться постепенно в клиниках под наблюдением врачей и инструкторов для более полного понимания их эффективности и сфер применимости. При успешной практической реализации существует шанс внедрения всё более новых подходов в области реабилитации человека, перенёсшего ишемический инсульт.

Хочется отметить, что инсульт – это одна из опаснейших болезней современности, которая нуждается в верном подходе со стороны заболевших и врачей, должны быть предприняты своевременные меры по внедрению новых методик, которые бы снизили не только шанс возникновения данной болезни среди населения, но и шанс летального исхода после первого перенесённого инсульта. Особое внимание стоит уделить помолодению данной болезни и применению лечебных физических упражнений.

Список литературы

1. **Ким Т.К.** Инновации и традиции в современном физкультурном образовании : материалы конференции / сост. Т.К. Ким. – М. : МПГУ, 2019. – С. 117.
2. **Соловьёв Н.А.** Адаптивная физическая культура студентов с ограниченными возможностями здоровья (организация, методика) : учебное пособие / Н.А. Соловьёв [и др.]. – Ижевск : Ижевская ГСХА, 2019. – С. 112.
3. **Токарёв Е.В.** Лечебная физическая культура : учеб. пособие / Е.В. Токарёв. – Благовещенск : АмГУ, 2018. – 76 с.
4. **Малаховский В.В.** Влияние методов лечебной физкультуры и активной музыкальной терапии на восстановление неврологических функций у пациентов, перенесших ишемический инсульт, в отдалённый период / В.В. Малаховский, Н.Г. Федорова // Мануальная терапия. – 2013. – № 1 (49). – С. 13–19.
5. **Стародубцева О.С.** Анализ заболеваемости инсультом с использованием информационных технологий / О.С. Стародубцева, С.В. Бегичева // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 8–2. – С. 424–427.
6. **Инсульт** – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lib.napopravku.ru/diseases/insult/#part-3>. (Дата обращения 02.04.2021)
7. **Инсульт в России** – заболеваемость и смертность – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tass.ru/infographics/8578>. (Дата обращения – 2.04.2021).

**Manukovskaya T.V.,
Stepanova Ya.V.**

Methods of medical rehabilitation by the method of therapeutic physical culture after the patient has suffered an ischemic stroke

The article speaks about rejuvenation and frequent disability, as a result of which there is a need to update and improve the methods of medical rehabilitation. This article examines some experimental methods and results for their application as the main methods of rehabilitation of patients who have suffered a stroke.

Key words: hemorrhagic and ischemic stroke, lethality, exercise, brain, therapeutic physical culture.

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

Организационно-педагогические условия развития исследовательской деятельности у будущих педагогов адаптивной физической культуры

Статья носит теоретико-логический характер. По проанализированной литературе рассматривает организационно-педагогические условия развития исследовательской деятельности у будущих педагогов адаптивной физической культуры, определяет роль преподавателя в данном процессе. Знакомит с условиями включения будущих педагогов в исследовательскую деятельность, с обязательной оценкой собственной деятельности обучаемого и преподавателя.

Ключевые слова: организационно-педагогическая деятельность; проблемно-поисковые технологии; исследовательская деятельность; рефлексивное управление и соуправление; творческая деятельность.

Актуальность развития адаптивной физической культуры и включение студентов в исследовательскую деятельность обусловлены потребностью общества в подготовке специалистов в данном направлении, способных творчески мыслить, которые будут самостоятельно проводить, обосновывать и интерпретировать результаты собственных исследований.

Поиск новых форм и методов исследования организационно-педагогических условий, направленных на развитие исследовательской деятельности у будущих педагогов адаптивной физической культуры, является востребованным. Так как оно рассматривается нами в контексте целенаправленного, прогрессивного, восходящего творческого развития с поэтапно усложняющейся теоретико-практической составляющей содержания данной деятельности (И.В. Клименко).

В исследованиях В.И. Андреева подчеркивается, что проблемно-поисковые технологии обучения значительно повышают результативность развития креативно-творческих и исследовательских способностей у студентов [1].

Основы творческих – креативных подходов, где творчество выступает основным критерием развития, поэтому в развитии всякий раз проявляется творчество, раскрывается в теории Я.А. Пономарева. Этот подход основывается на создании условий творческой самореализации в исследовательской деятельности, активного участия в ней самих студентов и наставника-преподавателя [5].

По мнению Л.А. Сайтбагина, развитие исследовательской деятельности студентов вуза будет результативным в условиях проблемно-концен-

трированного обучения, то есть включение студентов целенаправленно, через творческий поиск, в профессиональную исследовательскую деятельность [8].

Под условиями развития исследовательской деятельности студентов мы подразумеваем педагогические условия – проблемно-поисковые технологии обучения и организационные условия – рефлексивное соуправление с целенаправленным профессиональным содержанием обучения как продолжения друг друга, что способствует созданию условий для эффективного обучения, достижения целей и задач обучения.

Исследовательская деятельность студентов рассматривается как особая форма творческой деятельности, позволяющая воплотить идеи самореализации, самовыражения и творческого саморазвития личности.

В.И. Андреев понимает под саморазвивающейся личностью личность, которая ориентирована на творчество в деятельности на основе решения все более сложных творческих задач и проблем, в процессе происходит творческое позитивное изменение самопознания и самореализации, среди которых системообразующими являются самопознание, самоопределение, самоуправление, самосовершенствование и творческое включение в исследовательскую деятельность [1, с. 207]. Автор считает, что постепенно усложняющиеся вопросы обучения повышают уровень развития творческих и исследовательских способностей, знаний, умений [3, с. 170].

И.А. Зимняя утверждает, что проблемная ситуация побуждает человека к исследовательской активности через необходимость выбора, поэтому мы можем вывести на основное место в педагогических условиях развития данной деятельности проблемно-поисковые технологии обучения. Они создают условия для осознанного включения студентов в творческую деятельность, для поиска выбора методов и техник самостоятельного исследования [2].

Проблемно-поисковые технологии направлены на развитие самостоятельного мышления студентов и их творческих способностей. Результатом от их применения должны стать изменения в саморазвитии и толчок к включению студентов в исследовательскую деятельность:

1. Умение выполнять поставленную задачу в теоретическом и практическом поиске решения данной задачи – анализ ситуации.
2. Определение основного (главного) в выполняемой работе – постановка проблемы.
3. Стратегия поиска решения поставленной задачи, гипотеза, анализ и практические наблюдения.
4. Возможность использовать различные методы (практическая проверка, экспериментальная работа).
5. Самостоятельное обоснование собственного исследования во всех его аспектах – анализ найденного решения.
6. Нахождение или создание новых идей, гипотез при самостоятельном освоении нового опыта.
7. Способность к теоретическому мышлению, основанному на креативном мышлении.
8. Способность к самообразованию.

Основные цели при применении проблемно-поисковых технологий построены на освоении студентами различных видов деятельности [6].

Процесс применения проблемно-поисковых технологий включает четыре основных этапа:

1. Создание проблемной ситуации педагогом и вовлечение в деятельность студента по анализу условий задания (вхождение в проблему).
2. Анализ поставленной задачи, данных задания и постановки проблемы студентом для себя (постановка учебной задачи).
3. Формирование идей, гипотезы и разработка поисковых действий и получение с интерпретацией результата (поиск решения).
4. Рефлексия результата (пути решения поставленной задачи, новые знания и самооценка студента собственной деятельности).

Таким образом, этапы проблемно-поисковых технологий представляют собой определенный и заданный цикл, при повторении которого создаются условия для развития мышления и творческих способностей будущих педагогов адаптивной физической культуры. Сам он может быть рассчитан на целый курс определенной дисциплины или представлять собой решения задачи в пределах одного практического занятия. Основным заданием здесь становится не усвоение отрезка материала, а включения студента в саморазвитие [6].

В период поиска решения поставленных задач или вопросов будущие специалисты учатся сравнивать, анализировать, делать выводы, результатом чего является формирование прочных и постоянных навыков самостоятельной работы.

При этом следует учесть в проблемно-поисковых технологиях, что приемы организации исследовательской деятельности являются основой формирования цикла и усовершенствованием его в процессе исследовательской деятельности. Данные приемы делят на три уровня в обучении:

- 1) педагог ставит проблему и определяет метод ее решения, студенты самостоятельно или под руководством педагога решают ее;
- 2) студент самостоятельно ставит проблему, преподаватель помогает ее решить;
- 3) студент самостоятельно ставит и решает поставленную цель или задачу, что помогает формировать способность самостоятельно формулировать проблему и искать пути ее решения.

Использование проблемно-поисковой технологии обучения при исследовательской деятельности будущих педагогов адаптивной физической культуры позволяет им проявлять инициативную, самостоятельную позицию в учебном процессе. Для того, чтобы процесс стал осознанным и постоянным, необходимо создать условия, организовать сам процесс с осознанием будущих педагогов в совместную с педагогом-наставником работу над исследованиями.

Организационным условием развития исследовательской деятельности студентов является рефлексивное соуправление. С позиции Т.М. Давыденко и Т.И. Шамовой, рефлексивное управление является условием активной позиции управляемых (студентов) при взаимодействии с управляющим (педагогом) и развития у них способности к самоуправлению своей исследовательской деятельностью [8].

Понимание рефлексивного соуправления открывает возможность включения студентов в совместную деятельность с педагогом, одновременно способствуя развитию личности и исследовательской деятельности обучающихся, позволяя им быть одной командой со своим наставником (педагогом). Данный вид управления предполагает направленное, гибкое взаимодействие преподавателя и студентов, равноправные отношения в сотрудничестве при выполнении совместных исследований.

Исходя из логики рефлексивного соуправления, мы можем заключить, что сотрудничество есть процессом взаимодействия субъектов образовательного процесса. Понятие «соуправление» определяется в психолого-педагогических исследованиях как процесс организационно-управленческих отношений, обеспечивающих совместное обогащение образовательной деятельности на основе принципов добровольности и партнерства за счет включения студентов в совместную деятельность и возможности самостоятельно, по-своему и творчески подходить к выполняемому заданию. А.В. Карпов определяет рефлексивность как психическое свойство, присущее лишь человеку, и в то же время как состояние осознания чего-либо [3; 4].

Именно включение рефлексивных процессов помогает определить личностную позицию исследователя в отношении собственной деятельности и критическое отношение к ней. Рефлексивное соуправление соединяет в себе принцип сотрудничества и определение, осознание своего участия в процессе взаимодействия, определения себя как исследователя при выполнении теоретической или практической совместной с педагогом-наставником исследовательской работы.

Рефлексивное соуправление рассматривает качество результата с позиции самовыражения студентов в творческой исследовательской деятельности и с позиции удовлетворения потребностей личности через самовыражение. Оно оказывает влияние как на эффективность процесса управления, так и на развитие личности и деятельности в целом [3; 4].

Из этого следует, что рефлексивное соуправление отражает характер взаимодействия субъектов процесса обучения при реализации проблемно-поисковых технологий содержания обучения и реализует активное включение будущих педагогов адаптивной физической культуры в исследовательскую деятельность.

Таким образом, теоретический анализ дает основание считать проблемно-поисковые технологии и рефлексивное соуправление обоснованными условиями в развитии исследовательской деятельности будущих педагогов адаптивной физической культуры. Организационными условиями выступает рефлексивное соуправление, педагогическое условие – проблемно-поисковые технологии и творческое включение студентов в обучение: проблемное, исследовательское, теоретическое и практическое содержание обучения и активное участие в нем самого студента, с самооценкой собственной деятельности.

Список литературы

1. **Андреев В.И.** Концепция, законы и идеология гарантированного качества образования на основе творческого саморазвития человека (акмеоквали-

- тология образования) / В.И. Андреев. – Казань : Центр инновационных технологий, 2013. – 296 с.
2. **Зимняя И.А.** Педагогическая психология / И.А. Зимняя – М. : Логос, 2004. – 384 с.
 3. **Карпов А.В.** Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А.В. Карпов // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24, – № 5. – С. 45–57.
 4. **Клименко И.В.** Синергетический подход как методологическая основа исследования проблемы подготовки специалистов адаптивной физической культуры / И.В. Клименко // Образование Луганщины: теория и практика. – 2020. – № 3 (16). – С.12–16.
 5. **Пономарев Я.А.** Психология творчества / Я.А. Пономарев – М. : Наука, 1976. – 303 с.
 6. **Садыкова Л.В.** Развитие познавательной активности студентов через организацию проблемно-поисковой деятельности на занятиях по математике / Л.В. Садыкова // Педагогика: традиции и инновации : материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, декабрь 2013 г.). – Челябинск : Два комсомольца, 2013. — С. 163–169.
 7. **Сайтбагина Л.А.** Организационно-педагогические условия развития исследовательской деятельности студентов вуза / Л.А. Сайтбагина // Профессиональное образование в России и за рубежом – 2015. – № 3 (19). – 112–115 с.
 7. **Шамова Т.И.** Управление образовательным процессом в адаптивной школе / Т.И. Шамова, Т.М. Давыденко – М. : Педагогический поиск, 2001. – 384 с.
 8. **Шипилина Л.А.** Теоретические и технологические основы подготовки менеджеров образования в педагогическом университете : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Людмила Андреевна Шипилина. – Омск, 1998. – 492 с.

Meleshko E.A.

Organizational and pedagogical conditions for the development of research activities in future adaptive physical culture teachers

The article is theoretical. According to the analyzed literature, it considers the organizational and pedagogical conditions for the development of research activities in future adaptive physical culture teachers, determines the role of the teacher in this process. Introduces the conditions for the inclusion of future teachers in research activities, with a mandatory assessment of the student's and teacher's own activities.

Key words: *organizational and pedagogical activity; problem-search technologies; research activity; reflexive control and co-control; creative activity.*

УДК: 379.852-057.87

Тарасова Наталья Сергеевна,
ст. преподаватель
кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления
и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
natalya_tarasova@ukr.net

Кулешина Марина Валерьевна,
ст. преподаватель
кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления
и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
shingeronok3@mail.ru

Теоретические основы привлечения студенческой молодежи к рекреационной деятельности

В статье раскрываются вопросы привлечения студенческой молодёжи к рекреационной деятельности. Раскрыты такие понятия, как: рекреация и здоровый образ жизни. Проведен анализ рекреационной деятельности и участие в ней студенческой молодёжи.

Ключевые слова: рекреация, спорт, спортивный туризм, студенческая молодежь, двигательная активность.

Цель исследования – выявить факторы, негативно влияющие на здоровье студенческой молодежи, а также проанализировать способы влияния оздоровительных мероприятий с привлечением студенческой молодежи и обобщить способы привлечения студентов к рекреационной деятельности.

В научной литературе встречаются самые разные классификации и группировки развлекательных мероприятий. Чаще всего они основаны на целях, характере организации, правовом статусе, продолжительности поездки и пребывания отдыхающего в определенных местах, сезонности, характере передвижения отдыхающего, его возрасте, активности и т.д. В целом под физическим отдыхом понимается любая форма физической активности, направленная на восстановление сил, затраченных в процессе профессиональной деятельности. В научных исследованиях Л. Пиотровского, А.Д. Джумаева физическая реабилитация раскрывается с новых позиций содержания и сущности индивидуальных проблем физической рекреации, исходя из концепций общей культуры. Рекреационная деятельность человека, как важный вид деятельности, имеет ряд особенностей, по которым поведение человека на досуге отличается от других форм деятельности (Ю.Е. Рыжкин, 2002; Р.Д. Таубер, 2006). Несмотря на неизбежную тенденцию к увеличению количества сво-

бодного времени, студенты используют свое свободное время неэффективно, с небольшой пользой для собственного здоровья.

Физическая культура и спорт являются средством создания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние силы и ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, производят устойчивую потребность в здоровом образе жизни. Рекреация – это понятие, которое охватывает широкий круг проблем, направленных на поддержание жизненных сил и оздоровление человека. Рекреация – это деятельность человека в свободное от работы либо учебы время для восстановления, укрепления физических и духовных сил и всестороннего развития личности преимущественно с помощью природных факторов на специально предназначенных для этого территориях [2, с. 24]. Со своей стороны, физическая рекреация студентов является разновидностью физической культуры, которая охватывает различные занятия: физкультуру, туризм, спорт, художественную самодеятельность, техническое мастерство и т.п.

Конкретную дату зарождения физической рекреации как компонента физической культуры указать невозможно, как и неизвестна точная дата возникновения физической культуры или искусства [3, с. 36]. Сегодня рекреация становится самостоятельным научным направлением, формируется на грани многих наук: географии, экономики, социологии, медицины, физиологии, экологии, курортологии, теории физического воспитания, теории градостроительства и т.п. Как отмечает С.А. Боголюбова, впервые термин «рекреация» в научной литературе появился в США в конце 90-х гг. XIX ст. в связи с введением нормированного рабочего дня и второго выходного дня, а также летних отпусков. Соответственно, под этим термином понимали восстановление, оздоровление и пространство, где осуществлялись эти виды деятельности.

Рекреация – это все формы досуга человека в закрытых помещениях и под открытым небом, в естественной и урбанизированной средах [3, с. 165]. Рекреационный эффект проявляется в том, что человек чувствует бодрость и удовольствие от отдыха, поскольку организм достиг необходимого уровня энергообмена со средой вследствие физиологического и психологического оздоровления, достижения душевного равновесия. Человек переживает рекреационный эффект, находится в состоянии психофизиологического комфорта, у него появляется ощущение сбалансированности эмоциональных и социокультурных самооценок, он готов к новым нагрузкам.

Благоприятные эмоции и высокая самооценка основаны не только на внутренних ощущениях, но и на понимании человеком важности общественных стандартов труда и отдыха [1, с. 65]. Бесспорно, рекреация – это собирательное понятие, которое охватывает широкий круг проблем, в основном связанных с санаторно-курортным лечением и со всеми видами активного оздоровительного отдыха: занятия физической культурой, туризмом, экскурсиями и т.п. Физическая рекреация – органическая часть физической культуры, специфическим содержанием которой является двигательная деятельность, направленная на удовлетворение потребности человека активно отдыхать для адаптации, восстановления, изменения деятельности, а также совершен-

ствование личной конституции, физической и духовной (М. Бердус, М. Боген, Г. Бендус, В. Чувиллин, 1998, 2002).

По мнению В. М. Выдрина, физическая рекреация – это процесс использования физических упражнений, игр, развлечений, а также природных факторов для активного отдыха, изменения вида деятельности, отвлечение от процессов, вызывающих физическую, психическую и интеллектуальную усталость, получения удовольствия от занятий физическими упражнениями (В.М. Выдрин, А.Д. Джумаева, 1989).

Обучающиеся являются творцами собственного здоровья, за которое они должны бороться, ведь с ранних лет нужно вести активный образ жизни, заниматься закалкой, физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены и в целом добиваться истинной гармонии личности и здоровья. Укрепление и поддержание здоровья – основная обязанность каждого обучающегося, и он не имеет права перекладывать все эти обязанности на других [4, с. 121]. Залог успеха обучающихся в укреплении и сохранении здоровья во многом зависит от своевременного планирования его времени.

Обучающиеся, которые регулярно планируют свой учебный день, могут ежедневно сэкономить 1–2 часа. Таким образом они получают дополнительное личное время, которое в дальнейшем может быть использовано по их усмотрению: на отдых, самообразование, хобби и т.д. Обучающиеся должны уметь правильно чередовать занятия и отдых. После занятий в Государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования, 1,5–2 часа следует потратить на отдых, но это не означает состояние полного покоя. Восстановление, улучшение самочувствия и сохранение здоровья студенческой молодежи имеет большое социально-биологическое и общественное значение. Большое значение в решении данной проблемы для студентов имеют, помимо занятий по физической культуре, и массово-оздоровительные формы физической культуры студенческой молодежи вне учебного процесса. Одним из видов физической культуры, который успешно решает проблему оздоровления студентов, является физическая рекреация. Она дает возможность, с учетом ее средств, форм и методов, организовать для студентов комплексы мероприятий, направленные на формирование позитивного отношения к занятиям физическими упражнениями, в полной мере раскрыть функциональные возможности организма, сформировать здоровый образ жизни и социальную активность [4, с. 134].

Физическая культура, как вид физического воспитания, вошла в жизнь студенческой молодежи в различных терминах и понятиях, характеризующих ее отдельные аспекты (массовая физическая культура, оздоровление, массовые виды спорта, активный отдых и др.). В процессе изучения сущности физического отдыха выяснилось, что фактически он охватывает содержание всех вышеперечисленных терминов. Однако среди ученых до сих пор нет единого мнения о сущности физического отдыха.

Физический отдых позволяет студенческой молодежи удовлетворить потребности в физических нагрузках, интересах, мотивах эмоционального и активного отдыха, в рациональном использовании свободного времени. Удовлетворяет групповые и индивидуальные потребности молодежи в нерегули-

руемой по отношению к свободной форме двигательной активности, адекватной их субъективным возможностям, при этом способствуя нормальному функционированию организма, создавая оптимальное физическое состояние. Студенческая молодежь – это общественно-дифференцированное социально-демографическое сообщество, которому присущи специфические физиологические, психологические, познавательные, культурно-образовательные и др. свойства.

Таким образом, студенческая молодежь представляет собой специфическое сообщество, сущностные характеристики и особенности которого, в отличие от представителей старших поколений и возрастов, находятся в состоянии становления и развития. Оздоровительно-спортивная направленность образовательного процесса государственных образовательных учреждений высшего профессионального образования предусматривает использование занятий физкультурой и спортом в коллективной организации активного отдыха, культурного досуга в выходные дни, в каникулярный период для восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся пешие походы, экскурсии, варианты подвижных игр, спортивные мероприятия, которые можно организовать на базе студенческих общежитий, в домах отдыха, оздоровительных и спортивных лагерях, во время учебно-тренировочной практики и т.п. Рекреация – это деятельность обучающихся в свободное время по восстановлению, укреплению физических и духовных сил и всестороннему развитию личности, преимущественно с помощью природных факторов на специально отведенных для этого территориях вне места постоянного проживания.

Итак, совершенствование процесса управления рекреационной двигательной активностью студенческой молодежи является одной из актуальных проблем исследований в теории и методологии физической культуры. Ее решение поможет снять психологическое напряжение в учебном процессе, улучшить личностные качества, морфофункциональные показатели, повысить уровень здоровья обучающихся.

Учитывая вышесказанное, с учетом многолетнего опыта в научной, педагогической и практической деятельности, считаем, что отдых обучающихся должен носить преимущественно активный характер вне работы, учебы, чтобы это были научные, спортивные и др. занятия, лучше всего в специально предназначенных для этого условиях – в санаториях и оздоровительных центрах.

Анализ теоретических аспектов физической культуры дал нам возможность определить основные цели, мотивы и потребности современных студентов при выборе ими досуга. Суть его заключается в том, что студенческий отдых рассматривается как один из видов общей культуры студенческой молодежи, а основные его составляющие – не конкретно физкультурная, образовательная, спортивная, оздоровительная и реабилитационная деятельность – удовлетворяют двигательную активность каждого обучающегося. Все виды физического отдыха по отдельности дополняют друг друга и тесно связаны между собой.

Перспективы дальнейших исследований. Проблема физического отдыха обучающихся, несмотря на свою важность, не решена и требует изучения и

развития на разных этапах жизни. Особенно это касается внеклассных физических упражнений.

Список литературы

1. **Аванесова Г.А.** Культурно-досуговая деятельность: теория и практика организации : учеб. пособие для студ. / Г.А. Аванесова. – М. : Аспект Пресс, 2006. – 236 с.
2. **Андронов О.П.** Физическая культура как средство влияния на формирование личности / О.П. Андронов. – М. : Мир, 1992. – 98 с.
3. **Батрымбетова С.А.** Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента / С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов, 2007. – 165 с.
4. **Семченко Л.Н.** Социальное благополучие и уровень здоровья студенческой молодежи по данным её самооценки / Л.Н. Семченко, С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов, 2007. – 136 с.

**Tarasova N.S.,
Kuleshina M.V.**

Theoretical basis of attracting student youth to recreational activities

The article reveals the issues of attracting student youth to recreational activities. Concepts such as: recreation and a healthy lifestyle are disclosed. The analysis of recreational activities and the participation of student youth in it.

Key words: recreation, sports, sports tourism, students, physical activity.

УДК 796.091.2

Уджуху Ирина Анзауровна,
ст. преподаватель
кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Майкопский государственный
технологический университет»
udzhuhu.ira@mail.ru

Муготлева Мадина Муратовна,
студентка ФГБОУ ВО
«Майкопский государственный
технологический университет»
mmugotleva@mail.ru

Целесообразность использования инновационных технологий в формировании ориентированной мотивации студентов к физическому воспитанию

Авторы провели исследование на тему: «Целесообразность использования инновационных технологий в формировании ориентированной мотивации студентов к физическому воспитанию» с целью возможности внедрения инновационных технологий в учебный процесс.

Цель: внедрение в учебный процесс инновационных технологий, направленных на создание студенческой ориентации, мотивация студентов на ценность физического воспитания. Установлено, что основополагающими принципами в инновационных внедрениях становятся следующие: гуманизация, толерантность, дифференциация и индивидуальность, которые тесно связаны с принципами физического воспитания.

***Ключевые слова:** инновационные технологии, студенты, мотивы, физическая культура.*

Обучение, основанное на таких компонентах, как обучение (дидактическая подсистема), образование (педагогическая подсистема), становится фактором формирования социально активной, физически и психически здоровой личности, которая отвечает за создание будущего профессионального трудового потенциала нации. Итак, внедрение нововведений и реализация инновационных процессов в физическом воспитании студентов.

Основа инновационных процессов в физическом воспитании складывается из следующих важных моментов:

1. Создание на академических тренингах условий, основанных на внедрении образовательных инноваций и содействие активации студентов для двигательной активности.
2. Усвоение студентами методологии и технологии инноваций с учетом этнорегиональных особенностей, места жительства и учебы.

3. Формирование личности студентов, способных осваивать и творчески внедрять в повседневную жизнь средства и методы физического воспитания для приведения организма в гармонию и совершенство.

Наряду с этим, инновационные направления связаны с формированием в системе личностно-ориентированной мотивации. В исследованиях, посвященных факторам, влияющим на эффективность физического воспитания в вузе, учреждениях, отражающих отношение студентов к физическому воспитанию, ориентацию студентов на достижение социально значимых результатов, в которых проявятся их способности и силы, определяется положение личности в отношении процесса и результатов функционирования, в частности – потребности в познании, одного из основных требований человека [1, с. 28].

В то же время физическая культура, являясь частью общей культуры, во многом определяет поведение человека в образовании, в общении; способствует решению образовательных, медицинских и социально-экономических задач.

Анализируя современную методику физического воспитания в вузе, необходимо отметить ее несовершенство. Например, негативное влияние имеет приоритет нормативного подхода, когда учебный процесс и функционирование кафедр ограничены, ориентированы не на личность студента, а на чисто внешние показатели. Этот факт требует принудительной адаптации личности ученика для оценки его движения по совокупности нормативных навыков, что явно противоречит представлению о свободе личности и не вовлекает студентов в активные занятия разными видами физической культуры.

Исходя из вышеизложенного, целью инструкторов по физической культуре являются создание условий и формирование у студентов навыков самосовершенствования, которые должны быть основаны на воспитании личной мотивации, интереса к физическому воспитанию и собственному здоровью. Тем временем эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности очень важно, оно не формируется спонтанно, не передается по наследству, оно воспринимается личностью в процессе функционирования и эффективно развивается с усвоением знаний и накоплением двигательного опыта, связанного с инициативой и активностью в учебно-педагогическом процессе [2, с. 324].

Учеными установлено, что технологии контроля за формированием личного интереса студентов к физической культуре – это система совместной деятельности «ученик – преподаватель», основанная на диагностике, проектировании, организации и коррекции учебного процесса, ориентированная на достижение определенного результата в улучшении двигательной подготовленности в комфортных условиях.

Интересно также, что в условиях интенсивного внедрения педагогических технологий в учебно-педагогический процесс методические инновации, связанные с разработкой и реализацией персонифицированных моделей физического, интеллектуального и ментального уровней, особенно в системах физического воспитания студентов, до сих пор не реализованы. Личностно-ориентированная физическая культура предполагает личностную ориентацию

обучающихся на выбор средств, методов; т.е. предусматривает создание для каждого студента оптимальных условий для гармоничного развития интеллектуальной, умственной и двигательной сфер функционирования.

Итак, инновационные внедрения в учебный процесс по личностно-ориентированному физическому воспитанию имеют свои особые технологии, которые предполагают определение мотивов, а также понимание целей и задач обучения, знание учащимися средств достижения целей, освоение основного образования, системное, обоснованное определение динамики образовательного процесса и уровня полученных знаний, навыков и привычек. Характер этих навыков и привычек определяется многими факторами: этнокультурными традициями, природной емкостью территории, особенностями совместной деятельности [3, с. 68].

Ученые установили, что принадлежность к определенному этносу определяет совокупность этнических диспозиций, характерных только для этой нации (личная мотивация, поведение, менталитет, отношение к двигательному функционированию). Своевременное и правильное определение этнических особенностей формирования мотиваций к занятиям физической культурой позволяет координировать процесс совершенствования интеллектуальных и физических возможностей молодежи.

Установлено, что физическая культура в своей целостности и объективности носит субъективно-личностный характер, т.е. в формировании личности студента она возобновляется как свободная личность. В исследованиях ученых внимание сосредоточено на идее о том, что физическая культура – это объективное существо, имеющее субъективный и, более того, индивидуально-личностный характер. В этой связи физическая культура является базовым, фундаментальным слоем, интегрирующим звеном общечеловеческой культуры, обладающим большим потенциалом отражения личности как целостности.

Таким образом, внедрение инновационных технологий свидетельствует о том, что применение методически подобранных средств и методов физического воспитания, учитывающих интересы студентов, этнические запросы, особенности, обусловленные регионом проживания, способствовало формированию у студентов потребности в физическом воспитании, основанной на толерантности к физическому воспитанию [4, с. 256].

Мотивация студентов к ценностям физического воспитания обусловлена следующими доминирующими категориями мотивов: когнитивно-функциональные, социальные, потребность в физической подготовленности в будущей профессиональной деятельности, мотив критического отношения к недостаточным условиям организации, формам физических тренировок.

Исходя из вышеизложенного, важно, чтобы программа физического воспитания студентов полиэтнических групп носила новаторский характер, способствовала бы их адаптации к условиям вуза и учитывала бы все значимые компоненты прежней этнической среды. В соответствии с ним необходимо выполнять определенные физические упражнения, национальные подвижные игры, т.е. строить двигательную деятельность.

Список литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – № 2. – С. 21–28.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский; под ред. В.В. Давыдова. – М. : Педагогика, 1991, – С. 324–341.
3. Кан-Калик В.А. Педагогическое творчество / В.А Кан-Калик, И.Д. Никандров. – М. : Педагогика, 1990. – 68 с.
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии : учеб. пособие / Г.К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – 256 с.

**Udzhuhu I.A.
Mugotleva M.M.**

**Feasibility of using innovative technologies in the formation
of oriented motivation of students to physical education**

Purpose: introduction into the educational process of innovative technologies aimed at creating student orientation, motivating students for the value of physical education. It has been established that the following become the fundamental principles in innovative implementations: humanization; tolerance; differentiation and individuality, which is closely related to the principles of physical education.

Mugotleva M.M. and Udzhukhu I.A. conducted a study on the topic: “The feasibility of using innovative technologies in the formation of oriented motivation of students to physical education” with the aim of the possibility of introducing innovative technologies into the educational process.

Key words: *innovative technologies, students, motives, physical culture.*

Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности

В статье автором рассмотрены научные подходы к разработке структуры и направленности оздоровительных технологий (ОТ), которые применяются в образовательном процессе современных университетов, а также в повседневной деятельности молодежи. Представлена единая система описания строения и направления физкультурно-оздоровительных технологий (ФОТ). Выявлен новый комплекс спортивных упражнений для повышения стойкости организма к влиянию внешней среды, а также для профилактики ожирения, нарушения дыхательной и сердечно-сосудистой системы и др.

Ключевые слова: *двигательная активность, физическая культура, спортивная тренировка, двигательная активность, физическое воспитание, технологии здоровьесбережения, система.*

В последнее время у ученых, которые занимаются науками о человеке, изучая его деятельность, личностные характеристики в образовательной сфере, возникает интерес к технологиям, которые берегут здоровье. В различной литературе появилось множество статей, а также диссертационных работ по теме правильного сбережения своего здоровья. Данные идеи стали внедряться не только в школьные и дошкольные заведения, но распространились и среди населения.

Тема сбережения здоровья популярна и в педагогической среде, т.к. проведенные исследования уже в наше время показали, что школьники, а также студенты университетов имеют проблемы со здоровьем. Тот объем физической нагрузки, который сейчас имеется у современной молодежи, не дает подростку полноценно расти и развиваться. Следовательно, увеличивается количество школьников и студентов, которые по состоянию здоровья определяются в специальную медицинскую группу. По данным статистики, их число достигло 1 млн 300 тыс. чел., что на 24% больше, чем в 1995 году. Также статистика показывает, что еще большему количеству студентов вообще противопоказаны физические нагрузки.

Цель работы – рассмотреть научные подходы к разработке структуры и направленности оздоровительных технологий (ОТ), которые применяются в образовательном процессе современных университетов, а также в повседневной деятельности молодежи.

Материал и методы исследования. Если вдуматься в термин «здоровьесбережение», то сразу возникает вопрос: как использовать данные технологии тем студентам и школьникам, у которых уже имеется ряд хронических заболеваний? Или же они будут сохранять то здоровье, которое у них еще осталось? Не будем вдаваться в подробности, а только отметим, что в сфере

физкультуры и кинезиологии за границей подобные технологии называются оздоровительными технологиями. Смысловая нагрузка данного понятия такова – оздоровление. Не важно, какой уровень здоровья у человека. Данный термин подразумевает сглаживание отклонений в здоровье, а также способность повышать его уровень от низкого к высокому, поддерживать гомеостаз и стабильность всех физиологических систем человека.

В Новой редакции паспорта специальности «Теория и методика физического воспитания» с 2011 года действует новый раздел – физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).

Данный раздел предусматривает проведение исследований по структуре и направлению физиотерапевтических, а также научное обоснования работы механизмов оздоровительных технологий.

Термин «технологии здоровьесбережения» хорошо понятен, он используется в вопросах укрепления здоровья человека с помощью методов физической культуры. Следовательно, за основу мы используем данный термин.

Физическая культура – это программа, включающая в себя:

1. Физическое воспитание
2. Спорт
3. Профессионально-прикладную физическую подготовку
4. Адаптивно-физическую культуру

Данные разделы и, в частности, физическая культура, несут в себе концепции не только решения задач функционирования, реализации и модернизации моторно-физиологических качеств, формирования двигательных качеств, но также нацелены на закалывание организма, укрепление здоровья человека, формирование стойкости организма к различным условиям окружающей среды и профессиональной практике человека.

В настоящее время популярна и кинезиология. Данная отрасль включает в себя слитность таких смежных направлений, как:

1. Биология человека
2. Психология
3. Аспекты анатомии человека и биомеханики

И другие разделы, которые формируют, анализируют и контролируют двигательные процессы. Кинезиология способна преподносить и разрабатывать технологии здоровьесбережения, которые, как было сказано ранее, сглаживают физические недостатки студентов.

К данным технологиям относят ФОТ, которые изучает раздел «кинезитерапия». Данный термин использовался ранее, и мы не будем на нем заострять внимание, но только проанализируем позицию о взглядах проф. Коренберга на технологии здоровьесбережения.

Еще в 60-х годах профессор пришел к мысли, что недостаточно для выполнения физических нагрузок и спортивной активности множество психолого-педагогических понятий и возможностей.

Профессор Коренберг считает, что двигательная активность формируется не только на физиологических возможностях человека, но и на его психологическом состоянии, на мысленном моделировании и оценивании построенных моделей и их уникальности.

Объявленный им постулат позволил ученым более продуктивно применять понятия двигательной деятельности, которую мы рассматриваем со стороны двигательного-физиологических качеств.

Пролификация, функционирование, улучшение данных качеств – это то, чем, по нашему мнению, занимается дисциплина «кинезиотерапия», ее деятельность включает укрепление здоровья, повышение стойкости человека к различным факторам среды.

Любые действия технологий здоровьесбережения необходимо выполнять в логической последовательности, которая определяет построение научных исследований в физической культуре:

– аналитические исследования обеспечивают обоснование проблемы, находят решения целей и задач исследования;

– поисковые исследования нацелены на отбор более популярных оздоровительных технологий среди населения;

– аналитические исследования разрабатывают теоретический анализ механизмов работы и влияния ОТ на различные функциональные параметры человека;

– лабораторные исследования изучают влияние ФОТ на организм человека и на его физическое развитие, на физиологическое и психологическое состояние;

– создание документации, которая обеспечивает продвижение ФОТ в физическое воспитание и научное сопровождение.

Данный исследовательский алгоритм позволил создать новые ОТ, которые повысили у студентов стойкость к различным неблагоприятным факторам внешней среды. А также улучшили профилактику ожирения, улучшили работу дыхательной, сердечно-сосудистой системы и ОДС.

В то время хорошо развивались инновационные процессы, которые создавали технологии, и они внедрялись в образовательный процесс.

Изучая литературу, мы не встретили никаких моментов об оздоровительных технологиях. В классификации ОПТ ФОТ отнесены к социально-педагогическим технологиям, частично они включают в себя оздоровление, но не имеют двигательного компонента, не позволяют полностью развиваться.

В завершение опытной работы была создана база ФОТ и доказана их эффективность с точки зрения образовательной деятельности. Также была принята единая система описания.

По строению система базировалась на принципе, который осуществлял отражал все их основные характеристики и давал реализацию ее воспроизведения.

Данный принцип позволил представить ОТ как двигательную систему, в которой базовые объекты обеспечивали взаимосвязь ее компонентов на улучшение результата, а именно, чтобы студент мог выполнить и успешно освоить оздоровительную программу вуза.

К данным компонентам относятся:

– концептуальный компонент – содержит цель, задачу, и концепции ФОТ;

– процессуальный компонент – раскрывает механизм учебного процесса и в конечном итоге решение проблемы;

– управляющий компонент – это управление пед. процессом ФОТ.

Структурирование оздоровительных технологий или же единая система их осмысления.

Название ФОТ отражает решаемость задачи основной концепции. Название технологии усилено ее ярким признаком.

Целевая направленность оздоровительных технологий выражена иерархией концепции, удерживает стройность технологии и придает ей иерархическую форму. Достижение цели осуществляется только при четких последовательных логических цепочках решения проблем, которое в итоге определяется конечным результатом

Концептуальная основа ФОТ. Кроме главного замысла, данная основа еще содержит описание идей и их принципов, а также понимание структуры, алгоритма и их функционирования.

Содержательная часть оздоровительных технологий содержит комплекс физических упражнений и особенности их выполнения в группе или же самостоятельно. А также включает в себя объем упражнений и нагрузку при их выполнении в зависимости от физической подготовки.

Кроме описанного выше, ОТ также формируют направление каждого занятия – самостоятельного или группового, способного менять цели в зависимости от ранга. С учетом данной позиции упражнения будут иметь вид направления

- обучения технике выполнения отдельных упражнений;
- развития техники выполнения особых упражнений;
- развития основных двигательных и физических способностей;
- улучшения качества здоровья и закаливания организма и его стойкости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Процессуальная составляющая ФОТ. Постулирует процесс физкультурной деятельности студентов высшей школы. Разрабатывает организацию занятий и методику выполнения физических упражнений.

Управляющий компонент ФОТ. Разрабатывает систематизированные механизмы контролирования пед. процессом физической активности студентов через физическое воспитание как проектирование преподавателем технологий здоровьесбережения.

Материально-техническое и медико-биологическое обеспечение ФОТ представляет собой предложенный инвентарь, который наполняет эффективностью спортивную деятельность, а также дает возможность использовать методические материалы, средства для обучения, тренажеры, снабжен медицинскими средствами для оказания ПП, также имеются средства личной гигиены, которые необходимо использовать после занятий физической культурой.

При изучении ФОТ в чистом виде исследования показали, что они имеют в применении большую значимость для педагогической деятельности человека. Мы также выяснили, что немаловажно соблюдать значение ОТ для образовательной практики.

Главная концепция исследования по применению ФОТ в образовательной сфере студентов, чтобы у них не было жесткой нагрузки по физической культуре, но была система выполнения физической нагрузки не только в учеб-

ное время, но и в повседневной жизни. Также обязательным условием было обеспечить студента физической нагрузкой для того, чтобы не возникал ее дефицит. Но при плановых занятиях физической культурой полностью восполнить потребность в двигательной активности невозможно в жизни студентов.

В базис научного доказательства структуры и функционирования ОТ студента были направлены итоги опытов и научных трудов, проведенных нами ранее. В них были идеи по устранению дефицита физической активности военных летчиков.

Системное представление результатов позволило дать понятие и требование к содержанию технологий здоровьесбережения. Следовательно, к ним относятся:

1. Структура планового физического занятия должна следовать базовым правилам. В данных правилах изменяется лишь один момент: на первой спортивной тренировке, которая длится 10 минут, студенты обучаются базовым упражнениям для того, чтобы пройти тестирование и чтобы преподаватель смог определить, на что способен его студент, оценить его физические и физиологические возможности.

2. Содержание самостоятельной физической тренировки для каждого студента должно разрабатываться с индивидуальным подходом для самостоятельного выбора упражнений для тренировки.

3. Также важна периодичность самостоятельной тренировки и эта периодичность должна составлять 3–4 раза в неделю самостоятельной двигательной активности.

4. Продолжительность каждой тренировки от 15 до 40 минут.

5. Перед началом тренировки студент должен иметь небольшой инструментарий практических и теоретических знаний ФОТ, также он обязан знать дозировку нагрузки и следить за своим состоянием.

6. Также важно, чтобы руководитель ФОТ следил за ведением журнала по самоконтролю, состоянию и физической активности.

7. Необходимо планировать свою повседневную деятельность, когда нет в расписании занятия по физической культуре.

8. Преподаватель обязан регистрировать время и нагрузку выполнения упражнений каждый раз.

9. Немаловажно учитывать место жительства студентов, прием пищи, выполнение правил личной гигиены.

10. При контроле спортивной работы в процессе выходных необходимо выполняться с помощью стимулов и мотиваций и активизация студентов в соревнованиях.

В целом исследования дали характеристику и сформулировали представление о достижении целей с помощью ФОТ, а также дали возможность использовать их в образовательных программах вуза.

Список литературы

1. Анохин Г.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональных систем. / Г.К. Анохин. – М. : Наука, 1978, – 400 с.

2. **Горелов А.А.** Обоснование подхода к организации самостоятельной физической подготовки в форме «домашнего задания». / А.А. Горелов, И.В. Русакова. // Первый Международный научный конгресс «Спорт и здоровье». – СПб., 2003. – С. 31–32.
3. **Коренберг В.Б.** Спортивная кинезиология признана – очередь за её развитием. / В.Б. Коренберг // Культура физическая и здоровье, – 2012. – № 3 (39). – С. 72–79.
4. **Стрелец В.Г.** Содержание и направленность физической подготовки военнослужащих женщин с гиподинамическим режимом профессиональной деятельности. / В.Г. Стрелец, А.А. Горелов, И.В. Русакова, Г.А. Гордеева. – СПб. : ВИФК, 1998. – 189 с.

Khvostikov I.P.

Modern technologies of physical culture and recreation activities

Research of scientific approaches to the study of the structure and functioning of the OT, as well as its application to higher pedagogical education, as well as the daily activities of students. Definition of the logical development of OT. A unified system is provided description of the structure and direction of each FOT. A new set of these sports exercises has been identified to increase the body's resistance to the external environment, as well as to prevent obesity, respiratory and cardiovascular disorders, as well as ODE. Methods for achieving improved results and indicators for their use are also provided.

Key words: *physical activity, physical culture, sports training, physical activity, physical education, health technologies, savings, system.*

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Андреева Виктория Валентиновна, доцент ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», кандидат медицинских наук

Годз Л.А., преподаватель кафедры медицинской реабилитации, ЛФК и физического воспитания Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького (г. Донецк, ДНР)

Калашникова Раиса Викторовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания Иркутского государственного медицинского университета (г. Иркутск, Россия)

Крещук Елена Петровна, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Кулешина Марина Валерьевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики» (г. Донецк, ДНР)

Кучеренко Вера Сергеевна, старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации, ЛФК и физического воспитания Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького (г. Донецк, ДНР)

Лавренчук Александр Александрович, доцент кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия» (г. Донецк, ДНР)

Лицоева Наталия Владимировна, доцент ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», кандидат биологических наук

Мануковская Татьяна Васильевна, доцент кафедры ГД, РиИЯ Воронежского государственного института физической культуры, кандидат филологических наук (г. Воронеж, Россия)

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

Мещеряков Александр Ильич, преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Муготлева Мадина Муратовна, студентка ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический университет» (г. Майкоп, Россия)

Нейфельд Виталий Павлович, преподаватель физкультуры Павлодарского педагогического университета (г. Павлодар, Казахстан)

Николайчук Ирина Юрьевна, доцент ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», кандидат педагогических наук

Олефир Анна Витальевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Пиньков Ростислав Борисович, старший преподаватель ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики» (г. Донецк, ДНР)

Проценко Дмитрий Сергеевич, старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации, ЛФК и физического воспитания Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького (г. Донецк, ДНР)

Пшечук-Воронина Яна Юрьевна, ГОУК ЛНР «Луганская государственная академия культуры и искусств имени М. Матусовского», кандидат педагогических наук

Сидоров Виталий Игоревич, старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации, ЛФК и физического воспитания, Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького (г. Донецк, ДНР)

Скручаев Даниил Алексеевич, студент Иркутского государственного медицинского университета (г. Иркутск, Россия)

Смеричевский Эдуард Францевич, заведующий кафедрой философии Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького (г. Донецк, ДНР)

Степанова Яна Викторовна, студентка Воронежского государственного института физической культуры (г. Воронеж, Россия)

Ступина Мария Игоревна, студентка Иркутского государственного медицинского университета (г. Иркутск, Россия)

Тарасова Наталья Сергеевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики» (г. Донецк, ДНР)

Уджуху Ирина Анзауровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический университет» (г. Майкоп, Россия)

Ушаков Андрей Владимирович, заведующий кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия», кандидат биологических наук, доцент (г. Донецк, ДНР)

Фалькова Наталья Ивановна, профессор кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия», кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент (г. Донецк, ДНР)

Федорова Галина Васильевна, старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации, ЛФК и физического воспитания, Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького

Хвостиков Игорь Петрович, старший преподаватель ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Чорноштан Артур Григорьевич, доцент кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», кандидат педагогических наук, доцент

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ

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

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

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

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

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

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

Публикация научных материалов осуществляется при условии предоставления авторами следующих документов:

1. Авторская заявка/согласие на публикацию авторских материалов.
2. Текст научной статьи (научного обзора, научного сообщения, открытой научной рецензии, публикация по материалам научных событий, информация об отечественных и зарубежных научных школах, персоналиях), соответствующий тематике серии сборника.

3. Рецензия на статью, подготовленную аспирантом или соискателем ученой степени кандидата наук, подписанная научным руководителем или заведующим кафедрой, на которой выполняется диссертационное исследование. Рецензия должна объективно оценивать научную статью и содержать всесторонний анализ ее научных достоинств и недостатков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Текст научной статьи должен иметь следующую структуру:

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

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

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

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

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

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

7. Данные о методике проводимого исследования.

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

9. Выводы и рекомендации, перспективы развития поставленной проблемы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В заявке авторы должны подать следующую информацию:

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

Редакция Вестника Луганского государственного педагогического университета

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Научное издание

Коллектив авторов

ВЕСТНИК

**ЛУГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Сборник научных трудов

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

Подписано в печать 24.09.2021. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.
Печать ризографическая. Формат 70×100 1/16. Усл. печ. л. 9.75.
Тираж 35 экз. Заказ № 97.

Издатель
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
«Книга»
ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011. Тел. : (0642)58-03-20
e-mail: knitaizd@mail.ru