

Научное издание

# ВЕСТНИК

Луганского государственного  
педагогического университета

Серия 2

Физическое воспитание и спорт



№ 2(61) • 2021 ВЕСТНИК ЛУГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

№ 2(61)  
2021



**КНИТА**

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

№ 2(61) • 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.

*Свидетельство о регистрации средства массовой информации  
№ ПИ 000196 от 22 июня 2021 г.*

**РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:**

**Главный редактор**

**Ротерс Т.Т.** – доктор педагогических наук, профессор

**Заместитель главного редактора**

**Прихода И.В.** – доктор педагогических наук, профессор

**Выпускающий редактор**

**Калинина Г.Г.** – заведующий редакционно-издательским отделом

**Редактор серии**

**Павлова Н.А.** – кандидат педагогических наук, доцент

**Состав редакционной коллегии серии:**

**Горашук В.П.** – доктор педагогических наук, профессор;

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

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

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

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

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

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

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

**В38** **Вестник Луганского государственного педагогического университета** : сб. науч. тр. / гл. ред. Т.Т. Ротерс; вып. ред. Г.Г. Калинина; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск : Книта, 2021. – № 2(61) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – 124 с.

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

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

*Издание включено в 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

<b>Аверьянов И.В., Аверин Д.Д., Князева Ю.С.</b> Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана, занимающихся футболом.....	5
<b>Агишева Е.В.</b> Формирование у студентов мотивации к физкультурно-спортивной деятельности.....	10
<b>Акиншева И.П., Колпаков Д.А.</b> Формирование факторов, способствующих повышению качества здорового образа жизни у будущих учителей начального образования в период образовательного процесса.....	15
<b>Асташова Е.Н., Лимонченко А.С.</b> Физическая культура в жизни студентов.....	21
<b>Богданова А.С.</b> Влияние оздоровительного фитнеса на развитие гибкости учащихся старших классов.....	26
<b>Богданова Е.В.</b> Результаты исследования формирования инклюзивной компетентности студентов в информационно-образовательной среде вуза (когнитивно-информационный компонент).....	31
<b>Бурлакова Т.Л.</b> Основные компоненты внеаудиторной физкультурно-оздоровительной работы со студенческой молодежью.....	38
<b>Васецкая Н.В., Лимонченко А.С.</b> Проблемы физического воспитания и спорта студентов.....	44
<b>Завадич В.Н.</b> Определение уровня развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.....	49
<b>Клепцова Т.Н.</b> Разнообразие досуга в физическом воспитании.....	54
<b>Кострыкин В.Я.</b> Воспитание моральных и волевых качеств как основа физической культуры.....	57

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

<b>Калашникова Р.В., Первалова Л.Э.</b> Лечебная физическая культура для профилактики и лечения заболеваний сердца.....	63
<b>Магомедов Р.Р., Пахомова М.В.</b> Подготовка юных спортсменов, занимающихся адаптивным туризмом.....	68
<b>Максимова Н.В.</b> Реабилитация спортсменов с помощью озонотерапии и психологических методов лечения.....	72
<b>Мартыненко Е.Н.</b> Использование средств аэробики при занятиях с близорукими студентами в специальной медицинской группе.....	77
<b>Мелешко Е.А.</b> Основные подходы к научно-исследовательской работе в современных условиях вуза.....	83

<b>Паначев В.Д., Зеленин Л.А.</b> Современный труд после пандемии...88	88
<b>Плякина В.В.</b> Исторические аспекты развития адаптивной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.....94	94
<b>Прихода И.В., Кобелев С.Ю.</b> Актуальность исследования проблемы формирования готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности в процессе профессиональной подготовки.....104	104
<b>Ротерс Т.Т., Игнатова Т.А.</b> Информированность студентов о здоровье как один из факторов мотивации к его укреплению.....111	111
<b>СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ</b> .....	<b>117</b>
<b>ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ</b> .....	<b>119</b>

---

---

# ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

УДК 796.08

**Аверьянов И.В.**,  
канд. пед. наук,  
доцент кафедры физического воспитания  
МГТУ им. Н.Э. Баумана  
*averyanov@sibguflk.ru*

**Аверин Д.Д.**,  
ст. преподаватель  
кафедры физического воспитания  
МГТУ им. Н.Э. Баумана  
*football.bmstu2014@yandex.ru*

**Князева Ю.С.**,  
ст. преподаватель  
кафедры физического воспитания  
МГТУ им. Н.Э. Баумана  
*knyazevayu@bmstu.ru*

## Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана, занимающихся футболом

*В статье представлены результаты, полученные в ходе изучения уровня физической подготовленности студентов московского государственного технического университета, занимающихся футболом. В исследовании осуществлена попытка обоснования объема и направленности педагогического воздействия по средствам сравнительного анализа результатов, полученных в ходе оценки уровня физической подготовленности групп спортивно-подготовительного отделения (СПО) и групп спортивного совершенствования (ГСС).*

*Исследование проведено с целью уточнения содержания физической подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса в группах СПО, повышения его эффективности и, как следствие, повышения качества соревновательной деятельности студентов технического университета.*

**Ключевые слова:** педагогическое тестирование, студенты, спортизация, физическое воспитание, сравнительный анализ.

В настоящее время существует мнение специалистов [1; 3] о том, что наиболее перспективными педагогическими технологиями являются те из них, которые реализуют здоровьесформирующую функцию физической культуры. К таким технологиям, в первую очередь, относим активное использование видов спорта в структуре учебных занятий.

Известно, что одним из значимых качеств для успешности соревновательной деятельности в футболе является быстрота. Однако, быстрота является консервативным физическим качеством и слабо подвержена влиянию внешних факторов, поскольку во многом является качеством генетически детерминированным. Вместе с тем, эффективность тренировочного процесса, направленного на быстроту, будет выше при условии, что участники данного процесса предрасположены к скоростно-силовым видам спорта [4].

Авторы единодушны во мнении, что важнейшей научной составляющей учебно-тренировочного процесса является регулярное и систематическое использование контрольных (тестовых) упражнений, что позволяет не только получать срочную и текущую информацию о состоянии подготовленности (физической, технической и др.) испытуемых, но и выявить, насколько эффективно и целесообразно применение тех или иных средств и методов тренировки в учебно-тренировочном процессе. Более того, по мнению тех же авторов, в настоящее время существует необходимость в уточнении существующих методик подготовки студентов к соревнованиям различного уровня [2, с. 19–20].

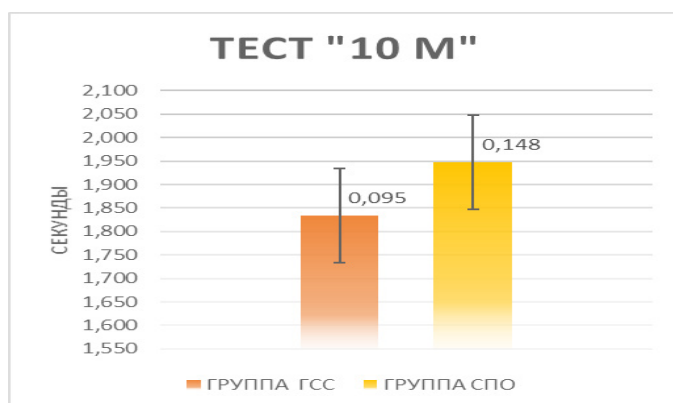
*Цель исследования* – посредством сравнительного анализа уточнить содержание процесса физической подготовки студентов групп спортивно-подготовительного отделения кафедры физического воспитания МГТУ имени Н.Э. Баумана.

С целью уточнения содержания процесса физической подготовки в рамках учебной дисциплины «физическая культура» на базе кафедры физического воспитания Московского государственного технического университета было проведено исследование, в котором приняли участие 100 студентов. Испытуемые были распределены на две группы: группа спортивно-подготовительного отделения и группа спортивного совершенствования (по 50 человек в каждой).

На предварительном этапе исследования в результате анализа научно-методической литературы были подобраны тестовые задания, направленные на оценку следующих физических качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В процессе исследования осуществлялось педагогическое тестирование уровня физической подготовленности студентов с последующим сравнительным анализом полученных показателей студентов групп СПО и ГСС.

Программа тестирования включала в себя четыре тестовых упражнения. Для измерения быстроты использовали тест «Бег 10 м», «Бег 60 м». Оценка скоростно-силовых качеств производилась в ходе выполнения теста «Бег 7 х 50 м». Уровень развития общей выносливости изучался (определялся) во время выполнения теста и «Бег 3000 м».

В результате проведенных исследований и сравнительного анализа полученных данных можно сделать вывод о том, что уровень развития изучаемых показателей быстроты (тест «Бег 10 м») студентов ГСС (1,834 с) не имел достоверных различий с аналогичными показателями студентов групп СПО (1,947 с) (рис1).



*Рис.1. Результаты тестирования уровня физической подготовленности футболистов групп ГСС и СПО тест «Бег 10 м»*

Сравнительный анализ результатов, полученных в ходе тестирования уровня физической подготовленности студентов ГСС и СПО, показал, что в тесте, оценивающем быстроту («Бег 60 м») показатели у студентов ГСС (7,77 с) достоверно выше ( $p < 0,05$ ), чем у студентов СПО (8,14 с) (рис.2).



*Рис.2. Результаты тестирования уровня физической подготовленности футболистов групп ГСС и СПО тест «Бег 60 м»*

В ходе оценки скоростно-силовых качеств «Бег 7 x 50 м» уровень физической подготовленности студентов показал, что скоростно-силовые качества у группы ГСС соответствуют 58,414 с, что достоверно выше ( $p < 0,05$ ), чем аналогичные результаты в группе СПО (63,030 с) (рис. 3).



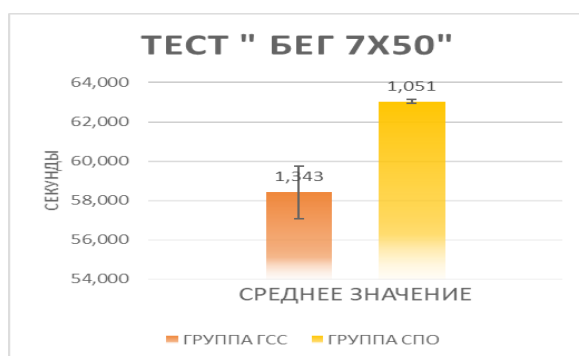


Рис.3. Результаты тестирования уровня физической подготовленности футболистов групп ГСС и СПО тест «Бег 7 x 50 м»

В качестве средства оценки уровня общей выносливости применялся тест «Бег 3000 м». Результаты, полученные в данном тесте, свидетельствуют, что у студентов ГСС показатели, отражающие уровень развития данного качества (11,62) были достоверно выше, чем у студентов СПО (12,99с) (рис. 4).

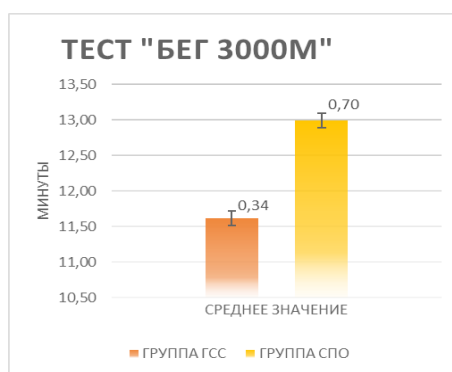


Рис.4. Результаты тестирования уровня физической подготовленности футболистов групп ГСС и СПО тест «Бег 3000 м»

Таким образом, полученные результаты, на наш взгляд, обусловлены тем, что соотношение средств, направленных на развитие быстроты в процессе развития физических качеств в рамках учебного процесса групп ГСС, составляет 80% (специфических) и 20% (базовых). На основании сказанного выше мы сочли целесообразным применять средства тренировки студентов ГСС в группах СПО.

Вместе с тем, учитывая тот факт, что группы СПО по уровню физической подготовленности не являются однородными и лишь не более 50 % из числа студентов данных групп соответствуют уровню групп ГСС, рекомендуется в условиях учебно-тренировочного процесса групп СПО применять дифференцированный подход. В частности, выявить тех студентов групп СПО, показатели которых не имеют достоверных различий с показателями студентов групп ГСС, и проводить с ними работу по методике групп ГСС.

Среднегрупповые значения изучаемых показателей у студентов группы ГСС достоверно выше, чем у студентов группы СПО. При этом около 50 % из числа студентов группы СПО в процессе тестирования показали результаты на уровне показателей группы ГСС.

Таким образом, методика физической подготовки, применяемая в учебном процессе групп ГСС, соответствует возможностям 50% студентов групп СПО и позволяет сделать вывод о том, что данная методика может быть эффективно внедрена в практику работы с данным контингентом студентов.

Анализ и интерпретация данных, полученных в ходе исследования, позволили предположить, что при условии внедрения данной методики в процесс физической подготовки групп СПО, помимо повышения уровня физической подготовленности, появятся перспективы перехода студентов из групп СПО в группы ГСС, что увеличит количество потенциальных кандидатов в сборную университета.

#### Список литературы

1. **Бальсевич В.К.** Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // СПОРТВЕСТ. – 2007. – № 4. – С. 54–57
2. **Коробова Н.А.** Основные стадии спортивного отбора / Н.А. Коробова, А.С. Коробов. // Теория и практика образования в современном мире : материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2014 г.). – СПб. : Заневская площадь, 2014. – С. 19–22
3. **Лубышева Л.И.** Спортсизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике / Л.И. Лубышева. – Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017 – С. 125
4. **Оценка физической подготовленности студентов / С.В. Михайлова [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6 – С. 15.**

**Averyanov I.V.,**

**Averin D.D.,**

**Knyazeva Yu.S.**

#### **Comparative analysis of the level of development of physical qualities of students of Bauman Moscow State Technical University, engaged in football**

*The article presents the results obtained in the course of studying the level of physical fitness of students of the Moscow Technical University who are engaged in football. The study attempts to substantiate the scope and direction of the pedagogical impact by means of a comparative analysis of the results obtained during the assessment of the level of physical fitness of the groups of the sports-preparatory department (SPO) and the groups of sports improvements (SCS).*

*The study was conducted in order to clarify the content of physical training in the framework of the educational and training process in the groups of SPO, to increase its effectiveness, and as a result, to improve the quality of competitive activity of students.*

**Key words:** *pedagogical testing, students, sportization, physical education, comparative analysis.*

УДК 796.011.1

**Агишева Е.В.,**  
ст. преподаватель  
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления  
и государственной службы  
при Главе Донецкой Народной Республики»  
г. Донецк, ДНР  
*borisfen.72@mail.ru*

## **Формирование у студентов мотивации к физкультурно-спортивной деятельности**

*В статье дан анализ исследования мотивации у студентов к физкультурно-спортивной деятельности на примере ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики». Опрос, проведенный на контингенте студентов, позволил выделить основные мотивы занятий студентами физическими упражнениями и спортом, их физкультурно-спортивную активность.*

**Ключевые слова:** *мотивация, физкультурно-спортивная деятельность, студенты, физическая культура, спорт.*

На сегодняшний день сохранение своего здоровья и поддержание в тоне всего организма остаются важными аспектами в жизни каждого человека. Призывы к повышению физкультурно-спортивной активности и поддержанию здоровья, используя средства физической культуры и спорта, слышны из всевозможных средств массовой информации (телевидение, Интернет и пр.), но реальная практика предоставляет сведения лишь об ухудшении здоровья людей и, в первую очередь, – студенческой молодежи. Но занятия спортом не только способствуют сохранению и повышению уровня здоровья и работоспособности, они также служат средством активного отдыха, повышения уровня физической подготовленности. В данном случае речь идет о массовом, общедоступном спорте, который является одним из двух функционирующих направлений спорта в обществе [1].

Цель работы – выявить факторы мотивации у студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

Нами были использованы следующие методы исследования: изучение и анализ литературных источников с целью изучения обозначенной проблемы, возможностью проанализировать концептуальный характер главных направлений и подходов в развитии физической культуры и спорта студенческой молодежи в образовательном пространстве образовательного учреждения (организации). Был проведен выборочный опрос студентов 1–3 курсов ГОУ ВПО «ДонАУиГС», в количестве 128 человек. Из них 80 девушек и 48 юношей. В процессе опроса студентам были заданы вопросы с готовыми вариантами ответов, а на некоторые вопросы нужно было предложить свой вариант ответа.

Мотивация – психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, определяющий его нацеленность, систематичность, активность

и стабильность [3]. В нынешней образовательной среде, непосредственно в области физической культуры и спорта, наблюдается уровень значительного уменьшения заинтересованности и потребности в занятиях спортом [4]. Недостаточно развита мотивация у студентов к образовательной деятельности в области физической культуры и спорта, к посещению занятий по физической культуре в образовательных организациях (учреждениях) высшего профессионального образования. Данное положение является доказательным во многих исследованиях. Известность и распространенность информационных технологий в студенческой среде вызывает существенный интерес к другим видам деятельности, тем самым интерес к непосредственной двигательной активности студентов [2]. Следовательно, существует проблема формирования у студентов мотивации как непосредственно к физкультурно-спортивной деятельности, так и к здоровому образу жизни. Мы полагаем, что исследуемая проблема актуальна, так как мотивация считается одним из главных и, можно сказать, системообразующих компонентов учебной и воспитательной деятельности.

Мотивация зеркально отражает интерес к практическим занятиям, сознательному отношению к физкультурно-спортивной деятельности вообще. Таким образом, важно в начале обучения способствовать формированию у студентов интереса к занятиям физической культурой и спортом, убедив их в необходимости и значимости данных занятий, применяя различные педагогические методы воздействия [5].

Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом формируется ещё в школе на основе естественной потребности человека в движениях, а также потребности в новых впечатлениях, новой информации. Мотивацию определяют не только мотивы занятий физическими упражнениями (учебно-познавательные, результативные, процессуальные, социально значимые мотивы и мотивы избегания неприятностей), но и цели, эмоции, смысл занятий физическими упражнениями (общественный и личностный), а также другие интересы, выступающие в роли мотивов занятий физической культурой [6]. Интерес при своём развитии превращается в новую, вторичную, духовную потребность – в физическом совершенствовании, на основе которой возникают новые мотивы и интересы [5, 7]. Существуют важные, но одновременно и простые моменты, позволяющие активизировать интерес или желание для занятий физическими упражнениями и спортом. Выделяются следующие факторы, способствующие формированию мотивации к занятиям спортом:

1) успех – приносит наслаждение, признание за многократные усилия, затраченные на спортивные тренировки;

2) признание – когда заметные и значимые результаты усиленных тренировок признаются окружающими людьми, появляется уважение к самому себе и уверенность, все это вызывает чувство собственного достоинства;

3) саморазвитие и рост результатов – поставленные цели, перспективы придают уверенность, как в настоящем, так и в будущем;

4) качественные тренировки – интересные и разнообразные, методически правильно организованные тренировки положительно отражаются на достижениях в спорте [3].

В ходе опроса мы намеревались выяснить, занимаются ли студенты спортом, не считая занятий по физической культуре в Академии. По результатам исследования была построена диаграмма ответов обучающихся, на которой показано, что более 42% студентов занимаются физическими упражнениями и спортом вне учебного расписания, т.е. в свое свободное время. Полученные результаты представлены на рис. 1.

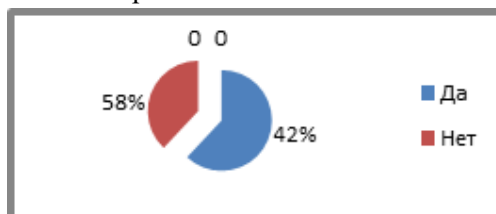


Рис.1. Количество студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом в свое свободное время (в %)

Таким образом, следует сделать вывод, что небольшой процент студентов занимается спортом, не считая занятий по физической культуре; многие из тех, кто занимается спортом, ходят в спортивные заведения, в секции вне учебных занятий или предпочитают занятия дома. Для многих занятия физическими упражнениями и спортом – это отличный способ поддерживать здоровье и здоровый образ жизни. Получив ответ на первый вопрос, мы решили проанализировать, какие у студентов мотивы посещения занятий по физической культуре в Академии. Выяснили, что для студентов важно получить зачет (80%), а также поддерживать себя в спортивной форме (20%). Таким образом, к большому сожалению, для большинства студентов причина посещения занятий по физической культуре – получение зачета, и только пятая часть студентов рассматривает данные занятия как один из способов сохранять себя в спортивной форме.

Затем следовал вопрос, связанный с выявлением мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в свое свободное время. Основное количество студентов (50%) полагают, что занятия физическими упражнениями и спортом необходимы для ведения правильного образа жизни. Несколько меньшее количество студентов (32%) полагают, что систематическая физическая активность способствует сохранению и развитию умственного и физического потенциала, повышению работоспособности и 18% студентов считают, что занятия физическими упражнениями и спортом помогают поддерживать себя в спортивной форме. Полученные результаты представлены на рис. 2.

Несомненно, формирование мотивации к занятиям физической культурой – это сложный и многогранный процесс [6]. Не вызывает сомнений и то, что нужно использовать индивидуальный подход с учетом физических возможностей и физической подготовленности студентов, применять на занятиях средства активизации физкультурно-спортивной деятельности, что заставит студентов проявить интерес к занятиям по физической культуре.

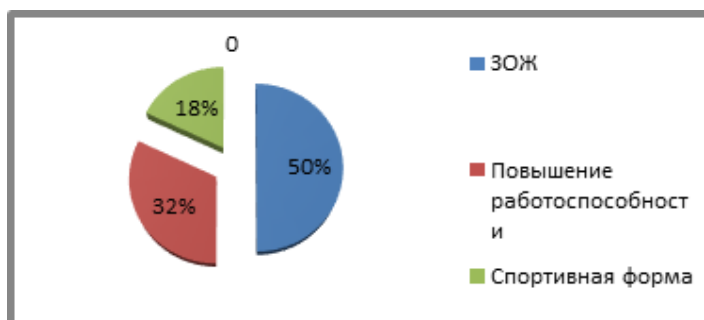


Рис.2. Мотивы занятий физической культурой и спортом студентами в свое свободное время (в %)

На основании вышеизложенного можно констатировать, что, с точки зрения студента, пути повышения мотивации к занятиям по физической культуре представляются в следующих аспектах:

- построение более удобного расписания занятий;
- большее использование игровых видов в процессе занятия;
- деление учебных занятий физической культурой по интересам, что повысит посещаемость учебной дисциплины, приведет к позитивному воздействию нагрузки на организм обучающихся и позволит решить одну из основных проблем дисциплины.

Также необходимо привлекать студентов к организованным занятиям в спортивных секциях, связанных с различными видами спорта, занятиями в тренажерном зале и другими видами физической активности в соответствии с увлечениями, потребностями, интересами.

#### Список литературы

1. **Вучева В.В.** Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности / В.В. Вучева, Д.А. Цупко // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы XV Международной научно-практической конференции. – Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2018. – 285 с
2. **Вучева В.В.** Мотивация к занятиям спортом у студенток высшего учебного заведения / В.В. Вучева, М.В. Гаркун // Олимпийская идея сегодня : материалы VII научной конференции с международным участием. – Ростов-н/Д., 2017. – 317 с.
3. **Гусева Ю.Е.** Педагогическое и медико-биологическое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности / Ю.Е. Гусева, В.В. Вучева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы XIV Международной научно-практической конференции. – Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2017. – С. 133–135 с.
4. **Ильин Е.П.** Мотивация и мотивы : учеб. / Е.П. Ильин – СПб. : Питер, 2012. – 508 с.
5. **Кожухова Н.Н.** Теория и методика физического воспитания и развития / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова, В.В. Горелова – М. : Владос, 2011. – 272 с.

6. **Маркова А.К.** Формирование мотивации учения / А.К. Маркова, Т.А. Матис, А.Б. Орлов – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 480 с.
7. **Павлова О.В.** Формирование у студентов мотивации к физкультурно-спортивной деятельности / О.В. Павлова, В.В. Вучева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы XV Международной научно-практической конференции. – Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2018. – 285 с

**Agisheva E.V.**

#### **Formation of students ‘ motivation for physical culture and sports activities**

*The article analyzes the study of students ‘motivation for physical culture and sports activities on the example of the Donetsk Academy of management and public service under the head of the Donetsk people’s Republic The conducted questionnaire survey on the contingent of students allowed us to identify the main motives for students ‘ physical exercises and sports, their physical culture and sports activity.*

**Key words:** *motivation, physical culture and sport activity, students, physical culture, sports.*

**Акиншева Ирина Петровна,**  
канд. пед. наук, доцент  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

**Колпаков Даниил Александрович,**  
преподаватель кафедры  
физического воспитания  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
*Sales012.ncu@gmail.com*

## **Формирование факторов, способствующих повышению качества здорового образа жизни у будущих учителей начального образования в период образовательного процесса**

*В данной статье будут рассмотрены основные факторы, влияющие на здоровый образ жизни, а также процессы, влияющие на повышение качества уровня здоровья в образовательный период у будущих специалистов начального образования.*

**Ключевые слова:** *здоровье, образовательный процесс, здоровый образ жизни, учитель начального образования, факторы формирования здоровья.*

На данном этапе развития современного общества, а также в сложившихся условиях мирового масштаба, уровень качества здоровья приобретает очень высокое значение. Современный человек в эпоху развития информативной базы способен самостоятельно отслеживать физиологическое состояние своего организма, учитывая все внутренние, а также внешние изменения. Рассматривая более конкретно, необходимо подчеркнуть, что в условиях самоизоляции важно владеть методами самоконтроля и умело применять данные знания на практике, будучи ограниченным в своих функциональных возможностях. Данное научное исследование носит аналитический характер, в котором будут рассмотрены основные факторы, влияющие на здоровье учащейся молодежи, а также средства, способствующие повышению качества здоровья в целом.

Владея общим доступом к данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), которая, в свою очередь, в конце 20-го столетия определила ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив из них четыре основных. На основе этого в 1994 году Межведомственная комиссия Совета безопасности Российской Федерации по охране здоровья населения в Федеральных Концепциях «Охрана здоровья населения» и «К здоровой России» привела следующие данные, которые показывали процентный уровень влияния факторов на здоровый образ жизни. Они были такие: генетические факторы – 15–20%; состояние окружающей среды – 20–25%; медицинское обеспечение – 10–15%; условия, а также образ жизни людей – 50–55% [4. с.121–122].



Конечно же, нужно учитывать то, что величина вклада отдельных факторов различной природы на показатели здоровья человека зависит от возраста, пола и индивидуальных особенностей организма. Сюда относятся и генетическая наследственность, и хорошие бытовые условия, и профилактика медицинских мероприятий. Важно понимать всю значимость факторов, положительно влияющих на уровень и качество здоровья в целом.

Более подробно хотелось бы остановиться на «условиях, а также образе жизни людей», так как этот фактор, по данным исследования ВОЗ, является максимально значимым в степени влияния на здоровье человека. Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с необходимостью выполнения какой-либо деятельности. К примеру, режим дня студента определен учебным планом занятий в высшем учебном учреждении. Таким образом, режим дня – это установленный распорядок жизнедеятельности, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Величко А.С. и Прокопенко Л.А. в своем исследовании подошли к вопросу о здоровом образе жизни максимально качественно [1, с. 47]. Было проведено анкетирование среди студенческой молодежи, в котором приняли участие 153 студента 1–3 курсов, среди которых 73 юноши и 80 девушек. Необходимо было выяснить мнение студентов о негативных факторах, влияющих на их здоровье. Студенты отметили следующие факторы: нарушение режима труда и отдыха – 14,9%; нарушение режима питания – 13,8%; стресс во время учебного труда – 11,4%; некачественное питание – 11,4%; влияние окружающей среды – 8,5%; недостаток двигательной активности – 7,4%; вредные привычки – 5,4%.

Анализируя ответы, нужно отметить, что студенты не умеют грамотно и целесообразно распределять свой режим труда и отдыха. Также необходимо учитывать тот факт, что респонденты указали на стресс во время учебной деятельности. Следовательно, существует необходимость в создании более комфортных условий обучения в период образовательного процесса.

Хотелось бы также отметить то, что приобретение знаний в сфере здоровья – процесс немаловажный, требующий усилий и времени. Следовательно, сталкиваясь с проблемой сохранения здоровья, важно понимать уровень знаний студенческой молодежи в данной сфере. Серебрякова А.А. и Пушкина А.В. в своей работе отметили уровень информированности студентов Чувашского государственного университета им. И.Н. Ульянова путем проведения анкетирования. Из числа опрошенных, а именно 100 человек (46 лиц мужского пола, 54 женского), возраст которых составлял 19–25 лет, был составлен процентный показатель информированности студентов [2]. Данные опроса отображены в Таблице 1.

Таблица 1

Категория участников		
Источники информации	Студенты	Студентки
от родителей	43%	45%
от учителей	6%	3%
от СМИ	21%	22%
от друзей и знакомых	5%	2%
от медицинских работников	8%	2%
из литературы	2%	6%
из сети Интернет	15%	20%

Из полученных данных следует вывод, что основным источником информации является интернет и родственники. Следует обратить внимание на то, что почти самый малый процент приходится на работников педагогической сферы, что свидетельствует о необходимости повышения уровня знаний о формах и способах сохранения здоровья и применения этих знаний в общеобразовательном процессе в работе со студентами.

Также Серебрякова А.А. и Пушкина А.В. в своей работе отметили уровень состояния собственно здоровья у опрашиваемых студентов. Респондентам был предложен следующий критерий, а именно: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Данные опроса приведены в Таблице 2.

Таблица 2

Категория участников		
Оценка здоровья	Студенты	Студентки
отлично	8,7%	11,1%
хорошо	50%	51,9%
удовлетворительно	36,7%	5,5%
затрудняюсь ответить	4,3%	31,5%

Принимая во внимание вышеперечисленные данные, можно отметить, что всего лишь 50% могут оценить свое здоровье как хорошее. Учитывая дополнительную нагрузку на организм, характерную в период учебного процесса, в виде усталости, недомогания, головной боли, частых головокружений, можно смело утверждать, что все вышеперечисленные факторы будут негативно влиять на здоровье студентов. Следовательно, пониженный уровень здоровья будет сказываться на учебном процессе, снижая эффективность запоминания и усвоения нового материала.

Рассматривая собственно учителей начальных классов, которые, как специалисты, закладывают базовые понятия здорового образа жизни в молодое, растущее поколение, важно понимать, что они также должны владеть

методами и средствами формирования здоровья в целом. Однако Дедловская М.В. в своем научной исследовании по повышению уровня подготовки учителей начальных классов отметила, что лишь 13,3% из числа опрошенных ею респондентов считают себя здоровыми, а 30% периодически проверяют свое здоровье. Также в данной работе было отмечено, что учителя начальных классов согласны с тем, что здоровый образ жизни – это главный фактор сохранения здоровья, но сами соблюдают его лишь малые 10% [3, с. 9].

Проанализировав данные научные работы, можно смело утверждать, что базовый уровень знаний в сфере здоровья в период обучения будущих учителей начального образования недостаточный. Возникает потребность в формировании факторов сферы здоровья, а именно здорового образа жизни. Комплексный подход является приоритетным (см. Рис. 1).

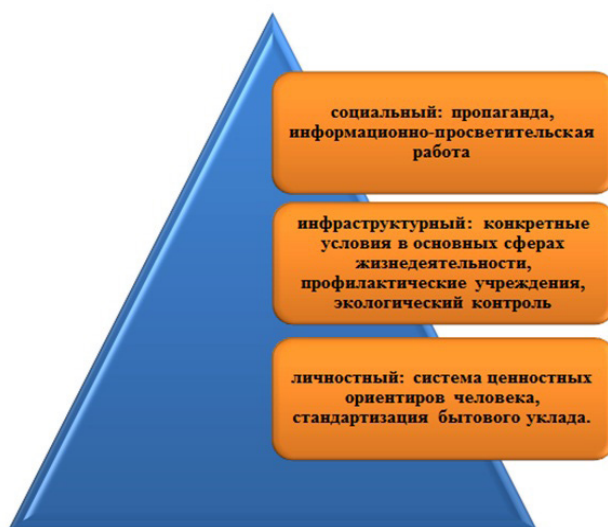


Рис. 1. Этапы формирования здорового образа жизни

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

Второй этап является также немаловажным, так как возлагает ответственность за сохранение здоровья на учреждения, специализирующиеся в данном вопросе. Речь идет о специальных медицинских и государственных структурах. Ведь первые отвечают за уровень и доступность здоровья для населения (профилактический осмотр населения), а вторые за чистоту окружающей среды, грамотно и качественно утилизируя отходы без вреда для здоровья.

Третий этап является завершающим и включает в себя собственные знания, полученные в процессе обучения, с помощью которых студент формиру-

ет приоритетные направления повышения уровня своего здоровья самостоятельно. Также необходимо грамотное распределение времени режима труда и отдыха в течение дня, в период обучения будущих специалистов начального образования для предотвращения утомляемости и как следствие нервных срывов.

Важно отметить, Величко А.С. и Прокопенко Л.А. в своей работе указали, что для улучшения своего здоровья студенты также нуждаются в хорошей физической подготовке, повышении своей двигательной активности в течение дня, грамотном построении режима питания, правильной организации сна (7–9 часов), восстановлении сил организма, отказе от вредных привычек. Также, в повышении иммунитета путем закаливания и адаптации к холоду. Некоторые из респондентов хотели бы откорректировать свое психо-физическое состояние, а также пройти полноценное медицинское обследование [1, с. 48]. И лишь небольшое количество опрошенных указали на то, что они хотели бы повысить свой уровень знаний в сфере сохранения здоровья. Данные этого опроса можно наблюдать в процентном содержании (см. Рис. 2)

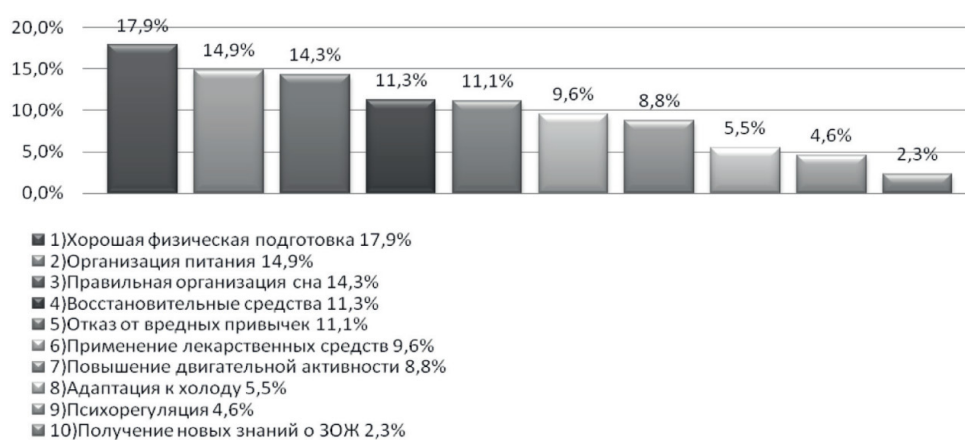


Рис.2. Факторы, предпочтительные для улучшения здоровья

Можно сделать вывод, что будущие учителя начального образования передают базовые знания о здоровье подрастающему поколению, тем самым повышая уровень здоровья населения. Следовательно, нужно понимать, что знания о здоровом образе жизни необходимо постоянно совершенствовать. Учитывая этот факт, важно уметь применять знания о системе здоровья не только в теории, но и на практике, дополнительно применяя инструменты формирования здорового образа жизни, которые состоят из нескольких этапов. Также для полноценного повышения качества уровня здоровья необходимо знать о факторах его улучшения. Будущие учителя, как специалисты, должны владеть средствами совершенствования в сфере здоровья, следовательно, этому важно уделять особое внимание в период обучения, так как будущий специалист должен быть примером в глазах тех, кому он эти знания будет передавать в дальнейшем.

**Список литературы**

1. **Величко А.С.** Факторы риска здоровья в самооценке студенческой молодежи / А.С. Величко, Л.А. Прокопенко // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-1. – С. 47–48.
2. **Серебрякова А.А.** Факторы, влияющие на здоровье студентов-медиков ЧГУ имени И.Н. Ульянова / А.А. Серебрякова, К.В. Пушкина // Международный студенческий научный вестник. – 2019. – № 3.
3. **Дедловская М.В.** Повышение эффективности подготовки учителей начальных классов к формированию у школьников здорового образа жизни средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 : Дедловская Марина Владимировна / Алтайская гос. пед. акад. – Барнаул, 2010. – 24 с.
4. **Воробьев Н.С.** Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи через туризм / Н.С. Воробьев // Наука-2020. – 2020. – № 4(40). – С. 121–125.

**Akinsheva I.P.,  
Kolpakov D.A.**

**Formathion of factors contributing to increasing the quality  
of a helthy lifestyle in future teachers of primary education  
in the period of educational proces**

*This article will consider the factors affecting a healthy lifestyle, as well as the processes affecting improving the quality of health in the educational period among future primary educational specialists.*

**Key words:** *health, educational process, healthy lifestyle, primary education teacher, factors of health formation.*

УДК [378.016:796]

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

**Лимонченко Андрей Сергеевич,**  
ст. преподаватель  
кафедры физического воспитания  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

## **Физическая культура в жизни студентов**

*В статье рассматриваются вопросы необходимости физического воспитания студентов вследствие регулярных занятий физической культурой.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, нравственность, личность, духовное развитие, образ жизни.*

Физическая культура во всем многообразии своих красок является очень важным и неотъемлемым компонентом становления личности. В особенности эта важность прослеживается в настоящее время, в 21 веке, у студентов высших учебных заведений. Ведение дисциплины «Физическая культура» в рамках обучения в вузе дает учащимся возможность улучшить как свое эмоциональное, так и физическое состояние, приобрести необходимые навыки в данном направлении, проявить себя в каком-либо виде спорта. [1].

Следует заметить, что именно студенты, занимающиеся физической культурой и считающие ее неотъемлемой частью своей жизни, имеют лидерские качества, активно проявляют себя во всех сферах деятельности, а также обладают такими важными качествами, как общительность и коммуникабельность. Физическая культура – это не только дисциплина, но и важнейшая часть воспитания студента как личности, духовно и физически развитой.

Физическая культура позволяет решать ряд конкретных задач, среди которых:

1. Укрепление физического и духовного развития личности.
2. Усвоение и закрепление необходимых знаний и умений в области физической культуры.
3. Формирование навыков, помогающих организовывать свой досуг.
4. Пропаганда здорового образа жизни не только среди студентов, но и в целом среди всего населения.

Большое значение и влияние физическая культура имеет в жизни студента. Именно физическая подготовка студентов является одной из важных задач вузов в подготовке молодых специалистов. Данная подготовка имеет ряд специфических особенностей и направлений. Все эти особенности напрямую зависят от уровня физического развития студента и его физической подготовки в целом.

В современных социокультурных условиях России задача формирования культуры здоровья студентов, имеющих хронические заболевания или по-

вреждения опорно-двигательного аппарата и отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), имеет особое значение. Для таких студентов характерна повышенная психическая и физическая утомляемость, они часто болеют простудными заболеваниями, им в большей мере, чем сверстникам, грозят сниженная работоспособность и ранняя инвалидность.

Основными задачами физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, являются восстановление и укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма, воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, разъяснение значения правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе, здорового образа жизни в целом.

Практика показывает, что успешному достижению задач физического воспитания и усилению эффекта оздоровительных занятий способствует индивидуальный подход. При таком подходе учитывается не только состояние здоровья и показатели физической подготовленности занимающегося, но и его психологические особенности, черты характера, способности, цели, ценности, мотивационная сфера, интересы, увлечения, сформированность умений и навыков самостоятельной работы, т.е. все то, что характеризует его как личность. В широком, традиционном смысле личность – это то, что внутренне отличает одного человека от другого, все его психологические свойства, его индивидуальность. В более узком понимании личность – это человек как субъект социальных отношений и сознательной деятельности. Структура личности – совокупность социально значимых качеств, отношений и действий индивида, сложившихся в процессе его развития и определяющих его поведение. В структуру личности входят как психологические характеристики человека, так и физиологические особенности его организма.

Изучение личности позволяет совершенствовать, корректировать и прогнозировать особенности работы со студентами, формировать их личностные качества, способствует достижению задач физического воспитания. Вот почему изучению личности студента отводится такая важная роль в работе преподавателя. Ниже перечислены методы, эффективно применяющиеся в практике.

Метод изучения и обобщения передового опыта основан на изучении и осмыслении психолого-педагогической и методической литературы и позволяет глубже понять различные аспекты личности, определить объект, предмет, цель, задачи, методы исследования и методики педагогического изучения личности.

Наблюдение – это изучение личности человека в условиях естественной и привычной для него деятельности. Наблюдение проходит по специально составленному плану, его результаты обычно регистрируются и затем анализируются. Наблюдение за поведением и реакциями исследуемого позволяет получить представление об особенностях его личности в целом и отдельных ее свойствах, например, об особенностях памяти и внимания, свойствах темперамента, чертах характера и т.п. На основе фактов, накопленных в резуль-

тате наблюдения, преподаватель может сделать заключение об успешности усвоения студентами определенных знаний и навыков, способностей к решению стоящих перед ними задач.

Ряд вопросов, недоступных в процессе непосредственного наблюдения, можно прояснить в ходе беседы. Она проводится в форме непринуждённого диалога и способствует установлению более доверительных отношений со студентами. Чтобы беседа была продуктивной, преподаватель должен заранее тщательно продумать ее тематику, сформулировать вопросы и руководить течением беседы до получения намеченного результата. В беседе с наибольшей полнотой обнаруживается субъективная сторона личности – самосознание и самооценка, особенности поведения в конкретных ситуациях, личные переживания и выраженное в них эмоциональное отношение.

Для того, чтобы помочь студентам лучше понять, что способствует или, наоборот, препятствует формированию у них потребности в занятиях физической культурой, здоровом образе жизни, преподаватель нередко рекомендует студентам метод самонаблюдения. Данный метод может применяться в форме самоконтроля, предполагает ведение личных записей, например, дневника. Метод позволяет лучше понять себя, повысить эффективность занятий физической культурой или избавиться от вредных привычек.[3].

Опрос представляет собой набор вопросов или утверждений и применяется для выявления степени выраженности того или иного свойства личности или получения информации об определенных фактах и событиях. С помощью опроса можно получить сведения о мнениях, оценках и предпочтениях студентов, а также их потребностях, интересах, ценностных ориентациях, жизненных планах и т. д. Опрос подходит для получения информации сразу от большой группы студентов, например, позволяет определить их мнение по конкретному поводу.

Когда требуется узнать о личности человека более подробно и это невозможно сделать при помощи беседы или опроса, применяется тестирование, метод диагностики психических возможностей человека, его способностей, склонностей, навыков. В тестах используется математическая статистика, поэтому они дают более точные данные, чем наблюдение и беседа, приближаясь в этом плане к эксперименту. При выборе тестов для исследования обязательно учитываются их валидность, надежность, достоверность и репрезентативность. В зависимости от задач исследования, могут использоваться различные виды тестов: личностные для определения индивидуальных свойств человека, таких как темперамент, характер, способности; либо тесты, направленные на изучение мотивации и пригодности к определенным видам деятельности. Психологическое тестирование не только способствует более глубокому пониманию способностей и потребностей человека, нередко оно помогает определить направление для дальнейшего личностного развития.

В ходе формирующего или обучающего эксперимента навыки или качества личности изучаются в процессе их формирования, развития. Метод является разновидностью естественного эксперимента. Он осуществляется в условиях привычной для студентов учебной деятельности и подходит для апробации новых методов обучения, новых учебных пособий. При проведе-



нии такого эксперимента студенты ведут себя естественно: занимаются, подчас даже не зная или забывая, что являются объектом исследования. В этих условиях наиболее полно раскрываются творческие способности человека.

В высшем учебном заведении данного рода исследования проводятся на протяжении всего обучения и меняются лишь часы подготовки.

Их различия, в основном, зависят от года обучения студента и его специальности. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, улучшение условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Различного рода физкультурные и спортивно-оздоровительные мероприятия направлены на привлечение широкого круга молодежи, студентов к регулярным, необходимым занятиям физической культурой, укрепление здоровья и пропаганду здорового образа жизни в обществе. Данные мероприятия организуются в свободное для студента время, после посещения учебных заведений, в праздничные или выходные дни. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

Важной частью становления любой личности, занимающейся физической культурой, также является и отдых. Для более эффективного отдыха рекомендуется полностью уйти от обычных занятий, изменить обстановку. Очень полезно пребывание во время отдыха на природе: в лесу, у реки, у моря, сочетание отдыха с закаливанием организма, воздушными и солнечными ваннами, туристическими походами, занятиями физкультурой и спортом. [4].

Наиболее эффективным длительным активным отдыхом является спортивный туризм, участие в спортивных мероприятиях (ориентирование на местности и т.д.). Спортивный туризм может быть представлен пешеходным, лыжным, автомобильным, велосипедным и другими видами данного спортивного направления. В зависимости от этого интенсивность физической работы при туристических путешествиях варьируется чрезвычайно сильно. Так, при передвижениях на лыжах, на велосипеде или лодке, а также при пешеходных маршрутах, особенно в горной местности, физическая нагрузка может достигать значительной величины.

В ходе необходимых исследований было установлено, что студенты, участвующие в занятиях физической культурой и спортом и демонстрирующие достаточно высокую активность в них, развивают в себе определенный стереотип режима дня, повышают уверенность в себе и своем поведении. [2].

Физическая культура в высшем учебном заведении является необходимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. [1].

Как учебная дисциплина, физическая культура является обязательной для всех программ подготовки специалистов, так как она представляет собой одно из средств, которое помогает сформироваться всесторонне развитой личности, оптимизировать физическое и психофизиологическое состояние студентов в процессе получения ими высшего образования.

#### Список литературы

1. **Астранд П.О.** Оздоровительные эффекты физических упражнений / П.О. Астранд, И.В. Муравов // Валеология. – 2004. – № 2. – С. 64–70.
2. **Григорьев В.И.** Образ жизни и здоровье студентов : учеб.-метод. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко; С.-Петерб. гос. ун-т экономики и финансов. – СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2005. – 119 с.
3. **Решетников Н.В.** Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтие-вич, Г.И. Погадаев. – М. : Академия, 2013. – 176 с.
4. **Физическая культура и физическая подготовка** : учебник. / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М. : ЮНИТИ, 2016. – 431 с.

**Astashova E.N.,  
Limonchenko A.S.**

#### Physical education in the life of students

*The article discusses the need for physical education of students as a result of regular physical education classes.*

**Key words:** *physical culture, morality, personality, spiritual development, life-style.*

УДК 373.5.016:796.412.012.23

**Богданова Анна Степановна,**  
канд. пед. наук, доцент кафедры  
теории и методики физического воспитания  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
*bogdanova\_a@bk.ru*

## **Влияние оздоровительного фитнеса на развитие гибкости учащихся старших классов**

*В статье рассматриваются вопросы влияния оздоровительного фитнеса на развитие гибкости учащихся старших классов. Подчеркивается значение двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья человека. Осуществляется исследование уровня развития гибкости учащихся старших классов. Приводятся полученные результаты с их подробным анализом.*

**Ключевые слова:** оздоровительный фитнес, стретчинг, здоровье, гибкость, учащиеся старших классов.

В современном мире с развитием различных технических устройств, облегчающих условия труда и повседневного быта человека, возрастающее количество профессий, связанных с малоподвижным образом жизни и сокращением мышечного труда в деятельности человека, приводит к дефициту движений. Наблюдается снижение двигательной активности не только у взрослых, но и у детей различного возраста. Сначала такой образ жизни не вызывает серьезных нарушений в состоянии здоровья человека, но со временем дефицит движения, или гипокинезия, вызывает многообразные морфологические и функциональные изменения в организме человека. Комплекс таких изменений приводит к нарушению механизмов саморегуляции физиологических функций, снижению функциональных возможностей организма, нарушению деятельности опорно-двигательного аппарата; вегетативных функций (дыхания, кровообращения, пищеварения, выделения, размножения) [4]. Все это способствует ухудшению здоровья и самочувствия человека. Главная причина возникновения целого комплекса указанных расстройств заключается в отсутствии у человека хотя бы минимальных физических нагрузок.

Выдающиеся физиологи И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Н.Е. Введенский, А.А. Ухтомский [1] подчеркивали существование тесной связи между здоровьем человека и его двигательной активностью, занятиями физической культурой и спортом.

Одним из условий формирования здоровья школьника является привычная для него суточная двигательная активность, включающая в себя самые различные формы, методы и средства физического воспитания в определенных рациональных соотношениях [1].

В школьном возрасте гипокинезия нередко связана с отсутствием правильно организованного распорядка дня ребенка, перегрузкой его учебной деятельностью, вследствие чего остается мало времени для прогулок, занятий в спортивных секциях, других видов активного отдыха и как следствие ухуд-

шение общего самочувствия и мотивации к занятиям различными формами двигательной активности. Поэтому приоритетной задачей системы образования является создание условий для рациональной организации всех видов деятельности учащихся, что будет способствовать повышению мотивации к занятиям различными видами физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, обеспечения хорошей спортивной формы, отдыха, возобновления сил и улучшения самочувствия.

Повысить мотивацию учащихся к самостоятельным и организованным занятиям можно с помощью разнообразных современных физкультурно-оздоровительных систем. Одной из таких систем является оздоровительный фитнес, который включает не только физические упражнения, но и здоровый образ жизни, рациональное питание, отказ от вредных привычек. Практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий являются различные виды и программы оздоровительного фитнеса, одной из которых является стретчинг.

Стретчинг – это комплекс упражнений на растягивание, способствующий развитию гибкости всего тела [2]. Специально фиксированные положения отдельных частей тела улучшают эластичность мышц и подвижность в суставах. Считается, что уровень спортивного мастерства и физической подготовленности человека во многом определяется уровнем его гибкости.

Под гибкостью понимают такие свойства опорно-двигательного аппарата, с помощью которых можно определить степень подвижности его суставов [4]. Гибкость также зависит от растяжимости мышц и связок. Она может изменяться в зависимости от эмоционального состояния человека, температурных условий и времени суток. На уровень гибкости оказывают влияние и другие факторы: анатомические особенности, генотип, пол и возраст. Все это необходимо учитывать при планировании и проведении занятий стретчингом. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и легкость выполнения движений, а также способствует достижению максимально эффективного результата, прикладывая наименьшие усилия.

В процессе жизни человека наблюдается снижение уровня гибкости и ухудшение ее показателей. С возрастом одновременно с ухудшением эластичности мышц, связок ослабевает и мышечный корсет, что приводит к мышечному дисбалансу [4]. Происходят изменения в осанке, походке, появляются боли в спине и ногах. А красивая, грациозная осанка – это не только показатель здоровья человека, но еще красоты и привлекательности. Таким образом, снижение уровня гибкости оказывает негативное влияние на весь опорно-двигательный аппарат и работу внутренних органов.

Занятия стретчингом являются одним из самых гармоничных видов оздоровительного фитнеса. При выполнении упражнений на растягивание расходуется большое количество энергии и развивается определенный внутренний слой мышц, особенно вдоль позвоночника, который невозможно развить с помощью каких-либо других упражнений. Можно также отметить, что занятия стретчингом направлены на создание баланса гибкости во всем теле человека. Грамотно построенные и организованные занятия в итоге должны привести к развитию оптимальной гибкости, общему оздоровлению организма, продлению молодости, снижению веса и улучшению рельефа фигуры.

Упражнения стретчинга полезны как для девушек, так и для парней. Стретчинг можно использовать как дополнение к занятиям, например, фый-ыщув на уроках физической культуры после основной разминки, окончания аэробной или силовой части, в заключительной части урока для снятия напряжения и усталости в мышцах. А также можно проводить в виде организованных или самостоятельных занятий во внеклассной работе с учащимися любого возраста.

Мы проводили занятия стретчингом как внеклассную работу с учащимися 10 класса. Целью являлось развитие гибкости, выполнение упражнений на растягивание для снижения нервно-мышечного напряжения, ликвидации синдрома отсроченной боли в мышцах после физических нагрузок, развития эластичности мышц, подвижности суставов, а также сохранения правильной красивой осанки, плавности и легкости походки, грациозности движений.

По мнению Черноштана А.Г. [5], рейтинговое оценивание спортивно-педагогической подготовки по физическому воспитанию эффективно для оценивания влияния на организм учащихся разнообразных физкультурно-оздоровительных систем.

Чтобы определить воздействие оздоровительного фитнеса, а именно занятий стретчингом на развитие гибкости учащихся старших классов, нами было проведено исследование, в котором приняли участие 20 учащихся 10-х классов. Испытуемые были распределены на две группы: 10 учениц из 10-А класса – контрольная группа (КГ) и 10 учениц из 10-Б класса, которые занимаются оздоровительным фитнесом, стретчингом – экспериментальная группа (ЭГ).

Для определения уровня развития гибкости учащихся старших классов мы использовали тест «Наклон вперед из положения сидя». Данный тест мы взяли из методических рекомендаций по оцениванию выполнения ориентировочных комплексных контрольных нормативов и упражнений по физической культуре для обучающихся образовательных организаций (учреждений) в системе общего образования Луганской Народной Республики, которые были приняты Министерством образования и науки Луганской Народной Республики от 18 февраля 2019 года, № 135-од [3].

Измерение проводилось от линии АВ, проведенной на полу, перпендикулярно к которой выполнена разметка в сантиметрах от 0 до 50 см в обе стороны.

Испытуемый находится в положении седа на полу так, чтобы его пятки касались линии АВ. Расстояние между пятками – 20–30 см. Ступни расположены вертикально по отношению к полу. Руки лежат на полу между коленями ладонями вниз. Два партнера (справа и слева) держат ноги, не давая их сгибать в коленях во время выполнения теста. По команде «Можно!» обучающийся плавно наклоняется вперед, не сгибая ног и пытается дотянуться руками как можно дальше. Положение максимального наклона следует удерживать в течение 2 секунд, фиксируя пальцы на разметке. Результат определяется пометкой (с точностью до 1 см) на перпендикулярной разметке, к которой ученик дотянулся кончиками пальцев рук. Упражнение повторяют дважды, записывая лучший результат. Если испытуемый сгибает ноги в коленях, то попытка не засчитывается [3].

Показатели уровня развития гибкости для девушек 10-х классов по данному тесту:

- критически низкий уровень – менее 3 см;
- начальный уровень – 3–7 см;
- средний уровень – 8–13 см;
- достаточный уровень – 14–19 см;
- высокий уровень – 20 см и более [3].

После проведения тестирования в начале учебного года в экспериментальной группе в результате проведенных расчетов получили среднеарифметическую величину 9,6 см. Полученный результат мы сравнили с контрольными нормативами по физической культуре и увидели, что полученные данные развития гибкости в экспериментальной группе соответствуют среднему уровню. В контрольной группе полученный результат составил 9,4 см, что соответствовало также среднему уровню. Проанализировав полученные данные, мы сделали вывод, что в начале эксперимента уровень развития гибкости учащихся 10-х классов экспериментальной и контрольной групп находился на среднем уровне.

В ходе повторного тестирования в конце учебного года в экспериментальной группе результат увеличился на 4,6 см, среднеарифметическая величина составила 14,2 см. Полученный результат мы сравнили с контрольными нормативами по физической культуре и увидели, что он соответствовал достаточному уровню. В контрольной группе полученный результат увеличился на 0,3 см и составил 9,7 см, но уровень развития гибкости остался на прежнем среднем уровне.

Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о том, что занятия стретчингом, которые мы проводили с учащимися старших классов экспериментальной группы, оказались эффективными, так как произошла положительная динамика в развитии гибкости и, следовательно, увеличении уровня от среднего к достаточному. В отличие от результатов в контрольной группе, где уровень развития гибкости остался неизменным.

Таким образом, введение в учебно-воспитательный процесс школы различных видов оздоровительного фитнеса, в частности, стретчинга, будет способствовать развитию гибкости, а также физическому, интеллектуальному и духовному благополучию учащихся, улучшению их самочувствия и здоровья. Разнообразие программ оздоровительного фитнеса позволит учащимся самостоятельно выбирать вид и форму спортивных занятий, относительно личных предпочтений, что повысит мотивацию к занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию эстетических и творческих способностей.

#### Список литературы

1. **Вайбаум Я.С.** Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М. : Академия, 2003. – 240 с.
2. **Морозова Л.В.** Стретчинг : учебно-методическое пособие / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев.-Зап. ин-т управления – филиал РАНХиГС. – Казань : Бук, 2018. – 56 с.

3. Приложение к приказу Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 18 февраля 2019 №135-од. – Режим доступа: <https://minobr.su/docs/3750-prikaz-mon-lnr-135-od-ot-18022019.html>, свободный.
4. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.
5. Черноштан А.Г. Теоретические основы рейтингового оценивания спортивно-педагогической подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию в условиях кредитно-модульной системы обучения / А.Г. Черноштан // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко: сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Н.В. Вострякова; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск : Книта, 2018. – № 1 (18) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 34–40.

**Bogdanova A.S.**

**The impact of wellness fitness  
on the development of flexibility of high school students**

*The article deals with the influence of wellness fitness on the development of flexibility of high school students. The importance of physical activity for the preservation and promotion of human health is emphasized. The study of the level of development of flexibility of high school students is carried out. The results obtained with their detailed analysis are presented.*

**Key words:** *wellness fitness, stretching, health, flexibility, high school students.*

**Богданова Елена Витальевна,**  
доцент кафедры теории и методики  
физического воспитания,  
и.о. заведующего отделом реабилитации  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
*bogdanova-elena-70@rambler.ru*

## **Результаты исследования формирования инклюзивной компетентности студентов в информационно-образовательной среде вуза (когнитивно-информационный компонент)**

*В статье рассматривается вопрос формирования инклюзивной компетентности студентов в информационно-образовательной среде вуза. Описывается внедрение психолого-педагогического сопровождения и педагогические условия процесса формирования инклюзивной компетентности студентов, этапы внедрения модели процесса формирования данной компетентности, а также представлены результаты исследования формирования инклюзивной компетентности студентов в информационно-образовательной среде вуза, а именно когнитивно-информационного компонента.*

**Ключевые слова:** *инклюзия, компетентность, студенты, информационно-образовательная среда, технологии, профессиональная подготовка, университет.*

Внедрение в отечественное образовательное пространство инклюзивного образования предполагает и новые требования к личности преподавателя, его субъектным личностным качествам, профессиональной компетентности в целом. Внимание Закона Луганской Народной Республики «Об образовании» от 30. 09. 2016 № 128-П (ст. 78) акцентировано на реализацию социального запроса на качественное и содержательное изменение профессиональной подготовки будущих педагогов, которая должна включать вопросы инклюзивного образования [11].

Анализ широкого круга психолого-педагогических работ показал, что внедрению инклюзивного образования посвящены работы многих ученых, в частности И.Е. Авериной, Т.П. Дмитриевой, И.И. Лошаковой, М.М. Семаго, Н.Я. Семаго, М.Л. Семенович, Е.Р. Ярской-Смирновой и др. [13].

Проблема подготовки кадров для инклюзивного образования, безусловно, связана с формированием профессиональных компетентностей. Одни исследователи связывают профессиональную компетентность с понятием общей культуры (Е.В. Бондаревская, Е.В. Попова) [3; 12]; другие – с уровнем профессионального образования (Б.С. Гершунский) [5]. Ряд ученых, в частности, Н.В. Кузьмина, Т.В. Маркова, Л.М. Митина и др. [8; 9;10], определяют её как одно из субъектных свойств личности, обуславливающее эффективность профессиональной деятельности; рассматривают компетентность как систему, включающую знания, умения и навыки; Т.Г. Браже раскрывает это



понятие через профессионально-значимые качества личности, обеспечивающие выполнение профессиональных обязанностей [4]. В контексте процесса профессиональной подготовки будущих учителей особую значимость приобретает проблема формирования инклюзивной компетентности студентов, будущих учителей, как составляющей их профессиональной компетентности.

В работах О.М. Бобиенко, В.Н. Введенского, Г.В. Никитиной, А.П. Тряпицыной и др. раскрыто содержание ее структуры, компоненты ключевых компетентностей, необходимых современному человеку (ученику, студенту, специалисту). Несмотря на значительное количество работ, посвященных формированию профессиональной компетентности и ключевых компетенций будущих специалистов, процесс формирования инклюзивной компетентности в информационно-образовательной среде вуза изучен недостаточно. Роли и влиянию информационно-образовательной среды вуза на профессиональную подготовку посвящены исследования А.А. Андреева, Г.Ю. Беляева, С.Д. Дерябы, О.Б. Зайцевой и др.[1;2;6;7].

Нами было проведено исследование, целью которого было теоретическое обоснование, содержательная разработка и экспериментальная проверка эффективности научно-педагогического обеспечения процесса формирования инклюзивной компетентности студентов в информационно-образовательной среде вуза, представленного структурно-функциональной моделью и педагогическими условиями ее реализации.

Эффективность разработанного научно-методического обеспечения процесса формирования инклюзивной компетентности студентов в информационной среде вуза была подтверждена нами в ходе педагогического эксперимента. Представим результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента. По завершению формирующего эксперимента был проведен контрольный эксперимент, в ходе которого проводилось повторное диагностическое исследование для определения уровней сформированности инклюзивной компетентности студентов в информационно-образовательной среде вуза в экспериментальной и контрольной группах. Были использованы те же диагностические методики, что и при проведении констатирующего эксперимента. Это позволило получить объективные данные о динамике развития инклюзивной компетентности студентов и провести количественный и качественный анализ опытно-экспериментальной работы. В результате проведенной диагностики на этапе констатирующего эксперимента нами были получены данные в контрольных и экспериментальных группах.

Из полученных данных видно, что студенты как контрольной, так и экспериментальной групп имеют низкий уровень инклюзивной компетентности. Данные диагностики говорят о том, что в процессе обучения в вузе студенты не получают достаточных знаний о людях с ограниченными возможностями здоровья, об их особенных потребностях, недостаточно информации о принципах и методах их обучения, студенты не знают о новых информационных технологиях, применяемых в процессе инклюзивного обучения, о современных достижениях информационного общества.

Результаты диагностики исходного уровня инклюзивной компетентности студентов в информационно-образовательной среде вуза позволяют обо-

снованно внедрить в учебный процесс структурно-функциональную модель процесса формирования данной компетентности и педагогические условия, способствующие ее успешной реализации.

Внедрение в учебный процесс структурно-функциональной модели велось поэтапно. Задачи первого, подготовительного этапа процесса формирования инклюзивной компетентности студентов в рамках целевого компонента нашей модели решались через подготовку учебно-методического сопровождения процесса формирования инклюзивной компетентности студентов.

Второй этап реализации данной модели – процессуальный, на наш взгляд, самый значимый, поскольку в нем отражены практические пути решения выделенных ранее в нашем исследовании задач, – реализовался через внедрение содержательного и деятельностного компонентов модели. На этом этапе мы предлагаем еще несколько этапов, в частности: ценностно-смысловой, информационно-когнитивный, профессионально-деятельностный. Для каждого из этапов нами предложены методы и средства формирования инклюзивной компетентности студентов в информационно-образовательной среде вуза.

Информационно-когнитивный этап направлен на формирование определенных компонентов, в частности, когнитивного и информационного, а также на формирование духовно-нравственного компонента.

Для этого этапа нами был разработан авторский курс к дисциплине «Основы инклюзивного образования», общая продолжительность которого – 108 часов, кредитов ECTS – 3,0: из них лекционных – 20 часов, практических – 20 часов, самостоятельной работы – 68 часов, относится к нормативной части цикла профессиональной и практической подготовки.

Также в рамках исследования нами разработаны темы лекционных, практических занятий и задания для самостоятельной работы студентам таких специальностей, как «Социальная педагогика», «Физическое воспитание» и «Информатика».

Цели дисциплины – ознакомить студентов с базовыми положениями теории инклюзивного и интегрированного обучения, понятийным аппаратом, научными и методологическими положениями данного вида обучения и дать представление об интегрированном обучении как важном социокультурном феномене общего и специального образования.

Задачи: – сформировать целостное представление об инклюзивном обучении как неотъемлемой части общего и специального образования; – раскрыть социокультурную сущность инклюзивного обучения, ознакомить студентов с теорией и практикой его становления; – показать роль инклюзивного обучения в социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья, дать представление о специальных образовательных возможностях таких детей в сравнении с обычными, физиологически здоровыми детьми; – ознакомить студентов с системой образовательных услуг, предоставляемых ученику в процессе инклюзивного обучения; – сформировать предпосылки профессионального мировоззрения у будущих учителей «школы для всех».

Данная дисциплина состоит из трех разделов:

1.«Инклюзивная компетентность учителя «Основ здоровья» в условиях информационно-образовательной среды вуза».

2. «Использование информационных технологий в процессе формирования инклюзивной компетентности учителя основ здоровья».

3. «Технологии дифференцированного преподавания основ здоровья в условиях инклюзивного обучения».

В каждом разделе рассматривались определенные темы, проводились практические занятия, студенты выполняли задания для самостоятельной работы. Особенности заданий заключались в активном использовании информационных технологий. После лекционных и практических занятий студенты выполняли задания с применением сети Интернет, технологии автоматизированного офиса, технологии текстового поиска, составляли электронные таблицы и тезаурусы, готовили доклады, создавали презентации на различные темы («Электронная книга в инклюзивной школе», «Информационные технологии в инклюзивном обучении», «Психолого-педагогическое сопровождение семей учащихся с ОВЗ в условиях инклюзивного обучения», «Структура адаптивной образовательной программы для детей с ограниченными возможностями здоровья» и др.).

Самостоятельная работа студентов предполагала поиск ресурсов посредством поисковых систем в Интернете и электронных каталогах традиционных библиотек; использование электронных источников, электронной научной и учебной литературы. Результаты работы предоставлялись в виде текстовых документов, мультимедиа презентаций, отчетов, рефератов, баз данных и др.

Использовались такие образовательные технологии, как: семинар – групповое практическое занятие под руководством преподавателя, в ходе которого обсуждаются теоретические положения изучаемого материала, уточняются позиции авторов научных концепций, осуществляется работа по осмыслению категориального аппарата изучаемой науки, по определению собственной позиции студентов по отношению к изучаемым проблемам; групповая дискуссия – обсуждение в группе какого-либо спорного вопроса, проблемы; деловая игра – форма воссоздания предметного и социального содержания профессиональной деятельности, моделирование профессиональных отношений и ситуаций.

Эта форма практического занятия позволяет имитировать модель будущей деятельности специалиста: проведение занятий, ситуаций общения с детьми с ограниченными возможностями здоровья, разрешения их конфликтов и др., в процессе которого студенты отрабатывают необходимые профессиональные умения; научная конференция – собрание, совещание представителей каких-либо организаций, групп, ученых для обсуждения определенных (часто теоретических) вопросов.

Конференция как форма проведения практического занятия – это подведение итогов деятельности студентов. Здесь могут быть представлены и результаты работы с литературой, и результаты проведенного мини-исследования, и выступления, обобщающие содержание учебно-познавательной деятельности в ходе освоения курса, а также разработанные студентами портфолио.

После этого мы провели повторную диагностику когнитивного и информационного компонентов по ранее использованным методикам.

Данные диагностики свидетельствуют о повышении уровня знаний студентов об инклюзивном образовании и специфике работы с людьми, имеющими особые образовательные возможности в экспериментальной группе, что выражается в снижении доли учащихся с низким уровнем сформированности когнитивной составляющей с 56% до 44%, в то время как в контрольной группе изменения не носили существенный характер.

Также в результате эксперимента участники экспериментальной группы продемонстрировали повышенный уровень активного использования различных источников информации, в том числе в рамках осуществления учебной деятельности (снижение доли учащихся с низким уровнем сформированности информационной компоненты с 76% до 58%). В контрольной группе изменения носили незначительный характер.

В результате проведенного эксперимента участники экспериментальной группы продемонстрировали повышение уровня владения информационным инструментарием для поиска различного рода информации и данных с совокупных 34% до 49% (по среднему и высокому уровню).

Это свидетельствует о приобретении первоначальных знаний о возможностях использования информационных ресурсов, их разнообразии и возможностях, что особенно важно в процессе формирования инклюзивной компетентности студентов в информационно-образовательной среде вуза.

Сопоставление уровней усвоения комплекса категорий когнитивно-информационного компонента до и после эксперимента по группам свидетельствует, что в контрольной группе сохранился удельный вес испытуемых, демонстрирующих недостаточный уровень усвоения основных понятий, знаний умений и навыков – 66%, тогда как в экспериментальной группе этот показатель снизился на 15%.

Обобщив полученные данные по уровню сформированности когнитивно-информационного компонента инклюзивной компетентности студентов в информационно-образовательной среде вуза, констатируем, что если в контрольной группе изменения по всем уровням усвоения были незначительны (в пределах 1%), то в экспериментальной группе произошло снижение доли студентов с низким уровнем усвоения с 66% до 51%, а главное – произошло увеличение доли студентов с высоким уровнем усвоения понятий с 5,7% до 12,7%, что свидетельствует о расширении знаний по инклюзивному образованию и повышению информационной компетентности.

Погружение студентов в профессиональную деятельность предполагает реальное выполнение действий, входящих в состав профессиональных функций специалиста, в процессе обучения, то есть в процессе освоения деятельности. Сформировались личностные качества, необходимые в дальнейшей профессиональной деятельности студентов в процессе реализации инклюзивного обучения.

Итоговым оценочным показателем эффективности эксперимента будет выступать измененный уровень сформированности инклюзивной компетентности студентов в информационно-образовательной среде вуза в экспериментальной и контрольной группах

### Список литературы

1. **Андреев А.А.** Некоторые проблемы педагогики в современных информационно-образовательных средах / А.А. Андреев // *Инновации в образовании*. – 2004. – № 6. – С. 98–113.
2. **Беляев Г.Ю.** Педагогическая характеристика образовательной среды в различных типах образовательных учреждений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Беляев Геннадий Юрьевич ; Исследов. центр проблем качества подготовки специалистов. – М., 2000. – 157 с.
3. **Бондаревская Е.В.** Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания : учеб. пособие: для студентов сред. и высш. пед. учеб. заведений, слушателей ИПК, учителей / Е.В. Бондаревская, С.В. Кульневич. – М. ; Ростов н/Д. : Учитель, 1999. – 558 с.
4. **Браже Т.Г.** Интеграция предметов в современной школе: [культуролог. уклон] / Т.Г. Браже // *Лит. в shk.* – 1996. – № 5. – С. 150–154.
5. **Гершунский Б.С.** Философия образования для XXI века: (в поисках практико-ориентированных образовательных концепций) / Б.С. Гершунский; Рос. акад. образования, Ин-т теории образования и педагогики. – М. : Совершенство, 1998. – 608 с.
6. **Дерябо С.Д.** Учителю о диагностике эффективности образовательной среды / С.Д. Дерябо; под ред. В.П. Лебедевой, В.И. Панова; Рос. акад. образования, Психол. ин-т, Центр комплекс. формирования личности. – М. : Молодая гвардия, 1997. – 216 с.
7. **Зайцева О.Б.** Формирование информационной компетентности будущих учителей средствами инновационных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Зайцева Ольга Борисовна; Брян. гос. пед. ун-т им. И.Г. Петровского. – Брянск, 2002. – 20 с.
8. **Кузьмина Н.В.** Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н.В. Кузьмина; ВНИИ проф.-техн. образования. – М. : Высш. shk., 1990. – 117 с.
9. **Маркова Т.В.** Формирование естественнонаучной компетентности учащихся младших классов специальной (коррекционной) школы VIII вида : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / Маркова Татьяна Владимировна; Моск. гос. гуманитар. ун-т им. М.А. Шолохова. – М., 2015. – 163 с.
10. **Митина Л.М.** Психология профессионального развития учителя : учеб.-метод. пособие / Л.М. Митина. – М. : Флинта МПСИ, 1998. – 200 с.
11. **Об образовании** [Электронный ресурс]: Закон ЛНР от 30 сент. 2016 г. № 128-П. – Режим доступа: <https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/3606/>. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 10. 03.2021.
12. **Попова Г.И.** Конструирование электронных учебных материалов в профессиональной подготовке учителей : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика проф. образования» / Попова Галина Ивановна; Кубан. гос. ун-т. – Краснодар, 2006. – 23 с.
13. **Хафизуллина И.Н.** Формирование инклюзивной компетентности будущих учителей в процессе профессиональной подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Хафизуллина Ильмира Наильевна; Астрахан. гос. ун-т. – Астрахань, 2008. – 213 с.

Bogdanova E.V.

**The results of the study of the formation of inclusive competence of students in the information and educational environment of the university (cognitive and information component)**

*The article deals with the issue of the formation of inclusive competence of students in the information and educational environment of the university. The article describes the introduction of psychological and pedagogical support and pedagogical conditions of the process of formation of inclusive competence of students, the stages of implementation of the model of the process of formation of this competence, and also presents the results of the study of the formation of inclusive competence of students in the information and educational environment of the university, namely, the cognitive-information component.*

**Key words:** *inclusion, competence. students, information and educational environment, technologies, professional training, university education.*

УДК [374.7.091:796.035]-057.87

**Бурлакова Татьяна Леонидовна,**  
ст. преподаватель кафедры  
физического воспитания  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
*burlakova.tatiana75@gmail.com*

## **Основные компоненты внеаудиторной физкультурно-оздоровительной работы со студенческой молодежью**

*В данной статье раскрыты и теоретически обоснованы наиболее эффективные формы и методы внеаудиторной физкультурно-оздоровительной работы со студенческой молодежью высших образовательных учреждений. Охарактеризованы основные соответствующие направления физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении высшего образования. Выделены этапы процесса формирования ценностного отношения студенческой молодежи к собственному здоровью.*

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

В течение последнего времени в Луганской Народной Республике сложилась тревожная ситуация: резко ухудшилось здоровье и физическая подготовка молодого поколения и, в частности, студенческой молодежи.

Как указывают педагоги, психологи, физиологи, медики, природная двигательная активность студентов неуклонно снижается. В связи с интенсификацией процесса обучения повышается уровень умственной нагрузки и ее влияние на нервно-эмоциональную сферу студента. Исследования в области медицины и гигиены свидетельствуют о возрастании количества заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем, нарушении обменных процессов. При этом вред причиняет не сам умственный труд, а почти неподвижный способ жизни студентов.

Проблема занятости студенческой молодежи в свободное от занятий время является одной из актуальных проблем современности. Известно, что одним из действующих средств решения этой проблемы является привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом. На протяжении многих лет главными базами студенческого спорта являются спортивные секции, действующие при спортивном клубе и кафедре физического воспитания.

Цель статьи – раскрыть и теоретически обосновать наиболее эффективные компоненты внеаудиторной физкультурно-оздоровительной работы со студенческой молодежью.

Сегодня обязательные аудиторские занятия по физической культуре, предусмотренные учебным планом на неделю, могут компенсировать только 15–20% необходимого суточного количества движений, чего, обычно, недостаточно для обеспечения нормального физического развития и двигательной

подготовки студентов. Для поддержки высокой трудоспособности организма необходима ежедневная мышечная работа. Студенты должны получать определенную норму физической нагрузки каждый день. Значит, необходимы вспомогательные формы физического воспитания. В связи с этим возрастает необходимость усовершенствования содержания физического воспитания студентов образовательных учреждений. Важную роль в этом процессе играет внеаудиторная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа [3, с.112].

В научных трудах И.И. Брехман, Ю.В. Драгнева, С.Е. Кириленко, Г.Л. Кривошеевой, Л.И. Лубышевой и др. описываются исследования педагогических условий, которые оптимизируют процесс формирования культуры здоровья студентов.

Проблема усовершенствования методики физического воспитания студентов образовательных организаций стала предметом исследования многих авторов (В.К. Бальсевич, Т.Е. Бойченко, Ю.П. Лисицын, Л.И. Лубышева и др.), но большее количество этих исследований посвящено повышению эффективности академических занятий. Так как существует мало трудов по вопросам содержания, форм и методики организации внеаудиторной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами, поэтому целенаправленное физическое воспитание через рациональное объединение учебных и внеаудиторных форм занятий даст возможность обеспечить непрерывный рост показателей физического развития и двигательной подготовки студентов, в значительной мере компенсировать недостаточную двигательную активность, формировать гармонично развитую личность в целом.

Требования современности нацеливают на то, что внеаудиторная работа по физическому воспитанию в образовательных учреждениях должна быть направлена на решение таких взаимосвязанных задач: формирование, сохранение и укрепление здоровья, закаливание, повышение трудоспособности студентов; развитие и коррекция физических и двигательных возможностей студентов; усовершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, способов регуляции движений, применение их в разных по сложности условиях; формирование привычек здорового образа жизни, положительного отношения к физической культуре, мотивов и целей активной двигательной деятельности; способствование усвоению необходимого минимума знаний в сфере медицины, гигиены, физической культуры и спорта; развитие эмоциональной сферы, моральных и волевых качеств, а также эстетическое воспитание; расширение коммуникативных возможностей студентов в процессе внеаудиторных занятий физическими упражнениями, играми и спортом; воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому усовершенствованию, готовности к труду и защите Отечества [1, с.5].

Важным педагогическим условием успешного процесса физического воспитания студентов является решение проблемы дифференциации, заключающейся в необходимости индивидуальной работы со студентами, особенно когда это касается дополнительных физических нагрузок в процессе секционных и самостоятельных занятий (А.Д. Дубогай, В.М. Зацюрский, Л.М. Мовчан и



др.). Дифференциация студентов по уровню физической подготовки с учетом функциональных показателей должна быть одним из принципов организации внеаудиторной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении. Очень актуальным является определение допустимых физических нагрузок различного характера при самостоятельных занятиях студентов физическими упражнениями. Все это важно учитывать во время планирования физических нагрузок для студентов [4, с. 25].

Соответствующего отношения и большого внимания заслуживает организация и методика проведения занятий по физической культуре со студентами, имеющими слабое здоровье, отнесенными к специальной медицинской группе. Коррекционно-педагогический процесс физического воспитания студентов этой категории осуществляют с учетом специфики дефекта, возраста, пола, физического развития и двигательной подготовки. При этом необходимо наиболее раннее и систематическое влияние на коррекцию их двигательной сферы и организма в целом. Специальные задачи физического воспитания этой категории студентов определяются дифференцированно – в зависимости от характера и ступенчатого выражения дефекта. Занятия физическими упражнениями с такими студентами проводят, строго придерживаясь допустимых объемов нагрузки, а спортивные соревнования – как правило, по упрощенным правилам.

Физическое воспитание в специальных медицинских группах направлено на восстановление здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм. Средствами данной цели являются: рациональный режим жизнедеятельности, природные факторы, лечебно-гигиенический массаж, тренажеры и широкий круг разнообразных как общеразвивающих, так и специального характера физических упражнений, элементы легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, прогулок на свежем воздухе, оздоровительного бега и др. Применение средств физической культуры в лечебно-профилактических целях должно сопровождаться систематическим врачебно-педагогическим контролем и самоконтролем занимающихся [2, с. 46].

Важным условием эффективности внеаудиторной работы по физической культуре является выбор форм занятий физическими упражнениями, адекватными функциональным и двигательным возможностям студентов. Теоретический анализ литературы, передовой педагогический опыт образовательных учреждений, анкетирование, педагогические наблюдения дают возможность выделить такие основные формы внеаудиторной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательной организации: «День здоровья», характеризующийся активным отдыхом на свежем воздухе с выполнением физических упражнений, спортивных игр, подвижных игр; товарищеские встречи; спартакиада университета по различным видам спорта (легкоатлетический кросс, мини-футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, шахматы); участие в спортивных секциях по различным видам спорта, группах общей физической подготовки, группах лечебной физкультуры и физической реабилитации.

Конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в

условиях высших образовательных учреждений зависят от имеющейся спортивной базы и ее оснащения, традиций образовательной организации и других условий. В связи с этим, можно выделить основные соответствующие направления физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении высшего образования, а именно: гигиеническое, оздоровительно-рекреационное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебно-оздоровительное [4, с. 54].

Гигиеническое направление предусматривает применение средств физической культуры для укрепления здоровья и восстановления работоспособности студентов, как в условиях общежития, так и дома. А это: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливающие процедуры (обтирание, обливание, душ и др.), рациональное питание, а также дозированная ходьба, оздоровительный бег, спортивные и подвижные игры, плавание, ходьба на лыжах и другие физические упражнения.

Оздоровительно-рекреационное направление предусматривает применение средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул с целью восстановления и укрепления здоровья, познания и общения с окружающей средой. К средствам этого направления относятся туристические пешеходные походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы и проведены в оздоровительных лагерях, в домах отдыха, на туристических базах и во время учебной практики и др.

Общеподготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовку и поддержку ее в течение определенного времени на уровне требований и норм соответствующей возрастной группы. Средствами подготовки при этом направлении являются виды упражнений, входящих в общий комплекс (утренняя гигиеническая гимнастика, легкая атлетика, плавание, туризм, спортивные и подвижные игры и др.). Для планомерной работы в этом направлении организуются группы общей физической подготовки и секции, проводятся спортивные соревнования.

Спортивное направление предусматривает систематические занятия одним из видов спорта в учебных группах спортивного усовершенствования, участие в спортивных соревнованиях с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивного мастерства.

Профессионально-прикладное направление определяет использование средств физической культуры для подготовки к работе по выбранной специальности с учетом особенностей полученной профессии.

Лечебно-оздоровительное направление заключается в использовании специальных физических упражнений, закаливающих процедур в реабилитации студентов, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе. Физическое воспитание в специальных медицинских группах направлено на восстановление здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм. Средствами в данном направлении являются: рациональный режим жизнедеятельности, природные факторы, лечебно-гигиенический массаж, тренажеры и широкий круг разнообразных как общеразвивающего, так и специального

характера физических упражнений, элементов легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, прогулок на свежем воздухе, оздоровительного бега, занятий в группах лечебной физкультуры и физической реабилитации (ЛФК) и др. [5, с. 27].

На воспитание положительного отношения студенческой молодежи к собственному здоровью, привычки к занятиям физкультурно-оздоровительными упражнениями и здоровому способу жизни в большей степени влияет динамизм, присущий современной цивилизации. Он требует новых взглядов на теорию и методику физического воспитания и занятия оздоровительной физической культурой, которые должны развиваться, меняться и перестраиваться в соответствии с культурными, социальными и духовным запросами студенческой молодежи. Их развитие должно соответствовать современным требованиям педагогической науки и практики и находиться в постоянном движении. Такие условия будут способствовать формированию всесторонне развитой личности с высокими духовными и физическими способностями как доминирующими и решающими в развитии ценностной системы молодого поколения, будущих молодых специалистов.

Таким образом, на основе анализа научных исследований и публикаций последних лет можно сделать теоретический вывод о том, что процесс формирования ценностного отношения студенческой молодежи к собственному здоровью состоит из таких этапов: а) возникновение интереса к занятиям оздоровительной физической культурой с его фазами (наблюдательной, наблюдательно-действенной, действенно-поисковой, поисково-творческой); б) появление желания ежедневно заниматься; в) чувство внутренней потребности в повторении подвижных действий, и в итоге, появление стойкой положительной привычки к систематическим занятиям физической культурой.

В условиях образовательных учреждений только при помощи обязательных аудиторных занятий по физической культуре (2–4 часа в неделю) кардинальных изменений в состоянии здоровья и дальнейшем физическом развитии студентов достичь невозможно. Поэтому создание эффективной системы познавательной физкультурно-оздоровительной работы в каждой образовательной организации будет способствовать укреплению здоровья студентов, компенсировать дефицит определенного объема суточного движения, необходимого им для нормального физического развития. Стоит на государственном уровне активизировать всестороннее изучение составляющих системы физического воспитания студенческой молодежи с привлечением психолого-педагогических и медико-биологических методов научного исследования. При таком условии можно прекратить темпы снижения уровня индивидуального здоровья студенческой молодежи, избежать таких социальных явлений, как депопуляция, деградация, дегенерация. Для повышения эффективности физического воспитания специалистам необходимо избавиться от педагогических стереотипов и перейти от авторитарных к гуманизированным методикам физического воспитания, а педагогический процесс направить на формирование здорового способа жизни студенческой молодежи.

**Список литературы**

1. **Бальсевич В.К.** Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.
2. **Безруких М.М.** Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М. : Просвещение, 2013. – 128 с.
3. **Дубровский В.И.** Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М. : Флинта, 1999. – 560 с
4. **Лубышева Л.И.** Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. «Физическая культура» / Л.И. Лубышева. – М. : Академия, 2010. – 269 с.
5. **Мельников П.П.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Текст] / П.П. Мельников. – М. : КноРус, 2013. – 240 с.

**Burlakova T.L.**

**Main components of out-of-audit  
physical and wellness work with student youth**

*This article reveals and theoretically substantiates the most effective forms and methods of out-of-class physical culture and health-improving work with student youth of higher educational institutions. The main relevant directions of physical culture and health-improving activities in an educational institution of higher education are characterized. The stages of the process of forming the value attitude of student youth to their own health are highlighted.*

**Key words:** *student youth, extracurricular work, health, healthy lifestyle, physical health, physical culture, physical education.*

УДК 378.015.31:796.011.1

**Васецкая Наталия Валерьевна,**  
ст. преподаватель  
кафедры физического воспитания  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
*nataly.sport@mail.ru*

**Лимонченко Андрей Сергеевич,**  
ст. преподаватель  
кафедры физического воспитания  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

## **Проблемы физического воспитания и спорта студентов**

*В статье рассматриваются проблемы физического воспитания и спорта студентов, пути их решения. Акцентируется внимание на важности использования увеличения двигательной активности студентов для эффективного формирования здорового образа жизни молодежи.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студент, проблема, гиподинамия, гипокинезия, здоровье, здоровый образ жизни.

На современном этапе развития общества вопросы физического воспитания и спорта занимают важное место в жизни человека, потому что они влияют на общее состояние здоровья личности и ее гармоничную жизнь в целом. Все это имеет непосредственное отношение к студенческой молодежи, поэтому она должна показывать положительное отношение к физическому воспитанию и спорту. А это на сегодняшний день является одной из актуальных проблем учебно-воспитательного процесса в высших учебных заведениях. Поэтому решение этой проблемы требует детального исследования [4, с. 5].

Главным направлением физического воспитания и спорта студенческой молодежи является формирование здоровой, умственно подготовленной, активной в разных сферах жизни, устойчивой морально и подготовленной к будущей профессии человека. Состояние здоровья и всестороннее развитие человека влияет на физические качества и формирование двигательных умений и навыков, общий уровень усвоения информации и знаний [1, с.39]. Эти вопросы рассматривают исследователи В. Волк, Е.Н. Гогун, В. Попов.

Ученые В.Б. Базильчук, А.А. Бишаева и И. Салатенко в своих работах рассматривают вопросы здоровья студентов и привлечения их к занятиям физическими упражнениями, уделяя внимание проблемам физического воспитания и спорта молодежи. С.А. Король и Я.И. Алексеенко исследуют проблемы, предложения и перспективы физического воспитания и спорта студентов.

Целью статьи является выяснение и определение проблем физического воспитания и спорта студентов и пути их решения. Учитывая современные экологические и гиподинамические особенности общества, возникает проблема здорового образа жизни человека, в первую очередь, молодежи, и это в

основном зависит от занятий спортом. Снижение показателей здоровья молодежи в последние годы вызывает активизацию исследований аспекта проблем физического воспитания и спорта студентов. При изучении этого вопроса важно дать определение термину «физическое воспитание» [2, с.23–25].

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на физическое развитие, функциональное совершенствование организма, обучение основным жизненно важным двигательным навыкам, умениям и связанным с ними знаниям для успешной последующей профессиональной деятельности.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях – это сложный психолого-педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности будущего специалиста, способного самостоятельно организовать и вести здоровый образ жизни. Физическое воспитание в сфере высшего образования имеет целью обеспечить воспитание у лиц, обучающихся в высших учебных заведениях, необходимости самостоятельно овладевать знаниями, умениями и навыками управления физическим развитием человека средствами физического воспитания и обучения, применять приобретенные ценности в жизнедеятельности будущих специалистов. Задачами физического воспитания в высших учебных заведениях являются: формирование у студенческой молодежи основ теоретических знаний, практических и методических способностей (умений и навыков) по физическому воспитанию, физической реабилитации, массового спорта как компонентов их полноценной, гармоничной и безопасной жизнедеятельности; приобретение студенческой молодежью опыта применения этих ценностей в течение жизни в личной, учебной, профессиональной деятельности, в быту и в семье; обеспечение у студенческой молодежи должного уровня развития показателей их функциональных и морфологических возможностей организма, физических качеств, двигательных способностей, трудоспособности; содействие развитию профессиональных, мировоззренческих и гражданских качеств студентов; подготовка и участие студентов в различных спортивных мероприятиях [4, с. 11–14].

Критериями эффективности физического воспитания и спорта молодых людей является уровень физического развития и показатели их здоровья, грамотность по использованию ими основных средств и форм физического воспитания, соблюдения здорового образа жизни, отсутствие негативных привычек, включенных в процесс физического воспитания.

Учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию в сфере высшего образования основывается на следующих основных принципах: приоритетности образовательной направленности процесса физического воспитания и функционального фактора в оценке физического развития студентов; многоукладности, предусматривающей создание в высших учебных заведениях условий для широкого выбора студентами средств физического воспитания для обучения и участия в спортивных мероприятиях, которые отвечали бы их запросам, интересам, состоянию здоровья, физической и технической подготовки, спортивной квалификации; индивидуализации и дифференциации учебного процесса по физическому воспитанию; сочетанию государственного управления и студенческого самоуправления [6].

То есть, физическое воспитание и занятия спортом способствуют формированию и подготовке молодого человека к будущей профессиональной деятельности, гармонично развитой личности в целом.

В последнее время учебная деятельность студентов носит ярко выраженный гиподинамический и гипокинезийный характер. Под этими понятиями имеется в виду недостаточность мышечной деятельности человека. Гиподинамия – это уменьшение силы сокращения мышц. Гипокинезия, в свою очередь, означает уменьшение двигательной деятельности с ограничением пространственных характеристик движений. В обычных условиях эти состояния, как правило, сочетаются. В условиях современного мира данный факт приобретает личную актуальность. Гипокинезия и психическое истощение характерны для большинства современной молодежи. У студентов недостаточно развито мотивационно-ценностное отношение к занятиям физическими упражнениями, и это свидетельствует о необходимости дальнейшего поиска эффективных путей формирования у студентов положительного отношения к физическому воспитанию. Поэтому занятия спортом и улучшение здоровья студентов являются чрезвычайно важными и актуальными вопросами. Для их решения необходимо провести анализ проблем физического воспитания и спорта студентов. Существуют такие виды проблем:

1. Анализируется какая-то одна сторона данной проблемы – «преподавательская» или «студенческая».

2. В теории и практике физического воспитания недостаточно изучены педагогические условия формирования сознательного отношения студента к физическому воспитанию, что невозможно создать и реализовать без тесного личного сотрудничества между преподавателем и студентом.

3. Процесс физического воспитания в сознании студентов становится деятельностью механической, лишенной творчества [5, с. 102–104].

Физическая культура как фактор формирования здорового образа жизни в оценках студенческой молодежи характеризуется тенденцией к снижению ее ценности. Одновременно растет конкуренция среди новых видов деятельности, направленных на достижение. Прагматизм в оценке физической культуры отражает стремление молодежи к рыночным ценностям, успеху и независимости [3, с. 129–130].

Исследование позволило выделить следующие группы ценностей студенческой молодежи: семья, любовь, самореализация. Во вторую группу попали инструментальные ценности, которые для современной студенческой молодежи важны как средства достижения целей жизни: карьера, высокий статус в обществе, материально обеспеченная жизнь, знание, познание мира и людей, образование. К существенным ценностям отнесены: интересная работа, дружба, удовольствие, развлечения, здоровье. Малозначимыми оказались такие ценности, как: свобода поступков, суждений, богатство, большие деньги; помощь людям, интимные отношения, секс, самоуважение, душевный покой, физическое совершенство. Таким образом, видно, что ценность физического совершенства занимает низкую позицию в структуре ценностей студенческой молодежи.

Ценностные приоритеты студенческой молодежи свидетельствует о перемещении спорта в разряд «плавающих ценностей», включенных в «практики

потребления» или «безопасную жизнь». Спорт потерял традиционное интегративное значение, его потенциал оценивается невысоко. Одной из причин низкой эффективности занятий физическим воспитанием и спортом являются стандартизированные формы их проведения. С целью повышения эффективности учебно-воспитательного процесса преподавателям высших учебных заведений необходимо использовать принципы индивидуализации и дифференциации [7].

Важной проблемой физического воспитания студентов является то, что студенты имеют достаточно упрощенное представление о здоровом образе жизни, понимают его в терминах отсутствия негативных явлений. Они рассматривают здоровье как природный резерв, который не требует дополнительных усилий, руководствуются принципом «каждый несет свой чемодан», считая интеллектуальную деятельность несовместимой с физической активностью. По их мнению, здоровье это не та ценность, на которой надо сфокусировать внимание и свои действия в данный период времени [6].

По результатам исследования выявлен низкий уровень мотивации студентов к обязательным учебным занятиям по физическому воспитанию. Главным мотивом посещения занятий по физическому воспитанию является получение зачетной оценки, а для удовлетворения собственных потребностей, связанных с укреплением здоровья, улучшением физических кондиций, их посещает незначительное количество студентов.

Внедрение изменений в процесс физического воспитания и занятий спортом студентов ученые видят в применении эффективных форм, методик и средств физкультурно-оздоровительной деятельности, изменении подходов и приоритетных направлений этой отрасли. В связи с этим повышаются требования к преподавателям физического воспитания. Педагоги должны постоянно обновлять систему знаний в этой области на основе последних научных исследований, в совершенстве владеть навыками методической работы, работать с современными информационными технологиями и находить действенные средства передачи этой важной информации студентам [7]. Чтобы повысить эффективность физического воспитания и спорта студентов, нужно усовершенствовать методы и формы проведения занятий, улучшить программно-нормативное обеспечение, увеличить двигательную активность студентов, формировать здоровый образ жизни.

Формирование и реализация желания использовать двигательную активность в повседневной деятельности должны происходить на основании индивидуальных особенностей и потребностей каждого человека. Первостепенное значение приобретает формирование у студентов убеждения в необходимости регулярного использования разнообразных форм физического воспитания. Для того, чтобы добиться результатов в улучшении физической подготовленности, а также повышения уровня развития психофизических качеств студенческой молодежи, нужны принципиально новые подходы, методы и технологии, которые должны отвечать индивидуальным особенностям студентов, способствовать максимально эффективной реализации их интересов, склонностей и способностей [6].

Проведенное исследование указывает на необходимость формировать у студентов положительную мотивацию на сохранение здоровья и здорового



образа жизни и внедрение новых физкультурно-оздоровительных технологий для адаптации организма студента в учебный процесс. Также довести до сознания каждого студента, что жизнь и здоровье являются важнейшими общественными ценностями.

Поиск решения возникших проблем в физическом воспитании и спорте приводит к необходимости разработки и внедрения в учебный процесс программ, которые будут стимулировать активность студенческой молодежи и привлекать ее к занятиям физическим воспитанием с целью поддержания здорового образа жизни, как важной человеческой ценности.

Актуальным и необходимым является проведение подробного изучения проблем физического воспитания и спорта и их роли в ориентации студентов на соблюдение здорового образа жизни.

#### Список литературы

1. **Бароненко В.А.** Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2017. – 352 с.
2. **Бишаева А.А.** Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. – М. : КноРус, 2017. – 160 с.
3. **Виленский М.Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : КноРус, 2018. – 256 с.
4. **Вопросы физического воспитания студентов.** Выпуск 29. – СПб. : Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2015. – 212 с.
5. **Гогунев Е.Н.** Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартянов. – М. : Академия, 2016. – 224 с.
6. **Король С.А.** Проблемы организации физического воспитания студентов высших учебных заведений. – [Электронный ресурс] / Режим доступа к статье: [essuir.sumdu.edu.ua](http://essuir.sumdu.edu.ua).
7. **Салатенко И.А.** Основные направления совершенствования системы физического воспитания студентов вузов. – [Электронный ресурс] / Режим доступа к статье: [dspace.uabs.edu.ua](http://dspace.uabs.edu.ua). Дата обращения 20.03.2021

**Vasetskaya N.V.,  
Limonchenko A.S.**

#### Problems of physical education and sports of students

*The article deals with the problems of physical education and sports of students, the ways to solve them. Attention is focused on the importance of using the increase in physical activity of students for the effective formation of a healthy lifestyle of young people.*

**Key words:** *physical education, student, problem, hypodynamia, hypokinesia, health, healthy lifestyle.*

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

## **Определение уровня развития координационных способностей детей младшего школьного возраста**

*В статье освещено значение уровня развития координационных способностей детей младшего школьного возраста. Подчеркивается, что координация движений является первоосновой любой физической деятельности. Координационные способности человека выполняют важную функцию в управлении его движениями, в согласовании разнообразных двигательных действий в единое целое. Именно в младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит формирование двигательных способностей. Автором освещена необходимость развития координационных способностей в целях гармонического развития ребенка.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физические качества, двигательные навыки, младший школьный возраст, координационные способности.

Координационные способности являются необходимыми для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения техники физических упражнений, а также на ее дальнейшую стабилизацию и разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта [1].

Только сформированные координационные способности являются необходимым условием подготовки детей к жизни, труду, повышают возможности человека в управлении своими движениями. Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Еще П.Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность «умения изолировать отдельные движения, сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью» [2].

Исследование проводилось на базе ГУ ЛНР «Луганское учебное образовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 26».

В исследовании принимали участие 20 учащихся – экспериментальная группа, в возрасте 9–10 лет. Педагогические исследования показали, что физическая подготовленность детей 9–10 лет находилась примерно на одном уровне.

Объект исследования – процесс физического воспитания учащихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования – уровень координационных способностей учащихся младшего школьного возраста в процессе физического воспитания.

Цель исследования заключалась в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке уровня координационных способностей учащихся младшего школьного возраста.

Тестирование включало два теста:

1. Челночный бег 3х10. Содержание теста заключалось в том, что по команде «На старт!» школьник становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. По команде «Марш!» ученик пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий на полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в другом полукруге, бежит в 3-й раз 10 м и финиширует (тест выявляет координационные возможности детей).

2. Тест Е.А. Бондаревского [3]. При выполнении этого теста нужно стоять на одной ноге, руки на поясе, другую ногу согнуть в колене и, развернув ее в сторону, прижать пятку к внутренней поверхности коленного сустава опорной ноги. Зафиксировать это положение, закрыть глаза и включить секундомер. Секундомер выключается при потере равновесия. Фиксируется время, в течение которого удалось простоять, сохраняя равновесие.

Для определения уровня координационных способностей (КС) необходимо определить разницу показателей бега на 30 м и челночного бега 3х10, чем меньше разница, тем выше уровень координационных способностей (КС). Так как в 4 классе обучаются дети 9–10 лет, мы нашли средний показатель (М) бега на 30 м для этого возраста. Он равен для мальчиков: низкий уровень – 6,7, для девочек – 6,8; средний уровень для мальчиков – 6,6–5,65, для девочек – 6,7–5,8; высокий уровень для мальчиков – 5,05, для девочек – 5,25 (Табл. 1,2).

Нормативы показателей уровней челночного бега 3х10 мы взяли в комплексной программе физического воспитания учащихся 1–11 классов, авторы д.п.н. В.И. Лях и к.п.н. А.А. Зданевич [4].

Таблица 1

#### Нормативы челночного бега для мальчиков

Возраст	Дистанция	Низкий	Средний	Высокий
9 лет	3х10	10,2	9,9-9,3	8,8
10 лет	3х10	9,9	9,5-9,0	8,6

Путем математических расчетов мы нашли средний показатель (М) челночного бега 3х10 для мальчиков: низкий уровень – 10,05, для девочек – 10,6; средний уровень для мальчиков – 9,7–9,15, для девочек – 10,15–9,6; высокий уровень для мальчиков – 8,7, для девочек – 9,2.

Таблица 2

#### Нормативы челночного бега для девочек

Возраст	Дистанция	Низкий	Средний	Высокий
9 лет	3х10	10,8	10,3-9,7	9,3
10 лет	3х10	10,4	10,0-9,5	9,1

Произведенные выше вычисления дают нам возможность путем сравнения с полученными результатами тестирования определить уровни координационных способностей учащихся (КС).

В результате сравнения показателей КС, полученных в процессе тестирования (3,31), и значений уровня развития координационных способностей, указанных в школьной программе (3,1–3,5) у мальчиков, мы определили, что уровень координационных способностей мальчиков соответствует среднему уровню, ближе к низкому. Сравнивая показатели (КС) у девочек (3,6) и значения уровня развития координационных способностей, указанных в школьной программе (3,45–3,8), мы видим, что уровень координационных способностей у девочек также соответствует среднему.

Таблица 3

**Нормативные уровни координационных способностей (КС) мальчиков и девочек в школьной программе (В.И. Лях и А.А. Зданевич)**

Возраст	Мальчики			Девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
М	3,65	3,1-3,5	3,35	3,95	3,45-3,8	3,8

Содержание теста Е.А. Бондаревского мы взяли из учебного пособия М.А. Егоровой «Функциональные пробы» [3]. С помощью теста Е.А. Бондаревского определяются координационные способности школьников. Одним из показателей уровня координационных способностей является способность индивида дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения. Этот показатель мы определили с помощью теста Е.А. Бондаревского.

Таблица 4

**Нормы теста Е.А. Бондаревского для детей младшего школьного возраста (9–10 лет)**

Возраст	Время в секундах
9 лет	10,8
10 лет	12,7

Путем определения средней арифметической величины мы нашли показатель нормы теста Е.А. Бондаревского, он равен 11,75 для мальчиков и девочек. Этот тест не предусматривает гендерного подхода, но мы сравнили их в целях определения разности этих показателей.

В ходе педагогического эксперимента, применяя тест А.Е. Бондаревского, мы получили следующие показатели координационных возможностей детей. Средний показатель теста А.Е. Бондаревского для девочек и мальчиков равен 11,5, что значительно ниже нормативных показателей. При сравнении показателей отдельно мальчиков (11,6) и девочек (11,4) мы определили, что координационные способности не имеют значительных различий, что подтверждает нецелесообразность гендерного подхода при проведении данного теста.

Таким образом, анализ материалов литературных источников показал недостаточную изученность данной проблемы. А так как координационные

способности являются основой любой физической деятельности, выполняют важную функцию в формировании и управлении двигательными действиями, то возникает необходимость уделять больше внимания развитию координационных способностей школьника в процессе физического воспитания.

Обобщив и проанализировав результаты педагогического эксперимента (констатирующего этапа), мы определили, что координационные способности и у мальчиков, и у девочек находятся на среднем уровне, что говорит о необходимости учителям физической культуры чаще использовать упражнения, направленные на формирование координации у детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания.

Координация движений – это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. Чем больше двигательных навыков освоит ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности.

Между уровнем физического развития детей и уровнем развития их координационных способностей существует взаимосвязь, поэтому необходимо заниматься упражнениями, направленными на развитие координации движений со всеми учащимися без исключения [1].

Мы планируем в дальнейшем продолжить работу по данной проблеме, провести формирующий эксперимент и определить наиболее эффективные средства и методы развития координационных способностей детей младшего школьного возраста. Кроме этого возникла идея определить взаимосвязь между уровнем развития координационных способностей детей младшего школьного возраста и учителями физической культуры. В процессе педагогических наблюдений в школе мы заметили эту взаимосвязь, и хочется отметить, что не всегда она имела положительный характер. Возможно, наши дальнейшие исследования подтвердят гипотезу о взаимозависимости и взаимообусловленности этого качества.

#### Список литературы

1. **Ашмарин Б.А.** Педагогический контроль за физической подготовленностью школьников / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов // *Физическая культура в школе*. – 1980 – № 9. – С. 13–17.
2. **Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников.** / сост. Н.А. Ноткина. – СПб. : Образование, 2003. – 164 с.
3. **Егорова М.А.** Функциональные пробы : учебное пособие по курсу «Основы врачебного контроля» / М.А. Егорова. – Брянск, 2013. – 48 с.
4. **Лях В.И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2004.

Zavadic V.N.

**Determination of the level of development of coordination abilities  
primary school children**

*The article highlights the importance of the level of development of coordinating abilities of children of primary school age. It is emphasized that coordination of movements is the fundamental principle of any physical activity. A person's coordination abilities perform an important function in controlling his movements, in coordinating various motor actions into a single whole. It is at the elementary school age that the foundations of health, correct physical development are laid, the formation of motor abilities occurs. The author highlights the need to develop coordination abilities for the harmonious development of the child.*

**Key words:** physical education, physical qualities, motor skills, primary school age, coordination abilities.

**Клепцова Т.Н.,**  
Мастер спорта России Международного класса,  
доцент Сибирского государственного университета  
науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева,  
г. Красноярск, Россия  
*tanya-fi@mail.ru*

## **Разнообразие досуга в физическом воспитании**

*Вы когда-нибудь хотели прогулять физкультуру или иметь справку от ее освобождения? Если ваш ответ «да», то вам ее неправильно преподавали. В данной статье поднимается проблема, почему многие дети не любят ходить на физическую культуру в школе или другом учебном заведении. Давайте разберемся, как можно исправить данную проблему и помочь полюбить физические нагрузки, даже тем, кто никогда не любил спорт.*

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, здоровье, учащиеся.

Как думаете, почему многие дети не любят ходить на физическую культуру в школе или любом другом учебном заведении? Просто не любят физические нагрузки, ленивы или не любят спорт? А ведь те, кто так отвечает, правы и причиной тому является незаинтересованность в спорте. Заключаться она может во множестве факторов, но основной из них – однообразие физических упражнений и видов спорта. Поэтому в данной статье попытаемся разобраться, как можно справиться с наиболее важной проблемой занятий физической культурой.

Одна из функций физкультуры – отдых от умственной и психологической нагрузки. Это, несомненно, важно, но основная цель занятий заключается в воспитании у человека правильного и грамотного выстраивания активной составляющей своей жизни для поддержания здоровья. А как раз для этого и надо заинтересовать учащегося спортом, чтоб после того, как заканчиваются «отработанные» минуты, занимающийся продолжил интересоваться физическими нагрузками.

В школах и университетах можно встретить такую картину, когда учащиеся на протяжении нескольких месяцев или другого отрезка времени занимаются одним и тем же видом спорта. И постепенно мальчишкам и девчонкам начинают надоедать уроки, и они начинают искать отговорки, чтобы не ходить на занятия. Во избежание подобных случаев стоит только разнообразить программу. Это возможно, если: разнообразить учебную программу новыми видами спорта; подходить к каждому занимающемуся дифференцированно; вводить в обычные занятия различные специфические элементы.

Рассмотрим каждый из этих способов отдельно.

Первый способ – разнообразие видов спорта. Ведь разбавить физкультуру можно нетрадиционными видами спорта, которые сейчас набирают популярность, или наоборот – редкими, чтобы вызвать интерес у учащихся.

Например, скандинавская ходьба – высокоэффективный вид физической активности, в котором используется определенная методика занятий и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Ходьба привлекает своей простотой и доступностью. При этом задействовано больше групп мышц, чем при обычной ходьбе. [1] Еще можно выделить такую командную игру, как мини-волей. Эта игра получила название благодаря своей простоте: простые и понятные правила, легкий мяч, низкая сетка и широкая площадка для игры. Этим видом спорта могут наслаждаться все. Он получил большую популярность среди разных по возрасту и по роду деятельности людей. Девиз этой игры «Встречать людей, приобретать друзей, делиться с друзьями» [4]. Также существуют различные виды единоборств и программы самообороны.

Также для поддержки интереса к спорту можно использовать индивидуальный метод. Стоит только предложить учащимся заниматься любимым видом спорта и поощрять тех, кто уже ходит в спортивные секции, просто освободив от уроков. Хотя бы потому, что если кто-то занимается профессионально баскетболом, то ему будет неудобно играть с теми, кто на начальном уровне. Или наоборот, если у занимающегося есть ограничения по здоровью, то для него нужно подобрать наиболее совместимую с ним форму занятий.

Также разрешается способ разделения, где одна половина занимается командной игрой, а остальные, кто не желает играть, могут проходить курс силовых упражнений или заниматься аэробикой. Также возможно для лучшего составления индивидуальных занятий использовать технологии. Сейчас уже никого не удивит фитнес-трекером и смартфоном. Через них преподаватель имеет возможность намного лучше подобрать нагрузки и программу занятий учащимся. Например, фитнес-трекеры позволяют отслеживать пройденное расстояние и другие физические нагрузки, помогут ставить цели по физическим упражнениям и отслеживать их выполнение. Компания Adidas для таких целей разработала фитнес-трекер Zone специально для уроков физкультуры. Информация о пульсе ребёнка во время урока физкультуры хранится в облаке, а учителя могут использовать эти данные, чтобы корректировать план занятий. [2]

Перейдем к последнему и самому легко исполняемому пункту – разбавление обычных занятий специфическими элементами. К ним можно отнести внедрение различных направлений фитнеса и йоги в систему физической культуры. На уроках физической культуры йога используется как система физических и дыхательных упражнений, эта оздоровительная система оказывает всестороннее воздействие на организм, доступна, безопасна, повышает эмоциональное состояние учащихся. На занятиях основным условием, обеспечивающим здоровье, является рациональная двигательная активность. Различные упражнения являются мощными факторами, повышающими адаптационные особенности организма и расширяющими функциональные резервы [3].

В заключение с высокой вероятностью можно сказать, что дисциплина «физическая культура» активно и положительно влияет на физическое воспитание человека.

Во-первых, физическая культура и спорт расширяют круг общения, учат сопереживать людям, молодежь развивается эстетически и эмоционально.



Во-вторых, физическая культура и спорт рассматриваются как важное социальное средство приобщения детей и молодежи к здоровому образу жизни и профилактическая работа по предупреждению их возможного асоциального поведения, подверженности вредным привычкам

Полюбив спорт и физическую культуру в детстве и юношестве, человек продолжит заниматься им на протяжении всей своей жизни, тем самым заботясь о своем здоровье. Более того, уроки физкультуры учат не только физической активности, но и развивают в индивиде целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность и работу в команде. Именно поэтому так важно сохранить полную посещаемость учащимися данных занятий и этого можно достичь благодаря применению одного или нескольких из рекомендованных методов.

#### Список литературы

1. **Земба Е.А.** Скандинавская ходьба в учебном процессе студентов : учеб. пособие / Е.А. Земба, М.Д. Кудрявцев, Т.Н. Кочеткова; Сиб. гос. ун-т науки и технологий. – Красноярск, 2017. – 96 с.
2. **Кабанов И.** Не канатом единым: как сделать уроки физкультуры лучше. – Текст: электронный // Московский городской университет. : – 2018 – 12 апреля — URL: <https://www.mgpu.ru/ne-kanatom-edinym-kak-sdelaturoki-fizkultury-luchshe/> (дата обращения – 04. 03. 2021)
3. **Попова О.** Йога на уроках физической культуры – Текст: электронный // Открытый урок. Первое сентября: 2011 27 ноября – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/605084> (дата обращения – 04. 03. 2021)
4. **Японская игра для всех** – «Мини – волей» ... – Текст : электронный // edo\_tokyo (edo\_tokyo) 2018-01-1318:21:00 – <https://edotokyo.livejournal.com/6830429.html> (дата обращения – 28.03.2021)

Клепцова Т.Н.

#### Diversity of lessons in active education

*Have you ever wanted to skip physical education or have a certificate from her release? If your answer is yes, then you were taught it incorrectly. This article raises the problem of why many children do not like going to physical education at school or other educational institution. Let's figure out how to fix this problem and help you love physical activity, even for those who have never liked sports.*

**Key words:** *physical culture, physical education, health, pupils.*

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

## **Воспитание моральных и волевых качеств как основа физической культуры**

*В статье рассматриваются вопросы развития моральных и волевых качеств личности, их влияния на занятия физической культурой и физическим воспитанием, а также необходимости воспитания организованности и ответственности учеников за свои поступки. Автором установлен ряд факторов, влияющих на формирование и развитие морально-волевых качеств учащегося как основного средства достижения успеха в занятии физической культурой.*

*Основные положения работы, её фактический материал и выводы могут быть использованы при составлении научных трудов, лекционных курсов, спецкурсов и методических пособий по физическому воспитанию.*

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, спорт.

Успех в спорте, учебе, работе во многом определяется моральными и произвольными характеристиками. Они обеспечивают трудолюбие, преодолевают трудности и стремятся к победе. Поведение в коллективе, в учебном заведении, на тренировках, в мотивах действий и поступков, в отношении к товарищам и многое другое определяется моральными качествами. Моральные или нравственные характеристики разнообразны и проявляются в обществе среди людей в самых разнообразных формах и сочетаниях. Вдохновленный высокими моральными качествами, спортсмен более сложен в функциях организма, более устойчив и эффективнее переносит бремя адаптации.

Негативные мысли и проявления (злость, бессердечие и др.) приводят к серьезным нарушениям техники движения, против проявления силы, скорости, выносливости и против выполнения предписанных программ тренировок. Морально воспитанный подросток хорошо ладит в спортивной команде и тренируется более успешно и целеустремленно, не испытывая негативных эмоций. [3, стр. 35]

Высокие моральные качества не возникают естественным образом. Они являются результатом воспитания, когда, по словам писательницы Мариетты Шагинян, «знание становится верой, без которой нет мощной умственной силы для борьбы и самопожертвования». Вся образовательная жизнь полна вопросов и решений по воспитанию молодежи, в том числе формированию у нее высоких нравственных качеств. Учитель должен быть живым примером для своих учеников в моральном смысле. И в этом случае требования к учителю очень высоки. Это доброта и справедливость, педагогический такт и смирение, соблюдение морального кодекса. Это внешний вид (одежда, осанка) и манера поведения, спокойная речь и уровень общения. Необходимо знать

материалы газет, статьи, вызывающие широкую дискуссию. Педагоги всегда должны быть готовы ответить на вопросы своих учеников. Чтобы поговорить с подростками, необходимо интересоваться их состоянием после тренировки, настроением, успеваемостью, работой и атмосферой дома. Конечно, вам не обязательно превращать короткую встречу в интервью с несколькими вопросами. Важно, чтобы ребенок чувствовал к ним нашу привязанность.

Высокие моральные принципы, укрепляющие стремление молодых людей к высоким спортивным результатам, формируют их характер и в то же время волю. [6, с. 76]

Целью работы является изучение процесса формирования волевых и нравственных качеств у студентов при физическом воспитании на основе комплексного анализа имеющихся источников и практических методов и выявление факторов, способствующих возникновению этих качеств, а также их развитие.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые в отечественной историографии более детально рассмотрено формирование волевых качеств, стремление к победе и нравственное воспитание, что позволит значительно эффективнее работать со студентами во время физических занятий.

В ходе работы были применены следующие методы: оценка физического развития человека (соматометрический, экспресс-оценка), метод стандартов, метод непосредственной наглядности.

Воля, как личностное качество – это особенности психофизической регуляции, которые стали чертами личности и проявляются в определенных ситуациях, связанных с преодолением трудностей. Проявление качеств воли определяется не только стремлением к успеху, избеганием неудач и нравственными установками, но и врожденными особенностями нервной системы: сила – слабость, подвижность – пассивность, уравновешенность – разбалансированность нервных процессов. Например, страх более выражен у людей со слабой нервной системой, из-за чего слабым труднее быть храбрым, чем сильным. Человек может быть застенчивым, нерешительным, нетерпеливым не потому, что не хочет проявлять эти качества, а потому, что у него меньше врожденных склонностей к их проявлению [6, с. 44].

В конкурентном мире каждый стремится проявить как можно больше эффективных черт и качеств, которые помогут достичь высоких и волевых результатов. Таким образом, перед человеком постоянно стоит задача приложить усилия для развития сферы воли личности. Однако, чтобы преодолеть слабость волевой сферы человека, необходимо избегать излишнего оптимизма и не думать, что главное – иметь желание. На пути к развитию «силы воли» могут возникнуть значительные трудности. Поэтому требуются терпение, педагогическое мастерство, чуткость и верное чутье. В одном человеке разные качества воли проявляются по-разному: одни лучше, другие хуже. Отсюда и механизм преодоления препятствий и трудностей, т.н. «сила воли», она неоднородна и по-разному проявляется в разных ситуациях. Не существует единой воли для всех случаев (понимаемой как «сила воли»), иначе воля проявлялась бы одинаково успешно или одинаково плохо в любой ситуации. Волевое поведение человека часто определяется сочетанием не только произвольных,

но и моральных характеристик человека, которые нельзя напрямую отнести к произвольным характеристикам: дисциплинированность, принципиальность, организованность и другие. Их называют моральными и произвольными чертами личности. В реальной жизни волевое поведение человека, в основном, определяется несколькими волевыми качествами одновременно в сочетании с моральными установками. Поэтому при формировании волевого поведения в образовании используются задания, влияющие на сложные морально-волевые качества, такие как независимость и инициативность, дисциплина и организованность, трудолюбие, настойчивость и смелость, решительность и порядочность. Они могут иметь разные мотивы и оттенки. Например, одно дело – героизм в безвыходной ситуации. Другое дело – героизм, проявленный без принуждения как самопожертвование. В то же время, укрепляя уверенность ученика в своих способностях, инструктор должен следить за тем, чтобы ученик не переступил черту, за которой уверенность сменяется уверенностью в себе. При этом, как правило, наблюдается пренебрежительное отношение к соперникам, недостаточное внимание к ведению поединков, маскировка их действий, зачастую пренебрежение тренировками. Задача тренера – предотвратить такое явление всеми мерами (своевременное уведомление о несостоятельности такого поведения, предложение, повышение сложности заданий, выбор заведомо более сильных партнеров в тренировочных боях, осуждение команды и т.д.) [7, с. 53].

Поощряя храбрость, решимость и стремление к разумному риску, необходимо позаботиться о том, чтобы ученик был максимально бдительным на протяжении всего боя, внимательно следил за действиями противников и быстро и правильно справлялся с ситуацией в битве. Время оценивает улучшение волевых качеств, участие в соревнованиях. Боевая обстановка, присутствие зрителей предъявляют повышенные требования, повышают чувство ответственности, мобилизацию сил, проявляют максимум навыков. Волевые качества спортсмена, который редко принимает участие в соревнованиях, как правило, избегает их, уступают волевым качествам того, кто часто ходит по ковру перед судьями и зрителями.

Иногда ученик, который отлично справляется с самыми сложными нагрузками в тренировочном процессе, не выдерживает соревновательной атмосферы и показывает результаты ниже своих возможностей. Такого спортсмена рекомендуется чаще привлекать к тренировкам в контрольных боях, где обстановка очень приближена к условиям соревнований. Ему также полезно участвовать в показательных выступлениях, чтобы привыкнуть к упражнениям в присутствии публики. Упражнения для преодоления усталости – эффективный способ развития выносливости, выносливости, самоконтроля и выносливости. Например, спортсмену ставится задача: найти в себе силы активно тренироваться в высоком темпе. Обучающегося условно объявляют, что он не успевает выполнить норму в последние минуты и ставят задачу вернуть утраченное или получить преимущество. Полезно проинструктировать ученика, как выйти из критической ситуации. Внедрение соревновательных элементов в тренировочный процесс положительно сказывается на развитии выносливости, выносливости и выносливости. Например, когда ученик вы-

полняет упражнение на «приложение» (где нужно выполнять упражнение максимальное количество раз), он будет максимально мобилизован и постарается преодолеть усталость, чтобы не отставать от товарищей и достичь поставленной цели. Важно привить способность сохранять спокойствие и демонстрировать правильное поведение в случае неудачи или неожиданного успеха с манерой поведения, отличной от поведения судей и зрителей. Достижение высоких спортивных результатов – немыслимый объем работы без затрат. Следовательно, обучение спортивной тяжелой работе имеет первостепенное значение. Выражается в готовности выполнять все учебные задачи и преодолевать трудности учебной работы. Следует объяснить, что только систематическая и упорная работа поможет ему повысить свою готовность и достичь поставленной цели. Основная причина (в большинстве случаев единственная), по которой спортсмен из года в год повторяет одни и те же недостатки – это неспособность мобилизоваться на преодоление, если во время тренировки ученик освоил только легкие технические действия (элементы), а не сам занимался кропотливой работой по устранению недостатков, совершенствованию техники, средств противодействия и защиты в сложных боевых условиях, существует вероятность того, что разведывательная подача отсутствует. Настойчивость, настойчивость, решительность и другие качества воли. Чтобы способствовать независимости, активности и инициативе, необходимо постоянно заботиться о расширении теоретических и методологических знаний спортсменов. Студенты должны активно участвовать в анализе соревнований, анализе техники и тактики. По этой же причине ученики должны самостоятельно выполнять доступные им задания по проведению занятий, выполнению упражнений и составлению планов тренировок. Также важно развивать навыки ведения дневника тренировок и самоконтроля. Чрезмерная опека тренера существенно вредит совершенствованию волевых качеств.

О какой инициативе, целеустремленности в выполнении действий можно сказать, когда ученик привык, что тренер решает все сложные для него вопросы, когда тренер бросает вызов выводу из сложной ситуации? Необходимо обеспечить достаточную самостоятельность и активность. Улучшение воли во многом достигается за счет самообразования. Спортсмен должен иметь глубокую убежденность в том, что он должен всячески стараться ее развивать. Каждое физическое или спортивное упражнение, каждая тренировочная работа и каждое соревнование обязательно требует проявления соответствующих способностей, навыков, физических и умственных качеств. Степень этих проявлений, конечно, определяется готовностью юноши в целом, но в конечном итоге его волевыми качествами. Некоторые студенты от природы волевые из-за условий жизни, другие, не столкнувшиеся с трудностями и не прошедшие обучение, нерешительны и безвольны. Основа волевых качеств и спортивного характера – высокие моральные качества и связанная с ними целеустремленность и стремление к поставленной цели. А практическая основа развития волевых качеств – труд в различных его формах. Между волевыми качествами и спортивными чертами характера невозможно провести ощутимую грань – они взаимосвязаны. Однако под волевой деятельностью пони-

мается сознательная, целенаправленная деятельность человека, связанная с преодолением препятствий и трудностей на пути к цели. В этой волевой деятельности различаются следующие характеристики: сила воли, трудолюбие, настойчивость, терпение, настойчивость и самоконтроль, решительность, отвага, отвага, уверенность в себе, дисциплина, воля к победе, независимость и инициатива для передачи воли к победе студентам. Он проявляется в сочетании всех волевых качеств подростка и основан на его моральных качествах. В то же время необходимо и особенно укреплять волю к победе. Для этого необходимо передать детям волю к победе, сформировать их мысли о реальности желаемого успеха и привести примеры из опыта сильнейших спортсменов [3, стр. 22].

Конкуренция играет важнейшую роль в продвижении воли к победе. Как показывает опыт, это лучшая школа для обучения воле к победе. Даже самые нерешительные дети стремятся к победе, но, конечно, вместе с ростом навыков. Необходимо мотивировать подростков выполнять тренировочное упражнение, например, на соревнованиях или в борьбе за победу. Это воображаемое соревнование доступно молодым людям с разным уровнем подготовки. Встречаясь с молодыми людьми в классе, нужно напоминать им, что качества будут проявляться в практической борьбе с трудностями внешней среды, в борьбе с самим собой. Для того, чтобы все сказанное о воспитании нравственных и произвольных качеств стало убеждением подростка, необходимы его воля, характер, большая уверенность в себе и активное самообразование. И учителя должны оказывать в этом немалую поддержку, организовывать и направлять учебный процесс.

***Правила, которые помогают вести тренировочные занятия более эффективно, делая акцент на воспитании волевых качеств***

1. Известная молодежи организация, порядок, дисциплина и программа обучения являются важнейшей основой ее эффективности.

2. Не забывайте о роли эмоционального фона занятий. Необходимо использовать все средства: от воздействия педагога на группу до музыкального сопровождения.

3. Если возможно, пригласите более подготовленных спортсменов на совместные тренировки.

4. Используйте соревновательный метод на тренировках.

5. На следующем уроке дайте детям задание: преодолеть рубеж в выполнении упражнения.

6. Поощряйте детей быть предельно внимательными во время каждой тренировки, сообщая им, когда нужно приложить максимум усилий и преодолеть усталость.

7. Не забывайте хвалить подростка за проявленную силу воли, смелость и другие качества. Никогда не обвиняйте нерешительных детей, которые еще не обладают необходимыми волевыми качествами. И помните – даже самое маленькое достижение заслуживает похвалы учителя.

Таким образом, волевые качества подростка рождаются в борьбе с трудностями внешней среды, в борьбе с самим собой. Важную роль в этом играет

самообразование. Для того, чтобы все сказанное о воспитании нравственных и произвольных качеств стало убеждением подростка, необходимы его воля, характер, большая уверенность в себе и активное самообразование. Другое дело, что педагог должен оказывать существенную помощь в организации и руководстве учебным процессом.

Рекомендации: для формирования морально-произвольных качеств в физическом воспитании более высокого уровня следует вывести два фактора: внешний (обстановка в спортзале, организация занятий) и внутренний (индивидуальный подход преподавателя, искренняя заинтересованность в здоровье студентов, индивидуальный подход).

#### Список литературы

1. **Апалькова А.М.** Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А.М. Апалькова, В.В. Польшинский, Н.А. Герасимова // Юный ученый. – 2018. – № 2. – С. 140–144.
2. **Виленский М.Я.** Профессиональная направленность физического воспитания / М.Я. Виленский. – М. : Высшая школа, 1989. – 158 с.
3. **Высоцкий А.И.** Волевая активность школьников и методы ее изучения / А.И. Высоцкий. – Челябинск, 1979. – 148 с.
4. **Годик М.А.** Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : ФиС, 1980. – 96 с.
5. **Зимин П.П.** Воля и ее воспитание у подростков. / П.П. Зимин. – Ташкент, 1985. – 158 с.
6. **Иванников В.А.** К сущности волевого поведения // Психологический журнал / В.А. Иванников. – М. : ФиС, 1985. – № 3. – 116 с.
7. **Иванников В.А.** Психологические механизмы волевой регуляции : учебник для вузов. / В.А. Иванников. – М., 2006. – 148 с.
8. **Коробков А.В.** Физическое воспитание / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. – М. : Высш. шк., 1983. – С. 21
9. **Учебник инструктора по лечебной физической культуре** / под общ. ред. проф. В.П. Правосудова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 415 с.

Kostrykin V.Ya.

#### Education of moral and volitional qualities as the basis of physical culture

*The article will consider the development of moral and volitional qualities of a person and their impact on physical culture and physical education. In addition, attention will be paid to attracting students' organization and responsibility for their actions. To establish the factors influencing the formation and development of moral and volitional qualities of a student as the main means of achieving success in physical education. The main provisions of the work, its factual material and conclusions can be used in the preparation of scientific papers, lecture courses, special courses and methodological manuals on physical education.*

**Key words:** physical culture, healthy lifestyle, sports.

---

---

## АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РЕАБИЛИТАЦИИ, АДАПТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 615.8.25:616.12-08

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

**Перевалова Лидия Эдуардовна,**  
студентка 1 курса  
Иркутского государственного  
медицинского университета  
*lilyperevalova@gmail.com*

### Лечебная физическая культура для профилактики и лечения заболеваний сердца

*В рамках этой статьи рассматриваются сердечно-сосудистые заболевания и воздействие лечебной физической культуры (ЛФК) на их лечение. Отмечена специфика занятий ЛФК и приведены базовые упражнения, рекомендуемые к выполнению при наличии заболеваний сердца.*

**Ключевые слова:** *сердечно-сосудистые заболевания, лечебная физическая культура (ЛФК), ишемическая болезнь сердца (ИБС), сердечная недостаточность, лечебная гимнастика.*

Сердечно-сосудистые заболевания – это группа функциональных патологий кровеносной системы (сердца, артерий, вен). К самым распространенным из них относят ишемическую болезнь сердца, врожденный порок сердца, болезнь периферических артерий. Чаще всего заболевания сердечно-сосудистой системы спровоцированы патологиями других органов и систем, малоподвижным образом жизни, нерациональным питанием, психоэмоциональными перегрузками и вредными привычками [5]. На текущий момент «сердечные» патологии занимают лидирующее место в мировом рейтинге по причинам смертности людей, а также инвалидности. Так, на долю ишемической болезни сердца (ИБС) приходится 16% смертей во всем мире. Согласно данным, предоставленным Министерством здравоохранения Российской Федерации, следует, что смертность от патологий сердца и сосудов на территории Российской Федерации в 2020 году выросла на 6,6% по сравнению с данными 2019 года. Кроме того, согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый год от ССЗ в мире умирает не менее 17,5 млн. человек. Именно поэтому восстановление больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также их профилактика, должны быть одним из главных направлений в здравоохранении [2].



Общими признаками заболеваний сердечно-сосудистой системы являются нарушения частоты сердечных сокращений (ЧСС), колебания артериального давления, ощущение боли в сердечной области, повышенная утомляемость, одышка, головокружение.

Для профилактики заболеваний необходим полноценный сон, рациональное питание, наблюдение за весом, пульсом. Лечение каждой патологии сердца различно и определяется врачом исходя из особенностей заболевания. Как правило, оно включает в себя:

- изменения в образе жизни пациента: правильное питание (диета), основанное на употреблении пищи с низким содержанием жиров и натрия; следование рекомендованному двигательному режиму; отказ от курения; ограничение употребления алкоголя;

- медикаментозное лечение (назначается, когда одного изменения образа жизни недостаточно для улучшения состояния пациента и заключается в выписывании пациенту употребления лекарственных препаратов (медикаментов), которые назначаются исходя из характера заболевания);

- хирургическое лечение, а именно хирургическое вмешательство в деятельность организма (допустимо, когда иные методы лечения и профилактики не оказывают должного эффекта); вид хирургического вмешательства зависит от заболевания и его стадии.

Одним из универсальных способов, как профилактики, так и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы является лечебная физическая культура (ЛФК).

Лечебная физическая культура – дисциплина, которая использует средства физической культуры для лечения и реабилитации больных, а также профилактики заболеваний. В результате множественного повторения физических упражнений совершенствуются имеющиеся двигательные навыки, восстанавливаются утраченные и развиваются новые физические качества, происходят положительные изменения функций органов и систем. Это способствует восстановлению здоровья, повышению физической работоспособности, тренированности и многим другим положительным сдвигам в состоянии здоровья человека. Нагрузки всегда дозированы в соответствии с принципом «не навреди», так как иначе эффект от них может носить отрицательный характер.

Физическая активность и подбираемый комплекс занятий ЛФК играют важную роль при лечении патологий сердца. На некоторых этапах лечения физическая культура способствует тому, чтобы избежать осложнений, исключить функциональные и анатомические отклонения, а также восстановить и сохранить функциональную адаптацию организма к физическим нагрузкам.

Исходя из периода и характера болезни определяются и задачи, которые возникают при выполнении комплекса ЛФК

Если период заболевания острый (например, после инфаркта; инсульта, пока показан постельный режим, однако небольшая физическая нагрузка все равно нужна), то упражнения выполняются лежа, затем – сидя. Со временем двигательный режим может быть расширен (допускается ходьба по палате, выход в парк или сад больницы).

В период выздоровления ЛФК является наиболее эффективным средством при реабилитации больного. В данный период главным видом физической активности является дозированная ходьба, способствующая физиологическому восстановлению функций сердца.

Также выделяют поддерживающий режим, цель которого – восстановить физическую работоспособность пациента и закрепить достигнутые результаты. Благодаря умеренным физическим нагрузкам у пациентов с ССЗ нормализуется система свертывания крови [4].

Для получения лечебного, а также профилактического эффекта от занятий ЛФК на сердечно-сосудистую систему, необходимо придерживаться следующих принципов:

1) дозированная активность (нужно следовать предписанному количеству упражнений, а также контролировать амплитуду их выполнения);

2) длительность (для поддержания организма недопустимо, чтобы после выписки из больницы пациент без врача перестал заниматься, он должен продолжительный промежуток времени выполнять упражнения, которые ему рекомендовали, для того, чтобы поддерживать полученный эффект и улучшать его);

3) систематичность (занятия должны быть системными, должна быть определена последовательность упражнений, их объем);

4) регулярность (занятия должны повторяться с определенным интервалом и перерывом на отдых);

5) индивидуализация (к каждому человеку должна быть подобрана индивидуальная программа, учитывающая особенности его заболевания, текущее состояние здоровья, противопоказания и т.д.).

Для лечения и профилактики различных заболеваний сердечно-сосудистой системы с помощью ЛФК необходимо учитывать особенности протекания конкретно данного заболевания, чаще всего используют базовый комплекс упражнений, рекомендуемых к выполнению [5].

Применение упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях можно систематизировать следующим образом (таблица 1):

Таблица 1

**Систематизация физических упражнений, рекомендованных при патологиях сердца и сосудов**

Признак систематизации	Применение упражнений	
	Широкое	Ограниченное
Анатомический	Для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног (включая исходное положение стоя)	Для мышц рук, для мышц шеи, для мышц передней стенки живота

Интенсивность развиваемого статистического усилия	Малая, умеренная, средняя	Высокая, около предельная
Продолжительность развиваемого статистического усилия	Малая, средняя, большая	
Использование снарядов (предметов)	Без снарядов, со снарядами, на снарядах	Без снарядов, но с напарником

Одним из простых видов физической нагрузки является ходьба:

– ходьба со сменного темпа каждые 20 секунд, дыхание при этом произвольное, то есть такое, которое комфортно самому человеку;

– ходьба, сопряжённая с параллельным выполнением круговых движений руками, расположенных на плечах;

– ходьба с упором на разные части стопы, а именно на пятках, носках, на полной стопе, общая продолжительность хождения составляет 2 минуты;

– ходьба на месте, осуществляется переход на ходьбу на носках, а в завершение – с высоким подниманием колен; упражнение длится 30–60 секунд [3].

Лечебно-профилактические упражнения, выполняемые без инвентаря:

1) позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль туловища; из данной позиции необходимо выполнять свободные взмахи руками; количество повторений 5–6;

2) позиция: стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч; во время вдоха правая рука и нога отводятся в стороны; в таком положении задержаться на две секунды, затем выдохнуть и вернуться в исходное положение;

3) выполнение упражнения из положения стоя: отведение ног назад на носок, дугами вперед руки вверх – вдох, принятие исходного положения – выдох.

Лечебно-профилактические упражнения, выполняемые с использованием инвентаря:

1) занять положение: стоя, руки расположить вдоль туловища вниз, больной ухватывается ими за гимнастическую палку, ноги вместе; при вдохе выполняется шаг левой ногой назад, гимнастическая палка приподнимается над головой; на выходе принимается исходное положение;

2) занять положение: стойка ноги врозь, гимнастическую палку расположить на изгибах локтей; выполнять круговые движения туловищем до 4 раз в правую сторону, а затем аналогичное количество влево;

3) занять стойку: руки вперед; 1–8 – круговые движения кистями внутрь (8 раз); 1–8 – круговые движения кистями наружу (8 раз).

Не стоит забывать, что у больного с заболеванием сердечно-сосудистой системы могут быть противопоказания к ЛФК, или для лечения или профилактики патологии может быть показано выполнение некоторых упражнений.

Именно поэтому для получения положительного эффекта от занятий лечебной физической культурой, прежде чем к ним приступать, необходимо проконсультироваться со специалистом. Последний, в свою очередь, составит определенный план занятий и подберет комплекс упражнений с учетом противопоказаний и особых рекомендаций. То есть, для определенного заболевания существует конкретный перечень упражнений, как рекомендованных, так и противопоказанных при его наличии [6].

В свою очередь, противопоказаниями для занятий лечебной физической культурой при ССЗ выступают: острая сердечно-сосудистая недостаточность, недостаточность кровообращения в стадии декомпенсации (последняя стадия сердечно-сосудистой недостаточности), ревматический миокардит или эндокардит в стадии обострения [4].

Движение играет важную роль для здоровья организма человека. Одна из причин возникновения самых разных заболеваний – малоподвижный образ жизни. И патологии сердца и сосудов не являются исключением. В связи с этим, для лечения и профилактики заболеваний сердца необходимо уделить внимание такому простому, но действенному методу, как ЛФК. Правильно подобранный комплекс занятий лечебной физической культурой способствует как лечению, так и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

#### Список литературы

1. **Дубровский В.И.** Лечебная физическая культура / В.И Дубровский, – М. : Владос, 1999. – 607 с.
2. **Епифанов В.А.** Лечебная физическая культура : справочник / В.А. Епифанов. – М. : Медицина, 2011. – 445с.
3. **Калашникова Р.В.** Положительное влияние занятий фитнесом на организм человека / Р.В Калашникова // Спорт – дорога к миру между народами : материалы Международной научно-практической конференции 15–18 октября 2019 г. – М. : РГУФКСМиТ, 2019. – С. 203–206.
4. **Калашникова Р.В.** Полезные привычки в питании для поддержания и укрепления здоровья / Р.В Калашникова // Социальная реальность виртуального пространства : материалы Международной научно-практической конференции. – Иркутск : Изд-во ИГУ, 2020 – С. 252–257.
5. **Минкин Р.Б.** Болезни сердечно-сосудистой системы / Р.Б Минкин. – СПб. : Акация, 1994. – 273 с.
6. **Шлык Н.И.** Лечебная физическая культура : практикум / Н.И. Шлык – Ижевск, 2012. – 163с.

**Kalashnikova R.V.,  
Perevalova L.E.**

#### **Therapeutic physical culture for the prevention and treatment of heart disease**

*This article examines cardiovascular diseases and the effects of therapeutic physical culture (LFC) on their treatment. The specifics of LFC classes are noted and the basic exercises recommended for performing in the presence of heart disease are given.*

**Key words:** cardiovascular diseases, therapeutic physical culture (LFC), coronary heart disease (CHD), heart failure, therapeutic gymnastics.

УДК 159.9.019

**Магомедов Руслан Расулович,**  
д-р пед. наук, профессор  
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный  
педагогический институт»  
*marus@mail.ru*

**Пахомова Мария Вадимовна,**  
аспирант 2 курса, ассистент кафедры  
общей педагогики и образовательных дисциплин.  
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный  
педагогический институт».  
*pakhomova.mariya@list.ru*

## **Подготовка юных спортсменов, занимающихся адаптивным туризмом**

*В статье рассмотрены специальные федеральные стандарты спортивной подготовки для лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся адаптивным туризмом. Выявлены особенности психологической подготовки спортсменов, занимающихся адаптивным туризмом, достоинства адаптивного туризма.*

**Ключевые слова:** *оздоровление, рекреационный отдых, федеральные стандарты, спортивная подготовка, адаптивный туризм, турист-спортсмен.*

Ускоренный рост инвалидности стал закоренелой тенденцией во всем мире. На настоящий момент признанных инвалидов в мире насчитывается уже 650 миллионов. От всего населения по последним подсчетам они составляют 10%. С каждым годом только растет количество детей, рождающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Все эти дети нуждаются в коррекционной работе.

Сейчас огромное количество стран – США, Германия, Великобритания – предлагают многофункциональные системы и программы социального обеспечения людей с ОВЗ, которые имеют прямое отношение к занятиям туризмом, спортом и физической культурой. Созданы для этого специализированные туристические клубы и спортивные секции.

Занятия адаптивным туризмом помогают инвалидам социализироваться и улучшить свое самочувствие. В зарубежных странах основной целью занятия туризмом и спортом людей с ограниченными возможностями здоровья является отдых, общение и хорошие физические кондиции.

У нас в стране до недавнего времени инвалиды относились к выключенной из полноценной жизни социума категории. Только в 90-х годах XX столетия стали замечены перемены в отношении общества к людям с ограниченными возможностями здоровья, и в связи с этим проблема адаптивного туризма начала изучаться и у нас в стране.

Адаптивный туризм создан для адаптации и реабилитации к социальной среде инвалида, помогает в ликвидации его психологических барьеров, мешающих ощущению полной жизни и понимания необходимости личного вклада в развитие общества.

Туризм воздействует на личность, организм и психику человека. Адаптивный спорт активно изучается на данный момент не только специалистами в области туризма, физической культуры и спорта, но и психологами.

Главная целевая установка адаптивного туризма находится в сформированности туристско-спортивной культуры юного спортсмена с ОВЗ. Этот вид туризма формирует и развивает у людей спортивные навыки, которые были получены ими в процессе соревнований с людьми, имеющими похожие проблемы со здоровьем [6, с. 50].

Адаптивный туризм – это отдельный мир взаимоотношений, увлекающий в акцентирование внимания на новых объектах. Он дарит смену настроения, новые эмоции, разрядку, переключает психическую деятельность. Все это меняет жизнь инвалидов, даря новое ощущение себя [3, с. 18].

Необходимым для каждого инвалида является тренировка самостоятельности, проявляющаяся в разных формах. С помощью самостоятельности люди данного типа получают одобрение общества. В какие-то моменты жизни все люди остаются наедине с собой и для инвалида важно, что не всегда возможно получать внимание от людей и приходится приспосабливаться в возникших условиях самостоятельно. В адаптивном туризме хорошо прослеживается вклад каждого участника.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся адаптивным туризмом, устанавливаются специальные федеральные стандарты спортивной подготовки. В данных стандартах указываются группы, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для подготовительных занятий определенной адаптивной спортивной дисциплины.

Распределение спортсменов на группы по СФВ для занятий адаптивным туризмом рекомендуется устанавливать распорядительным актом организации, осуществляющей спортивную подготовку, один раз в год (до начала тренировочных занятий).

Для определения группы по СФВ для туриста формируется комиссия, в состав которой обязательно должен входить руководитель организации, старший тренер (преподаватель) по адаптивной физической культуре и спорту, врач (невролог, травматолог, при необходимости – офтальмолог) [3, с. 68].

Функциональные группы приводятся в специальных федеральных стандартах спортивной подготовки и подразделяются на три группы. Первая группа – это лица, у которых функциональные возможности ограничены значительно, поэтому они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях. Вторая группа – это лица, у которых функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями. И третья группа – это лица, у которых функциональные возможности ограничены незначительно, поэтому они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи.

Для адаптивного туризма является важным, если в одну группу спортивной подготовки объединили людей, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, то разницу в степени функциональных возможностей не рекомендуется превышать трех функциональных классов, а разницу в уровне спортивной подготовленности – двух спортивных разрядов (званий).

Туризм для людей с ОВЗ относится к одному из видов рекреационного отдыха. Рекреационный туризм оказывает воздействие на восстановление душевных и физических сил человека. Этот вид туризма для большого количества стран является особо массовым и актуальным. Любой человек представляет ценность и должен получать все необходимое для его умственного, физического, социального и духовного развития [4, с. 26].

Психологическая подготовка спортсмена, занимающегося адаптивным туризмом, состоит в формировании необходимых качеств личности (самообладания, коллективизма, психологической устойчивости в походных условиях и т.п.), достичь результатов можно только при наличии всех видов подготовки, тренировок в разных условиях (снегопад, низкие температуры, дождь).

Занятия адаптивным туризмом помогают справиться с болезнью, улучшить состояние эмоциональной сферы, формируют волевые качества. Человеку, который занимается адаптивным туризмом, необходимо иметь систематическую, психологическую подготовку, значение которой неуклонно растет по мере того, насколько тяжела степень заболевания [5, с. 56].

Самыми значимыми задачами психологической подготовки являются: обучение туриста умению управлять своими психическими процессами и состоянием в целом, формирование индивидуальной модели поведения в адаптивном туристском походе.

Например, юный турист выполнил большой объем силовых нагрузок, но не был подготовлен психологически. Выполнение разных силовых нагрузок потребовало от него значительных затрат волевых усилий (сосредоточения внимания и других психологических качеств).

В результате произошли некоторые изменения в его психологической готовности, которые не были учтены. Эта силовая нагрузка могла быть использована в развитии волевых качеств и сосредоточения. Трудности индивидуально каждого члена команды должны быть устранены туристом или группой еще в ходе подготовки к адаптивному походу. Тренер должен применять целесообразные методы мотивации, стимулирующие туриста, для получения положительного тренировочного эффекта. Весомым мотивом в туристской деятельности является борьба, преодоление препятствий и, как результат, личный успех.

Большое количество трудностей предъявляет высокие требования к туристам, к их компетентности в области психодинамики, психологии и знанию ими методов психорегуляции.

Юному туристу – спортсмену с ОВЗ важно иметь четкое представление об основных психологических механизмах группового и индивидуального поведения и о том, как эти механизмы проявляются при занятиях адаптивным туризмом; спортсмен должен обладать арсеналом средств (набором знаний,

умений и навыков), влияющих на продуктивность взаимодействия с членами команды, туристской группы; у каждого, занимающегося адаптивным туризмом, должна быть сформирована устойчивая система личностных установок, ценностных ориентаций, обеспечивающая приверженность этическим принципам российской туристской школы [4, с. 5].

#### Список литературы

1. **Ахметшин А.М.** Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей. / А.М. Ахметшин. – Уфа : Центр медико-психологической реабилитации БРО ВОИ, 2009. – 215 с.
2. **Бгатов А.П.** Безопасность в туризме. / А.П. Бгатов. – М. : Форум, 2007. – 176 с.
3. **Востоков И.Е.** Спортивно-оздоровительный туризм. / И.Е. Востоков, Ю.Н. Федотов. – М. : Сов. спорт, 2008. – 325 с.
4. **Расстригин Л.А.** Адаптивные системы. / Л.А. Расстригин. – М. ; Рига : Зинатне, 2014. – 156 с.
5. **Дементьева Н.Ф.** Социальная реабилитация и ее роль в интеграции инвалидов в общество / Н.Ф. Дементьева // Развитие социальной реабилитации в России. – М. : Сов. спорт, 2009. – 230 с.
6. **Иванова Н.В.** Спортивно-оздоровительный туризм. / Н.В. Иванова. – М., 2007. – 225 с.
7. **Магомедов Р.Р.** Педагогическая система многолетней подготовки спортсменов в горном туризме : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Магомедов Руслан Расулович. – Адыг. гос. ун-т. – Майкоп, 2002. – 63 с.
8. **Нарзулаев С.Б.** Специальная педагогика : учеб.-метод. пособие / С.Б. Нарзулаев, Г.Н. Попов. – Томск : STAR, 2013. – 147 с.
9. **Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта** (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 21.03.2006 г. № СК-02-10/3685).
10. **Сунагатова Л.В.** Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов / Л.В. Сунагатова, У.А. Марченкова // Молодой ученый. – 2012. – № 12. – С. 603–607.

**Magomedov R.R.,  
Pakhomova M.V.**

#### Training of young athletes engaged in adaptive tourism

*The article considers special federal standards of sports training for people with disabilities engaged in adaptive tourism. The features of psychological training of athletes engaged in adaptive tourism, the advantages of adaptive tourism are revealed.*

**Key words:** health improvement, recreational recreation, federal standards, sports training, adaptive tourism, tourist-athlete.



УДК [615.835+615.85]:796.07

**Максимова Надежда Владимировна,**  
доцент кафедры физического воспитания  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
nadya195708@mail.ru

## **Реабилитация спортсменов с помощью озонотерапии и психологических методов лечения**

*В данной статье раскрывается сущность немедикаментозных методов лечения спортсменов. Одним из таких методов является озонотерапия как способ лечения. Также приведены доводы к необходимости психологической стороны лечения в процессе реабилитации.*

**Ключевые слова:** спорт, реабилитация, спортивная медицина, озонотерапия, психология.

Реабилитация – одна из важнейших и актуальных задач спортивной медицины. Она ставит цель создать особую программу, которая будет наиболее благоприятной для спортсмена, чтобы максимально качественно и быстро восстановить его здоровье. Реабилитация может воплотиться лишь в случае воплощения комплекса различных мероприятий, связанных с медициной, физической культурой, психологией и социальной средой.

В современном мире реабилитация достигается чаще всего прямым медицинским путем: используются медикаменты и проводятся хирургические операции, помогающие устранить травму наиболее эффективно. Однако в последние годы с фармакологической терапией и хирургическим вмешательством все больше используются немедикаментозные методы лечения и реабилитации. К тому же, подобные методы снимают вопросы использования допинга, что повышает актуальность исследуемой темы.

Во время занятия спортом организм не только укрепляется, но и возможен значительный риск получить травму. Травмы получают как профессиональные спортсмены, так и любители. Частой и наиболее распространенной причиной травматизма могут стать отсутствие разминки, неравномерная нагрузка на тело, усталость, перегрузки и многие другие важные факторы. Спортивные травмы серьезные и требуют тщательного, комплексного лечения. Существует понимание спортивной травмы как состояния, при котором спортсмен вынужден временно отказаться от занятий спортом [7, с. 60].

Травмы бывают:

*легкие* – с невысокой потерей функций, где может потребоваться медицинская помощь, но на возможность занятий не влияет;

*средней тяжести* – несут явную потерю функции и требуются изменения в тренировках с учетом травмы;

*тяжелые* – несут ярко выраженную потерю спортивной функции и требуется перерыв в занятиях спортом и соревнованиях.

Многие травмы требуют восстановления от нескольких недель до нескольких месяцев и даже лет под наблюдением специалистов – реабилитоло-

гов и психологов [8, с. 34]. В состав реабилитационных комплексов включают и такие немедикаментозные методы лечения, как озонотерапия.

*Озонотерапия* – это один из современных методов немедикаментозной терапии, которая на протяжении многих лет играет в спортивной медицине роль, которую нельзя недооценивать, может использоваться как самостоятельно, так и с медикаментами. Ее отличает простота применения, хорошая переносимость, высокая эффективность, а также она является одним из современных и активно развивающихся методов профилактики и лечения различных заболеваний и травм, при котором основное средство восстановления – озон. Озон обладает сильными окислительными свойствами, оказывающими мощное лечебное воздействие на человеческий организм, он влияет на транспортировку кислорода, ускоряет его высвобождение из эритроцитов, уменьшает интенсивность перекисного окисления липидов; также доказано, что при воздействии озона снижается содержание в крови продуктов обмена, таких как лактат и пируват [6, с. 27].

Почему необходимо использовать именно метод озонотерапии при реабилитации? Применяя озонотерапию при лечении травм у спортсменов, можно достигнуть скорейшего восстановления травматического повреждения, повышается физическая работоспособность, выносливость, а также улучшается процесс восстановления после травм, тренировок и соревнований. Этому способствует влияние озона на гомеостаз, как указывает Е. Мельникова: озонотерапия способствует перемещению кислорода по крови, восстанавливает кровообращение и кроветворение, помогает при метаболизме в организме человека [5, с. 42]. Озон также обладает способностью взаимодействовать с различными процессами, протекающими в организме человека, в частности – восстановление поврежденных клеток. В чем положительные качества применения озонотерапии? Она проста в процессе лечения; обладает качественным уровнем эффективности; физическая переносимость; в ней не замечены фактические побочные действия (данные выводы основываются на результатах исследования Центра спортивной медицины г. Донецка; Е. Мельникова). Этот метод ускоряет период лечения, снижает процент летальности и вероятность инвалидности.

Однако стоит уточнить и противопоказания: «Тромбоцитопения, острый инфаркт миокарда, снижение свертываемости крови, аллергия на озон и, в особенности, онкологические заболевания» [2, с. 63]. Как указывает источник, необходимо быть осторожным и внимательным, ведь с этими противопоказаниями проходить лечение озонотерапией нельзя.

Курс лечения озонотерапией очень значителен в спортивной медицине. Он помогает заметно улучшить общее состояние организма травмированного спортсмена без использования лекарств и операций, что значимо для спортсмена, который стремится вернуться к тренировкам для дальнейшего спортивного совершенствования и скорейшего участия в различных соревнованиях.

Показания для применения озонотерапии в спортивной медицине:

1. Немедикаментозная коррекция в процессе подготовки к соревнованиям с целью повышения работоспособности и улучшения переносимости физических нагрузок.

2. Комплексное лечение различных травм и заболеваний.

3. Быстрое восстановление после физических нагрузок: сборов, тренировок и соревнований.

Приведем некоторые методы применения озонотерапии в спортивной медицине, активно внедряющиеся в неё:

– использование растительных (озонированных) мазей;

– нахождение в пластиковой камере, где созданы условия пониженного давления;

– лечение минеральными водами (бальнеотерапия), для которых характерны местные и общие ванны, умывания в бассейнах;

– приём внутрь озонированной очищенной воды;

– орошения кишечника дистиллированной водой и т.д.

Все эти методы – возможность не засорять организм спортсмена, проходящего реабилитацию, причем имеющие природный и положительный для травмированного тела характер.

Конечной целью всех реабилитационных программ является восстановление травмированного спортсмена.

Перейдем к психологической реабилитации – значимой части в процессе целостного восстановления. Часто у спортсмена, получившего травму, возникают проблемы в области психики из-за кажущейся неполноценности. Приведем фактический пример: Ю. Закревская, волейболистка, получила травму колена, однако стремилась продолжить спортивную карьеру. Четыре операции не привели к полному восстановлению. Из её интервью: *«В 1999 году мне сделали операцию на колене, после я пыталась вернуться в спорт, однако мои потуги закончились еще двумя операциями. Я страшно переживала, потому что занималась волейболом с 12 лет и ни в чем другом себя не видела. А тут на тебе – ни прыгать, ни бегать не могу. На тот момент я окончила Институт физкультуры, но в тренеры идти не хотела. Месяца три была в ступоре: не знала, чем заняться. В итоге отправилась на курсы бухгалтеров и устроилась на колбасный завод. Уже через четыре месяца меня взяли главбухом в коммерческую фирму, затем получила второе высшее экономическое образование»* [1, с. 15].

Из слов Ю. Закревской понятно, что после травмы наступает моральный ступор. Однако он преодолим. Но кто-то, в отличие от спортсменки, не может реализовать себя после резко прервавшейся спортивной карьеры, поэтому психологическая реабилитация крайне важна. Психические факторы влияют на сознание; возникает депрессия, неверие в выздоровление, ухудшение здоровья, чувство тревоги, отсутствие мотивации к процессу реабилитации, суицидальные мысли из-за потери перспективной спортивной карьеры – эти и ещё многие другие аспекты психологической стороны любого спортсмена мешают его полноценному выздоровлению. Любая травма – это источник внутренних проблем в ментальной области организма.

Из этого следует, что психологическая реабилитация может быть функционально значительнее, чем непосредственное физическое лечение, потому что второе бесполезно без первого. Следовательно, задача такой реабилитации – это ускорение возвращения спортсмена к нормальной жизни в обще-

стве и в самом себе после травмы. Для выполнения подобной задачи, разумеется, необходимы квалифицированные специалисты-психологи, которые могут провести психоанализ, дающий полную картину болезни спортсмена, а из этого – правильное распределение этапов лечения и включения в каждый этап необходимых методов (включая и психологические, и медикаментозные, и немедикаментозные).

Для полноценного психологического восстановления и вытекающего из него физического здоровья приведем ряд методов психологической реабилитации:

- психомышечная тренировка;
- дыхательные упражнения;
- использование различных оздоравливающих ароматов (обоняние – один из самых прямых путей к мозгу);
- самовнушение и сеансы психоанализа;
- релаксирующие упражнения;
- аутогенная тренировка (методика, направленная на восстановление гомеостатических механизмов, нарушенных из-за стресса);
- цветотерапия (как и обоняние, зрительное восприятие наиболее близко к мозгу) и т.д.

Таким образом, для полноценного физического выздоровления необходимы и психологические, и психопрофилактические, и психогигиенические методы воздействия на организм человека. Ведь иногда главное – заживить не травму, а то, что она порождает, – психическую борьбу и рану. В этом смысле психологическая реабилитация имеет равное значение с физической, причем для её применения отсутствуют показания в использовании медикаментозных средств [4, с. 53]

Из приведённого выше обобщения теоретических знаний можно сделать некоторые выводы. Во-первых, немедикаментозная реабилитация – это важная и перспективная область спортивной медицины, наиболее положительно влияющая на процесс восстановления. Во-вторых, из немедикаментозной реабилитации стоит выделить и обратить внимание на озонотерапию и психологическую реабилитацию. Из этих выводов – следующие следствия:

1. Благодаря психологической реабилитации появляется возможность вернуть травмированного спортсмена в активную общественную жизнь.
2. Озонотерапия – это природное и дистиллированное восстановление, благоприятное при нежелании обращаться к лекарствам.
3. Оба этих метода реабилитации имеют незначительные побочные эффекты.
4. Применение этих методов реабилитации – это укрепление комплекса полноценного восстановления здоровья.

Однако стоит помнить, что два эти рассмотренные метода немедикаментозного восстановления спортсменов – это всего лишь небольшая часть из множества перспективных областей реабилитации, которые составляют собой современную спортивную медицину.

### Список литературы

1. **Интернет-ресурс.** Статья «Сломавшиеся никому не нужны» – [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://ria.ru/society/20180131/1513632312.html> (режим доступа свободный; дата обращения: 15.03.2021 г.)
2. **Гурьянова Н.С.** Обобщенные результаты деятельности пермского центра озонотерапии за десять лет / Н.С. Гурьянова, Т.Е. Колесова, М.Б. Мартыненко // Озон в биологии и медицине : материалы V науч.-практ. конф., Одесса, 6–8 мая 2010 г. – С. 161–162.
3. **Интернет-ресурс.** Озонотерапия – [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://acmd.clinic/article/ozonoterapiya-179> (режим доступа свободный; дата обращения: 15.03.2021 г.)
4. **Савельев А.А.** Методико-спортивная реабилитация спортсменов после травмы от врачей до общей группы – [Электронный ресурс]: – Режим доступа: [https://sportdoktor.ru/gentemes/Saveljev\\_A\\_A.html](https://sportdoktor.ru/gentemes/Saveljev_A_A.html) (режим доступа свободный; дата обращения: 15.03.2021 г.)
5. **Васильев И.Т.** Озонотерапия больных с разлитыми формами перитонита / И.Т. Васильев и др. // Озон в биологии и медицине : тезисы докладов I Всерос. научн.-практ. конф., Н. Новгород, 14–17 сентября 1992. – С. 42–43.
6. **Уэйнберг Р.** Озонотерапия для лечения, профилактики и общего выздоровления – [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://ivf-genesis-dnpr.ua/programmy-detoksikacii/ozonoterapiya> (режим доступа свободный; дата обращения: 15.03.2021 г.)
7. **Биткина О.А.** Озоно-кислородная терапия розацеа / Биткина О.А. и др. // Тез. VIII Международного симпозиума по эстетической медицине, Москва 28–30 января 2009. – М., 2009. – С. 60–62.
8. **Vocci V.** Oxygenation-Ozonization of Blood During Extracorporeal Circulation (EBOO). Part III: A New Medical Approach // V. Vocci, N. Di Paolo // Journal Ozone: Science & Engineering. – 2004. – Volume 26. – P. 195–205.

Maksimova N.V.

### Rehabilitation of athletes with the help of ozone therapy and psychological methods of treatment

*This article reveals the essence of non-drug methods of treatment of athletes. One of these methods is ozone therapy as a method of treatment. There are also arguments for the need of the psychological side of treatment in the process of rehabilitation*

**Key words:** *sports, rehabilitation, sports medicine, ozone therapy, psychology.*

**Мартыненко Елена Николаевна,**  
преподаватель кафедры  
физического воспитания  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

## **Использование средств аэробики при занятиях с близорукими студентами в специальной медицинской группе**

*В статье представлены данные исследования использования средств аэробики при занятиях с близорукими студентами в специальной медицинской группе. Представлены примерные комплексы занятий, а также результаты оценки функционального состояния студентов, до, во время и после исследования. Средства аэробики способствуют общему улучшению физической работоспособности студентов и не несут отрицательного влияния на уровень близорукости.*

**Ключевые слова:** аэробика, близорукость, студенты, функциональное состояние.

Интерес к проблеме физического воспитания близоруких студентов имеет объективные причины. Проблема близорукости сейчас является одной из ведущих в офтальмологии. Ежегодно число студентов, зачисляемых на первый курс Государственного Университета аэрокосмического приборостроения, составляет свыше 40% всех отнесенных к специальной медицинской группе.

В настоящее время считается, что возникновение и прогрессирование близорукости связано с нарушениями в общем состоянии организма [1, с. 45]. Исследования ряда авторов показали, что у людей, страдающих близорукостью, имеют место нарушения в минеральном, белковом, жировом обмене [2, с. 14]. Установлено, что нередко развитие близорукости происходит как результат адаптационных изменений под влиянием большого объема зрительной работы на близком расстоянии вследствие слабости аккомодации [3, с. 98]. Некоторые исследователи полагают, что слабость аккомодации есть проявление общей слабости мышечной системы и связано со снижением общей физической работоспособности организма [4, с. 126].

В последние годы большое значение придается физкультуре и спорту не только как одному из важных звеньев в общей системе профилактических мероприятий, но и как средству, предупреждающему прогрессирование близорукости [5, с. 87]. При этом эффективность занятий по физическому воспитанию зависит от многих причин, к числу которых следует отнести правильный выбор средств физического воспитания, адекватность применяемых нагрузок, положительную мотивацию занимающихся.

Как правило, большинство студентов, имеющих миопию высокой степени, до поступления в учреждения высшего образования физкультурой не занимались. Недостаточный уровень развития основных двигательных качеств

у них нередко сочетается с отсутствием каких-либо мотивов для занятий физическими упражнениями.

В период с сентября по май 2019–2020 гг. нами обследовано 38 студенток I–II курсов в возрасте от 17 до 23 лет, имеющих миопию от 6.0 до 8.5 Д при полной коррекции остроты зрения и без патологических изменений на глазном дне.

Целью исследования явилось изучение влияния занятий ритмической гимнастики на состояние близорукости и некоторые показатели физической работоспособности студентов.

Выбор аэробики как основного средства физического воспитания близоруких студенток обусловлен тем, что бурный рост популярности этого вида физической деятельности, его широкая пропаганда средствами массовой информации значительно облегчают создание у студенток побудительных мотивов для занятий, а использование на уроках популярной музыки, разучивание танцевальных шагов, связок и целых танцевальных композиций позволяет поддерживать их интерес к занятиям.

В танцевальные композиции включаются общеразвивающие упражнения основной гимнастики, целью которых является развитие силы, гибкости, координации движений, упражнения художественной гимнастики, воспитывающие лёгкость и красоту движений.

Приведем примерный комплекс упражнений для урока аэробики с близорукими студентками.

#### **I часть. Упражнения выполняются стоя:**

1. Исходное положение (и. п.) – основная стойка: 1 – полуприсед, правую руку в сторону, голову – вправо; 2 – и. п.; 3 – полуприсед, левую руку в сторону, голову влево; 4 – и. п.; 5 – полуприсед, руки вперед, кисти опущены, голову опустить; 6 – и. п.; 7 – полуприсед, руки отвести назад, кисти вперед, голову наклонить назад; 8 – и. п. Повторить 4 раза.

2. И. п. – правая нога на всей стопе, левая согнута на полупальцах возле носка правой ноги; руки в стороны, правая кисть поднята, левая опущена: на каждый счет менять перекатом с носка на всю стопу положение ног и кистей рук. Повторить 16 раз.

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на полу: 1 – вывести таз вправо, одновременно поднять левое плечо; 2 – и. п.; 3 – то же в другую сторону; 4 – и. п. Повторить 16 раз.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам, локти опущены: 1 – круг согнутыми руками назад; 2 – приставляя левую ногу полуприсед, с поворотом туловища влево, круг согнутыми руками назад, прогнуться, голову назад; 3 – шагом левой ноги на ширине плеч, повторить счет 1; 4 – приставляя правую ногу, полуприсед с поворотом туловища вправо, круг согнутыми руками назад, прогнуться, голову назад. Повторить 4 раза.

5. И. п. – как в предыдущем упражнении: 1 – круг согнутыми руками вперед; 2 – то же в полуприседе, скруглив спину, опустить голову. Повторить 4 раза.

6. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью: 1 – рывок согнутыми руками назад, встать на носки; 2 – полуприсед на левой ноге, правую согнутую

поднять к левой руке, рывок прямыми руками назад; 3 – повторить счет 1; 4 – то же, что на счет 2, другой ногой. Повторить 8 раз.

7. И. п. – основная стойка: 1 – шаг правой в сторону, наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны; 2 – приставить левую, круглый полуприсед, обхватить себя руками, голову опустить; 3–4 – то же в другую сторону. Повторить 4 раза.

8. И. п. – широкая стойка, ноги врозь, руки за голову: 1 – с поворотом вправо присесть на правой ноге, руки на колено; 2 – упираясь руками в колено, выпрямить правую ногу, прогнуться в пояснице; 3 – повторить счет 1; 4 – и. п. Повторить 8 раз.

9. И. п. – полуприсед, ноги врозь, ступни и колени развернуты, руки в стороны: 1 – не выпрямляя ноги, подняться на носки, руки скрестить над головой; 2 – и. п.; 3 – повторить счет 1, руки скрестить внизу. Повторить 8 раз.

10. И. п. – круглый полуприсед, руки на пояс, голова опущена: 1 – выпрямляясь, поднять правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – выпад в сторону на правую, наклон туловища влево, руки вверх; 3 – повторить счет 1; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

11. И. п. – выпад правой ногой вперед, левая рука вперед, правая в сторону: 1 – выпрямляясь, мах левой согнутой вперед, правая рука вперед, левая – в сторону; 2 – и. п. Повторить 4 раза, затем поменять положение ног и выполнить то же 4 раза другой ногой.

12. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны – вверх: 1 – шагом левой скрестно перед правой, присесть, руки скрестно касаются пола; 2 – и. п.; 3 – повторить счет 1 в другую сторону; 4 – и. п. Повторить 8 раз.

13. И. п. – как в предыдущем упражнении: 1 – шагом левой скрестно перед правой, присесть, руки скрестно касаются пола; 2 – и. п.; 3 – наклон вперед, руками коснуться пола; 4 – и. п.; 3 – повторить счет 1 в другую сторону; 6 – и. п.; 7 – повторить счет 3; 8 – и. п. Повторить 4 раза.

14. Прыжки и бег на месте, с продвижением вправо и влево, с различными положениями рук и ног в течение 2–3 мин.

15. Ходьба на месте, упражнения на расслабление в течение 2 мин.

## **II часть. Упражнения выполняются сидя и лежа:**

1. И. п. – сед на пятках, руки за спину: 1–2 – прогнувшись, грудью наклон вперед, голова отстает; 3–4 – поднимаясь крутой спиной, голова опущена – и. п. Повторить 8 раз.

2. И. п. – сед на пятках, наклонившись вперед, руки назад: 1–2 – выпрямляясь на коленях, наклон назад, руки через верх в стороны; 3–4 – и. п. Повторить 8 раз.

3. И. п. – стоя на коленях, руки вверх: 1–2 – сесть на правое бедро, руки влево; 3–4 – и. п.; 5–6 – повторить счет 1–2 в другую сторону; 7–8 – и. п. Повторить 8 раз.

4. И. п. – упор сидя сзади, ноги согнуты: 1 – колени вправо; 2 – выпрямляя ноги вверх, «угол»; 3 – сгибая, положить колени влево; 4 – повторить счет 2. Повторить 8 раз.



5. И. п. – сед, руки на пояс: 1 – согнуть правую ногу с поворотом туловища вправо, смотреть прямо, носок оттянут; 2 – и. п.; 3 – повторить счет 1, носок на себя; 4 – и. п.; 7–8 – то же другой ногой. Повторить 8 раз.

6. И. п. – сед ноги врозь, руки вверх: 1–2 – наклон вперед, руки в стороны; 3–4 – и. п.; 5–6 – опираясь на правую руку, поднять таз, левую руку вверх, смотреть вправо; 7–8 – и. п. Повторить 8 раз, чередуя упор на правую и левую руку.

7. И. п. – упор стоя на коленях: 1 – скруглить спину, голову опустить; 2 – прогнуться в пояснице, голову поднять. Повторить 8 раз.

8. И. п. – упор стоя на коленях: 1 – мах правой назад, голову вверх; 2 – и. п.; 3 – мах правой в сторону, голову вправо; 4 – и. п.; 5–8 – то же другой ногой. Повторить 8 раз.

9. И. п. – лежа на животе, руки вверх: 1 – поднять прямые руки и ноги, прогнуться; 2 – развести их в стороны; 3 – соединить; 4 – и. п. Повторить 8 раз.

10. И. п. – лежа на животе руки в стороны: 1 – отвести правую ногу назад; 2 – согнуть ее, коснуться носком кисти левой руки; 3 – выпрямить ногу назад; 4 – и. п. Повторить 8 раз.

11. И. п. – упор лежа на согнутых руках: 1–2 – выпрямляя руки, прогнуться, согнуть правую ногу в колене, смотреть через левое плечо; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же другой ногой. Повторить 8 раз.

12. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову: 1 – поднять голову и плечи; 2 – и. п.; 3 – приподнять таз; 4 – и. п. Повторить 8 раз.

13. И. п. – упор сидя сзади: 1 – правую ногу приподнять и положить в сторону; 2 – то же левой ногой; 3 – приподнимая правую ногу, вернуть ее в и. п.; 4 – то же левой ногой; 5–6 – группировка; 7–8 – и. п. Повторить 8 раз.

14. И. п. – лежа на правом боку, опираясь на локоть правой руки: 1 – мах согнутой ногой вперед; 2 – и. п.; 3 – мах прямой ногой в сторону; 4 – и. п. Повторить по 8 раз, лежа на правом, а затем на левом боку.

15. И. п. – лежа на правом боку, опираясь на правый локоть, левая нога согнута, носок левой ноги находится перед коленом правой: 1 – мах прямой правой ногой в сторону; 2 – и. п.; 3 – приподнять прямую правую ногу вверх; 4 – и. п. Повторить по 8 раз, лежа на правом и левом боку.

16. В различных исходных положениях сидя, лежа, стоя на коленях – упражнения на расслабление и дыхание – в течение 2–3 мин.

Упражнения, используемые на уроке аэробики, обеспечивают разностороннее воздействие на организм, регулирование нагрузки по количеству повторений. Варьирование исходных и конечных положений, формы движений и интенсивность их выполнения позволяют оказывать избирательное воздействие на различные системы и части тела занимающихся. Таким образом решаются задачи повышения общей физической работоспособности, развитие и совершенствование двигательных качеств.

На уроках аэробики разучивались элементы как народных, так и современных танцев. При этом мелодии для народных танцев подбирались преимущественно в современной оркестровке. В таком виде они лучше воспринимались студентками.

В течение каждого семестра разучивались две-три законченные танцевальные композиции с элементами общеразвивающих и гимнастических упражнений. Композиции эти являлись зачетными: студентки, не выучившие зачетные композиции на уроках, например, в результате пропуска занятий, вынуждены были учить их во внеурочное время. Тем самым отработка пропущенных занятий приобретала конкретный смысл. Урок состоял из подготовительной, основной и заключительной частей, на каждую из которых отводилось соответственно 20, 70 и 100% времени. Занятия проходили 2 раза в неделю в рамках учебного расписания. В течение первого месяца длительность каждого занятия не превышала 30 мин, к концу первого семестра продолжительность одного занятия составляла 60 мин. Частота сердечных сокращений в первые два месяца занятий находилась в пределах 120–140 уд/мин, дважды на уроке поднималась в среднем до 160 уд/мин. В дальнейшем диапазон частоты сердечных сокращений составлял 120–160 уд/мин. Два-три раза за урок частота сердечных сокращений занимающихся поднималась до 180 уд/мин.

Все занимающиеся регулярно вели дневники самоконтроля, в которых регистрировалась частота сердечных сокращений до занятия, трижды во время занятия и через 5 мин после его окончания. Кроме того, в дневниках самоконтроля регистрировались такие субъективные данные, как самочувствие, настроение, работоспособность, возникновение неприятных ощущений после занятий (головная боль, головокружение, вялость и др.).

Пять студенток из 38, приступивших к занятиям ритмической гимнастикой, через месяц были нами отстранены, так как они жаловались на регулярно возникавшую после занятий головную боль.

У 33 студенток, регулярно занимавшихся в течение учебного года ритмической гимнастикой, наблюдалось улучшение показателей функционального состояния и физического развития (Табл. 1).

Таблица 1

**Показатели физического развития и функционального состояния  
близоруких студенток**

Показатели	Время исследования		
	Начало 1 семестра	Начало 2 семестра	Конец 2 семестра
Рост, см	163,40 ± 0,9	164,0 ± 21,4	164,82 ± 1,34
Вес, кг	61,05 ± 1,34	60,4 ± 1,6	61,10 ± 1,27
Жизненная ёмкость легких, мл	3127 ± 60	3220 ± 40	3350 ± 27,0*
Проба Руфье, усл. ед	10,9 ± 2,1	9,8 ± 2,1	8,2 ± 1,9*
ЧСС в покое, уд/мин	68,3 ± 1,93	65,4 ± 1,23*	61,4 ± 1,23*

\* -  $p \leq 0,05$  - достоверность различий в группе по сравнению с первым обследованием.

Субъективно все находившиеся под наблюдением студентки указывали на улучшение самочувствия, настроения, работоспособности, появление уверенности в себе, возникновение потребности в занятиях физическими упражнениями. Статистически достоверно изменились функциональные показатели

ли сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, а также стабилизация частоты сердечных сокращений в состоянии покоя.

Осмотр врача окулиста не обнаружил отрицательного влияния на степень близорукости обследованных студенток после 8 месяцев занятий ритмической гимнастикой. Таким образом, близорукость от 6.0 до 8.5 Д при отсутствии патологических изменений на глазном дне и полной коррекции остроты зрения не является противопоказанием для занятий аэробикой.

В первые 1,5–2 месяца занятий аэробикой с близорукими студентками следует ограничить выполнение упражнений, связанных с поворотами, наклонами и вращениями головой, постепенно увеличивая дозировку и интенсивность выполнения таких упражнений. Длительность занятий на первом этапе не должна превышать 30 мин, при этом упражнение силового характера необходимо сочетать с упражнениями на расслабление. Вследствие чего мы можем заключить что, средства аэробики органично и полно способствуют развитию функциональных качеств студенток специальной медицинской группы с диагнозом «близорукость» и могут быть использованы как одно из основных средств физического воспитания для них.

#### Список литературы

1. **Аветисов Э.С.** Физкультура при близорукости / Э.С. Аветисов, Ю.И. Курпан, Е.И. Ливадо. – М. : Сов. спорт, 1993. – 80 с.
2. **Воронов Н.П.** Влияние физических упражнений на студентов с нарушением органов зрения / Н.П. Воронов, О.М. Столяренко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 6. – С. 13–15.
3. **Коданева Л.Н.** Влияние разных видов двигательной деятельности в процессе занятий физической культурой на прогрессирование миопии / Л.Н. Коданева, Н.Н. Раткина // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19. – № 3. – С. 96–102.
4. **Коломейцева Е.Б.** Физическое воспитание студентов, страдающих близорукостью / Е.Б. Коломейцева [и др.] // Перспективные технологии и методики в спорте, физической культуре и туризме : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Чайковский : Чайковский государственный институт физической культуры, 2002. – С. 125–127.
5. **Редковец Т.Г.** Современный взгляд на проблему физической реабилитации подростков с близорукостью / Т.Г. Редковец, Дж.М. Ромман Хайсам // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 85–91.

**Martynenko E.N.**

#### **Use of aerobic means in exercise with shaft students in a special medical group**

*The article presents the data of the study of the use of aerobics means during classes with myopic students in a special medical group. Presented are approximate complexes of classes, as well as the results of assessing the functional state of students, before, during and after the study. Aerobic means contribute to the general improvement of the physical working capacity of girl students and do not have a negative effect on the level of myopia.*

**Key words:** aerobics, myopia, students, functional state

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

## **Основные подходы к научно-исследовательской работе в современных условиях вуза**

*Статья носит теоретико-логический характер. По рассмотренной литературе определяет роль и подходы к научно-исследовательской работе в условиях современного вуза. Знакомит с условиями формирования и готовностью к научно-исследовательской деятельности ее содержанием и структурой для будущих специалистов, с определением преимущественности ее средств и форм в соответствии с логикой и последовательностью учебного процесса.*

**Ключевые слова:** научно-исследовательская деятельность, исследовательская работа, научные исследования, развитие, самосовершенствование.

*Научно-исследовательская работа – одна из составных частей педагогической деятельности в условиях современного вуза. Она является основной частью профессиональной деятельности будущего специалиста. Основным критерием научно-исследовательской работы является творческий потенциал педагога-исследователя. Показателем ответственности, способностей и таланта, развития, социализации и самоопределения обучающихся [2].*

Разные авторы-исследователи считали, что основными подходами к научно-исследовательской работе студентов в вузе являются: системные подходы (Б.Г. Ананьев, И.В. Клименко, А. Конаржевский, А.С. Зуева и др.); личностно-деятельностный подход (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, С.П. Свидерская, В.А. Сластенин и др.); информационный подход (В.И. Патрушев, А.И. Пушкарь, В.И. Штанько, Н.О. Яковлева и др.); процесс профессиональной подготовки в вузе (А.Ф. Аменд, В.В. Базелюк, В.И. Долгова Л.В. Капилевич и др.); теоретические основы исследовательской деятельности (Б.Ш. Баймухамбетова, В.И. Загвязинский, В.В. Краевский, А.В. Усова, Н.М. Яковлева и др.); практические подходы к исследовательской деятельности (Т.А. Загрянная, А.С. Зуева, Л.В. Капилевич, И.В. Клименко, С.П. Свидерская и др.).

Под научно-исследовательской деятельностью мы понимаем организованную систему профессиональной подготовки специалистов в вузах, которая предусматривает интеллектуальную творческую, креативную деятельность студентов, ориентированную на изучение конкретного предмета, процесса с целью получения объективно новых знаний о нем и их дальнейшего использования в практической деятельности [7].

Научно-исследовательская деятельность как основа исследовательской работы – интеллектуальная деятельность, направленная на приобретение и применение новых знаний для решения теоретических и практических про-

блем. Мотивация в данной деятельности представляет собой систему факторов, включающую все виды побуждений: мотивы, потребности, интересы, стремления, склонности, мотивационные установки и т.д., которые обеспечивают реализацию цели данной деятельности. Таким образом, вопросы качественного образования в вузе напрямую зависят от готовности будущих специалистов к научно-исследовательской работе. Ориентированность студентов на научно-исследовательскую деятельность путем подключения их к творческой работе с постепенным повышением знаний и квалификации в предстоящей профессиональной деятельности.

В этой связи выдвигается проблема – обеспечение качества образовательного процесса в вузе, ориентированного на подготовку творческих специалистов, обладающих, кроме высокой профессиональной квалификации, умением ставить исследовательские задачи, планировать проведение исследований, выполнять исследовательские действия, анализировать исходные данные и оценивать результаты исследований [1].

К задачам научно-исследовательской работы в вузе можно отнести пропагандирование и распространение научной работы и знаний среди студентов, совершенствование их представлений о роли исследований в жизни человека; развитие у студентов представления о ценностях образования и самообразования в собственной будущей профессиональной деятельности; личностно-ориентированное сопровождение и духовно-смысловое становление студентов через вовлечение их в различные формы научно-исследовательской деятельности.

Основными подходами являются: учебно-исследовательская деятельность с условиями формирования и готовностью к научно-исследовательской работе [6].

Проанализировав содержание федерального государственного стандарта высшего образования ЛНР и РФ, можно сказать, что понятие «исследовательская деятельность» на уровне вуза является более широким и представляет собой синтез учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности, которые различаются между собой степенью самостоятельности при выполнении исследования. Учитывая указанную специфику, под исследовательской деятельностью студентов принято понимать специально-организованную деятельность по пониманию и познанию методологии научного исследования и организации исследовательского поиска, результатом которой является соответствующий уровень сформированности исследовательских знаний, умений и профессионально-значимых личностных качеств, обеспечивающих успешное функционирование этой деятельности. Что подразумевает расширение общепринятой модели образования, где преподаватель только поставщик знаний, а студент – пассивный их получатель. Преподаватель должен быть субъектом, который определяет научно-исследовательское направление каждого студента, помогает мотивировать и активизировать умение анализировать большое количество новой дополнительной информации, саморазвиваться и самосовершенствоваться [1; 5].

Основными условиями формирования способностей к любому виду деятельности или работы является развитие, углубление интересов, в центре

которых стоит склонность и желание овладеть тем видом деятельности или работы, которую осваивает на данном этапе студент; постепенное увеличение объема знаний и умение отстаивать свою точку зрения при помощи их; развитие характера, в смысле воспитания устойчивой воли; соединение научно-исследовательской и общественной сознательности; развитие критического отношения к себе и продуктам своей деятельности [7].

К задачам научно-исследовательской деятельности в вузе можно отнести популяризацию научных знаний среди студентов, мотивированность на выполнение различных научных работ и ценностное отношение к науке в целом. Формирование у студентов понятия ценности образования и самообразования в системе будущей педагогической деятельности. Личностно-ориентированное сопровождение как будущих специалистов через различные формы научно-исследовательской деятельности. Воспитание будущих научных сотрудников с высоким патриотическим сознанием и толерантным отношением.

Основным аспектом научно-исследовательской деятельности у студентов являются их квалификационные выпускные и магистерские работы.

Традиционной остается система студенческой научно-исследовательской работы. Она включает следующие направления:

Во-первых, изучение курсов, дисциплин, выполнение курсовых, бакалаврских, дипломных, магистерских работ – учебно-исследовательская работа.

Во-вторых, работа в научных кружках, группах; участие в научных конференциях, семинарах; публикации в научных изданиях, сборниках трудов – научно-исследовательская работа, выполняемая во внеучебное время.

В-третьих, предметные олимпиады, смотры, конкурсы научных работ – организационно-массовые мероприятия.

В-четвертых, разработка проектов и моделей, повышающих уровень обучения в условиях научно-исследовательских работ. Развитие сознательности и дисциплины студентов в условиях научно-исследовательской деятельности [3].

В частности, на первом курсе у студентов должны быть сформированы умения анализировать и конспектировать источники научной литературы, выделять основное в учебном тексте, самостоятельно систематизировать учебный материал. На втором курсе они уже могут объяснять и доказывать причинную обусловленность, сравнивать, обобщать, оценивать педагогические выводы и результаты. На третьем курсе будущие специалисты должны уметь рецензировать и реферировать, составлять аннотации, доклады, выступления, для этого им необходимо хорошо ориентироваться в справочной и научной литературе. На последнем курсе бакалавриата самостоятельная работа над темой дипломной работы требует от студентов умений практической деятельности (экспериментирование, наблюдение и т.д.) [4].

Педагоги должны в контексте научно-исследовательской работы студентов:

1. Создать условия для развития профессионального мышления при решении научно-исследовательских задач.
2. Помочь сформировать целостную «картину» о построении и организации научного исследования с позиции системного подхода.

3. Помочь в формировании и закреплении умений и владений в решении исследовательских задач в процессе реализации профессиональной деятельности с учетом направленности (профиля) подготовки [6].

Готовность будущих специалистов (студентов) к научно-исследовательской работе определяется принципами, представленными на рисунке 1:



Рис.1. Принципы, определяющие готовность будущих специалистов (студентов) к научно-исследовательской работе

1. Интеллектуальное развитие (сформированность убеждений, мировоззрения, взглядов, умений, способностей, навыков).

2. Исследовательские черты личности (самостоятельность, активность, целеустремленность, инициативность, систематичность). Морально-волевые черты личности (организованность, целеустремленность, коммуникабельность, настойчивость, решительность, требовательность к процессу и результату, принципиальность). Профессиональные черты личности (профессиональный интерес, профессиональное мышление, самосовершенствование, рефлексия, высокий уровень общей, методологической и педагогической культуры).

3. Система знаний (владение научными понятиями, методические, психолого-педагогические, исследовательские предметные знания, овладение педагогическими технологиями, теоретическими и практическими методами научно-педагогического исследования, применение соответствующей терминологии).

4. Система умений (интеллектуальные, исследовательские, организаторские, аналитические, когнитивные, коммуникативные умения).

5. Активное положительное отношение к научно-исследовательской работе (стремление и необходимость научных исследований, развитие мотивации, исследовательский и творческий стиль мышления, стремление к самостоятельному совершенствованию знаний, профессиональная ориентация) [4].

Можем утверждать, что самостоятельная исследовательская деятельность заблаговременно активизирует процесс усвоения учебного материала, интегрирует и обобщает информацию, которую студент получает в учебном процессе.

Условием качественного выполнения научно-исследовательской работы есть интерес студента к исследуемой проблеме, желание углубить свои знания, найти эффективные пути и средства решения актуальной педагогической проблемы.

#### Список литературы

1. **Баймухамбетова Б.Ш.** Формирование готовности магистрантов к исследовательской деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Ботагоз Шакировна Баймухамбетова. – Челябинск, 2011. – 26 с.
2. **Загрянная Т.А.** Управление современной школой: научно-методическое сопровождение инновационной деятельности : учеб.-метод. пособие / Т.А. Загрянная. – СПб. : ЛОИРО, 2010. – 166 с.
3. **Зуева А.С.** Компетентностный подход в организации научно-исследовательской деятельности студентов профессионально-педагогического вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Анастасия Сергеевна Зуева. – Екатеринбург, 2014. – 28 с.
4. **Капилевич Л.В.** Научные исследования в физической культуре : учеб. пособие / Л.В. Капилевич. – Томск : Томский государственный университет, 2013. – 184 с.
5. **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.
6. **Пушкарь А.И.** Основы научных исследований и организация научно-исследовательской деятельности : учеб. пособие / А.И. Пушкарь, Л.В. Потрашкова. – Харьков : ХНЭУ, 2009. – 306 с.
7. **Свидерская С.П.** Научно-исследовательская деятельность как условие совершенствования профессиональной самореализации педагога : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Светлана Петровна Свидерская. – Калининград, 2016 – 24 с.

**Meleshko E.A.**

#### **Basic approaches to research work in modern conditions of the university**

*The article is theoretical. Based on the literature reviewed, it determines the role and approaches to research work in a modern university. Introduces the conditions of formation and readiness for research activities, its content and structure for future specialists, with the definition of the continuity of its means and forms in accordance with the logic and sequence of the educational process.*

**Key words:** *research activity; research; scientific research; development; self improvement.*



УДК 796

**Паначев Валерий Дмитриевич,**  
д-р соц. наук, профессор  
Пермского национального исследовательского  
политехнического университета  
*panachev@pstu.ru*

**Зеленин Леонид Александрович,**  
д-р пед. наук, профессор  
Пермского национального исследовательского  
политехнического университета  
*panachev@pstu.ru*

## Современный труд после пандемии

*Статья посвящена ключевым вопросам изменений в сфере труда и трудовых отношений в новой экономической, социальной и политической ситуации. Современный мир остро переживает последствия новой коронавирусной инфекции, третья волна которой еще не захлестнула все страны. Мировой кризис, неравномерное распределение между странами доходов от глобальной экономики приводят к цунами возмущения в западных странах, где особенно остро стоят вопросы деглобализации. Глобализацию сменяют новые тренды, указывающие на замедление международной интеграции, что влечет за собой обострение проблем неравенства, занятости, благосостояния и социальной напряженности.*

**Ключевые слова:** здоровье, пандемия, здоровый образ жизни, труд.

Под влиянием современных условий, в первую очередь, распространения пандемии COVID-19 изменяется миропорядок, происходят процессы его реорганизации. Яркий пример неприятия многими странами окончания прокладки газового трубопровода. На фоне этого ускоряются процессы информатизации социально-трудовой сферы, все более определяющие специфику современного труда, его организацию, трудовые отношения. В этих условиях возникает острый дефицит научных теорий и практических данных, позволяющих определить возможные пути развития трудовой сферы. Обращение исследователей к адаптивной физической культуре как к многогранному социальному объекту, социальному феномену и фактору социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) приобретает в сегодняшних условиях особую значимость[1–10].

Достаточно быстрое развитие и внедрение адаптивной физической культуры в систему образовательных и научных организаций Российской Федерации породили ряд трудностей и противоречий, обусловленных недостаточно четкой разработанностью ее проблемного поля, методических основ, принципов, функций и др. В сложившейся ситуации важным становится понимание адаптивной реабилитационной физической культуры как нового научного направления образовательной деятельности, интегрирующего в себе как минимум три крупных области знаний – физическую культуру, медицину,

коррекционную педагогику, а также большое количество учебных и научных дисциплин: теорию и методику физической культуры, теорию и методику отдельных видов спорта и их групп, теорию и методику физического воспитания, двигательную рекреацию, физическую реабилитацию, анатомию, физиологию, биохимию, биомеханику, общую и частную цитологию, психологию болезни и инвалидности, социальную психологию, социальную педагогику, психиатрию, психоконсультирование и т. п.

В соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), социальная интеграция лиц с инвалидностью выступает конечной целью их реабилитации. Рассмотрим наиболее распространенные модели и подходы к социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья. Если рассматривать лиц с ОВЗ с точки зрения медицинской модели, то речь пойдет о человеческом организме, имеющем определенную патологию или дисфункцию, полученную в результате болезни, травмы или иного воздействия, нуждающуюся в исправлении посредством медицинского вмешательства и накладывающую временные или постоянные ограничения, различные по степени выраженности и сфере проявления. Таким образом, измениться должен именно сам инвалид, чтобы максимально приблизиться к принятому в обществе понятию «норма». Помимо прочего транслируется идея изоляции людей с ОВЗ от социума, их неспособности самостоятельно принимать решения, в связи с чем они являются скорее объектом политики, нежели ее субъектом, и им необходимо следовать за решениями большинства. Именно данная модель является наиболее распространенной в обществе и служит источником предубеждений и мифов, создающих барьер между здоровыми людьми и людьми с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья. Это, например, миф о том, что образ жизни инвалида трагичен и в корне отличен от образа жизни других людей; что инвалиды не способны вступать в интимные отношения и быть родителями; что инвалиды постоянно нуждаются в помощи, обладают низким социальным статусом и т. д.

Педагогическое воздействие должно быть направлено не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков студентов аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств. Коррекционно-развивающая направленность характерна для всей учебно-воспитательной работы и охватывает все категории студентов с нарушениями в развитии. Коррекционно-развивающие задачи направлены на обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактику и предупреждение вторичных отклонений. Устойчивость вертикальной позы, сохранение равновесия и уверенной походки, способность соизмерять и регулировать свои действия в пространстве, выполняя их точно, свободно, без напряжения и скованности, – это те свойства, которые необходимы ребенку для нормальной жизнедеятельности.

Именно поэтому в работе с детьми, имеющими стойкие нарушения в развитии, коррекционно-развивающая направленность адаптивного физического воспитания занимает приоритетное место. Коррекционно-развивающее

направление адаптивной реабилитационной физической культуры после пандемии имеет широкий диапазон решения педагогических задач, которые условно можно объединить в следующие группы:

- 1) коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, передвижении на лыжах, упражнениях с предметами и др.;
- 2) коррекция и развитие координационных способностей;
- 3) коррекция и развитие физической подготовленности;
- 4) коррекция и профилактика соматических нарушений;
- 5) коррекция, профилактика и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей;
- 6) развитие познавательной деятельности;
- 7) формирование личности студента.

В соответствии со статьей 31 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» «Адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов» установлено, что физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта осуществляются в реабилитационных центрах, физкультурно-спортивных клубах инвалидов, физкультурно-спортивных организациях. При этом адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. А спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Так же на основании Приказа Минспорта России от 24.08.2015 № 825 «О порядке обеспечения доступности для инвалидов объектов и услуг в сфере физкультуры и спорта» развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных организациях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Кроме того, в соответствии с указанным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления совместно с общественными объединениями инвалидов способствуют интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему физической культуры, физического воспитания и спорта посредством физкультурно-спортивных организаций. В Концепции государственной политики Российской Федерации в области физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта до 2030 гг., среди основных целей и задач государственной политики в области

реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта на первом месте стоит создание инвалидам условий для занятий физической культурой и спортом, формирование у них потребности в этих занятиях. И все же, называя пути достижения основных целей в работе с инвалидами, разработчики отмечают: создать адекватную сложившимся социально-экономическим условиям структуру государственного и общественного управления (а значит и финансирования) физической культуры и спорта инвалидов. Сегодня в мире важнейшими в системе мер социальной защиты инвалидов становятся её активные формы. Наиболее эффективными из них являются физическая реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. В настоящее время создаются и развиваются отечественные школы по подготовке кадров по физическому воспитанию и спортивной тренировке лиц с физическими ограничениями. В стране введена специальность 02.25.00 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура). Утверждены государственные требования к содержанию и уровню подготовки выпускников вузов по этой специальности.

Вместе с тем, проводимая работа не решает проблему физической реабилитации, социальной адаптации лиц с ограниченными физическими возможностями после пандемии. Имеющиеся в стране спортивные традиции, научный и кадровый потенциал используются в этих целях явно недостаточно. Низка роль санаторно-курортных учреждений, поликлиник, клиник, лечебно-физкультурных учреждений здравоохранения в реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта. Одна из главных причин этого – отсутствие необходимой нормативно-правовой базы. Наслаиваясь на другие причины слабого развития физической культуры среди лиц с ограниченными физическими возможностями (практическое отсутствие специализированных спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, сложность перемещения в общественном транспорте, недостаток профессиональных кадров, необеспеченность финансированием и, наконец, отсутствие в достаточной степени у самих инвалидов потребности в физической активности), это отсутствие нормативно-правовой базы дает крайне негативный результат. Он выражается в том, что в России сегодня из 10-миллионной армии инвалидов физической культурой и спортом занимается всего 29 тысяч человек, т.е. 0,29%.

Физическая культура и спорт являются важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации человека с ограниченными возможностями после пандемии. Ведь физический недуг в большей или меньшей степени приводит к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшает координацию движений, затрудняет возможность социального контакта с окружающим миром. В этих условиях появляется чувство тревоги, теряется уверенность в себе и даже чувство собственного достоинства. С другой стороны, активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе, дают новые возможности самообслуживания и, в итоге, возврата к активной жизни. Привлечь лица с физическими ограничениями к занятиям спортом – значит во многом восстановить

у них утраченный контакт с окружающим миром. Использование средств реабилитационной физической культуры и спорта является эффективным и в ряде случаев единственным средством физической реабилитации и социальной адаптации этих лиц, перенесших COVID-19.

#### Список литературы

1. **О физической культуре и спорте в Российской Федерации:** Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ. – [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102118584>.
2. **Приказ Минспорта России от 24.08.2015 № 825 «О порядке обеспечения доступности для инвалидов объектов и услуг в сфере физкультуры и спорта».** – [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=1021458384>.
3. **Концепция Государственной политики Российской Федерации в области физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта на 2020-2030 гг.** – [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=1023578384>.
4. **Евсеева С.П.** Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие / под общ. ред. С.П. Евсеева. – М. : Сов. спорт, – 2014. – 298 с.
5. **Александрова Е.В.** Адаптивная физическая культура и спорт как фактор профессионально ориентированной социализации студентов-инвалидов с нарушениями опорно-двигательной системы: диссертация ... канд. соц. наук / Е.В. Александрова. – М., 2014. – 200 с.
6. **Бегидов М.В.** Нормативно-правовое обеспечение адаптивной физической культуры и спорта / М.В. Бегидов, Т.П. Бегидова // Правовая наука и реформа юридического образования. – 2012. – № 2 (25). – С. 114–119.
7. **Бегидова Т.П.** Основы адаптационной физической культуры : учеб. пособие / Т.П. Бегидова. – М. : Физическая культура и спорт, – 2007. – 192 с.
8. **Бессарабова Ю.В.** Педагогическая поддержка студентов с ограниченными возможностями здоровья в профессиональной подготовке : учеб. пособие / Ю.В. Бессарабова. – Краснодар: Изд-во Кубан. гос. ун-та, – 2015. – 105 с.
9. **Воеводина Е.В.** Социальная адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья к условиям высшего учебного заведения: социологический анализ : автореф. дис. ... канд. соц. наук / Е.В. Воеводина. – М., 2012. – 24 с.
10. **Паначев В.Д.** Социология физической культуры и спорта : монография / В.Д. Паначев. – Изд-во ПНИПУ, 2013 – 342 с.

**Panachev V.D.,  
Zelenin L.A.**

### **Modern labour after pandemic**

*Our article is dedicated to key questions of the changes to sphere of the labour and labor relations in new economic, social and political situation. The modern world sharply outlives the consequences new koronavirusnoy to infections, the third wave which not yet fill all country. The world crisis, uneven distribution between country incom from global economy bring about zunami of the indignation in west country, where particularly sharply cost the questions an deglobalization. Global-izaciyu change new trends, pointing to deceleration of the international integration that entails the intensification of the problems inequality, employment, well-being and social tension.*

**Key words:** health, pandemic, sound lifestyle, labour.

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

## **Исторические аспекты развития адаптивной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья**

*Процессы гуманизации общественной жизни, происходящие сейчас в обществе, требуют создания условий для социальной адаптации и интеграции миллионов человек с ограниченными возможностями здоровья. Создание оптимальных условий для жизнедеятельности, всестороннего развития, социализации в общество, психолого-педагогической и физической реабилитации, трудовой адаптации и интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья относится к первоочередным государственным задачам.*

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, ограниченные возможности здоровья, физическая реабилитация, адаптивный спорт.

Развитие, обновление и самосовершенствование человеческого организма в функционально-морфологическом плане, несомненно, происходит под воздействием биологического естественного стимулятора – движения.

Значение подвижности и физической активности не только в оздоровительном, но и в гигиеническом отношении по-настоящему ценились нашими дальними предками.

Это находит подтверждение в трудах ученых, врачей из Индии («Аюрведа» – книга жизни), имеющих описания огромного множества физических упражнений, которые люди использовали в древности в целях лечения различных недугов.

Гиппократ полагал, что движения, несомненно, обладают очень большим значением для здоровья человека. В Древнем Египте и Персии занятия гимнастикой широко использовались наряду с лечебными массажами.

Клавдий Гален в своих работах описывал использование гимнастических упражнений при огромном количестве разнообразных заболеваний. Сам непосредственно часто занимался греблей, верховой ездой, охотой и даже использовал экскурсии в целях исцеления.

АбуАли-аль Хуссейн Ибн Сина (Авиценна) в своем исследовании «Канон врачебной науки» говорил о пользе физических упражнений и призывал к активному образу жизни.

В 1573 г. был создан труд Меркуриалиса «Искусство гимнастики». Известные ученые того времени утверждают: «движение – несомненно лучшая медицина тела».

Немного позже французский врач Жозеф Тиссо говорил: «движение непосредственно может само по себе полностью заменить абсолютно любое лекарственное средство, однако все лечебные средства нашего мира никак не могут заменить воздействия движения».

В конце XIX – начале XX века постепенно набирает обороты стремительное развитие врачебной гимнастики, используемой при многочисленных заболеваниях в женской половой сфере, при нарушениях в работе сердечно-сосудистой системы, патологиях нервной системы, а также при бронхитах различной этиологии и других отклонениях дыхательной системы.

Лечебно-физическая культура, начиная с определенного времени, несомненно, стала неким толчком для формирования множества организаций физкультурно-спортивной сферы среди людей, которые имеют инвалидность, в особенности тех, у кого присутствуют нарушения в работе опорно-двигательной системы. Данный тип физической активности серьезно пропагандируется и внедряется в условиях нашего нынешнего мира. Это направлено на популяризацию здорового образа жизни (ЗОЖ) среди здорового населения и среди тех людей, которые имеют те или иные отклонения и недуги.

В.В. Красильникова, М.В. Астахова, Э.А. Арутюнян описывают методы формирования ЗОЖ у населения, при этом упоминают, что абсолютно каждый человек, несомненно, не против иметь хорошее здоровье. Они считают, что основная проблема популярности ЗОЖ в условиях нынешнего мира спровоцирована изменением и резким увеличением повседневных нагрузок на организм человека. Это связано с постоянным нарастанием сложности общественной жизни и резким повышением множественных рисков, которые провоцируют негативные изменения в деятельности человеческого организма.

Постоянно проводя улучшение специфики занятий, люди начали использовать элементы спорта в ходе упражнений с больными, которые имеют те или иные нарушения в деятельности опорно-двигательной системы, в больницах и определенных специализированных учреждениях [1].

В этом случае главный акцент сделан конкретно на специфику преподавания. Здесь речь идет непосредственно о категории пациентов со строгими ограничениями по выполнению физических упражнений.

А.П. Бабченко, А.Ю. Красильников, А.И. Осадчий в ходе исследований рекомендуют рассматривать взаимозависимость развития познавательных возможностей пациентов в ходе физического воспитания во время решения общих задач деятельности по адаптации.

Н.Н. Голякова в своей деятельности отмечает главные принципы методики, используемой при осуществлении уроков по лечебной аэробике с пациентами отдельной медицинской группы.

В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева в ходе научного исследования интерпретируют необходимую активную степень физической подготовки и осведомленности в этом вопросе как основополагающий фактор работы по адаптации и реабилитации.

А.П. Горяинов, А.Ю. Красильников и Н.Н. Малявко рекомендуют в ходе исследований делать акцент на возрастных категориях и индивидуальных особенностях каждого индивида.



Проводя анализ данных доводов, мы, несомненно, имеем возможность сослаться на основные работы А.Ю. Красильникова, где изложена мысль об исследовании преподавания как одного из главных пунктов этапов обучения при прямом влиянии человека, занимающегося организацией учебного процесса [2]. Для примера возьмем Московский коммунистический госпиталь как основополагающее звено обучения в спортивно-реабилитационной работе, имеющей огромное значение в популяризации данного направления. Это учреждение занималось лечением пациентов с ампутированными конечностями, где с больными осуществлялись индивидуальные упражнения, необходимые для укрепления их здоровья.

«Первооткрывателем» спортивно-реабилитационной работы по праву можно считать Ленинградский научно-исследовательский институт протезирования под руководством профессора Филатова В.И., который довольно длительное время являлся его директором, а также выступил инициатором формирования многопрофильных реабилитационных центров [3].

В Советской России внимание к адаптивной физической культуре и адаптивному спорту оставалось приоритетным при работе с лицами с особыми потребностями. Значимым событием для организованной и планомерной работы с инвалидами стало создание в 1924 году Всероссийского общества слепых (ВОС). Центральный исполнительный орган ВОС взял на себя обязательства координировать работу по финансированию и пропаганде адаптивного спорта в стране.

Адаптированный спорт в России получил свое распространение с 1914 года, когда в Москве стали возникать спортивные секции для слабослышащих по футболу, конькобежному спорту, лыжам. Составлялся календарь соревнований для слабослышащих, включавший в себя разнообразные турниры, в которых могли участвовать глухие спортсмены.

В 1917 году на базе Главной военной школы физического воспитания были открыты двухгодичные курсы по подготовке молодых специалистов по работе с глухими детьми. После успешного окончания курсов специалисты были распределены на работу во многие уголки страны.

В 1926 году по решению Моссовета и центрального правления Всероссийского общества глухих в городе открывается Центральный клуб физкультуры, где успешно функционировали спортивные секции по шахматам, футболу, хоккею, плаванию, велоспорту, боксу, настольному теннису, волейболу.

В 1932 году в Москве прошла первая Всероссийской спартакиада глухих, где спортсмены состязались по шести видам спорта. С этого времени подобные мероприятия стали регулярными. Во многих городах страны стали создаваться спортивные секции и клубы по привлечению слабослышащих людей, в основном, школьников к занятиям физической культурой и спортом. Стали регулярными соревнования по сдаче норм БГТО, ГТО на уровне первенства городов, краев, областей.

Всероссийское общество глухих (ВОГ) проводило активную пропагандистскую и организационную работу не только в пределах страны, но и за ее пределами. Были налажены плодотворные связи с Международным спортивным комитетом глухих (ЦИСС), результатом этих контактов стало всту-

пление советских спортсменов в ряды этой организации в 1957 году. Первые Всемирные игры глухих, прошедшие в 1924 году в Париже, стали началом проведения массовых мероприятий людей с нарушением слуха. Участие в играх приняли делегации 10 стран. Соревнования проходили по лёгкой атлетике, велоспорту, футболу, стрельбе и плаванию.

В 1980 году происходит основание первой спортивной Федерации людей с ограниченными возможностями при Горспорткомитете г. Ленинграда, руководить которой впоследствии стал также профессор Филатов В.И.

В эту Федерацию вошли 3 разных направления: люди с нарушениями слуховых и зрительных способностей и с нарушениями в работе опорно-двигательной системы. Это, несомненно, дало непосредственный толчок множественным формированиям секций по огромному количеству разных видов спорта.

По плану спортивной Федерации людей-инвалидов, 1 августа 1981 года стартовали первые Ленинградские олимпийские игры для инвалидов с нарушениями в деятельности опорно-двигательной системы. Участие в данных играх приняли люди, которые на тот момент проходили лечение или реабилитацию в больнице при институте. Общее число участников было более 70 человек [4].

18 сентября 1982 года были проведены уже 2-е летние Ленинградские спортивные состязания для пациентов с какими-либо ограничениями. Участниками в данных играх были люди-инвалиды из множества стран, которым проводили протезирование на базе института. Среди них были представители стран Болгарии, Эстонии, Чехословакии.

Первый межреспубликанский симпозиум был проведен в Таллине 17–18 мая 1985 года. Главной темой для обсуждения участниками данного симпозиума была организация Федерации спорта людей с ограниченными возможностями на территории Советского Союза, главной задачей которой стало бы объединение работы всех специалистов в этой области и иных заинтересованных в этом процессе лиц.

Данный период, несомненно, отличается непосредственным началом подготовки и усиленной деятельности множества физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов, а также центров, предназначенных непосредственно для людей с ограниченными возможностями.

Всесоюзные соревнования людей, имеющих инвалидность, проводились во множестве разных видов спортивной деятельности.

Период с 1987 по 1989 годы знаменит формированием федераций физической культуры и спорта людей-инвалидов в четырнадцати республиках Советского Союза. Более того, в данный период были организованы свыше 20 клубов для пациентов с ограничениями в деятельности опорно-двигательного аппарата.

Самой популярной и, несомненно, многопрофильной организацией в те времена считалась Федерация физической культуры и спорта инвалидов при российском республиканском совете Всесоюзного добровольного физкультурно-спортивного объединения профсоюзов (РРСО ДФСУ профсоюзов). В 1990 году на территории России насчитывалось уже более 50 самостоятель-

ных физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов для людей с ограниченными возможностями в деятельности опорно-двигательной системы и 7 республиканских, а также одна федерация в Ленинграде [5].

С 1992 года люди, имеющие инвалидность с болезнями опорно-двигательной системы, начали принимать непосредственное участие в Паралимпийских играх в Барселоне в составе команды СНГ. В ходе этих соревнований наилучшие результаты продемонстрировали российские пловцы и легкоатлеты.

Несмотря на то, что постепенно уменьшается количество людей с нарушениями опорно-двигательной системы, в 1995 году РФ стала членом Международной организации ИСОД. С того момента, несомненно, начался новый период, который характеризовался непосредственным развитием и официальным утверждением адаптивной физической культуры, имеющей существенные отличия от других направлений физической культуры.

Адаптивная физическая культура предусматривает включение физических упражнений и спорта для нормальной социализации человека с инвалидностью, обеспечивая условия саморазвития и адаптации к полноценному существованию в условиях нынешнего общества [6].

Важным этапом развития и становления движения инвалидов является создание 16 мая 1997 года в Москве паралимпийского комитета России.

Это дало толчок к актуализации проблемы спорта для инвалидов, что повлияло на последующее развитие и популяризацию физической культуры и спорта для инвалидов любой категории.

В целях максимально возможного совершенствования работы в этой области было принято решение о создании в структуре Государственного комитета по физической культуре и спорту РФ специального независимого департамента, который должен заниматься непосредственно проблемами инвалидов.

16 апреля 1999 года состоялось собрание Государственного комитета России, занимающегося проблемами физической культуры и туризма среди инвалидов, на котором было обсуждение и принятие к исполнению плана подготовки сборной России к 11 Паралимпийским играм, которые прошли осенью 2000 года в Сиднее.

Необходимо отметить, что среди 120 участвующих в состязаниях стран сборная Российской Федерации заняла четырнадцатое место, выиграв тридцать пять медалей (двенадцать из них – золотые). Главной отличительной чертой данных игр стала 1-я в истории победа Австралии, 2-е место заняли спортсмены из Великобритании, 3-е место – из Испании. При этом непосредственный лидер всех Паралимпийских игр с 1960 года – США – заняли лишь 6-е место [7].

В настоящее время в Российской Федерации наблюдается активный процесс формирования среды, обеспечивающей равные возможности для всех групп населения независимо от состояния здоровья. Совершенствуется законодательная база, реализуются социальные проекты, открываются новые перспективы занятий адаптивной физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья. В Единую всероссийскую клас-

сификацию включается все большее число спортивных дисциплин, ведется научное сопровождение сборных команд, разрабатываются стандарты спортивной подготовки.

Столь стремительный прогресс в данном направлении требует осмысления, обобщения, выявления благоприятных факторов, которые оказали ключевое влияние на изменение положения лиц с ограниченными возможностями здоровья в обществе.

В 1991–1992 учебном году в Государственном дважды орденоносном институте физической культуры имени П.Ф.Лесгафта при поддержке ректора Института В.У.Агеевца, по инициативе д.п.н., профессора С.П. Евсеева (в прошлом – выпускника института), впервые в России и в мире появилась специализация «Физическая культура и спорт инвалидов» [1].

Интересно отметить, что русская научная система физического воспитания, основателем которой являлся П.Ф.Лесгафт, и научная система адаптивной физической культуры, основателем которой является С.П.Евсеев, зародились каждая в свое время в одних и тех же стенах. Обе эти системы предполагают глубокое владение выпускниками знаниями в области гуманитарных и естественных наук, высокий уровень профессиональной подготовки и развития личности.

В настоящее время выпускник за время обучения по основной профессиональной образовательной программе высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) осваивает более 75 дисциплин, а по программе магистратуры – более 20 дисциплин.

Для более глубокого понимания истоков становления адаптивной физической культуры в нашей стране обратим внимание на другие параллели в событиях конца 19 – начала 20 века и конца 20 – начала 21 века.

Подобно тому, как П.Ф. Лесгафт, будучи выдающимся гуманистом, ученым и педагогом, подчеркивая необходимость создания у слушательниц курсов разностороннего представления о человеке, пригласил для преподавания различных предметов талантливых ученых своего времени: А.А. Красускую, И.Р. Тарханова, А.П. Вальтера, А.О. Ковалевского, В.Л. Комарова, В.К. Лебединского, А.П. Нечаева, и др., в 1991 году для проведения занятий со студентами, осваивающими специализацию «Физическая культура и спорт инвалидов» при кафедре теории и методики физической культуры, были приглашены Л.В. Шапкова, Т.В. Федорова при активном содействии зав. каф. ТиМФК Ю.Ф. Курамшина и Т.А. Шаниной. Для формирования у студентов профессиональных навыков, активной жизненной позиции и мировоззренческих идеалов была образована тесная связь с С.В. Гутниковым, Т.А. Шамрай и их коллегами из Специального Олимпийского комитета г. Санкт-Петербурга. Также было налажено взаимодействие с Федерацией физической культуры и спорта инвалидов города Санкт-Петербурга при активном участии В.П. Жиленковой. Профессор С.П.Евсеев, занимавший на тот момент должность проректора по учебно-воспитательной работе, опираясь на положительный опыт реализации данной специализации и успешно осуществленные 3 выпуска специалистов, выступил с инициативой открытия в 1995 году первой в России кафедры те-

ории и методики адаптивной физической культуры. Его инициатива была полностью поддержана В.У. Агеевцем – на тот момент являвшимся ректором Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры имени П.Ф.Лесгафта. Первый набор студентов по кафедре теории и методики адаптивной физической культуры был в 1995–1996 учебном году, и в то же время появился термин «адаптивная физическая культура» [2].

В результате плодотворного труда коллективом кафедры теории и методики адаптивной физической культуры (ТиМАФК) была проведена работа по разработке пакета документов для открытия в 1996 году новой специальности высшего профессионального образования – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура), по которой в июле 1997 года был утвержден Государственный образовательный стандарт (первого поколения).

В сентябре 1999 года, спустя всего четыре года после открытия кафедры ТиМАФК, вновь при поддержке ректора В.У. Агеевца, в Академии был открыт первый в России факультет адаптивной физической культуры.

Эффективная работа педагогического коллектива, активное развитие адаптивной физической культуры в нашей стране создали предпосылки для открытия в 2010 году в стенах Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, по инициативе ректора В.А. Таймазова, первого в России Института адаптивной физической культуры.

В учебный план подготовки специалистов были включены такие дисциплины, как: «Психология болезни и инвалидности», «Специальная психология», «Специальная педагогика», «Социальная защита инвалидов», «Частная патология», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Частные методики адаптивной физической культуры», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» и др., что обеспечивает возможность овладения выпускниками глубоким пониманием задач и путей их решения в области будущей профессиональной деятельности [3].

За 25 лет, с момента открытия в 1991 году в стенах старейшего физкультурного вуза страны первой в России специализации «Физическая культура и спорт инвалидов» и в 1995 году первой в России кафедры теории и методики адаптивной физической культуры под руководством д.п.н., профессора С.П. Евсеева по настоящее время, проведена огромная работа, в результате которой происходит неуклонное становление адаптивной физической культуры не только в России, но и в странах СНГ.

За этот период по специальности АФК были разработаны и утверждены Государственные образовательные стандарты двух поколений (1-го и 2-го), а также Федеральные Государственные образовательные стандарты высшего образования 3-го поколения и 3 (+). В настоящее время ведется подготовка выпускников по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) уровня бакалавриата и магистратуры.

Всего за этот период только в Университете им. П.Ф.Лесгафта подготовлено и выпущено 1167 специалистов для работы с лицами, имеющими

ограниченные возможности здоровья. С момента открытия первой в России кафедры теории и методики адаптивной физической культуры в Российской Федерации более, чем в 80 образовательных организациях высшего и среднего образования (физической культуры, педагогических, медицинских, а также в классических университетах) открыты подразделения, осуществляющие образовательную деятельность в сфере адаптивной физической культуры по программам: основного (бакалавриат, магистратура), дополнительного профессионального образования, и по программам подготовки кадров высшей квалификации (аспирантура).

С 2000 года. осуществляется подготовка кадров высшей квалификации в аспирантуре по специальностям 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» и 13.00.08 – «Теория и методика профессионального образования». И в том же году начал издаваться ежеквартальный журнал «Адаптивная физическая культура», главным редактором и учредителем которого является профессор Евсеев С.П. Журнал входит в перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций.

С момента открытия первой специализации в России уже более, чем в 80-ти вузах и средних профессиональных образовательных учреждениях ведется образовательная деятельность по подготовке кадров для работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (включая инвалидов). Авторами учебников, по которым ведется профессиональная подготовка, являются преподаватели НГУ им. П.Ф.Лесгафта, г. Санкт-Петербург.

С 2012 года от Института адаптивной физической культуры в Реестр ведущих научных и научно-педагогических школ г. Санкт-Петербурга включены две школы: «Адаптивная физическая культура» под руководством Евсеева С.П. и «Педагогическая гидрореабилитация» под руководством Мосунова Д.Ф.

Сотрудниками Университета ведется дополнительное профессиональное образование и повышение квалификации специалистов, чья профессиональная деятельность связана с обеспечением учебно-тренировочного процесса, процесса физической реабилитации с инвалидами и маломобильными группами населения.

С 2011 года по настоящее время Университет оказывает образовательные услуги в рамках Постановления Правительства Российской Федерации от 01 декабря 2015 года № 1297 «О государственной программе Российской Федерации «Доступная среда на 2011-2020 годы» и проводит курсы повышения квалификации специалистов. Всего с 2011 по настоящее время по программе «Доступная среда» повысили квалификацию 2072 специалиста из 130 городов Российской Федерации, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс среди инвалидов и других маломобильных групп населения в РФ, среди которых также лица с ограниченными возможностями здоровья. Всего за 20-летний период в Университете повысили квалификацию по темам АФК более 7600 специалистов.

В 2015 году силами преимущественно преподавателей Института

адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта разработаны требования к физической подготовленности инвалидов при сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Приказом от 30.09.2016 г. на базе Института АФК НГУ им. П.Ф. Лесгафта был открыт Научно-методический центр по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов, который в настоящее время ведет активную исследовательскую работу совместно с отделениями в других городах России.

Очевидно, что подобное поступательное, активное развитие АФК как самостоятельной области социальной практики напрямую связано с сохранением лучших традиций высшего образования, которые были заложены более ста лет назад выдающимся ученым своего времени, педагогом и анатомом, но в первую очередь – гуманистом П.Ф.Лесгафтом. Созданная им русская научная система физического воспитания продолжает приносить все новые, жизненно важные плоды, помогая создавать условия, позволяющие реализовывать каждой личности свой потенциал вне зависимости от состояния здоровья.

### Список литературы

1. **Евсеев С.П.** Научно-педагогическая школа адаптивной физической культуры в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Е.Ю. Пелих // XX Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех» (Санкт-Петербург, 16–18 декабря 2016 г.). – СПб, 2016. – С. 585–592.
2. **Евсеев С.П.** Адаптивная физическая культура: сущность, история и современное состояние / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 20–23.
3. **Евсеев С.П.** Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. – М. : Сов. спорт, 2014. – 324 с.
4. **Евсеев С.П.** Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. – М. : Сов. спорт, 2014. – 235 с.
5. **Евсеев С.П.** Государственный образовательный стандарт третьего поколения по адаптивной физической культуре / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2009. – № 4. – С. 11–18.
6. **Иванов В.И.** Проблемы организации обучения двигательным действиям детей-инвалидов / В.И. Иванов, О.Н. Степанов // Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей : материалы научно-практической конференции / ИНЭП. – М., 2013. – С. 76–81.
7. **Иванов В.И.** Проблемы организации обучения двигательным действиям детей-инвалидов / В.И. Иванов, О.Н. Степанов // Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей : материалы научно-практической конференции / ИНЭП. – М., 2013. – С. 95–100.

Plyakina V.V.

**Historical aspects of development  
adaptive physical education  
for individuals with deviations in health**

*The processes of the humanization of social life, which are now taking place in society, require the creation of conditions for the social adaptation and integration of millions of people with disabilities. Creation of optimal conditions for life, all-round development, socialization in society, psychological, pedagogical and physical rehabilitation, labor adaptation and integration of persons with disabilities is one of the priority states tasks.*

**Key words:** *adaptive physical culture, disabilities, physical rehabilitation, adaptive sports.*



УДК 378.016:796.071.4:613

**Прихода Игорь Викторович,**  
д-р пед. наук, доцент,  
профессор кафедры адаптивной физической  
культуры и физической реабилитации  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
*ip-doctor@yandex.ua*

**Кобелев Сергей Юрьевич,**  
ассистент кафедры адаптивной физической  
культуры и физической реабилитации  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
*kobelevs93@mail.ru*

## **Актуальность исследования проблемы формирования готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности в процессе профессиональной подготовки**

*В статье изучена, проанализирована и представлена актуальность исследования проблемы формирования готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности, которая обусловлена социальной значимостью, недостаточной теоретической и практической разработкой вышеуказанной проблемы и необходимостью преодоления объективно существующих противоречий.*

**Ключевые слова:** *актуальность исследования, проблема формирования готовности, будущие специалисты по адаптивной физической культуре, реабилитационная деятельность.*

В современный период перед системой высшей школы Луганской Народной Республики, находящейся в процессе своей педагогической оптимизации в условиях глобализованного общества XXI века, актуальной становится проблема такой организации учебно-воспитательного процесса, важнейшей характеристикой которой является ориентированность на профессиональную подготовку высококвалифицированных специалистов – профессионально образованных и компетентных, мобильных и конкурентоспособных на рынке труда.

В сложившейся ситуации существенного ухудшения состояния здоровья различных социально-демографических групп населения особую актуальность приобретают проблемы модернизации профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшей школы Луганской Народной Республики [7]. А, учитывая то немаловажное обстоятельство, что адаптивная физическая культура является сравнительно новым направлением в учебном, научном и практическом сегментах

системы высшей школы Луганской Народной Республики (профессиональная подготовка будущих специалистов по этому направлению ведется только с 2017 г.) [6], важность вышеуказанных проблем заслуживает особого внимания, пристального изучения и серьезного анализа [7].

Луганская Народная Республика имеет острую потребность в квалифицированных кадрах, которые способны теоретически разработать и практически реализовать инновационные реабилитационно-коррекционные и оздоровительно-профилактические технологии в лечебно-профилактических, санаторно-курортных и физкультурно-спортивных организациях (учреждениях) разных типов и организационно-правовых форм собственности. Профессиональная подготовка таких специалистов в системе высшей школы должна осуществляться исключительно на основе научно обоснованной организации учебно-воспитательного процесса, учитывая опыт передовых стран мира и региональные особенности, присущие нашему молодому развивающемуся государству [7].

Законодательную основу профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшей школы Луганской Народной Республики составляют Законы Луганской Народной Республики: «Конституция Луганской Народной Республики» (2014), «Об образовании» (2016), «О науке и государственной научно-технической политике» (2018), «Об основах охраны здоровья» (2016), «О физической культуре, физическом воспитании и спорте в Луганской Народной Республике» (2019) [8].

Помимо того, государственная здоровьесберегающая стратегия Луганской Народной Республики изложена в различных законодательных и нормативно-правовых документах, тем или иным образом регулирующих развитие сфер физической культуры и спорта, здравоохранения и социального развития в Луганской Народной Республике, в частности, в Законах Луганской Народной Республики: «О неотложных мерах социальной защиты граждан, проживающих на территории Луганской Народной Республики, в условиях агрессии Вооруженных Сил и вооруженных формирований Украины» (2014), «Об основах государственной молодежной политики» (2015), «О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, духовному и нравственному развитию» (2018), а также в ряде государственных программ, основной из которых является «Программа социально-экономического развития Луганской Народной Республики до 2023 года «Наш выбор» (2018) [8].

При этом основными нормативно-правовыми документами, определяющими организационно-методическую основу профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшей школы Луганской Народной Республики, являются государственные образовательные стандарты высшего образования: государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата) и государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) (уровень магистратуры) [8].

Вышеуказанные факты убедительно свидетельствуют о проделанной огромной работе по организации и осуществлению профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшей школы Луганской Народной Республики [7].

Тем не менее, говорить исключительно об успехах и достижениях, не замечая трудностей и препятствий, не стоит. К сожалению, до сих пор имеется ряд серьезных проблем, существенно сдерживающих развитие и реализацию государственной здоровьесберегающей стратегии. Это и несовершенная законодательная и нормативно-правовая база развивающегося молодого независимого государства, и серьезные социально-экономические трудности периода военно-политического конфликта, и значительные сложности адаптации к переходу отечественной системы высшей школы на новые государственные образовательные стандарты высшего образования, и ощутимый кадровый дефицит в различных отраслях народного хозяйства (особенно остро выраженный в сферах образования и науки, здравоохранения и социального развития, физической культуры и спорта)... Все это (и не только) существенно ограничивает потенциал государственной здоровьесберегающей стратегии, значительно снижая ее текущую результативность и перспективные возможности [7].

Однако главной проблемой, по нашему мнению, является достаточно позднее принятие Закона «О физической культуре, физическом воспитании и спорте в Луганской Народной Республике» (2019), который смог бы гораздо раньше законодательно закрепить государственную стратегию здоровьесбережения в сфере физической культуры и спорта, а также эффективно решить многие проблемы. Это подтверждается длительным предшествующим существованием Законопроекта «О физической культуре, физическом воспитании и спорте в Луганской Народной Республике» (2015), реализация которого в полноценный Закон явилась насущным требованием текущего времени, острой потребностью формирующегося активного гражданского общества и важной задачей развивающегося молодого независимого государства [7].

Теоретический анализ научных источников позволил изучить богатый опыт, накопленный в теории и практике высшего образования в области физической культуры и спорта в целом и адаптивной физической культуры в частности.

Исследованию проблемы профессиональной подготовки специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшей школы уделялось достаточно серьезное внимание, в частности, была осуществлена понятийно-категориальная идентификация и структурно-содержательная разработка ключевых дефиниций научного аппарата, освещались общие и частные вопросы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в высших учебных заведениях, изучались и анализировались особенности восстановления состояния здоровья и утраченных функций организма человека средствами адаптивной физической культуры [1; 2; 10].

Фундаментальную основу профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности заложили исследования, проведенные в контексте профессиональной подготовки специалистов с позиций философии образования, непрерыв-

ного профессионального образования, совершенствования учебного процесса в высших учебных заведениях, профессиональной подготовки будущих специалистов, профессиональной подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту [3; 4; 5].

Проблемы формирования, сохранения и укрепления здоровья, здорового образа жизни, культуры здоровья в контексте профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности активно разрабатывались в следующих направлениях: обоснование целостного подхода к формированию здоровья человека, формированию здорового образа жизни и культуры здоровья личности; исследования различных аспектов создания здоровьесберегающей образовательной среды [7; 8; 9].

Изучение, обобщение и систематизация законодательной и нормативно-правовой документации, а также научных, учебно-методических и программно-нормативных работ свидетельствует, что все они содержат богатый теоретический и методический материал. Одновременно, всесторонний анализ литературных источников показал, что проблема формирования готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности в процессе профессиональной подготовки не была предметом специального целостного и системного научного исследования.

В этой связи исследование, направленное на поиск инновационных путей формирования готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности в процессе профессиональной подготовки на основе научного обоснования, теоретической разработки, экспериментального внедрения и практической реализации педагогических условий формирования готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности в процессе профессиональной подготовки, является актуальным как с теоретической, так и практической стороны.

Актуальность и целесообразность исследования процесса формирования готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности в процессе профессиональной подготовки обусловлена недостаточной теоретической и практической разработкой вышеуказанной проблемы и необходимостью преодоления объективно существующих противоречий на:

– *законодательно-правовом уровне* – между: государственной здоровьесберегающей стратегией и несовершенной законодательной и нормативно-правовой базой государства в целом и в сфере физической культуры и спорта в частности;

– *социально-экономическом уровне* – между: общественными потребностями в восстановлении, сохранении и укреплении здоровья различных социально-демографических групп населения и серьезными социально-экономическими трудностями периода военно-политического конфликта; социальной необходимостью в реализации мероприятий по восстановлению, сохранению и укреплению здоровья различных социально-демографических групп населения и серьезным кадровым дефицитом в различных отраслях народного хозяйства в целом и в сфере физической культуры и спорта в частности;

– *социально-педагогическом уровне* – между: общественными потребностями в восстановлении, сохранении и укреплении здоровья различных социально-демографических групп населения и недостаточным уровнем профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности; социальной необходимостью в реализации мероприятий по восстановлению, сохранению и укреплению здоровья различных социально-демографических групп населения и недостаточным привлечением к этому процессу специалистов по адаптивной физической культуре;

– *научно-теоретическом уровне* – между: необходимостью профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности и отсутствием в педагогике высшей школы однозначных теоретических представлений о сущности, структуре и содержании их готовности к реабилитационной деятельности; существующими требованиями к профессиональной подготовке будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшей школы и недостаточной теоретической разработкой педагогических условий, необходимых для практической реализации процесса их готовности к реабилитационной деятельности;

– *научно-методологическом уровне* – между: необходимостью профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности и отсутствием в педагогике высшей школы однозначных методологических суждений о закономерностях, тенденциях, особенностях, принципах и подходах профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности;

– *научно-методическом уровне* – между: необходимостью профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности и недостаточной практической разработкой структуры и содержания, форм и методов профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности; требованиями к специалисту по адаптивной физической культуре как «рефлексирующему практику» с высоким уровнем общей и профессиональной культуры и недостаточным использованием в высших учебных заведениях методик и технологий, позволяющих студенту получить полноценный личностный опыт реабилитационной деятельности.

Успешное преодоление объективно существующих противоречий, достаточная теоретическая и практическая разработка вышеуказанной проблемы возможны только в процессе специального целостного и системного научного исследования.

Таким образом, в условиях значительного ухудшения состояния здоровья различных социально-демографических групп населения особой актуальности приобретают проблемы, связанные с модернизацией профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшей школы Луганской Народной Республики. Первостепенной важности приобретают эти проблемы в связи с тем, что адаптивная физическая культура является относительно новым направлением в учебном, научном и

практическом сегментах высшей школы Луганской Народной Республики. Государственная здоровьесберегающая стратегия изложена в законодательных и нормативно-правовых документах, регулирующих развитие сфер физической культуры и спорта, здравоохранения и социального развития в Луганской Народной Республике, однако запоздалое принятие Закона «О физической культуре, физическом воспитании и спорте в Луганской Народной Республике» до сих пор существенно сдерживает ее практическую реализацию и ограничивает перспективные возможности. Социальная значимость формирования профессиональной готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности в процессе профессиональной подготовки, недостаточная теоретическая и практическая разработка вышеуказанной проблемы, выявленные объективные противоречия обуславливают научный интерес и практическую целесообразность будущих исследований в данном направлении.

Дальнейшие исследования планируется посвятить изучению других аспектов обозначенной проблемы, в частности, научному поиску и системному анализу теоретических и методических основ формирования готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности, а также научному обоснованию, теоретической разработке, экспериментальному внедрению и практической реализации организационно-педагогических инструментов их эффективного использования в учебно-воспитательном процессе (педагогических условий формирования готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности в процессе профессиональной подготовки).

#### Список литературы

1. **Бахарев Ю.А.** Моделирование профессиональной подготовки специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего профессионального образования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Бахарев Юрий Александрович. – Нижний Новгород, 2011. – 173 с.
2. **Евсеев С.П.** Адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова, Т.В. Федорова // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 5. – С. 51–54.
3. **Евсеев С.П.** Адаптивная физическая культура: цель, содержание, место в системе знаний о человеке / С.П. Евсеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 2–8.
4. **Евсеев С.П.** Адаптивная физическая культура в России – становление, развитие, перспективы / С.П. Евсеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2005. – № 18. – С. 15–21.
5. **Евсеев С.П.** Адаптивная физическая культура: сущность, история и современное состояние / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 20–23.
6. **Прихода И.В.** Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура): новое направление в образовании, науке и практике / И.В. Прихода [и др.] // Акценты здоровья. – 2017. – № 1–2. – С. 5–9.

7. Прихода И.В. Актуальные проблемы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования: вопросы и задачи, ответы и решения / И.В. Прихода // Образование Луганщины: теория и практика. – 2018. – № 6. – С. 19–25.
8. Прихода И.В. Социально-гуманитарные и нормативно-правовые основы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования Луганской Народной Республики / И.В. Прихода // Вестник Луганской академии внутренних дел имени Э.А. Дидоренко. – 2019. – № 2 (7). – С. 188–198.
9. Прихода И.В. Многогранность профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре к практической деятельности / И.В. Прихода // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2019. – № 2 (42). – С. 96–102.
10. Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: методология и развитие в сфере высшего профессионального образования : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04, 13.00.08 / Шапкова Людмила Васильевна. – СПб., 2003. – 369 с.

Prikhoda I.V.,  
Kobelev S.Yu.

#### **The relevance of research of the problem of formation of readiness of the future specialists in adaptive physical culture to rehabilitation activity**

*The article studies, analyzes and presents the relevance of the study of the problem of formation of readiness of future specialists in adaptive physical culture to rehabilitation activity, which is due to the social significance, insufficient theoretical and practical development of the above problem and the need to overcome objectively existing contradictions.*

**Key words:** *relevance of research, problem of formation of readiness, future specialists in adaptive physical culture, rehabilitation activity.*

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

**Игнатова Татьяна Алексеевна,**  
ст. преподаватель  
ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный  
университет имени Владимира Даля»,  
*fisvos1962@mail.ru*

## **Информированность студентов о здоровье как один из факторов мотивации к его укреплению**

*Приведены современные определения понятия «здоровье». Раскрыта сущность процесса формирования здорового образа жизни в студенческой среде. Сформирована структура мотивов, побуждающих студентов заниматься физической культурой и спортом, и проведена апробация результатов исследований на конкретном примере в соответствии с данной структурой. Выделены теоретические подходы к изучению здоровья и формированию здорового образа жизни студентов. Определены основные факторы, влияющие на здоровый образ жизни в студенческой среде. Представлены материалы опроса студентов методом анкетирования, которые позволили выявить их информированность о «здоровье».*

**Ключевые слова:** *здоровье, мотивация, культура, спорт, студент.*

**Введение.** Сегодня одной из основных стратегических задач образования является воспитание молодежи в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к высшей индивидуальной и общественной ценности. Проблематика укрепления здоровья все чаще признается одной из приоритетных отраслей научного знания, и по своей практической значимости и актуальности является одной из сложнейших проблем современных наук: медицины, психологии, педагогики [3; 4; 5; 8; 9].

Важным направлением деятельности современных учебных заведений является поиск новых форм и методов укрепления здоровья студентов в процессе их обучения и воспитания, внедрение в учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий, направленных на повышение сознательно-го отношения студентов к своему здоровью, формирование у них мотивации к укреплению здоровья [6; 7; 10; 11].

**Анализ последних исследований и публикаций.** Обзор современной философской, психолого-педагогической, медицинской литературы и диссертационных исследований свидетельствует об усиленном внимании ученых к проблеме укрепления здоровья студентов. В частности, теоретико-мето-



дологические основы этих вопросов сформулированы в трудах С.В. Алексеева, Е.К. Айдаркина, Л.В. Захаровой, Л.В. Вартапетовой, В.П. Горащука и др. [1; 2; 4; 5; 8].

Проведенный обзор научных исследований позволяет говорить о том, что, несмотря на наличие значительного научного материала в этой области, проблема формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья остается недостаточно исследованной.

Е.К. Айдаркин подчеркивает ценность здоровья, рассматривает его в качестве «оптимальной предпосылки для выполнения человеком намеченных целей и задач, что является основой понимания и реализации смысла жизни» [1].

Н.В. Вартапетова утверждает, что «здоровье является понятием многогранным и динамичным, своего рода результатом физических, психических и социальных способностей человека функционировать как уникальный индивид в окружающих условиях» [4].

**Цель исследования.** В связи с этим целью данной статьи является раскрытие сущности процесса формирования здорового образа жизни в студенческой среде и психологических аспектов мотивации; формирования структуры мотивов, побуждающих студентов заниматься физической культурой и спортом; апробация результатов исследований на конкретном примере в соответствии со сформированной структурой мотивов.

Проблема укрепления здоровья студентов может быть решена при условии формирования соответствующей мотивации. Мотивы определяются знаниями, убеждениями, потребностями и интересами, совокупное воздействие которых способствует формированию мотивационной деятельности личности.

По мнению В.П. Горащука, повышению мотивации студентов к укреплению здоровья будет способствовать использование межпредметных связей валеологии и физической культуры на основе таких понятий, как анатомия и физиология человека, гигиена, режим дня, питание, закаливание, дыхательная гимнастика, практические умения и навыки ведения здорового образа жизни [5].

Л.В. Захарова также подчеркивает важность единства учебного и воспитательного процессов для успешного формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья и важность использования на аудиторных и внеаудиторных занятиях деловых игр, тренингов и др. [8].

В исследованиях, посвященных физическому воспитанию студенческой молодежи, много внимания уделяется изучению влияния физических упражнений и спорта на состояние здоровья, физическое развитие, физическую подготовленность. Как отмечают ученые, на сегодняшний день формирование у студентов мотивации к укреплению здоровья в основном происходит во время занятий физической культурой и спортом.

С.В. Алексеев определяет здоровье как фундаментальную способность к активному улучшению собственных свойств через улучшение свойств окружающей среды, к устойчивому гармоничному развитию для обеспечения высокого качества жизни [2]. Показателями качества жизни являются показатели жизнедеятельности человека (физическое и психическое благополучие). Качество жизни – это одновременно и цель, и результат деятельности человека.

Нами были выявлены критерии и сделан анализ сформированности у студентов мотивации к формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья (табл.1).

Таблица 1

**Критерии и показатели сформированности у студентов мотивации к укреплению здоровья**

№ п/п	Название и содержание критерия	Показатели
1	Когнитивный критерий позволяет определить информированность, осведомленность студентов в области здоровья и способов его укрепления	Общие знания о здоровье человека и особенностях его укрепления (критерии здоровья, сущность, виды и др.); знания о факторах, негативно и позитивно влияющих на состояние здоровья человека; знания о способах укрепления здоровья
2	Поведенческо-деятельностный критерий позволяет определить соответствие действий и поступков имеющимся знаниям о способах укрепления здоровья	Осознанность собственных действий по укреплению здоровья; соответствие действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни (отсутствие вредных привычек, систематическая физическая активность и др.); осуществление активных действий по укреплению здоровья
3	Эмоционально-ценностный критерий позволяет определить особенности отношения человека к собственному здоровью	Переживания за собственное здоровье, стремление к укреплению собственного здоровья; признание ценности и роли здоровья для активной и продолжительной жизни; интерес к состоянию собственного здоровья, активность по его укреплению

**Методы и организация исследований.** В опросе приняли участие 790 студентов I-III курсов Луганского государственного университета имени Владимира Даля. Эксперимент начался с проведения анкетирования по определению студентами состояния собственного здоровья. На основе комплексного учета показателей определен и охарактеризован уровень сформированности у студентов мотивации к укреплению здоровья (высокий, средний и низкий).

**Экспериментальная часть исследования.** Также для определения сформированности мотивации студентов к укреплению здоровья по когнитивному критерию в начале проведения эксперимента был сделан срез знаний студентов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп относительно их ин-

формированности о здоровье человека. Определение уровня знаний о здоровье осуществлялось во время проведения занятий по учебной дисциплине «Физическое воспитание» (табл. 2.).

Таблица 2

**Уровень знаний студентов о здоровье, %  
(констатирующий эксперимент)**

Виды знаний о здоровье	Экспериментальная группа (398 человек)						Контрольная группа (392 чел.)					
	высокий		средний		низкий		высокий		средний		низкий	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Общие знания о здоровье	30	7,5	220	55,3	148	37,2	26	6,6	221	56,4	145	37,0
Знания о факторах, влияющих на здоровье	27	6,8	218	54,8	153	38,4	24	6,1	219	55,9	149	38,0
Знания о способах укрепления здоровья	24	6,0	215	54,1	159	39,9	21	5,3	221	56,5	150	38,2
Среднее арифметическое		6,7		54,7		38,6		6,0		56,3		37,7

Проведенный констатирующий эксперимент по определению существующего уровня знаний о здоровье показал, что:

– наиболее сформированными у студентов экспериментальной группы являются общие знания о здоровье человека. Определено, что 7,5% студентов имеют высокий уровень знаний о здоровье, 55,3% – средний уровень и 37,2% – низкий уровень знаний по этому вопросу. У студентов контрольной группы также определено, что они наиболее информированы по общим вопросам о здоровье человека. Высокий уровень знаний имеют 6,6% исследуемых, 56,4% показали средний уровень, 37% – низкий уровень;

– процент студентов экспериментальной группы, имеющих высокий уровень знаний о факторах, влияющих на физическое здоровье человека, ниже – 6,8% (в сравнении с предыдущим показателем), соответственно, меньшее количество студентов показали средний уровень знаний по этим вопросам – 54,8% и большее количество студентов обнаружили низкий уровень знаний – 38,4%. У студентов контрольной группы по данному показателю получены следующие результаты: высокий уровень знаний имеют 6,1%, средний уровень – 55,9%, низкий – 38% исследуемых;

– количество студентов экспериментальной группы, владеющих на высоком уровне знаниями о способах укрепления здоровья, составляет 6%, на среднем уровне владеют такими знаниями 54,1% студентов и низкий уровень знаний по этим вопросам показали 38,6% опрошенных. Полученные результаты по данному показателю ниже, чем по двум предыдущим показателям как в экспериментальной, так и в контрольной группах (высокий уровень знаний – 5,3%, средний – 56,5%, низкий – 38,2%).

**Выводы.** Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что количество студентов, владеющих знаниями о здоровье человека на высоком уровне, является недостаточным (в среднем составляет в ЭГ – 6,7% и в КГ – 6%). Соответственно значительное количество студентов показали низкий уровень знаний по вопросам физического здоровья, о факторах, влияющих на него, и способах его укрепления (в среднем в ЭГ – 38,6%, в КГ – 37,7% студентов).

На основании полученных результатов можно сделать вывод о необходимости целенаправленного и организованного формирования у студентов знаний по вопросам здоровья человека, факторов риска для здоровья и способов его укрепления. Различия, которые были зафиксированы, по нашему мнению, свидетельствуют о необходимости изменения отношения студентов к здоровью и формированию у них мотивации к его укреплению.

Полученные данные свидетельствуют о том, что сегодня крайне необходимо: во-первых, придавать приоритетное значение в учебно-воспитательном процессе формированию у студентов вузов мотивации к укреплению здоровья, для чего скоординировать работу всех участников; во-вторых, определить и экспериментально проверить педагогические условия формирования у студентов вузов мотивации к укреплению здоровья, что требует дальнейшего изучения и внедрения в системе высшего образования.

#### Список литературы

1. **Айдаркин Е.К.** Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии : учеб. пособие / Е.К. Айдаркин, Л.Н. Иваницкая. – Ростов н/Д. : Изд-во ЮФУ, 2008. – 176 с.
2. **Алексеев С.В.** Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности : монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. – М. : Теор. и практ. физ. культ., 2013. – 780 с.
3. **Артюнина Г.П.** Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. пособие для студентов педагогических вузов / Г.П. Артюнина. – М. : Академический Проект, 2020. – 766 с.
4. **Вартапетова Н.В.** Современная концепция укрепления здоровья подростков / Н.В. Вартапетова // Образование в области здоровья и укрепление здоровья среди детей, подростков и молодежи в России : материалы Всерос. форума по политике в области общественного здоровья 1 октября 1997 – 30 августа 1998 г. / под ред. А.К. Демина и И.А. Деминой (Российская ассоциация общественного здоровья). – М., 1999. – С. 155–162.
5. **Горашук В.П.** Формирование культуры здоровья школьников: теория и практика / В.П. Горашук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
6. **Гришина Ю.И.** Физическая культура студента : учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д. : Феникс, 2019. – 283 с.
7. **Зайцева Г.А.** Физическая культура: оптимальная двигательная активность : учеб.-метод. пособие / Г.А. Зайцева. – М. : МИСиС, 2017. – 56 с.
8. **Захарова Л.В.** Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с.
9. **Зациорский В.М.** Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019. – 200 с.

10. **Кобяков Ю.П.** Основы здорового образа жизни современного студента : учеб. пособие / Ю.П. Кобяков. – М. : Академический Проект, 2020. – 115 с.
11. **Третьякова Н.В.** Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.

**Roters T.T.,  
Ignatova T.A.**

**Awareness of students about health  
as one of the factors of motivation to strengthen it**

*Modern definitions of the concept of “health” are given. The essence of the process of forming a healthy lifestyle in the student environment is revealed. The structure of motives that encourage students to engage in physical culture and sports is formed and the results of research are tested on a specific example in accordance with this structure. Theoretical approaches to the study of health and the formation of a healthy lifestyle of students are highlighted. The main factors influencing a healthy lifestyle in the student environment are identified. The materials of the survey of students using the questionnaire method are presented, which allowed to identify their awareness of “health”.*

**Key words:** health, motivation, culture, sports, student.

### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Аверин Д.Д.**, старший преподаватель кафедры физического воспитания МГТУ им. Н.Э. Баумана, г. Москва, Россия

**Аверьянов Игорь Валерьевич**, доцент кафедры физического воспитания МГТУ им. Н.Э. Баумана, кандидат педагогических наук, г. Москва, Россия

**Агишева Екатерина Владимировна**, старший преподаватель ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики», г. Донецк, ДНР

**Акиншева Ирина Петровна**, доцент ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», кандидат педагогических наук

**Асташова Елена Николаевна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

**Богданова Анна Степановна**, доцент кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», кандидат педагогических наук

**Богданова Елена Виталиевна**, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, и.о. заведующего отделом реабилитации ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

**Бурлакова Татьяна Леонидовна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

**Васецкая Наталия Валерьевна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

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

**Зеленин Леонид Александрович**, профессор Пермский национальный исследовательский политехнический университет, доктор педагогических наук, г. Пермь, Россия

**Клепцова Татьяна Николаевна**, Мастер спорта России международного класса, доцент Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия.

**Князева Ю.С.**, старший преподаватель кафедры физического воспитания МГТУ им. Н.Э. Баумана, Москва, Россия

**Кобелев Сергей Юрьевич**, ассистент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

**Колпаков Даниил Александрович**, преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

**Кострыкин Владлен Ярославович**, старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

**Лимонченко Андрей Сергеевич**, старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

**Магомедов Руслан Расулович**, профессор ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», доктор педагогических наук, г. Ставрополь, Россия

**Максимова Надежда Владимировна**, доцент кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

**Мартыненко Елена Николаевна**, преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

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

**Паначев Валерий Дмитриевич**, профессор Пермского национального исследовательского политехнического университета, доктор социологических наук, г. Пермь, Россия

**Пахомова Мария Вадимовна**, аспирант 2 курса, ассистент кафедры общей педагогики и образовательных дисциплин ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», г. Ставрополь, Россия

**Первалова Лидия Эдуардовна**, студентка 1 курса Иркутского государственного медицинского университета, г. Иркутск, Россия

**Плякина Виктория Васильевна**, старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

**Прихода Игорь Викторович**, доктор педагогических наук, профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации. ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

**Ротерс Татьяна Тихоновна**, профессор кафедры теории и методики физического воспитания, врио проректора по научной работе ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», доктор педагогических наук

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ

Сборник научных трудов «Вестник Луганского 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:**

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

**Редакция Вестника Луганского государственного педагогического университета**

**Научное издание**

Коллектив авторов

**ВЕСТНИК**

**ЛУГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Сборник научных трудов

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. 10,08.  
Тираж 35 экз. Заказ № 114.

**Издатель**  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
**«Книга»**  
ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011. Тел. : (0642)58-03-20  
e-mail: knitaizd@mail.ru