

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

№ 1(60) • 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. – № 1(60) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – 128 с.

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

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

Издание включено в РИНЦ

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

- Гаврилин В.А., Небесная В.В.** Концепция развития физического воспитания в образовательных организациях высшего профессионального образования.....5
- Григорьева О.В., Горелов С.А., Асекретов О.А.** Комплекс моделирования типовых ситуаций служебной деятельности в профессиональном обучении как инновационный инструмент формирования физической готовности к выполнению оперативно-служебных задач..9
- Драгнев Ю.В.** Дидактические принципы спортивной тренировки в армспорте.....13
- Елецкий С.Н.** Динамика физической подготовленности студентов Луганского государственного университета имени Владимира Даля в процессе обучения в вузе.....19
- Завадич В.Н.** Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания.....27
- Зенченков И.П.** Формирование физической культуры личности студента в процессе «непрофессионального» физкультурного образования.....33
- Зубарева Т.В., Должикова Х.В.** Проблемы и перспективы современного физкультурного образования в Российской Федерации.....40

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

- Ерёменко И.В., Гармаш В.В.** Физиологические механизмы утомления и восстановления при физической работе силового характера.....45
- Загной Т.В.** Особенности периодизации многолетней подготовки спортсменов в плавании.....50
- Кухарчук В.И., Ерёменко И.В.** Гимнастика в формировании культуры движений детей младшего школьного возраста.....59
- Фоменко А.В., Дроздов Д.В.** Особенности отбора детей для занятий баскетболом.....64
- Шинкарев С.В., Шкурин А.И.** Соотношение развития физических качеств у прыгуней в высоту с высоким спортивным результатом.....69

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

Асташова Е.Н., Лимонченко А.С. Адаптивная физическая культура.....	74
Васецкая Н.В., Николаева Е.А. Современное состояние и перспективы развития оздоровительной и адаптивной физической культуры и спорта.....	80
Двойникова Е.С., Копылов А.Г. Актуальные вопросы реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры, адаптивного спорта. Физическая культура как путь к долголетию.....	85
Золотова А.Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста как основа профилактики аддиктивного поведения.....	92
Клепцова Т.Н. Психологическое сопровождение людей с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом.....	99
Кобелев С.Ю. Формирование готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре в условиях педагогического вуза...102	
Крайнюк О.П. Моделирование индекса физического здоровья подростков.....	106
Крещук Е.П. Психорегуляция при занятиях оздоровительным бегом.....	114
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	119
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ	121

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

УДК 796.011.1

Гаврилин Виталий Алексеевич,
канд. биол. наук, доцент
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и
государственной службы при
Главе Донецкой Народной Республики»

Небесная Виктория Владимировна,
канд. биол. наук, доцент
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и
государственной службы при
Главе Донецкой Народной Республики»
nastyacot1990@mail.ru

Концепция развития физического воспитания в образовательных организациях высшего профессионального образования

В статье рассмотрены основные положения организации физического воспитания в образовательных организациях высшего профессионального образования, дана оценка состояния здоровья обучающихся. Определены основные мероприятия формирования Концепции физического воспитания в ОО ВПО.

Ключевые слова: *физическое воспитание, студенческая молодежь, высшее профессиональное образование, концепция.*

Физическая культура и спорт являются основой положительного влияния на развитие человека, его физическое и умственное долголетие. Однако легкомысленное отношение к своему здоровью и пренебрежение здоровым образом жизни подчеркивают отсутствие у студенческой молодежи ценностей, определяющих в целом их жизненную позицию и отношение к физической культуре [1, с. 2]. Сегодня, когда много внимания уделяется развитию интеллектуальности, творчества, роль физического воспитания в жизни человека возрастает. Именно в условиях современности, влияния внешней среды и других факторов каждый гражданин должен поставить себе цель укреплять свое здоровье, следить за своим физическим развитием и ежедневно выполнять физические упражнения.

Одной из основных задач образовательных организаций высшего профессионального образования (ОО ВПО) является физическое воспитание, направленное на здоровый образ жизни и подготовку студенческой молодежи к будущей профессиональной деятельности.

По данным участковых врачей, на сегодняшний день состояние здоровья обучающихся в ОО ВПО ДНР следующее: в среднем около 2 % – люди с ограниченными физическими возможностями, 15,8% – с ослабленным здоровьем, 12,4% – часто болеющие, 25,6% – имеющие отклонения в состоянии здоровья по отдельным нозологическим формам (т.е., около 60% обучающихся состоят на диспансерном учете). Можно отметить, что лишь 40% из общего количества студенческой молодежи являются «условно здоровыми». Поэтому необходимость предусмотреть заинтересованность обучающихся в занятиях физической культурой и спортом и сохранить их здоровье является актуальной проблемой в системе высшего профессионального образования.

Национальная система физического воспитания Донецкой Народной Республики имеет глубокую связь с традициями народа, его жизнью, интересами и моральными ценностями. Ее определяют научность, интегрированность, непрерывность, открытость. Эти традиции, опыт, достижения педагогической науки и практики положены в основу организации физкультурно-спортивной деятельности в ОО ВПО.

Физическое воспитание в ОО ВПО базируется на принципах индивидуального и коллективного подхода, приоритета оздоровительной направленности, широкого использования различных средств и форм физического совершенствования, непрерывности этого процесса с учетом региональных условий и человеческих ценностей. Критериями эффективности физического воспитания обучающихся являются уровень физического развития и показатели их здоровья, компетентность использования ими основных средств и форм физического воспитания, соблюдение здорового образа жизни и отсутствие негативных привычек.

Для того, чтобы занятия физической культурой были результативными и способствовали развитию профессионализма в будущей трудовой деятельности, необходимо использовать современные подходы к овладению психофизическими качествами и средствами физической культуры, развивать индивидуальные способности и реализовывать разносторонние интересы студенческой молодежи. Предоставление обучающимся свободного выбора двигательной деятельности, ориентация на их интересы, потребности и мотивы способствуют позитивному отношению и проявлению желания заниматься физической культурой, укреплять свое здоровье и принимать активное участие в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

Как правило, при организации учебного процесса по физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительной деятельности и реализации обязательной составляющей общего педагогического процесса в образовательных организациях Донецкого региона руководствуются основными положениями Законов ДНР «Об образовании», «О физической культуре и спорте», локальными документами организации, планом учебно-воспитательной работы и планом спортивно-массовых мероприятий кафедр физического воспитания и спорта. Однако, основные направления – учебный процесс, спортивно-массовая, оздоровительная и секционная работа – не имеют единства, что должно быть выражено в современной Концепции физического воспитания в ОО ВПО и входить в общую составляющую учебно-воспитательного процесса.

Основу физического воспитания студенческой молодежи в системе образования составляют учебные дисциплины «Физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и «Профессионально-прикладная физическая подготовка». Они являются обязательными, однако в разных ОО ВПО могут отличаться друг от друга и носить разные названия. Их содержание определяется рабочей программой учебной дисциплины, предусмотренной учебными планами и другими нормативными актами, являясь неотъемлемой частью системы образования и профессиональной подготовки специалистов по соответствующим направлениям подготовки, что способствует выполнению задач, возложенных на ОО ВПО и будущих выпускников.

Иным образом состоит ситуация с оздоровительной и секционной работой по видам спорта. Практически 98% ОО ВПО не выделяют учебные часы на данные виды деятельности, что требует отдельного рассмотрения и соответствующих приказов о создании спортивных секций, которые являются критерием эффективности и качества спортивно-массовой работы в процессе образования.

Цель и задача данных мероприятий должны быть направлены на формирование навыков здорового образа жизни, увеличение двигательной активности обучающихся, активизацию спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом, системе физического воспитания в ОО ВПО необходима перестройка, требующая соблюдения государственной политики и выработки Концепции физического воспитания в соответствии с социальными и экономическими изменениями, происходящими в Республике [2, с. 50]. Соблюдение положений Концепции позволит оптимизировать физическое воспитание студенческой молодежи, существенно улучшит состояние здоровья и трудоспособность, даст возможность приблизить к современным требованиям систему физического воспитания в ОО ВПО.

Не менее важным является необходимость разработки Положения по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания и спорта образовательных организаций высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики. Эффективное функционирование системы физического воспитания предполагает создание новых механизмов управления, регулирования и саморегулирования. В основу формирования этих механизмов должен быть положен системный подход и принципы взаимной ответственности, взаимодействия органов управления в ОО ВПО и общественного самоуправления, широкого применения общественных принципов и децентрализации управленческих действий, усиления в системе управления роли общественных организаций и органов самоуправления (спортивных объединений, научно-методических советов, фондов содействия, федераций, ассоциаций по видам спорта и др.); широкое внедрение в систему физического воспитания педагогических, социально-психологических и информационных методов управления.

Концепция должна стать основополагающим программным документом, определяющим политику ОО ВПО в области физического воспитания. Это

основной руководящий документ для практической деятельности всех органов, структур и лиц, организующих и осуществляющих процесс физического воспитания. Концепция определит основные мероприятия, которые будут способствовать формированию здорового образа жизни, формированию материально-технического, финансового и кадрового обеспечения ; позволит реализовать основные задачи физического воспитания ОО ВПО в соответствии с закономерностями развития общества.

Список литературы

1. **Муслимов Р.Р.** Концепция физического воспитания в высших учебных заведениях / Р.Р. Муслимов, С.В. Шарохина, И.Я. Красноруцкий / Интернет-журнал «Мир науки», 2018.– №6, <https://mir-nauki.com/PDF/129PDMN618.pdf>. Дата посещения 02.03.2021.
2. **Глухова Е.А.** Физическое воспитание молодежи и его место в обеспечении качества жизни населения. Пути повышения эффективности управленческой деятельности органов государственной власти в контексте социально-экономического развития территорий: Материалы IV Международ. науч.-практ. конф. (Донецк, 3–4 июня 2020г.). Секция 2: Повышение качества управления социально-экономическим развитием региона / Е.А. Глухова, В.В. Небесная; ГОУ ВПО «ДонАУиГС». – Донецк : ДонАУиГС, 2020. – С. 49–51.

**Gavrilin V.A.,
Nebesnaya V. V.**

State educational establishment of higher professional education «donetsk academy of management and public administration under the head of Donetsk People's Republic

The article considers the main provisions of the organization of physical education in the educational institutions of higher professional education, assesses the state of students health. The main events for the Concept of physical education formation.

Key words: *physical education, student youth, higher professional education, concept.*

УДК 373

Григорьева Ольга Викторовна,
ст. преподаватель кафедры деятельности
ОВД в особых условиях
Санкт-Петербургского университета
МВД России
olgaspbumvd@yandex.ru

Горелов Станислав Александрович,
канд. психол. наук,
нач. каф. деятельности
ОВД в особых условиях
Санкт-Петербургского университета
МВД России
stan.gorelov@yandex.ru

Асекретов Олег Аркадьевич,
доц. каф. деятельности
ОВД в особых условиях
Санкт-Петербургского университета
МВД России
tsp011@mail.ru

Комплекс моделирования типовых ситуаций служебной деятельности в профессиональном обучении как инновационный инструмент формирования физической готовности к выполнению оперативно-служебных задач

Ежедневно в России гибнет или получает ранения один полицейский. В большинстве случаев это происходит от незнаний тактических боевых приемов борьбы, или не умений их применить в реальных условиях. Мы предлагаем повысить профессиональный уровень сотрудников полиции введением специальной методики по физической подготовке, в которой необходимо отталкиваться не от схематичных приемов, а от сложившихся в данный момент обстоятельств, а именно, моделируя типовые ситуации служебной деятельности.

Ключевые слова: *физическая подготовка, профессиональное обучение, тактико-специальная подготовка, развитие современного общества, охрана общественного порядка, организация служебной подготовки, уровни профессиональной подготовки.*

Рассматривая вопрос об организации работы в образовательном процессе по повышению качества обучения курсантов и слушателей, хотелось бы обратить особое внимание на постоянное совершенствование материально-технической базы и использование современных технологий в образова-

тельном процессе. В наше время уже невозможно представить себе учебный комплекс без сопровождающих его активных и интерактивных компонентов на современной материально-технической базе.

Кафедры практической направленности реализуют дисциплины «Тактико-специальная подготовка», «Физическая подготовка», «Огневая подготовка», входящие в модуль «Специальная подготовка» базовой части профессионального цикла специальных дисциплин, аккумулируют в единую составляющую и реализуют на практике профессиональные компетенции, полученные курсантами и слушателями на сопутствующих дисциплинах.

Физическое воспитание, как процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями – необходимый элемент всестороннего развития личности, формирующий положительное отношение к физической культуре, виду культуры, средству и способу совершенствования человека для выполнения социальных функций. Способствует выработке ценностных ориентиров, здоровых привычек, гармонического развития личности.

При организации учебного процесса по направлению подготовки (специализации) необходима взаимосвязь с другими кафедрами, реализующими следующие дисциплины:

1. Огневая и физическая подготовка – по вопросам знания основ стрельбы из огнестрельного оружия, боевых приемов борьбы и успешного их применения в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности.

2. Административная деятельность ОВД – по вопросам организации деятельности ОВД и решаемым задачам по Правовому регулированию.

Для формирования у курсантов и слушателей универсальных компетенций необходима современная материальная база, отвечающая требованиям, предъявляемым Министерством Внутренних Дел России. Существовавшая база на кафедре из-за постоянно возрастающих требований, предъявляемых к выпускнику, не позволяла решать эти вопросы.

Для эффективности образовательного процесса научно-педагогическими работниками практически все занятия проводятся в активной и интерактивной форме. Благодаря современной материальной базе, оборудованной видеокамерами, проекторами, компьютерами, можно фиксировать действия курсантов, находящихся на полигонах при отработке поставленной задачи преподавателем, после чего их действия можно разобрать на записи и выявить те или иные ошибки, как курсантами, так и преподавателем.

Очень серьезное подспорье для проведения практических занятий для кафедр практической направленности играет загородная учебная база. Здесь проводится до 70% наиболее сложных специальных практических занятий, такие, например, как деловая игра. Занятия проводятся на вновь созданном сотрудниками кафедры учебно-тактическом комплексе моделирования типовых ситуаций, оборудованном видеокамерами, звуковой инсталляцией, галереей для стрельбы из страйкбольного оружия и пульта управления. Такой комплекс позволяет проводить с любыми категориями обучающихся практику в исполнении конкретных функциональных обязанностей при решении оперативно-служебных задач в условиях, максимально приближенных к реальной деятельности органов внутренних дел.

В результате использования и применения данных видов занятий наши курсанты на зачётах и экзаменах стали показывать лучше знания в теоретических вопросах, а также вопросах принятия решений, постановки задач, в практической части выполнения боевых приемов борьбы.

Хотелось бы сказать и о профессиональном обучении, переподготовке и повышении квалификации. Сотрудниками кафедр организации работы полиции, деятельности ОВД в особых условиях, огневой подготовки, физической подготовки и прикладных единоборств постоянно проводятся модульное обучение, комплексные занятия и совместная итоговая аттестация. В связи с тем, что обучение проводится в постоянном взаимодействии научно-педагогических работников, необходимо создать инновационную материально техническую базу, а именно разработать и обосновать использование универсального «Полигона для отработки типовых ситуаций», приближенных к реальным условиям прохождения службы.

Оборудование «Полигона для отработки типовых ситуаций» позволит отрабатывать практические ситуационные задачи, стоящие перед сотрудниками органов внутренних дел.

Созданная материальная база позволяет кафедрам практической направленности на данный момент проводить все виды занятий для формирования необходимых универсальных компетенций у курсантов и слушателей:

Для адаптации к службе в ОВД научно-педагогическими работниками кафедры при взаимодействии с кафедрами огневой подготовки, физической подготовки и прикладных единоборств были разработаны методические рекомендации по организации и проведению комплексного межкафедрального занятия по теме «Действия сотрудников полиции при задержании вооружённых преступников», где сотрудники кафедры огневой подготовки, кафедры физической подготовки и прикладных единоборств и кафедры деятельности ОВД в особых условиях при проведении комплексного межкафедрального занятия делятся на две части: 1) подготовительная часть – занятия проводятся на кафедрах по теме «Действия сотрудников полиции при задержании вооружённых преступников» по своим вопросам; 2) вторая часть – само комплексное межкафедральное занятие, где научно-педагогические работники трёх кафедр оценивают путём видео-фиксации действие патрульной группы по задержанию нарушителя по своему направлению кафедры [1, с. 100].

Важным фактором, определяющим высокую профессиональную подготовленность сотрудника ОВД, является способность эффективно продолжать боевое противоборство с применением приемов рукопашного боя в ситуациях неудачного применения того или иного технического действия, умение целесообразно переключаться на другие приемы и способы действия (например, переход от задержания противника «рывком» к задержанию «рычагом руки наружу»). По мере овладения конкретным приемом рукопашного боя сотруднику ОВД важно освоить варианты атакующих и контратакующих действий, дополняющие в служебно-оперативных ситуациях применение этого приема (например, дополнение приема «рычаг руки наружу» броском «задняя подножка», с последующим переходом на задержание). [2, с.74]. Следует помнить, что базовой основой профессиональной служебной деятельности правоохрани-

нительных органов, сотрудников полиции в частности, является не уничтожение преступника, а его задержание для привлечения к административной или уголовной ответственности. В данном контексте речь не идет о контртеррористических операциях, операциях по освобождению заложников, случаях оказания преступником активного вооруженного сопротивления.

Насколько успешно будет выполнена поставленная задача обучающимся, где они подвергаются и физическому, и психологическому воздействию, настолько и будет прочен его навык в оперативной служебной деятельности.

Список литературы

1. **Виноградов И.Д.** Проблемные вопросы подготовки сотрудников полиции, выполняющих задачи по пресечению преступлений и правонарушений с применением физической силы / И.Д. Виноградов, О.Г. Михайлов, Д.Ю. Власов; СПб УМВД. – СПб. : Питер, 2020. – 100 с.
2. **Виноградов И.Д.** Риск как фактор психологического воздействия на профессиональную и социальную сферы жизни сотрудника полиции / И.Д. Виноградов, К.П. Морозова; СПб УМВД // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел. – СПб. : Питер, 2020. – С. 74.

**Grigorieva O.V.,
Gorelov S.A.,
Asekretov O.A.**

Complex modeling of typical situations of service activity in professional training as an innovative tool for the formation of physical readiness to perform operational and service tasks

In fact, one police officer is killed or injured every day in Russia. In most cases, this is due to ignorance of tactical combat techniques and techniques, or not the ability to apply them in real conditions. We propose to improve the professional level of police officers by introducing a special technique for physical training, in which it is necessary to start not from schematic techniques, but from the circumstances that have developed at the moment, namely, modeling typical situations of official activity.

Key words: *physical training, professional training, tactical and special training, development of modern society, protection of public order, organization of service training, levels of professional training.*

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

Дидактические принципы спортивной тренировки в армспорте

В статье рассматриваются дидактические принципы спортивной тренировки в армспорте, среди которых: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип постепенности, принцип доступности и индивидуализации, принцип последовательности. Также раскрывается три правила принципа последовательности в армспорте: первое правило – «Неосвоенное должно быть освоенным»; второе правило – «Начинаем с легкого, переходим к тяжелому»; третье правило – «Разучиваем тяжелое, что становится легким».

Ключевые слова: *принципы, спортивная тренировка, армспорт, армспортсмены.*

В основу спортивной тренировки в армспорте положены две группы принципов. В первую группу входят общие принципы дидактики: сознательности и активности, наглядности, систематичности, постепенности, доступности и индивидуализации, последовательности [5]. Ко второй группе – специфические принципы спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям, углублённая специализация; единство общей и специальной подготовок; непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность процесса подготовки [4]. Эти принципы применяются в каждом виде спорта, потому представим их в соответствии с армспортом как одного из специфических видов спортивной деятельности. Рассмотрим дидактические принципы в соответствии с армспортом, опираясь на научные достижения профессора Т. Ротерс [5].

К дидактическим принципам в армспорте относят принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип постепенности, принцип доступности и индивидуализации, принцип последовательности.

Решением различных проблем профессиональной подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности в области физической культуры спорта занимались такие ученые, как: Ю. Драгнев [1; 2; 3], В. Платонов [4], Т. Ротерс [5], А. Черноштан [6; 7].

Итак, далее представим более подробно дидактические принципы в армспорте:

Принцип сознательности и активности. Следует указать, что понимание поставленных задач и активное их выполнение в учебно-тренировочном процессе в армспорте во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к этому армспортсмены. Именно это должно оптимизировать весь процесс обучения и позволить использовать знания, умения и навыки в соответствии с поставленной целью (успешное выступление на соревнованиях и отдельных поединках).

Сущность принципа сознательности и активности выражается в формировании у армспортсменов сознательного отношения к цели и поставленным задачам на конкретном занятии по армспорту (осознание зависит от возрастных возможностей и уровня подготовленности конкретного индивидуума); анализ, самоконтроль и рациональное использование психических сил армспортсменов во время выполнения специальных физических упражнений (использование идеомоторного метода тренировки, которое дает возможность представить проведение технических приемов борьбы); самостоятельность и креативное отношение к использованию технических приемов и специальных физических упражнений (это обусловлено заинтересованностью армспортсменов как победами, так и учебно-тренировочным процессом, где вопрос развития интереса решается путем подбора нестандартного теоретического и практического материала для занятий).

Принцип наглядности. Принцип наглядности в армспорте характеризуется использованием соответствующих ощущений армспортсменов, направленных на рациональное обучение в течение всего периода подготовки. Обучение технических приемов борьбы и специальных физических упражнений предусматривает направленную активность двигательных, зрительных, тактильных функций всех органов чувств.

Использование принципа наглядности является необходимой предпосылкой совершенствования двигательной деятельности армспортсменов в учебно-тренировочном процессе. Следует указать, что совершенствование двигательных навыков в армспорте немыслимо без опоры на собственные ощущения. Это связано с тем, что по мере усвоения двигательных действий все органы чувств взаимодействуют более тесно. Это способствует большему управлению движениями во время проведения технических приемов борьбы. Так появляется «ощущение стола», «ощущение руки», «ощущение старта», «ощущение ремня», «ощущение захвата», «ощущение движения» и т.д. Формирование наглядного образа можно осуществлять с помощью демонстрации фотографий, видеозаписей соревнований армспортсменов разной квалификации от МС до ЗМС и т.д.

Принцип систематичности. Т. Ротерс рассматривает методическое содержание этого принципа в следующих основных положениях: непрерывность тренировочного процесса и оптимальное чередование нагрузок и отдыха, повторяемость и вариантность, последовательность [5, с. 89–90]. Рассмотрим эти положения в соответствии со спецификой армспорта. Непрерывность в армспорте определяется неразрывной связью тренировочного эффекта каждого занятия. Следует указать, что данный принцип характеризуется отсутствием в учебно-тренировочном процессе армспортсменов перерывов, которые могут приводить к потере кумулятивного эффекта занятий.

Но без соответствующего интервала для отдыха невозможно восстановление организма армспортсменов. Поэтому, по мнению профессора Т. Ротерс, интервал отдыха между занятиями должен во всех случаях заканчиваться раньше, чем начнется редуцирующая фаза. При этом она указывает на разные варианты: «каждое очередное тренировочное занятие проводится на базе суперкомпенсации, благодаря чему нагрузка постепенно растет; первые три занятия, одинаковые по объему нагрузки, проводятся на базе относительного восстановления работоспособности, четвертое – в фазе суперкомпенсации; первые три занятия проводятся на базе недовосстановления работоспособности, четвертое – в фазе суперкомпенсации» [5, с. 90]. Приведенные варианты указывают на важность соблюдения этого положения во время учебно-тренировочного процесса. Повторяемость в армспорте определяется специфическими особенностями закрепления двигательных навыков армспортсменов во время учебно-тренировочного процесса. Следует указать, что повторяются не только отдельные технические приемы борьбы, специальные физические упражнения или их последовательность в занятиях, но и последовательность занятий в микроциклах, мезоциклах, макроциклах.

В первую очередь последовательность специальных физических упражнений в пределах одного занятия определяется соответствующим последствием разных по характеру физических нагрузок в течение длительного времени.

Принцип постепенности. Необходимо сказать, что армспорт, с одной стороны, является простым и доступным видом спорта, а с другой – сложнокоординационным и травматичным. Рациональное использование принципа постепенности характеризуется изменением физической нагрузки в учебно-тренировочном процессе армспортсменов при общей тенденции к его увеличению с учетом техники безопасности на занятиях и разучиванием травматических положений рук. Приведем основные положения реализации данного принципа по теоретическим наработкам профессора Т. Ротерс соответственно специфике армспорта: регулярное обновление материала занятий (если состав специальных и специфических упражнений в технической или физической подготовке не возобновляется, то трудно сформировать у армспортсменов специфические двигательные умения); увеличение объема и интенсивности нагрузок (в учебно-тренировочном процессе в организме армспортсменов под воздействием специальных физических упражнений происходят изменения и, потому, если применяется одна и та же нагрузка, развивающий эффект постепенно уменьшается; обеспечение постоянства, прочности и других методических условий в росте требований к занятиям (в первую очередь это связано с выполнением заданий, которые армспортсмены могут выполнить в соответствии со своими антропометрическими данными и индивидуальными особенностями организма) [5, с. 91]. Т. Ротерс отмечает, что «постоянство динамики нагрузок в учебно-тренировочном процессе находится в соотношении с темпом приспособительных изменений в организме. Приспособление к нагрузке не может происходить сразу.

С учетом данных закономерностей используются разные формы постепенного повышения нагрузок: прямолинейно-восходящая, ступенчатая, волнообразная» [5, с. 92]. Профессором убедительно доказывается, что для пря-

молинейно-восходящей формы характерны относительно невысокие и равномерные увеличения нагрузок (это касается начального этапа ознакомления с армспортом); при ступенчатой динамике – сравнительно резкий прирост нагрузок в тех или других занятиях чередуется со стабилизацией их в течение нескольких других занятий (в соответствии с квалификационным уровнем армспортсменов); при волнообразной форме – наиболее органическое соединение постепенности и высоких темпов роста нагрузок (применяется во время подготовки к соревнованиям в контрольно-подготовительном мезоцикле, где нагрузка повышается во втягивающем микроцикле, продолжается в ударном и завершается в восстановительном микроцикле).

Принцип доступности и индивидуализации. Соблюдение принципа доступности и индивидуализации в армспорте служит основой для рационального использования специфических принципов, средств и методов, обязывает тренеров строить учебно-тренировочный процесс в четком соответствии индивидуальным особенностям и уровня подготовленности армспортсменов с соблюдением гендерного подхода. Соблюдение вышеупомянутого в учебно-тренировочном процессе предопределено постепенным увеличением физической и психической нагрузки на организм армспортсменов. Т. Роттерс [5, с. 93] в практическом преломлении данный принцип характеризует такими положениями: определение меры доступного; соблюдение методических правил и условий доступности; индивидуализация общего направления и частичных путей физического воспитания.

Взяв за основу данные положения, охарактеризуем их в соответствии с армспортом:

1. Определение меры доступного характеризуется выполнением всех специальных и специфических физических упражнений в армспорте и непосредственно зависит от индивидуальных возможностей армспортсменов, координационной сложности упражнений, проявления соответствующих усилий и т.д. Но следует указать, что балансирование между возможностями и трудностями характеризует именно меру доступности.

2. Соблюдение методических правил и условий доступности определяется тем, что во время учебно-тренировочного процесса в армспорте методическим правилом выступает соблюдение определенной методики обучения двигательным действиям или развития физических качеств. Это правило направлено на использование системы специальных физических упражнений, технических приемов борьбы и т.д.

3. Индивидуализация общего направления и частичных путей физического воспитания в армспорте решается переходом от специальных физических упражнений к специфическим, от основных технических приемов борьбы – к вариативным, благодаря чему повышается квалификационный уровень армспортсменов. Индивидуализация в данном случае обеспечивается дифференцированным подходом в обучении армспортсменов.

Раскрытые положения принципа доступности и индивидуализации предоставляют возможность осознать важность их использования в учебно-тренировочном процессе армспортсменов на этапе начального разучивания специальных физических упражнений и основных технических приемов борьбы.

Принцип последовательности. Представленный принцип в армспорте выражается в трех правилах. Коротко рассмотрим эти правила:

Первое правило «Неосвоенное должно быть освоенным»

Второе правило «Начинаем с легкого, переходим к тяжелому»

Третье правило «Разучиваем тяжелое, что становится легким»

Первое правило (неосвоенное должно быть освоенным) характеризуется последовательностью разучивания специальных физических упражнений или технических приемов борьбы на начальном этапе, когда спортсмены лишь знакомятся с армспортом. Второе правило (начинаем с легкого, переходим к тяжелому) определяется углубленным разучиванием и ознакомлением со спецификой выполнения специальных физических упражнений и технических приемов. Третье правило (разучиваем тяжелое, что становится легким) определяет квалификационный уровень спортсменов, когда для подготовки к соревнованиям избираются отдельные физические упражнения или их детали и специфические движения технических приемов. Это дает возможность учебно-тренировочный процесс сделать меньше по объему и времени, сохранить физические и психические силы.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что рассмотренные дидактические принципы в армспорте (принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип постепенности, принцип доступности и индивидуализации, принцип последовательности) помогают улучшить учебно-тренировочный процесс подготовки спортсменов с учетом их соблюдения тренерами.

Список литературы

1. **Драгнев Ю.В.** Психологическая готовность спортсменов к поединкам: развитие концентрации внимания / Ю.В. Драгнев // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Е.Н. Дятлова; ред. сер. О.Г. Сущенко. – № 1(3) : Серия 1. Педагогические науки. Образование. – Луганск : Книта, 2020. – С. 22–26.
2. **Драгнев Ю.В.** Организация учебно-тренировочного процесса в секции «Армрестлинг» в Луганском национальном университете имени Владимира Даля / Ю.В. Драгнев // *Vědecký časopis Aktuální pedagogika*. – № 3. – 2019. – С. 40–44.
3. **Драгнев Ю.В.** Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт»: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / Ю.В. Драгнев; пер. с укр.; Гос. учр. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Изд-во ДЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», Элтон-2, 2011. – 428 с.
4. **Платонов В.Н.** Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – К. : Высш. шк., 1984. – 352 с.
5. **Ротерс Т.Т.** Курс лекций по теории и методике физического воспитания. – Ч. 1. Общая теория физического воспитания / Т.Т. Ротерс. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 180 с.

6. **Чорноштан А.Г.** Исследование критериев сформированности готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре / А.Г. Чорноштан, М.С. Щербак // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко – Луганск : Книта, 2016. – № 1 (2): Серия 2. Физическое воспитание и спорт. – С. 17–24.
7. **Чорноштан А.Г.** Теоретические основы рейтингового оценивания спортивно-педагогической подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию в условиях кредитно-модульной системы обучения / А.Г. Чорноштан // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Н.В. Вострякова; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск : Книта, 2018. – № 1 (18): Серия 2. Физическое воспитание и спорт. – С. 34–40.

Dragnev Yu. V.

Didactic principles sports training in armsport

The article deals with the didactic principles of sports training in armsport, including: the principle of consciousness and activity, the principle of clarity, the principle of systematicity, the principle of gradualness, the principle of accessibility and individualization, the principle of consistency. The three rules of the principle of consistency in armsport are also revealed: the first rule “The undeveloped must be mastered”; the second rule “We start with the easy, go to the heavy”; the third rule “We learn the heavy, which becomes easy”.

Key words: *principles of sports training, armwrestling, rosporden.*

Елецкий Сергей Николаевич,
ст. преподаватель кафедры
физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный
университет имени Владимира Даля»
serg.eletsckij2016@yandex.ru

Динамика физической подготовленности студентов Луганского государственного университета имени Владимира Даля в процессе обучения в вузе

Целью данной работы явилось изучение динамики уровня физической подготовленности юношей-студентов Луганского государственного университета имени Владимира Даля в процессе обучения в вузе. В соответствии с балльной системой оценивания выполнения тестов были определены уровни физической подготовленности (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий уровень физической подготовленности и не справившиеся с выполнением этого теста). В работе проанализирована динамика показателей физической подготовленности, средние значения баллов относительно каждого физического качества, а также динамика распределения по уровню физической подготовленности для каждого оцениваемого физического качества у студентов в период обучения в вузе.

Ключевые слова: *юноши-студенты, тестирование физических качеств, уровень физической подготовленности, динамика уровня физической подготовленности.*

Одним из приоритетных направлений в развитии физической культуры и спорта Луганской Народной Республики в период до 2023 г. является повышение уровня физической подготовленности молодежи [7]. Физическая подготовленность (ФП) – это комплекс различных физических качеств (прочность, быстрота, выносливость, гибкость). О снижении уровня физической подготовленности указывается в работах как российских, так и иностранных авторов [1, 2, 4], исходя из чего проблема физической подготовленности студентов в настоящее время является крайне актуальной. Причинами ухудшения физической подготовленности считается нерациональное распределение времени для учебы и отдыха, а также неподвижный образ жизни. Известно, что регулярная физическая активность является важной частью здорового образа жизни. Это влияет на снижение риска сердечных заболеваний, тучности и рака, понижение уровня стресса и улучшение когнитивных функций. Анализ научных работ показывает, что дефицит двигательной активности студентов приводит к снижению физического состояния и физической подготовленности в целом. Цель данной работы – изучение динамики уровня физической подготовленности юношей – студентов ЛНУ имени Владимира Даля в процессе обучения в вузе.

В исследованиях приняли участие 423 студента юношеского возраста (17–19 лет), обучающихся в Луганском государственном университете имени Владимира Даля (г. Луганск). Все полученные данные по возрастному критерию были разделены на четыре группы: 1-я группа – юноши 17 лет (1 курс, n = 153); 2-я группа – юноши 18 лет (2 курс, n = 126); 3-я группа – юноши 19 лет (3 курс, n = 144). Для оценки основных двигательных качеств студентов использовались тесты, разработанные Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры (ВНИИФК) [6]: тест на динамическую силу мышц нижних конечностей – прыжок в длину с места (см); на силу и силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса – сгибание и разгибание рук в упоре виса на высокой перекладине (кол-во раз) и сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз); на скоростно-силовую выносливость мышц-сгибателей туловища – подъем ног из положения «вис на высокой перекладине» (кол-во раз); тест для оценки прыгучести и координационных способностей – прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин); на скоростную выносливость и ловкость – челночный бег 4 раза×10 м (с). Все обследования проводились в первой половине дня, в помещении с комфортной температурой 19–21° С. В соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура» кафедры физического воспитания ЛГУ имени Владимира Даля, каждый из предложенных тестов оценивался по 5-балльной шкале. Тест считался выполненным при условии, если испытуемый показал результат, соответствующий минимум 1 баллу. Тогда как студенту, не сумевшему выполнить какое-либо упражнение, выставлялся балл, равный 0. Исходя из балльной системы, показатели ФП оценивались так: 1 балл – низкий уровень, 2 балла – уровень ниже среднего, 3 балла – средний уровень, 4 балла – уровень выше среднего, 5 баллов – высокий уровень. В таблице 1 представлены показатели распределения студентов ЛГУ имени Владимира Даля по уровню физической подготовленности по каждому из проведенных тестов. До включения в исследование у всех участников было получено письменное информированное согласие. Результаты подвергнуты статистической обработке с применением пакета прикладных программ «Statistica 7.0». Проверка на нормальность распределения измеренных переменных осуществлялась на основе теста Шапиро-Уилка. Результаты параметрических методов обработки представлены в виде среднего значения и его ошибки ($M \pm m$). Статистическая значимость различий определялась с помощью Т-критерия Стьюдента для независимых выборок с нормальным распределением. Критический уровень значимости (P) в работе принимался равным 0,05 [3].

В таблице 1 отражены основные показатели ФП студентов ЛГУ имени Владимира Даля в период с 1-го по 3-й курс обучения в вузе. В таблице 2 представлены уровни значимости различий анализируемых показателей в период обучения в вузе. Анализ характеристик ФП выявил наличие положительной динамики в процессе обучения в вузе относительно тестов на сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, подъема ног из положения «вис на высокой перекладине» (пресс) и количество прыжков на скакалке, а также сокращение времени выполнения челночного бега. Не было выявлено значимой динамики относительно показателей прыжка в длину и сгибание-разгибание рук из положения «вис на высокой перекладине».

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности студентов ЛГУ имени Владимира Даля в процессе обучения в вузе

Изучаемый показатель	Возрастная группа		
	17 лет (1 курс)	18 лет (2 курс)	19 лет (3 курс)
Прыжок в длину (см)	231,9 ± 1,3	227,2 ± 1,4	230,4 ± 1,2
Отжимание (кол-во раз)	34,7 ± 0,4	36,9 ± 0,4	36,9 ± 0,3
Пресс (кол-во раз)	7,5 ± 0,2	8,7 ± 0,1	8,5 ± 0,1
Подтягивание (кол-во раз)	9,8 ± 0,2	10,4 ± 0,2	10,5 ± 0,2
Скакалка (кол-во раз/мин)	122,3 ± 1,5	132,9 ± 1,4	131,2 ± 1,0
Челночный бег (с)	13,7 ± 0,1	13,7 ± 0,1	13,9 ± 0,1

Таблица 2

Уровень значимости различий показателей физической подготовленности студентов ЛГУ имени Владимира Даля в процессе обучения в вузе

Изучаемый показатель	Уровень значимости различий между группами		
	17–18 лет	18–19 лет	17–19 лет
Прыжок в длину (см)	p = 0,16	p = 0,52	p = 0,42
Отжимание (кол-во раз)	p < 0,01	p = 0,89	p < 0,001
Пресс (кол-во раз)	p < 0,001	p = 0,44	p < 0,01
Подтягивание (кол-во раз)	p = 0,08	p = 0,72	p < 0,05
Скакалка (кол-во раз/мин)	p < 0,001	p = 0,31	p < 0,01
Челночный бег (с)	p = 0,52	p = 0,08	p < 0,05

Таблица 3

Среднее значение физической подготовленности юношей-студентов ЛГУ имени Владимира Даля по 5-балльной шкале

Вид норматива	Возрастная группа		
	17 лет	18 лет	19 лет
Прыжок в длину (см)	3,0 ± 0,1	2,8 ± 0,1	3,0 ± 0,1
Отжимание (кол-во раз)	4,0 ± 0,1	4,4 ± 0,1	4,4 ± 0,1
Пресс (кол-во раз/мин)	3,8 ± 0,1	4,2 ± 0,1	4,1 ± 0,1
Подтягивание (кол-во раз)	2,9 ± 0,1	3,2 ± 0,1	3,2 ± 0,1
Скакалка (кол-во раз/мин)	2,9 ± 0,1	3,8 ± 0,1	3,7 ± 0,1
Челночный бег (с)	3,4 ± 0,1	3,6 ± 0,1	3,5 ± 0,1
Средняя оценка по всем тестам	3,33 ± 0,1	3,67 ± 0,1	3,65 ± 0,1

Анализ показателей физической подготовленности студентов ЛГУ имени Владимира Даля показал (табл. 3), что прыжок в длину во всех возрастных группах по полученным тестам имел средние значения и согласно рабочей программе дисциплины «Физическая культура» кафедры физического воспитания ЛГУ имени Владимира Даля варьировался от 2,8 до 3,0 баллов. Средний балл по тесту «сгибание и разгибание рук из положения виса на высокой перекладине» равнялся 2,9 балла у юношей 1 курса, у представителей более старших курсов – 3,1 и 3,2 балла, что соответствует среднему уровню ФП. Средний балл по тесту «сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола» в группе студентов 1 курса составил 4,0 балла с увеличением к старшим курсам до 4,3–4,4 балла, что соответствует уровню ФП выше среднего для представителей всех групп. Средние значения оценки для показателя «прыжки на скакалке» для 17-летних юношей составили 2,9 балла; для 18-летних – 3,8; для 19-летних – 3,7 балла, что соответствует среднему уровню ФП для студентов 1, 2, 3 курса. Для показателя «подъем ног из положения виса на высокой перекладине» также была отмечена положительная динамика средних значений оценки в период с 1 по 3 курс обучения в вузе. При этом для 17-летних юношей данный показатель был равен 3,8 балла (средний уровень ФП), тогда как в группе 19-летних обследуемых данный балл составил 4,1–4,2 и свидетельствовал об уровне ФП выше среднего. Средние значения по показателю «челночный бег» в группе 17-летних юношей составили 3,4 балла, у 18-летних – 3,6; у 19-летних – 3,5 балла, что отражало средний уровень ФП. В таблице 4 представлена динамика распределения по уровню ФП для каждого оцениваемого физического качества у студентов в период обучения в вузе. Из приведенных данных видно, что в группе студентов 1 курса высокий уровень ФП был отмечен у 31% обследуемых, у 16% – выше среднего, у 18% – средний, у 12% – ниже среднего, у 11% студентов – низкий и 12% не смогли выполнить тест по прыжку в длину. По тесту «отжимание»: у 64% – высокий уровень, у 9% – выше среднего и средний уровень подготовленности, у 5% – низкий уровень и ниже среднего и 8% с данным тестом не справились. У 65% испытуемых выполнение теста «пресс» соответствовало высокому уровню, у 10% – выше среднего, у 5% – среднему и низкому уровню, у 9% – ниже среднего и 6% студентов данный тест не выполнили. По показателю «подтягивание» 28% студентов имели высокий уровень, 11% – выше среднего, 25% – средний, 10% – ниже среднего, 12% – низкий и 13% тест не выполнили. По тесту «число прыжков на скакалке» у 33% был отмечен высокий уровень, у 18% – выше среднего, у 15% – средний, у 11% – ниже среднего, у 10% – низкий и 13% из общей группы первокурсников не справились с этим заданием. По тесту «челночный бег» 38% студентов характеризовались высоким уровнем ФП, 24% – выше среднего, у 13% – средний уровень, у 8% – ниже среднего, у 4% – низкий и 13% не смогли выполнить норматив данного теста.

Таблица 4

**Динамика уровней физической подготовленности студентов
ЛГУ имени Владимира Даля в период обучения в вузе**

Изучаемый показатель	Уровень физической подготовленности (%)					
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	не выполнили задание
17 лет (1 курс)						
Прыжок в длину (см)	15	8	7	6	5	6
Отжимание (кол-во раз)	31	4	4	3	3	4
Пресс (кол-во раз)	32	5	2	4	2	3
Подтягивание (кол-во раз)	13	5	12	4	6	7
Скакалка (кол-во раз/мин)	15	8	7	5	4	6
Челночный бег (с) (10×5 м)	17	11	6	4	2	6
18 лет (2 курс)						
Прыжок в длину (см)	11	8	8	6	7	7
Отжимание (кол-во раз)	35	4	3	1	4	2
Пресс (кол-во раз)	35	3	2	3	2	2
Подтягивание (кол-во раз)	14	8	9	4	7	4
Скакалка (кол-во раз/мин)	24	11	4	2	4	3
Челночный бег (с) (10×5 м)	18	14	6	2	1	5
19 лет (3 курс)						
Прыжок в длину (см)	15	6	9	6	4	7
Отжимание (кол-во раз)	36	5	3	1	2	2
Пресс (кол-во раз)	33	5	3	3	2	2
Подтягивание (кол-во раз)	14	10	6	4	7	4

Скакалка (кол-во раз/ мин)	19	10	6	5	5	1
Челночный бег (с) (10×5 м)	17	14	5	2	2	6

По тесту «челночный бег» 38% студентов характеризовались высоким уровнем ФП, 24% – выше среднего, у 13% – средний уровень, у 8% – ниже среднего, у 4% – низкий и 13% не смогли выполнить норматив данного теста. В группе студентов 18 лет (2-й курс) высокий уровень ФП по прыжку в длину был отмечен у 24%, по отжиманию и прессу – у 74%, по подтягиванию – у 31%, по прыжкам на скакалке – у 50% и по челночному бегу – у 38% обследуемых. Уровень «выше среднего» был зафиксирован у 18% по прыжкам в длину, у 8% – в тесте «отжимание», у 7% – по «прессу», у 18% – по подтягиванию, у 22% – по числу прыжков на скакалке и у 30% – по тесту «челночный бег». Средний уровень ФП был отмечен у 17, 6, 3, 19, 9, 13% по тестам «прыжок в длину», «отжимание», «пресс», «подтягивание», «число прыжков на скакалке», «челночный бег» соответственно. Уровень «ниже среднего» по прыжку в длину был отмечен у 13%, по отжиманию – у 1%, по прессу – у 6%, по подтягиванию – у 8%, по прыжкам на скакалке – у 5% и по челночному бегу – у 5% студентов. Низкий уровень ФП был выявлен у 14% по прыжкам в длину, у 8% – по отжиманиям, у 5% – по прессу, у 15% – по подтягиванию, у 8% – по количеству прыжков на скакалке за 1 мин и у 3% – по тесту «челночный бег». При этом не справились с выполнением задания: 14% – по показателю Массовая физическая культура и оздоровление населения 63 «прыжок в длину», 3% – по отжиманиям, 5% – по «прессу», 9% – по тесту «подтягивание», 6% – по числу прыжков на скакалке и 11% – по времени теста «челночный бег». В группе 3-курсников (19 лет) высокий уровень ФП был отмечен у 32% студентов, у 13% отмечался уровень «выше среднего», у 19% – средний, у 13% – ниже среднего, низкий уровень был характерен 8% обследуемых и 15% не смогли выполнить тест по прыжку в длину. По тесту «отжимание» высокий уровень был отмечен у 76%, выше среднего – у 11%, средний – у 6%, низкий – у 1%, а уровень «ниже среднего» был характерен 3% студентов. При этом 3% юношей не справились с данным тестом. Выполнение теста «пресс» 68% испытуемых соответствовало высокому уровню, 10% – выше среднего, 6% – среднему, низкому и уровню ниже среднего и 4% студентов не выполнили данный тест. По показателю «подтягивание» 32% юношей имели высокий уровень, 21% – выше среднего, 14% – средний, 9% – ниже среднего, 16% – низкий уровень и 8% не выполнили тест. По тесту «число прыжков на скакалке» у 41% студентов был отмечен высокий уровень, у 22% – выше среднего, у 14% – средний, у 9% – ниже среднего, у 11% – низкий уровень ФП и 3% студентов не справились с этим тестом. По тесту «челночный бег» 37% студентов характеризовались высоким уровнем ФП, 31% – выше среднего, у 10% был отмечен средний уровень, у 3% – ниже среднего, у 3% – низкий уровень ФП, при этом 16% обследуемых не смогли справиться с этим заданием. Полученные результаты выявили наличие положительной динамики увеличения доли лиц в выборке с выполне-

нием теста на отжимание, характеризующим высокий уровень ФП, который составил 64, 74, 76% на 1, 2, 3 курсах соответственно. При этом необходимо отметить снижение лиц, не справившихся с данным тестом, до 3% – у представителей 2 и 3 курсов, тогда как 8% первокурсников этот тест не выполнили. Необходимо отметить также положительную динамику увеличения высокого уровня ФП относительно выполнения теста на пресс в процессе обучения в вузе, который увеличился с 65% (у первокурсников) до 76% у 3-курсников, со снижением числа лиц, не выполнивших этот тест (с 6% у 17-летних до 2% в группе юношей 19 лет). Самая выраженная динамика увеличения доли лиц с высоким уровнем ФП была характерна для показателя «прыжки на скакалке», который в группе 17-летних юношей составил 33%, а у старшекурсников – 61%; со снижением числа обследуемых, не выполнивших задание – с 13% в группе первокурсников до 4% в группе юношей 3 курса. По показателям «подтягивание» и «челночный бег» динамики по улучшению уровня ФП отмечено не было, но было отмечено снижение числа лиц, не справившихся с этими тестами (подтягивание: с 14% у первокурсников до 9% у старшекурсников; челночный бег: с 13% на 1 курсе до 10% на 3 курсе). Наихудшие показатели по динамике развития уровня ФП были отмечены по тесту «прыжок в длину», для которого было выявлено снижение высокого уровня с 1 по 3 курс – с 31 до 23% с увеличением доли лиц, не справившихся с заданием – с 12 до 23% соответственно.

Анализ показателей физической подготовленности юношей-студентов выявил наличие положительной динамики по тестам «отжимание», «число прыжков на скакалке», «пресс» и «челночный бег» на фоне неизменных значений по прыжкам в длину и подтягиванию в период обучения в университете. При этом анализ динамики распределения по уровням физической подготовленности для каждого изучаемого физического качества выявил наличие положительной динамики, проявляющейся увеличением доли лиц с высоким уровнем физической подготовленности и снижением числа студентов, не справившихся с заданием по тестам: «отжимание», «пресс», «число прыжков на скакалке». Динамика уровня физической подготовленности по тестам «подтягивание» и «челночный бег» статистически незначима. При этом отрицательная динамика снижения уровня физической подготовленности была отмечена по тесту «прыжок в длину» с увеличением к 3 курсу доли лиц, не справившихся с заданием.

Список литературы

1. **Артеменков А.А.** Оценка физического развития студентов / А.А. Артеменков // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2012. – № 3. – С. 19–21.
2. **Безнис Е.Е.** Применение эквивалентных тестов в процессе подготовки к сдаче государственных нормативов по физическому воспитанию / Е.Е. Безнис // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2003. – № 1. – С. 9–13.
3. **Боровиков В.П.** Statistica. Искусство анализа данных на компьютере: для профессионалов / В.П. Боровиков. – СПб. : Питер, 2003. – 688 с.
4. **Король С.А.** Оценка состояния соматического здоровья и физической под-

готовленности студентов I курса технических специальностей / С.А. Король // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – № 11. – С. 23–28.

5. **Ланда Б.Х.** Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – М. : Сов. спорт, 2011. – 348 с.
6. **Мальцева И.Г.** Методика тестирования и оценки уровня общей физической подготовленности студентов вузов : учебно-метод. пособие / И.Г. Мальцева. – Орел : МАБИВ, 2014. – 40 с.

Eletsky S.

Dynamics of the physical students of the Lugansk state university named after Vladimir Dal in the process of students at the university

The aim of this work was to study the dynamics of the physical fitness level in young male students of the Lugansk State University named after Vladimir Dahl. In accordance with the point system for assessing the performance of the tests, the following physical fitness levels were determined: high level, above average level, average level, under average level, low level, and “could not manage the test”. The paper analyzes the dynamics of indicators of physical fitness, the average values of points relative to each physical quality, as well as the dynamics of distribution by level of physical fitness for each assessed physical quality of students during their studies at the University.

Key words: *male students; testing of physical qualities, level of physical fitness, dynamics of the physical fitness level.*

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

Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания

В статье освещаются вопросы развития физических качеств в дошкольном возрасте. Развитие физических качеств – это одна из важных сторон физического воспитания дошкольников. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит формирование двигательных способностей.

Автор делает акцент на необходимости развития физических качеств в целях гармонического развития ребенка.

Ключевые слова: физическое воспитание, физические качества, двигательные навыки, дошкольный возраст.

Физические качества необходимо целенаправленно развивать, начиная с раннего детства. Это подтверждают многочисленные исследования В.М. Бехтерева, Н.А. Бернштейна, П.Ф. Лесгафта, Л.А. Орбели, И.П. Павлова, И.М. Сеченова, А.А. Ухтомского.

Ученые считают, что уровень развития физических качеств и скорость формирования двигательных умений и навыков взаимосвязаны и взаимообусловлены. Поэтому в целях гармонического развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития [2].

Целью нашего исследования являлось теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности методики развития физических качеств у детей старшей дошкольной группы в процессе физического воспитания.

Физические качества – это природные задатки к движениям, которыми все люди наделены от рождения. К физическим качествам относятся сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость [3].

При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота; при беге на длинную дистанцию – выносливость, а при прыжках в длину – скоростно-силовые качества, в прыжках через скакалку – ловкость, а при выполнении наклона туловища вперед из исходного положения стоя – гибкость [5].

Одними из важнейших средств воспитания здорового ребенка являются физические упражнения, подвижные игры и спортивные развлечения. Занимаясь физическими упражнениями с детьми, важно внимательно следить за

их здоровьем, обращать внимание на их внешний вид, настроение, самочувствие, утомляемость, аппетит и сон [6].

Физические качества в разные годы жизни ребёнка развиваются неравномерно – гетерохронно. Периоды, в которые какое-либо качество развивается наиболее интенсивно, называются сенситивными периодами [8].

Экспериментальная работа по определению уровня развития физических качеств у детей дошкольного возраста проводилась на базе ГОУ ЛНР «Лутугинский учебно-воспитательный комплекс начальная школа детский сад «Журавлик»». В исследовании приняли участие 20 испытуемых старшего дошкольного возраста, которые были распределены на две группы по 10 человек в каждой: старшая группа «Калинка», возраст детей 5–6 лет, – экспериментальная группа (ЭГ), и дети этого же возраста из группы «Сказка», которые занимались физической культурой по программе дошкольного учреждения, – контрольная группа (КГ).

Физическое воспитание в этом учреждении проводилось по образовательной программе дошкольного учреждения, образовательная область «физическое развитие», рекомендуемое Министерством образования Луганской Народной Республики в рамках «Типовой образовательной программы» [8]. В начале и в конце учебного года проводилась диагностика физической подготовленности дошкольников. Для тестирования физических качеств дошкольников использовались тесты, предложенные авторами Н.Н. Кожуховой, Л.А. Рыжовой, М.М. Самодуровой [4].

Таблица 1

Результаты начального тестирования показателей развития физических качеств экспериментальной группы (констатирующий эксперимент)

№	Фамилия, имя испытуемых	Быстрота	Ловкость	Гибкость	Выносливость	Сила
		Бег 10м (сек)	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	Наклон туловища вперед (см)	Бег 120м (сек)	Прыжок в длину (см)
1.	Бейсюк К	2,80	7	8	34,4	1,20
2.	Дубинин Е.	2,72	6	6	35,3	1,15
3.	Ененко Л.	2,70	8	7	34,2	1,10
4.	Косенко Р.	2,86	5	6	33,6	1,05
5.	Погукай Д.	2,60	7	7	34,1	1,25
6.	Сокол У.	2,44	8	5	35,0	1,10
7.	Толстун М.	2,88	9	8	36,0	1,15
8.	Марчук В	2,87	5	7	34,5	1,10
9.	Шмыгун В.	2,88	6	8	34,4	1,20
10.	Юрченко С.	2,85	7	6	35,0	1,25

После получения результатов начального тестирования показателей развития физических качеств экспериментальной группы (табл. 1), был проведен анализ полученных результатов.

Для определения быстроты использовался тест «бег на дистанцию» 10 метров. Согласно ориентировочным показателям физической подготовленности, средним уровнем считаются показатели у мальчиков 2,8–2,7 (сек); у девочек 3,0–2,8 (сек), а средний показатель в экспериментальной группе составил – 2,76 сек.

С помощью теста «прыжки через скакалку» определялся уровень развития ловкости. По ориентировочным показателям физической подготовленности средним уровнем считаются показатели у мальчиков 1–3 раз, у девочек 2–5 раз. Средний показатель в экспериментальной группе составил 6,8 раз, что является высоким показателем для данного возраста.

Для определения гибкости был проведен тест – наклон туловища вперед из положения стоя, согласно нормативным показателям физической подготовленности средними считаются показатели у мальчиков 3–6 см., у девочек 6–9 см. Средний показатель в экспериментальной группе составил 6,6 см, что является средним уровнем для данного возраста.

Для определения выносливости использовали тест «бег на дистанцию» 120 м, согласно ориентировочным показателям физической подготовленности, средним уровнем считаются показатели у мальчиков 31,6–34,6 сек, у девочек 32,0–35,0 сек, а средний показатель в экспериментальной группе составил 34,6 сек.

Для определения скоростно-силовых показателей был проведен тест «прыжок в длину», согласно ориентировочным показателям физической подготовленности средним уровнем считаются показатели у мальчиков 85–130 см, у девочек – 85–125 см. В экспериментальной группе он составил 115 см.

Сравнивая данные экспериментальной и контрольной групп, полученные в начале года, с данными по ориентировочным показателям физической подготовленности детей возрастом 5 лет, мы сделали вывод, что испытуемые имеют средний уровень физической подготовленности. Контрольная и экспериментальная группа имеют сравнительно схожие показатели физической подготовленности.

Таблица 2

Сравнительные результаты тестирования физических качеств в экспериментальной и контрольной группах в начале учебного года (констатирующий эксперимент)

Тесты Группы	Быстрота	Ловкость	Гибкость	Выносливость	Сила
	Бег 10м (сек)	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	Наклон туловища вперед (см)	Бег 120м (сек)	Прыжок в длину (см)
Х (КГ)	2,75	6,7	6,6	34,8	1,15
Х(ЭГ)	2,76	6,8	6,6	34,6	1,15

Для реализации цели исследования по определению эффективности методики развития физических качеств у детей старшей дошкольной группы был проведен формирующий педагогический эксперимент с использованием программы, разработанной Л.И. Пензулаевой и Т.И. Осокиной. [6,7].

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно уделяться развитию физических качеств. Быстрота движений, ловкость, сила, гибкость и выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений. Гармонично развитые физические качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности и уверенности в себе. [9].

В структуре занятий мы использовали 4 комплекса упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости, глазомера и развития координационных способностей. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности. В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно уделяться развитию физических качеств. Быстрота движений, ловкость, сила, гибкость и выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений. Гармонично развитые физические качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания [1].

Таблица 3

Сравнительные результаты показателей развития физических качеств начального и конечного этапов тестирования в экспериментальной и контрольной группах

Тесты	Быстрота		Ловкость		Гибкость		Выносливость		Сила	
	Бег 10м (сек)		Прыжки через скакалку (кол-во раз)		Наклон туловища вперед (см)		Бег 120м (сек)		Прыжок в длину (см)	
Группы / Этапы	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
начало	2,75	2,76	6,7	6,8	6,6	6,6	34,8	34,6	1,15	1,15
конец	2,50	2,20	9	13,3	8,7	10,1	33,2	31,9	1,25	1,43

Для наглядного сравнения результатов прироста в развитии физических качеств в контрольной и экспериментальной группах представлены данные в процентном соотношении в виде следующей диаграммы (рис. 1).

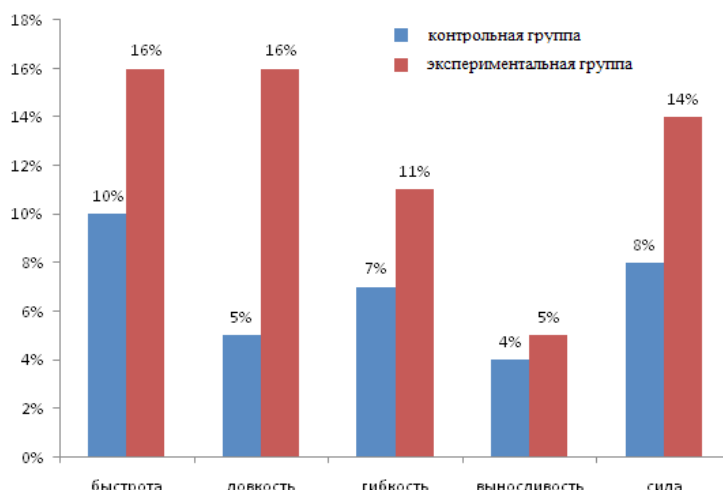


Рис.1. Сравнительные результаты показателей развития физических качеств в экспериментальной и контрольной группах на формирующем этапе эксперимента

Сравнивая полученные результаты показателей развития физических качеств констатирующего и формирующего этапов эксперимента в экспериментальной и контрольной группах свидетельствуют о том, что предложенная нами методика, значительно повлияла на развитие физических качеств в экспериментальной группе, где использовалась предложенная нами методика. Прирост показателей в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе, а именно: быстроты на 6%, ловкости на 11%, гибкости на 4%, силы на 6%, выносливости на 1%. Обнаружены некоторые замедления в приросте силовых показателей и выносливости.

Таким образом, в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества при правильном методическом подходе.

Список литературы

1. **Вавилова Р.И.** Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. / Р.И. Вавилова. – М. : Просвещение, 2003. – 245 с.
2. **Вильчковский Э.С.** Физическое воспитание дошкольников в семье / Э.С. Вильчковский. – К. : Рад.шк., 2003. – 128 с.
3. **Дегтярев И.П.** Физическое развитие / И.П. Дегтярев // Дошкольное воспитание. – 2005 – № 3. – С.23–48.
4. **Глазырина Л.Д.** Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошко. учреждений / Л.Д Глазырина, В.А Овсянкин. – М. : ВЛАДОС, 1999. – 176 с.

5. **Кожухова Н.Н.** Воспитатель по физической культуре в ДОУ / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 211с.
6. **Коряковский И.М.** Концепция физического воспитания детей и подростков [Текст] / И.М. Коряковский // Физическая культура. – 2004. – № 1 – С. 97–103.
7. **Осокина Т.И.** Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – М. : Просвещение, 1996 – 304с.
8. **Пензулаева Л.И.** Физкультурные занятия с детьми 5–6 лет : пособие для воспитателя детского сада / Л.И. Пензулаева. – М. : Просвещение, 2003. – 143 с.
9. **Пензулаева Л.И.** Физическая культура в детском саду: старшая группа / Л.И. Пензулаева. – М. : Мозаика-Синтез, 2015. – 128 с.
10. **Типовая образовательная программа дошкольного образования** от 18.01.2017 г. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://ngeneration.com.ru/images/news/2019/02/2019/TipovajaobrazovprogrammaLNR>, свободный. Дата обращения 02.02.2021.

Zavadich V.N.

The development of physical qualities in preschool children in the process of physical education

The article highlights the development of physical qualities in preschool age. The development of physical qualities is one of the important aspects of physical education of preschoolers. It is at this age that the foundations of health, correct physical development are laid, the formation of motor abilities occurs. The author focuses on the need to develop physical qualities for the harmonious development of the child.

Key words: *physical education, physical qualities, motor skills, preschool age.*

Зенченков Илья Петрович,
канд. пед. наук, доцент кафедры
адаптивной физической культуры
ГОУ ВПО «Донецкий
национальный университет»
zenchilya@mail.ru

Формирование физической культуры личности студента в процессе «непрофессионального» физкультурного образования

Большая часть студентов высших учебных заведений педагогической направленности имеют средний уровень усвоенных знаний, сформированных умений и навыков в области физической культуры. В практическом выполнении физических упражнений имеется стихийность, отсутствует чёткая структура. В современное время основная часть молодёжи имеет недостаточную двигательную активность. Результатом сниженной двигательной активности является низкий уровень тонуса мышц тела, что приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: нарушению осанки, плоскостопию, задержке возрастного развития. Множество детей дошкольного и школьного возраста, а также студентов средних и высших профессиональных учебных заведений не имеют полного представления о физической культуре и не имеют желания ею заниматься.

Ключевые слова: физическая культура, «неспециальное» физкультурное образование, профессиональная подготовка.

Значение образования для формирования общей культуры, профессиональной культуры и физической культуры является самым важным. Е.П. Ильин указывает, что именно в процессе профессиональной подготовки человек находится в тесной и глубокой взаимосвязи со сферой культуры, познавая её, приобщаясь к ней и принимая её ценности. Образование даёт возможность рассмотреть и исследовать различные вопросы и проблемы человеческого бытия на протяжении истории [6]. По мнению В.П. Зинченко, человек в процессе образования, приобщаясь к культуре, находит свой культурный образ [5]. П.А. Флоренский утверждал, что культура формирует и развивает личность [13].

В.М. Выдрин в системе образования разделяет «специальное» и «неспециальное» физкультурное образование. Рассмотрение разделения физкультурного образования имеет важное значение при формировании физической культуры личности [3]. Формирование физической культуры личности происходит в процессе образования, однако это может быть как «профессиональное» или «специальное», так и «непрофессиональное» или «неспециальное» физкультурное образование.

«Неспециальное» или «непрофессиональное» физкультурное образование направлено на широкое распространение знаний о физической культуре,

на обучение и приобщение к физическим упражнениям. Непрофессиональное физкультурное образование является неотъемлемой частью общей культуры, не входит в коммерческие интересы и существует для разных социальных групп. Начинается непрофессиональное физкультурное образование (обучение физическим упражнениям) с дошкольного возраста [3; 10; 11].

Выделение нерешённых ранее частей общей проблемы. При поступлении в высшее учебное заведение, которое не является профилирующим в области физической культуры, абитуриент уже имеет частичную сформированность физической культуры личности. Он получал знания и умения, начиная с системы дошкольного воспитания. В системе среднего образования он получает больше знаний, формируются нравственные и этические нормы поведения, развивается предметная деятельность.

Педагогический и воспитательный процесс в системе дошкольного и среднего образования основывается также на теоретических и практических работах учёных-исследователей в области физического воспитания. Для высшего учебного заведения педагогической направленности необходимо суммировать опыт и знания, ранее сформированные дошкольной и средней системой образования, принять во внимание знания, умения, навыки студента и, основываясь на них, их же дальше развивать к более высокому уровню для профессионального и личностного роста. Ведь от сформированной физической культуры личности будущего педагога зависит дальнейшее формирование физической культуры личности подрастающего поколения.

Цель – теоретически рассмотреть формирование физической культуры личности студента в процессе «непрофессионального» физкультурного образования.

Непрофессиональное физкультурное образование должно основываться и ориентироваться на дальнейшем приобщении студентов к физической культуре, на основе их интересов и способностей, в учебное и внеучебное (досуговое) время [10].

Согласно исследованиям Л.В. Утишевой, во время обучения у студентов интерес к занятиям физической культуры связан с проблемами лишнего веса, коррекции фигуры, укреплением здоровья, времяпровождением, общением, самореализацией и модой на здоровый образ жизни [12].

Непрофессиональное физкультурное образование своей целью должно ставить формирование физической культуры личности, формирование и усвоение ценностей физической культуры, формирование положительного отношения к физической культуре. Кроме этого непрофессиональное физкультурное образование позволяет проводить процесс самосовершенствования физических, психологических и нравственных качеств личности за счёт получаемых знаний и формируемых умений, навыков. Студенты должны получать представления о различных возможностях физической культуры, её функциях, а также знания об упражнениях и их использовании.

В процессе физического воспитания совершенствуются качества личности, однако их системное и всестороннее развитие происходит за счёт систематической и целенаправленной работы над собой. Систематическая и целенаправленная работа над собой направлена на устранение и коррекцию недо-

статков в физическом и психологическом плане, на улучшение результатов в учёбе, труде и дальнейшем личностном росте. В этом случае происходит становление и совершенствование личности за счёт развития нравственных, волевых и других ее качеств.

Становление личности является одним из важнейших процессов. Наибольшую важность этот процесс приобретает, когда молодой человек входит в самостоятельную трудовую жизнь. Студенческие годы являются благоприятными для активного становления личности. Это происходит за счёт природных и социальных факторов развития. Поэтому, в педагогическом процессе также важную роль играет и профессиональный выбор. В процессе профессиональной подготовки будущего учителя должно происходить не просто присоединение нового знания к уже полученному ранее, а должно происходить формирование более полного знания, представления на основе различных возможностей образования. Исходя из этого, формирование, развитие и становление личности студента зависит от педагогического процесса высшего учебного заведения. По мнению Д.Б. Эльконина, в этой совокупности решается важнейшая задача – создание условий для становления личности студента [14].

Становление личности студента в процессе профессиональной подготовки происходит во время учёбы, труда, общения, на занятиях физической культурой. Во время участия в общественной деятельности происходит самовоспитание. Студент самостоятельно выдвигает себе личные требования и ставит ориентиры, основанные на уровне развития личных качеств. В процессе профессиональной подготовки средствами для изучения личных качеств возможно проследить промежуточные и конечные результаты с помощью самонаблюдения, самотестирования, ведения записей. В распоряжении студента находятся различные средства для личностного становления, предоставляемые высшим учебным заведением и средствами самообразования: чтение литературы (различной направленности), использование ресурсов INTERNET (просмотр научно-познавательных фильмов и передач, участие в форумах, онлайн-конференциях), посещение музеев, театров, спортивных соревнований, выступлений и т.д.

На занятиях физической культурой возможно формирование и развитие чувства коллективизма во время участия в командных подвижных играх, в дополнительных физкультурных занятиях, проведения турпоходов и мн.др. Формирование и развитие физических качеств возможно при регулярном занятии физической культурой [10].

В настоящее время в содержание образования включается система знаний, умений и навыков, которые дают возможность для личностного роста студента в процессе профессиональной подготовки при условии правильно организованной деятельности [1; 4; 10].

В процессе профессиональной подготовки важным вопросом является взаимосвязь обучения и развития, поэтому существуют различные точки зрения. По мнению Л.С. Выготского, обучение находится впереди развития, но тем самым влияет на него и вызывает новые изменения [2]. Л.Н. Куликова указывает, что это два неразделимых, взаимосвязанных процесса, которые возможно рассматривать отдельно лишь теоретически [7].

Е.В. Матухно в своём исследовании отмечает, что становление является деятельностью и поэтому в ней содержится большая смысловая нагрузка, которая имеет следующие характеристики: мотивированность, потребность, целенаправленность и т.п. У человека изначально находится потребность становления, которая является движущей силой личности и которая контролируется сознанием. Сознанию присущи духовно-нравственные качества. Становление личности студента зависит от его мотивации готовности к обучению. Она делает деятельность более осознанной и принимает на себя всю полноту ответственности за деятельность, за её качество и т.д. Таким образом, Е.В. Матухно поясняет, что появляющаяся мотивация, возникшая благодаря среде, проходит личностный анализ, оценивается, подвергается корректировке и затем находится на этапе решения – принимать или не принимать. Это находит отражение внутри личности, что изменяет её характеристики. Они активизируют личность на изменение внешних условий согласно собственным идеям, взглядам и собственному решению. Так, изменяются условия, обстоятельства и вследствие этого студент подвергает изменению самого себя [10].

В зависимости от содержания нравственного проявления окружающей среды проявляется внутреннее содержание личностных способностей и возможностей студента. Чем богаче и разнообразнее по содержанию среда, тем больше возможностей для студента раскрыть себя, самореализоваться и самоактуализироваться. Всё это даёт возможность полного проявления личной индивидуальности в высшем учебном заведении.

Точка зрения В.И. Ляха совпадает с нашим исследованием относительно понимания содержания физического воспитания в педагогических высших учебных заведениях, которое представляет собой единство двух составляющих. К первому составляющему относятся знания, дающие понятия о физической культуре как части общей культуры. Эти знания содержатся в гуманитарных науках, теории и истории физической культуры, гигиены, психологии, физиологии. Ко второй составляющей относится процесс физического воспитания, обучения и усвоения физкультурно-оздоровительной деятельности [9].

Важной целью образования и воспитания является формирование и развитие личности, которая способна решать поставленные задачи и принимать решения в сложных ситуациях и нести за это не только юридическую или правовую, но и моральную ответственность. Поэтому в образовании и воспитании, для достижения важной цели, осуществляется создание ситуации для становления будущего учителя как личности.

Формирование системы ценностей для студента представляет собой сложный процесс, конечный результат которого характеризует как сформировалась личность будущего учителя. Для будущего специалиста, в процессе профессиональной подготовки, естественным является поиск собственного «Я», своих приоритетов и целей, своего идеала и места в жизни. Система ценностей, ценностные ориентации взаимосвязаны с жизненными представлениями и дальнейшими планами, самоопределением в будущей профессии, общей и физической культурой и т.п. Поэтому у каждого студента формируется и развивается своя личная система ценностей и ценностных ориентаций.

В настоящее время система профессионального образования постоянно наполняется новым содержанием из-за изменения общественного мировоззрения и понимания человека как самостоятельную, независимую, способную произвести свой собственный выбор личность. Поэтому процесс профессиональной подготовки, направленный на проблемы человека, становится фундаментом для взаимодействия, взаимопонимания и взаимосовершенствования между преподавателем и будущим учителем. Проявление этих взаимодействий с ориентацией на проблемы человека является признаком гуманистического процесса в образовательной системе.

В современное время на систему образования всё больше ложится ответственность за формирование нового специалиста, обладающего новыми высокими профессиональными и личностными качествами. Новый специалист в области образования должен быть способен решать встающие задачи гуманизации общества. Процесс гуманизации системы образования и воспитания, вводящий «субъект-субъектные» отношения, содержит в себе свободное психолого-педагогическое взаимодействие между преподавателями и студентами.

По мнению Л.Н. Куликовой, в настоящее время происходит постепенное изменение традиций, требующие пересмотра ряда положений в системе профессионального образования [8]. Поэтому в настоящее время наиболее актуальными вопросами становятся: организация учебно-воспитательного процесса для личностно-профессионального становления будущего учителя; формирование и развитие в процессе профессиональной подготовки человеческих качеств. Таким образом, обществу требуется учитель, который обладал сформированной духовной культурой, свою педагогическую деятельность воспринимал как ценность, как возможность самореализации.

Для своевременного реагирования на изменения в обществе система образования должна быть приравнена к гуманистической системе образования, в которой студент считается высшей ценностью с его личностными способностями, особенностями, качествами, интересами и потребностями. Так система образования будет направлена на личностно-профессиональный рост как будущего специалиста, так и самого преподавателя.

В этой системе условия для формирования физической культуры личности наиболее благоприятны. Поскольку образование физической культуры является составляющей системы профессионального образования, то, кроме этого, является отдельным социальным явлением, которое трансформируется в процессе профессиональной подготовки в ценность каждого студента.

Теоретический анализ научной литературы дал основание считать, что непрофессиональное физкультурное образование своей целью должно ставить формирование физической культуры личности, формирование и усвоение ценностей физической культуры, формирование положительного отношения к физической культуре. Кроме этого, непрофессиональное физкультурное образование позволяет проводить процесс самосовершенствования физических, психологических и нравственных качеств личности за счёт получаемых знаний и формируемых умений, навыков. Студенты должны получать представления о различных возможностях физической культуры, её функциях, а также знания об упражнениях и их использовании.

Список литературы

1. **Бальсевич В.К.** Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К. : Здоровье, 1988. – 64 с.
2. **Выготский Л.С.** Психология развития как феномен культуры / Л.С. Выготский. – СПб. : Союз, 1996. – 224 с.
3. **Выдрин В.М.** Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С.15–17.
4. **Выдрин В.М.** Физическая культура – органическая часть культуры общества и личности / В.М. Выдрин // Проблемы повышения физической культуры студенческой молодёжи : сб. трудов. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 1984. – С.16–23.
5. **Зинченко В.П.** Проблемы психологии развития О. Гольштейна / В.П. Зинченко // Вопр. психол. – 1991. – №6. – С.33–35.
6. **Ильин Е.П.** Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 386 с.
7. **Куликова Л.Н.** Взаимосвязь саморазвития и общения личности в воспитательной системе образовательного учреждения / Л.Н. Куликова. – Хабаровск. : Изд-во ХГПУ, 1996. – 155 с.
8. **Куликова Л.Н.** Идеи гуманизма и гуманизация образования в их историческом развитии: педагогический взгляд / Л.Н. Куликова. – Хабаровск : Изд-во ХГПУ, 2003. – 325 с.
9. **Лях В.И.** Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №9. – С.10–14.
10. **Матухно Е.В.** Становление физической культуры личности студентов технического университета : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 «теория и методика профессионального образования» / Елена Викторовна Матухно. – Комсомольск-на-Амуре, 2004. – 197 с.
11. **Поппер К.** Логика и рост научного знания / К. Поппер. – М. : Наука, 1983. – 267 с.
12. **Утишева Е.В.** Физкультурное образование (Социально-педагогические и социологические проблемы) : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Е.В. Утишева. – СПб., 1999. – 350 с.
13. **Флоренский П.А.** Иконостас / П.А. Флоренский // Богословские труды. Вып. IX. – М. : Мысль, 1995. – 877 с.
14. **Эльконин Д.Б.** Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин; под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко. – М. : Изд-во АПН СССР, 1989. – 554 с.

**Formation of physical culture of the student's personality
in the process of «non-professional» physical education**

Most of the students of higher educational institutions of pedagogical orientation have an average level of acquired knowledge, formed skills and skills in the field of physical culture. There is spontaneity and no clear structure in the performance of exercises. Nowadays, the majority of young people have not enough motor activity. The result of decreased motor activity is a low level of muscle tone of the body, which leads to diseases of the musculoskeletal system: fault in posture, flat feet, delay in age development. Many children of preschool and school age, as well as students of secondary and higher professional educational institutions, do not have complete ideas about physical culture and do not have the desire to do it.

Key words: *physical culture, “non-special” physical education, professional training.*

УДК 378.1:796.01

Зубарева Татьяна Викторовна,
ст. преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «Орловский государственный
университете экономики и торговли»
antidepressant1990@mail.ru

Должикова Христина Викторовна,
ст. преподаватель ФГБОУ ВО
«Орловский государственный университет
экономики и торговли»,
аспирант Управления подготовки кадров
высшей квалификации ФГБОУ ВО «Орловский
государственный университет имени И.С. Тургенева»
hristinanovikovapochta@mail.ru

Проблемы и перспективы современного физкультурного образования в Российской Федерации

На протяжении многих лет система образования в области физической культуры стремительно развивается. Большое внимание в этой сфере уделяется укреплению и сохранению здоровья людей. В статье анализируются проблемы современного физического образования, а также перспективы в области физического воспитания.

***Ключевые слова:** физкультурное образование, проблема образования, перспективы физкультурного образования, физическая культура.*

Физическая культура возникла как система знаний о различных физических упражнениях, развитие которых прошло путь от укрепления здоровья до формирования личности и поведения. Физическая культура – это важнейшее средство формирования человека как личности. Она помогает развиваться не только физически, но и интеллектуально. Люди, которые следят за своим здоровьем и занимаются спортом, способны воспринимать нужную им информацию лучше и легче, чем те, кто спортом не занимается, а также меньше устают и практически не болевают. Занятия способствуют не только существенным биологическим изменениям в организме, но и в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека [2, с.1]. Занятия спортом и физической культурой имеют значительное влияние на сознание, волю, моральный облик и черты характера человека. Формирование потребностей человека в двигательной активности, создание мотивационных установок, помощь в выборе форм занятий для полноценной самореализации личности – смысл физкультурного воспитания. На современном этапе развития общества необходимо заложить методологические и ценностно-гуманистические основы для формирования у студентов истинной физической культуры.

Во время учебы или работы у людей происходит сильная перегрузка организма, практически всё своё свободное время они проводят за компьютером или за просмотром телевизора, а это отрицательно сказывается на состоянии здоровья, поэтому необходимо хотя бы пару часов в день уделять физической активности. Когда человек каждый день занимается спортом, у него появляется уверенность в своих силах, организм наполняется бодростью и жизнерадостностью.

На данный момент важнейшим фактором для современного физкультурного образования является то, что люди начинают всё больше осознавать значимость физической культуры и спорта. Многие из них стараются заботиться о состоянии своего здоровья разными укрепляющими упражнениями и следить за правильным питанием. Есть и те, кто не может «заставить» себя заниматься спортом, поэтому в школах, средних учебных заведениях и вузах необходимо увеличить число часов занятий физической культурой и вызвать заинтересованность у обучающихся.

В Российской Федерации происходят изменения в образовании в области физической культуры и спорта. 4 декабря 2007 года вышел Федеральный закон «О физической культуре и спорте». Данный закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Благодаря этому закону началась работа над созданием новых образовательных стандартов, структур и спектров специальностей [4].

На протяжении многих столетий большое внимание уделяется академическим знаниям, нежели профессиональным. Большое число выпускников университетов с факультета физической культуры не могут найти себе работу по своей специальности, так как на сегодняшний день рынок профессий и образовательных услуг в России оказываются не связанными. Примерно 50% студентов, закончивших вузы, работают не по своей специальности. 65% выпускников средних специальных заведений оказываются невостребованными, потому что не соответствуют содержанию профессионального образования запросам практики.

Совершенно очевидно, что в настоящее время перед вузами физической культуры ставятся новые задачи, решение которых требует, прежде всего, изменений концептуальных основ высшей школы. К примеру, это выражается в предложении отказаться от установки формирования необходимого комплекса общеобразовательных и специальных знаний, умений, навыков и перейти к установке воспитания и развития личности обучающегося посредством оказания помощи в их профессиональном становлении [5, с.105]. Не менее важным вопросом является разработка требований, предъявляемых к выпускникам вузов физической культуры. На их основе формируется содержание профессиональной подготовки, овладение которым может гарантировать результат, соответствующий новым требованиям [2, с.76].

На качество работы преподавателей и желание работать в данной сфере влияет такой фактор, как конкуренция. Во многих странах мира конкурс на место преподавателя измеряется десятками претендентов. Преподавателям

создают хорошие условия жизни: медицинскую страховку, бесплатное питание, проживание, возможность отдыха в любой точке мира и т.д. В Российской Федерации ситуация складывается иначе, нет четких правил организации конкурса на право работать в вузе. Материальная база, современные программы и методические пособия полноценно не обеспечат высокое качество образовательного процесса. Например, главным фактором выбора учебного заведения служит сильный педагогический коллектив. В регионах заработная плата не создает конкуренции среди педагогических работников. В крупных городах, где заработная плата выше средней, ситуация конкуренции среди педагогов за право работать больше.

В дальнейшем, чтобы было качественное образование в сфере физической культуры и спорта, необходимо помнить о материально-технических и человеческих факторах. При этом инфраструктура – это важнейший элемент организации эффективного учебного процесса. Специалисты должны иметь возможность внедрения современных методик в практику, тем самым полноценно реализовываться в данной области. Рассматривая человеческий фактор, мы в первую очередь обращаем внимание на такие параметры, как квалификация и качество труда педагога.

Также преподавателям физической культуры необходимо изучать новейшие методики по проведению занятий. Читать новую учебную литературу, рассматривать более современные и полезные физические упражнения и применять все это на практике. Стараться, чтобы учащиеся занимались не только в спортивных залах, но и на свежем воздухе. Школы, средние учебные заведения и высшие учебные заведения должны приобретать новый спортивный инвентарь, чтобы разнообразить учебный процесс, призывать обучающуюся молодежь к участию в спортивных мероприятиях – ведь это не только пропаганда здорового образа жизни, но и сплочение коллектива, выработка навыка работать в команде, желание совершенствоваться и улучшать свои физические данные.

На сегодняшний день можно наблюдать значительное продвижение в развитии физкультурного образования в стране. Правительство Российской Федерации выработало социально-экономические и организационные мероприятия, которые проходили в рамках выполнения федеральной программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 гг.» [3]. Для расширения инфраструктурной сферы программа развития была разделена на четыре основных блока: совершенствование условий для развития массового спорта; совершенствование условий для развития спорта высших достижений; создание условий для формирования молодежного спортивного резерва; общепрограммные мероприятия (рис. 1.). Мероприятия, в рамках вышеперечисленных направлений, проводились с целью сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения средствами физической культуры и спорта.



Рис. 1. Основные направления развития инфраструктурной сферы

Подводя итоги вышесказанному, можно сделать вывод, что задача организации образовательного процесса в средних профессиональных и в высших учебных заведениях не из легких. Для реализации решения проблемных ситуаций необходимо:

- обеспечить усвоение студентами минимума, который требует государственный образовательный стандарт;
- модернизировать материально-технические базы, лабораторные и производственные комплексы;
- применять новаторскую методологию;
- систематизировать прохождение педагогического состава курсов повышения квалификации;
- обеспечить эффективное взаимодействие профессионального образования с производством, индустрией и рынком потребления кадров;
- создать основу для адаптации обучающихся к жизни в обществе, для осознанного выбора и последующего освоения профессиональных компетенций;
- обеспечить социально-педагогические отношения, здоровьесозидающую среду, сохраняющую физическое, психическое и социальное здоровье обучающихся;

- формировать позитивную мотивацию обучающихся к учебной деятельности;
- предоставить разностороннее универсальное образование в сочетании с вариативными компонентами образования;
- повышать общекультурное направление в образовании.

Список литературы

1. **Коваленко М.Г.** Экономическая составляющая подготовки кадров для отрасли «физическая культура и спорт» [Текст] / М.Г. Коваленко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – №1. – С.118–119.
2. **Кожевникова С.В.** Актуальные проблемы современного физкультурного образования [Текст] / С.В. Кожевникова // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2015. – №1. – С. 75–88
3. **Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы»** – [Электронный ресурс] – Режим доступа. URL:<https://minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26361/>(дата обращения 13.03.2021).
4. **Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»** от 04.12.2007 № 329–ФЗ – [Электронный ресурс] – Режим доступа. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/(дата обращения 13.03.2021).
5. **Экономика массового спорта** : учеб. пособие / М.И. Золотов, Н.А. Платонова, О.И. Вапнярская. – М. : Физическая культура, 2015. – 300 с.

**Zubareva T. V.,
Dolzhikova H. V.**

Problems and prospects of modern physical education in the Russian Federation

For many years, the education system in the field of physical culture has been developing rapidly. Much attention in this area is paid to the strengthening and preservation of people's health. The article analyzes the problems of modern physical education, as well as prospects in the field of physical education.

Key words: *physical culture education, the problem of education, prospects of physical culture education, physical culture.*

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

УДК 796.015.52:612.014

Ерёменко Игорь Владимирович,
ст. преподаватель кафедры олимпийского
и профессионального спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
yeromenko9@mail.ru

Гармаш Вячеслав Васильевич,
преподаватель кафедры теории и
методики физического воспитания
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
vyacheslav19900991@mail.ru

Физиологические механизмы утомления и восстановления при физической работе силового характера

В статье рассмотрены общие положения и закономерности физиологических механизмов утомления и восстановления при физической работе силового характера на примере различных видов спорта с описанием анатомо-морфологических особенностей и внутренних процессов организма спортсменов.

Ключевые слова: утомление, восстановление, спортивная тренировка, физиологические механизмы, силовые способности.

Известно, что внешние и внутренние характеристики нагрузки тесно взаимосвязаны: увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к усилению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к возникновению и углублению процессов утомления, замедлению восстановительных процессов. Знание закономерностей развития утомления и восстановления организма спортсмена имеет важное практическое значение. [1]. Хотя и сегодня однозначно не установлены локализации утомления после мышечных нагрузок силового характера. Большинство попыток охарактеризовать и описать основные причины возникновения утомления, а также места его возникновения, касаются:

- энергетических систем (АТФ – КФ, гликолиз и окисление); накопление промежуточных продуктов метаболизма; нервной системы;
- нарушения сократительного механизма волокон.

При этом отмечают, что ни один из этих параметров в отдельности не может объяснить все аспекты утомления. Наиболее утомительным видом работы силового характера считается функционирование скелетных мышц в режиме тетануса, который приводит к быстрому истощению нервных клеток. При этом наибольшее утомление вызывается локальной мышечной деятельностью [3].

Результаты исследований многих авторов дают основание считать ведущей в утомлении роль центрально-двигательного звена двигательного ап-

парата, а именно корковых нервных центров. Наиболее чувствительными к влиянию нагрузки у адаптированных испытуемых являются корковые, а у неадаптированных – подкорковые центры регуляции движений [2].

Упражнениями максимальной анаэробной мощности считаются такие упражнения, продолжительность которых обычно не превышает 16–21 сек. Утомление здесь, прежде всего, связано с процессами, происходящими в ЦНС и в исполнительном нервно-мышечном аппарате. При выполнении таких упражнений моторные центры активизируют максимальное количество спинальных мотонейронов и обеспечивают высокочастотную импульсацию. Максимальная активность мотонейронных центров может быть обеспечена в течение нескольких секунд, особенно по отношению к мотонейронам, иннервирующим ШС-волокна. При выполнении таких упражнений исключительно быстро расходуются фосфагены, что также является одним из основных механизмов утомления [4].

Высококвалифицированные спортсмены способны доводить себя до значительно более выраженного утомления по сравнению со спортсменами-новичками. Однако это касается только функциональных систем, несущих основную нагрузку при выполнении конкретной работы. Одновременно у спортсменов высокой квалификации восстановительные реакции протекают значительно интенсивнее [3].

Доказано, что при максимальной анаэробной работе особенно рано снижается частота импульсации и происходит отключение быстрых мотонейронов. Заслуживает внимания мнение Шеррингтона о том, что «торможение, которое поступает из коры головного мозга, не обусловлено исключительно взаимодействием корковых нейронов, а возможно, и вовсе не обусловлено ими». В связи с этим установлено, что координация торможения и возбуждения принадлежит, по сути, спинному мозгу. Снижение работоспособности с неадекватным функционированием спинальных нервных центров связывают и другие авторы [4; 5].

Вместе с тем, есть свидетельства о том, что мышечная усталость наступает, прежде всего, в нервно-мышечных синапсах. Это может быть связано с процессами в самой мышце; а может быть обусловлено разрывом связи гликолитических ферментов со структурными белками. Достаточно весомые утверждения о том, что уменьшение силы главным образом может касаться электромеханического сопряжения.

Исследования мышечного утомления методом биопсии не выявили изменений ни в работающих, ни в отдыхающих мышцах. Есть данные, что в основе представлений о мышечном утомлении лежит концепция об оптимальном клеточном окружении. При этом выявлено, что катаболические изменения, обусловленные тренировочными упражнениями, в основном локализованы в менее активные мышцы и другие ткани, то есть ведущим звеном в развитии утомления может быть орган или функция, возможности которых неадекватны нагрузке [5].

По имеющимся данным анаэробные алактатные источники являются определяющими в энергообеспечении кратковременной высокоинтенсивной работы. Большая концентрация креатинфосфата в мышцах обеспечивает не-

медленный ресинтез АТФ. В простой реакции, где катализатором является энзим креатинкиназа, в результате фосфорилирования АДФ креатинфосфатом образуется АТФ. Таким образом восстанавливается АТФ, потраченная на мышечные сокращения. После окончания работы при обратной реакции восстанавливаются запасы креатинфосфата. Количество креатинфосфата, которое содержится в мышце человека, достаточно для поддержания постоянного уровня АТФ в мышечных клетках в течение 5–8 сек. Высокая мощность анаэробных алактатных источников определяет их решающую роль в видах соревнований, требующих краткосрочной работы с максимально возможной интенсивностью. Особенно велика их роль в легкоатлетическом спринте, легкоатлетических прыжках, в метании, тяжелой атлетике, прыжках на лыжах с трамплина.

Ряд исследователей [3; 4; 5] не связывает локально-мышечное утомление ни с источниками энергии, ни с накоплением метаболитов. Как отмечается авторами, одной из ключевых и наиболее спорных в построении тренировочного процесса является проблема восстановления, а именно периодичность больших тренировочных нагрузок. В науке существует два основных положения по вопросу, когда целесообразно повторять такие нагрузки: первое – в момент полного восстановления или в фазе супервосстановления; второе – в момент недовосстановления. Первое направление наиболее популярно среди специалистов в силовых видах спорта и объясняется теми известными фактами, что в неутомляемом состоянии человек способен к полной активации при кратковременном изометрическом сокращении, которое характерно специфическим упражнениям.

Доказано, что усиление обмена анаболизма, восстановление израсходованных при работе энергетических ресурсов и образование необходимых ферментных и структурных белков заметно стимулируется в период отдыха после работы. При этом происходит не только восстановление исходных соотношений, которые имели место в работе, но и наблюдалось превышение этих значений в определенный период отдыха отдельных показателей и функций. Превышение начального уровня функций в период восстановления и составляет сущность феномена суперкомпенсации.

В ходе повторяющихся тренировочных нагрузок чередуется деградация белковых структур и истощение энергетических ресурсов – катаболизм с пластическими процессами, когда происходит наращивание белковых структур и восстановление энергетического потенциала организма – анаболизм. И при недостаточной выраженности катаболических процессов, и при их избыточности процессы анаболизма не стимулируются в той мере, которая необходима для формирования тренировочного эффекта заданной направленности. Известно, что этот эффект – результат процесса восстановления ключевых для вида деятельности структур организма.

Скорость восстановления различных показателей после статической нагрузки зависит, согласно имеющимся данным, от деятельности центральных нервных механизмов, особенно после интенсивных нагрузок. Но если человек может сознательно ускорить расходование энергии, то, как известно, она не может ускорить процесс восстановления.

Очевидно, что большие тренировочные нагрузки силового характера необходимо повторять в состоянии суперкомпенсации специфических систем организма спортсмена. Однако, по разным данным, сроки восстановления их значительно различаются.

Для повышения эффективности тренировочного процесса при его построении используют различные физиологические методики, позволяющие оценивать функциональное состояние органов и систем организма спортсменов. Метод биопсии используется для учета количества структур, которые как формируются, так и разрушаются. С помощью биопсии определялись изменения в работающих и отдыхающих мышцах, устанавливалась связь между процентным содержанием различных типов мышечных волокон и устойчивостью к утомлению. О состоянии нервно-мышечного аппарата судят по латентному времени коленного и других сухожильных рефлексов, а также с помощью акупунктуры. Для определения готовности спортсмена к мышечной работе используется методика исследования размеров кожных капилляров, регистрация звука при мышечных сокращениях, анализ структуры ядер клеток слизистой щęki, фиксация времени удержания позы, применение тестовой пробы выполнения максимальной силы сокращения.

Немалое количество работ было посвящено исследованию упруго-вязких свойств мышц спортсменов, которые работали над развитием силы. Однако вышеперечисленные методы или очень сложные для практического повседневного применения, или не отражают в полной мере состояние нервно-мышечного аппарата в условиях проявления максимальной силы. Наиболее приемлемым в данном случае может быть метод определения латентного времени напряжения (ЛВН) и расслабления (ЛВР) исследуемых мышц.

Первые работы по изучению произвольного напряжения и расслабления скелетных мышц спортсменов относятся еще к середине 1950-х годов. С тех пор исследования проводились на спортсменах, занимающихся различными видами спорта. Некоторые исследователи пришли к выводу, что под влиянием повторных локальных статических нагрузок «до отказа» показатели ЛВН и ЛВР работающей группы мышц существенно не изменяются. В то же время установлено, что у представителей силовых видов спорта ЛВН и ЛВР короче.

В других исследованиях авторы обращали внимание на то, что ЛВР более подвержено изменениям при нагрузках, отмечая при этом высокую степень информативности ЛВР по отношению к развитию и проявлению максимальных показателей в проявлении силы. Полупериод расслабления при этом может быть не одинаковым для различных мышечных групп, причем мышцы ног расслабляются быстрее, чем мышцы рук.

Существуют рекомендации по использованию метода определения ЛВН и ЛВР для контроля тренировочных нагрузок и при спортивном отборе. При проведении исследований построения тренировочного процесса предусматривался принцип повторения тренировочных занятий с большими силовыми нагрузками избирательной направленности в суперкомпенсаторной фазе восстановления. Поэтому узловым оставался вопрос определения уровня готовности спортсмена к таким нагрузкам. Для этого необходимо было найти информативный критерий. Поскольку очевидно, что проявление максималь-

ной силы в силовых видах спорта обеспечивается в основном за счет нервной системы.

Список литературы

1. **Бельский И.В.** Модель специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров / И.В. Бельский // Теория и практика физической культуры / Тренер. – 2000. – № 1. – С. 33–35.
2. **Бернштейн Н.А.** Физиология движений и активности / Н.А. Бернштейн. – М. : Наука, 1990. – 350 с.
3. **Вилмор Дж. Х.** Физиология спорта / Дж. Х. Вилмор, Д. Костилл. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 656 с.
4. **Волков Н.И.** Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, А.А. Осипенко, Э.Н. Нессен, С.Н. Корсун. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 498 с.
5. **Хэтфилд Ф.** Всестороннее руководство по развитию силы / Ф. Хэтфилд; [пер. с англ.]. – Красноярск, 1992. – 288 с.

**Yeromenko I.V.,
Garmash V.V.**

**Physiological mechanisms of fatigue and recovery
during physical work of a forceful nature**

The article considers the general provisions and regularities of the physiological mechanisms of fatigue and recovery during physical work of a power nature on the example of various sports, with a description of the anatomical and morphological features, and internal processes of the athlete's body.

Key words: *fatigue, recovery, sports training, physiological mechanisms, strength abilities.*

Особенности периодизации многолетней подготовки спортсменов в плавании

В статье проведен анализ особенностей периодизации многолетней подготовки спортсменов в плавании на разных этапах многолетней подготовки, анализируются тенденции темпов становления спортивного мастерства спортсменов в плавании, факторы, влияющие на продолжительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений.

Ключевые слова: *плавание, тренировка, периодизация, структура, нагрузка, методика.*

Известно, что добиться высоких спортивных результатов в спорте можно только при четком планировании всех сторон подготовки спортсменов в многолетних занятиях спортом, так как спортивная тренировка представляет собой непрерывный многолетний процесс, который характеризуется своей цикличностью – периодическим повторением относительно завершенных отрезков времени (циклы, периоды, этапы и т.д.).

При планировании и осуществлении подготовки спортсменов тренеру приходится решать немало задач. Среди них наиболее важными являются совершенствование технико-тактического мастерства, общей и специальной физической подготовленности, повышение работоспособности, непосредственная подготовка к конкретным соревнованиям, морально-волевая и теоретическая подготовка.

При построении многолетней подготовки необходимо учитывать, что спортивная подготовка строится как многолетний и круглогодичный процесс, все элементы и составляющие которого взаимосвязаны, взаимообусловлены и подчинены задаче достижения максимальных спортивных результатов; влияние каждого следующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа и других как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их [8].

В совершенствовании планирования учебно-тренировочного процесса есть большие резервы повышения эффективности подготовки спортсменов. Перспективные планы разрабатываются с учетом передового тренерского опыта, систематизированного опыта подготовки чемпионов (призеров) Европы, мира и Олимпийских игр, новых научно-методических разработок и направлений развития спорта.

Направления дальнейшего совершенствования управления тренировочными и соревновательными нагрузками спортсменов высокого класса связаны с возможностью использования различных дополнительных факторов, способных поддержать работоспособность спортсменов на уровне, соответ-

ствующим характеристикам соревновательной деятельности [9]. Вследствие проведенного исследования нами были изучены и проанализированы литературные источники по вопросу периодизации многолетней подготовки спортсменов в плавании. Современная наука о спорте описывает основные тенденции, которые объективно существуют в спортивной деятельности и в системе подготовки спортсменов [3, 4].

Система подготовки спортсменов состоит из трех подсистем: соревнования, тренировки и восстановления. И хотя тренировка занимает в системе подготовки наибольшее время, соревнования является основной структурой (стержнем) деятельности в спорте. Конечно, тренировки и соревнования тесно взаимосвязаны с восстановлением. Поэтому принципы подготовки спортсменов и методические положения, вытекающие из них, касаются всех составных частей системы подготовки.

Принципами системы подготовки спортсменов являются:

- принцип направленности к высшим достижениям;
- принцип взаимосвязи структур соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов;
- принцип цикличности и непрерывности подготовки [4].

Понятно, что перечисленные принципы не содержат всех различных закономерностей, характерных для современной подготовки спортсменов, поскольку теория спорта как область знаний постоянно развивается.

Бурный рост спортивных результатов, новации процесса подготовки спортсменов ставят новые проблемы перед исследователями, тренерами и спортсменами, и круг специфических принципов подготовки спортсменов продолжает расширяться и уточняться.

Принцип направленности подготовки спортсменов к высшим достижениям. Закономерностями, которые дали возможность сформулировать этот принцип являются:

- соревнования – системообразующий фактор спорта;
- результат, победа – системообразующий фактор соревновательной деятельности спортсмена;
- общественная значимость спортивного результата, его престижность – стимул соревновательной деятельности.

Основными методическими положениями, вытекающими из данного принципа, являются:

- углубленная спортивная специализация;
- индивидуализация процесса подготовки;
- систематичность повышения требований к разделам и сторонам подготовки спортсмена.

Направленность высших достижений реализуется через использование наиболее эффективных средств и методов тренировки, постоянной интенсификации процесса подготовки, оптимизации режима жизни спортсмена, специальной системы питания, отдыха и восстановления. Опыт показывает, что постоянное использование этого принципа в подготовке спортсменов обеспечивает достижение современного уровня, успешное выступление в чрезвычайных соревнованиях.

Следствием пользования этим принципом является постоянный рост мастерства спортсменов и их спортивных результатов. Несмотря на то, что уже много лет ожидается стабилизация спортивных достижений, темпы их роста за последнее десятилетие практически не уменьшаются, а в отдельных видах спорта даже отмечен их значительный рост.

Определителями направленности к высшим достижениям есть такие важнейшие черты подготовки: целевая направленность и ее конкретные задачи, состав подготовки, этапы многолетней подготовки, макроциклов, периодов и т.д., система комплексного контроля, управления, соревновательная деятельность.

Принцип взаимосвязи структур соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена. В основе данного принципа лежат следующие закономерности: единство строения и развития организма человека (генетическая неспецифичность функционирования); подготовленность к эффективной деятельности является результатом специализированной координации адаптационных процессов организма к конкретной деятельности; диалектика эффекта переноса (положительного и отрицательного) двигательных качеств и навыков.

Основными методическими положениями, вытекающими из данного принципа, являются:

- необходимость учета единства и взаимосвязи структуры подготовленности спортсмена со структурой соревновательной деятельности;
- приоритет развития индивидуальных двигательных задатков и специфичность способностей личности спортсмена, адекватных характеру соревновательной деятельности данного вида спорта;
- учет диалектики эффекта переноса двигательных качеств и навыков при подборе подготовительных средств и тренировочных форм соревновательных упражнений и интегральность развития специализированных двигательных качеств и результативность соревновательной деятельности [4].

В период становления специализированных навыков, специфических качеств, достижения спортивной формы (в связи с возможностью возникновения негативного переноса эффекта, размывания). Рациональное построение процесса подготовки предусматривает его четкую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, что обеспечит эффективное ведение соревновательной борьбы.

Принцип цикличности и непрерывности подготовки спортсменов. Закономерностями, которые определили данное теоретическое положение, являются:

- биоритмические особенности жизнедеятельности организма человека, его развития (прогресса или регресса) и влияние среды;
- традиционность и наследственная повторяемость календаря соревнований и, соответственно, программа подготовки в годовых и многолетних (2–4-х годовых) периодах спортивной деятельности;
- зависимость кумулятивных процессов адаптации функциональных систем от определенной цикличности специализированных реакций организма спортсмена на специфические нагрузки;
- гетерохронность цикличности процессов активизации, усталости и восстановления различных функциональных систем организма человека;

– гетерохронность совершенствования физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена.

Данный принцип определяет ряд важных методических положений системы подготовки спортсменов. К ним относится следующее:

– при формировании плана подготовки спортсмена или команды следует учесть фазовость (развитие, поддержание, временная потеря) спортивной формы и динамики тренированности;

– периодизацию и планирование нагрузки в системе подготовки спортсменов необходимо строить в соответствии со структурой календаря и ранга спортивных соревнований;

– несмотря на разнообразие тренировочных и соревновательных нагрузок, общая тенденция влияния нагрузок и реакция организма спортсменов должны иметь тенденцию к волнообразности. При этом следует стремиться, чтобы кумулятивный эффект волн отвечал структурам системы подготовки: микро- мезо- и макроциклов;

– продолжительность волн и их амплитуда в циклах подготовки должна зависеть от возраста и уровня подготовленности спортсмена: чем моложе спортсмен, чем ниже уровень подготовленности, тем более длинные и пологие могут быть волны; чем старше спортсмен, чем стаж его занятий спортом больше, чем выше уровень подготовленности и результативности, тем волны могут быть более короткими и крутыми;

– вариативность подготовки обуславливается широким спектром средств и методов подготовки, разнонаправленностью воздействий на организм спортсменов, применением различных величин нагрузки в тренировочных занятиях, микро- и мезоциклах, процесса подготовки.

Подготовка спортсменов строится как многолетний непрерывный системный процесс, все звенья которого (тренировки, соревнования, восстановление) взаимосвязаны, взаимообусловлены и подчинены цели достижения максимальных спортивных результатов в определенное время.

Продолжительность и структура многолетней подготовки спортсменов зависит от:

– структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов;

– закономерностей становления разностороннего спортивного мастерства;

– индивидуальных и половых особенностей спортсменов, а также темпов их биологического созревания;

– возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, начал специальные тренировки;

– содержания тренировочного процесса;

– состава методов и средств, динамики нагрузок, построения различных структурных единиц, применения дополнительных факторов и т.п.

Рассмотренные выше факторы определяют общую продолжительность многолетней подготовки, время достижения высоких спортивных результатов, а также оптимальные возрастные зоны, в которых эти результаты показаны [3].

В процессе многолетней подготовки ученые выделяют три возрастные зоны: первых больших успехов, оптимальных возможностей и поддержания высоких результатов.

В течение длительного времени в системе многолетней подготовки вопрос о построении тренировочного процесса в четырехлетних олимпийских циклах был недостаточно изучен и во многом носил умозрительный, теоретический характер. Разработка и реализация четырехлетних олимпийских циклов во многом осуществлялась формально через целевые комплексные программы подготовки спортсменов к Олимпийским играм без необходимого учета современных научно-методических аспектов и положений управления тренировочным процессом [1]. Такое положение во многом было обусловлено стремлением к постоянному омоложению, привлечению новых перспективных спортсменов в сборные олимпийские команды, где, как правило, главной целью была максимальная реализация спортивного мастерства на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

По данным специалистов [2, 7], планирование многолетней подготовки – это важнейшее условие достижения пловцами высоких результатов. В основе планирования лежат как общие закономерности становления спортивного мастерства пловцов, так и индивидуальные особенности каждого конкретного спортсмена.

С точки зрения Н.А. Бутовича, продолжительность подготовки, которая необходима для достижения нормы мастера спорта начиная от третьего спортивного разряда, составляет у мужчин шесть лет, у женщин – 4,7 лет [2]. В течение этого периода у пловцов планомерно повышаются требования к становлению различных сторон спортивного мастерства. В первые годы подготовки планомерно растет объем тренировочной работы. У пловцов высокого класса он обычно стабилизируется, а увеличение требований к организму пловца происходит за счет повышения интенсивности работы.

Специалисты прошлого века [7] выделяли три зоны для построения многолетней спортивной подготовки: первых крупных успехов (в юношеских международных соревнованиях), оптимальных возможностей и сохранения мастерства. Длительность многолетней подготовки ограничивалась 8–10-летним периодом.

В пособии для тренеров по плаванию детско-юношеских спортивных школ рекомендуется следующая структура процесса многолетней подготовки пловцов:

- этап начальной спортивной подготовки продолжительностью два-четыре года (для детей от 5–6 до 12 лет);
- этап углубленной спортивной подготовки продолжительностью два-три года (для пловцов не старше 12–13 лет);
- этап спортивного мастерства – 2–3 года (для пловцов в возрасте 12–15 лет);
- этап высшего спортивного мастерства (для спортсменов 15–16 лет и старше, перед которыми ставится задача достижения результатов международного класса) [6].

Первые два этапа носят базовый характер. В этот период закладывается фундамент для специальной подготовки на следующих двух этапах. Что

касается дальнейшей подготовки пловцов, которые завершили подготовку в ДЮСШ, то она организуется в клубах, сборных командах и строится с использованием средств, характерных для тренировки взрослых пловцов высокого класса.

Мы обратили внимание на то, что весь арсенал средств, характерных для подготовки пловцов высокого класса (специальная силовая подготовка, основные режимы развития выносливости, повышение надежности техники в условиях напряженной тренировочной и соревновательной деятельности, воспитание чувства ответственности за подготовку к международным соревнованиям), использовался уже с 12–15-летними пловцами, которые находятся на этапе спортивного мастерства.

Известные немецкие специалисты А. Мэдсен и К. Вилке отмечали, что период подготовки и выступления спортсменов независимо от пола охватывает возрастной диапазон 8–18 лет, что в полной мере согласуется с практикой плавания тех лет. Ими было рекомендовано многолетнюю подготовку разделять на четыре периода:

- освоение базовой техники;
- начальная подготовка;
- развитие;
- элитный период, ограничивался возрастным диапазоном 14–18 лет.

В начале 1980-х годов М.Я. Набатникова предложила многолетнюю подготовку пловца разделять на три этапа:

- 1) начальной спортивной специализации;
- 2) углубленной тренировки;
- 3) высших спортивных достижений с двумя фазами (подготовки к высшим спортивным достижениям и их поддержки) [5].

Максимальные величины объема плавания на этапе начальной спортивной специализации колебались в пределах от 1000 км до 1200 км в течение года, на этапе углубленной тренировки – 1700–2000 км, фазе подготовки к высшим достижениям – 2400–2600 км. Уже 8–9-летним пловцам предлагали объем плавания 600–800 км в течение года, а приступать к занятиям плаванием в возрасте 7–10 лет.

Далее 14–15-летним пловцам рекомендовалось проплыть в течение года уже от 1700 км до 2280 км, а с 16-летнего возраста стабилизировать величины объема годового плавания. Эти данные отражали реальную практику подготовки юных пловцов в те годы.

В начале 1990-х годов отечественные специалисты Н.Я. Набатникова с соавторами пришли к выводу о необходимости разделения многолетней подготовки на четыре этапа:

- предварительной подготовки;
- начальной спортивной специализации;
- углубленной тренировки;
- спортивного совершенствования [5].

Каждый из этапов имел свои возрастные границы, цели и задачи, которые определяют его содержание. К сожалению, вопросы построения подготовки взрослых пловцов высокой квалификации вышли за рамки возрастных

границ, приравняваемых к оптимальным, и не нашли отражения в специальной литературе. Из содержания только отдельных работ видно, что специалисты предсказывали возможность сдвига оптимальной для демонстрации высоких результатов возрастной зоны в сторону более старшего возраста и возможность увеличения продолжительности спортивной карьеры.

В 1990-е и последующие годы данные, связанные с периодизацией многолетней подготовки, не испытали заметных изменений по сравнению с характерными для 1970–1980-х годов.

Существуют предложения по построению многолетней подготовки пловцов на основе возрастной динамики физического развития, в которых доказана необходимость учета сенситивных периодов в развитии физических качеств и функциональных возможностей, специфических особенностей построения тренировки в пубертатный период, влияния индивидуально-типологических особенностей биологического развития организма пловцов, а также рекомендации по стратегии построения многолетней подготовки и спортивного отбора с учетом закономерностей и индивидуальных особенностей развития. При этом весь процесс многолетней подготовки авторы свели к четырем этапам:

- предварительной подготовки (продолжительностью 1–2 года при начале занятий плаванием для девочек в 8–9 лет, мальчиков – 8–10 лет);
- начальной спортивной специализации (продолжительностью 3–4 года, для девочек – с 9–10 лет, мальчиков – с 10–11 лет);
- углубленной специализации (продолжительностью 3–4 года, для девочек с 12–14 лет, мальчиков – с 13–15 лет);
- спортивного совершенствования (для девушек – с 15–18 лет, юношей – с 17–19 лет).

По данным литературных источников, на четвертом этапе достигаются максимальные величины годового объема и интенсивности тренировочной работы. Впрочем, рекомендации по продолжительности этого этапа отсутствуют и не поднимаются вопросы содержания подготовки в разные годы.

Всесторонне анализируя продолжительность и содержание многолетней подготовки пловцов, Ян Олбрехт рекомендует восьмилетний период многолетней подготовки пловцов к высшим достижениям (при начале занятий плаванием в возрасте 10–12 лет). Первые четыре года (базовая подготовка) отводятся на обучение технике плавания и разностороннему техническому совершенствованию, развитию двигательных качеств, способности к переносу больших тренировочных нагрузок. При этом узкоспециализированная подготовка исключается. Количество тренировочных занятий плавно растет от 110 до 230 в течение года.

В последующие два года (5–6-й годы тренировки – фундаментальные тренировки) решаются задачи разносторонней специальной подготовки, осуществляется строгая периодизация многолетней подготовки, ориентированная на успешное выступление в основных соревнованиях, большое внимание уделяется техническому совершенствованию – становлению эффективной и вариативной индивидуальной техники.

Тренировки в следующие два года (7–8-й – тренировки высшего уровня) направлены на достижение высоких индивидуальных результатов и предпо-

лагают исключительно напряженную специальную подготовку по всем сторонам спортивного мастерства (техничко-тактическая, физическая, психологическая), предусматривает строгую периодизацию многолетней подготовки, ориентированную на достижение высоких результатов в основных соревнованиях.

Таким образом, согласно этим рекомендациям, весь процесс многолетней подготовки охватывает 7–10-летний временной промежуток, что позволяет спортсмену выйти на высокий уровень индивидуальных результатов в возрастном диапазоне 18–20 лет, в зависимости от пола и специализации пловцов. Как видим, эти рекомендации ничем не отличаются от тех, которые были опубликованы ещё советскими специалистами в 1970-е годы.

Список литературы

1. **Булгакова Н.Ж.** Отбор и ориентация пловцов в системе многолетней подготовки / Н.Ж. Булгакова, В.П. Платонов // Плавание. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 400 с.
2. **Бутович Н.А.** Кроль – быстрейший способ плавания / Н.А. Бутович, В.И. Чудовский. – М. : ФиС, 1968. – 128 с.
3. **Иссурин В.Б.** Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М. : Сов.спорт, 2010. – 288 с.
4. **Матвеев Л.П.** Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
5. **Набатникова М.Я.** Основы подготовки юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 277 с.
6. **Плавание:** примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Сов.спорт, 2004. – 216 с.
7. **Платонов В.Н.** Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
8. **Шинкарук О.** Формирование системы многолетней подготовки: ретроспективный и современный анализ проблемы / О. Шинкарук // Спортивный вестник Приднестровья. – 2012. – № 1. – С. 197–201.
9. **Шкретий Ю.Н.** Управление тренировочными и соревновательными нагрузками спортсменов высокого класса в условиях интенсификации процесса подготовки : автореф. дис. ... д-ра н. по физ. восп. и сп. : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения / Ю.Н. Шкретий. – К., 2006. – 48 с.

Zagnoy T.V.

Features of periodization of long-term training of athletes in swimming

The article «Features of the periodization of long-term training of athletes in swimming». The peculiarity of periodization of long-term training of athletes in swimming at different stages of long-term preparation has been analyzed. Trends of sportsmanship formation rate of athletes in swimming, factors influencing duration of performances of athletes at the level of the highest achievements are analyzed.

Key words: *swimming, training, periodization, structure, load, technique.*

Кухарчук Владимир Иванович,
преподаватель кафедры олимпийского
и профессионального спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
kuharchuk.volodya2012@yandex.ru

Ерёменко Игорь Владимирович,
ст. преподаватель кафедры олимпийского
и профессионального спорта
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
yeromenko9@mail.ru

Гимнастика в формировании культуры движений детей младшего школьного возраста

В статье рассмотрена роль гимнастики и гимнастических упражнений в формировании культуры движений детей младшего школьного возраста, а также проанализирована связь физического и эстетического воспитания школьников.

Ключевые слова: гимнастика, физическая культура, культура движений, школьники.

Формирование культуры движений в процессе физической подготовки способствует тому, что природные задатки, присущие человеку, – сила, ловкость и быстрота движений – развиваются в наибольшей степени при меньших затратах мышечной энергии. При этом внешняя сторона любой физической работы всегда определена и соответствует внутреннему состоянию организма. Такая связь может служить естественнонаучным обоснованием эстетической значимости движения, его ритмической гармонии и эмоциональной выразительности [1].

Важная роль культуры движений в эстетическом воспитании была определена в работах Е.В. Бондаренко, С.В. Ерегиной и других авторов. Они акцентировали внимание на следующих задачах эстетического воспитания: формирование у учащихся правильных представлений о красоте в поведении и поступках; обучение выразительным движениям; формирование эстетических движений человека.

Были отмечены следующие аспекты взаимосвязи физического воспитания и эстетического воспитания: формирование нравственных качеств, становление полноценно развитой личности, формирование способности объективно понимать и оценивать красоту, стремиться к ней. Второй аспект физического воспитания – это формирование мыслей о прекрасном в движениях человека, в его поведении и физическом развитии.

Связь физической и эстетической культуры ученые видели в том, что человек, сумевший гармонично развить себя, более чувствителен к окружающей его красоте, к миру звуков и поэзии. Следует производить гармонию

тела, настраивать каждое движение. Каждый может бегать, но быстрый бег – это уже искусство, требующее понимания критериев совершенства. А если человек еще и делает это красиво (то есть, если ему удастся добиться целесообразности и экономии движений), то он доставляет зрителю эстетическое удовольствие, испытывает мышечное удовлетворение [4].

С древних времен людей интересовала гармония ума и тела, физическая и духовная красота. На протяжении всей истории человечества идея физической красоты, красоты движения, тесно связана с соображениями практической полезности. Другими словами, все, что выполняет свое предназначение, прекрасно.

У древних египтян впервые в истории культуры мы находим чувство утонченной красоты, при том, что они отличались грубой и физической силой. Ведь фараоны и вельможи Древнего Востока были воинами и завоевателями, им нужна была физическая сила.

В греческой скульптуре эпохи расцвета древней Эллады изображены образцы телосложения победителей Олимпийских игр и военных сражений. Гармонично развитые мускулистые тела свидетельствуют о крепком здоровье и физической силе их обладателей. Со времен древних греков люди постоянно заботились о здоровье, находя связь между здоровьем и внешним видом человека. Мы также слышим эту идею от многих наших современных учителей [3].

Женские образы древнего искусства красивы и уместны, они были, говоря современным языком, готовы к действию и обороне. Не случайно женщины-воины встречаются на страницах истории Спарты и древних Афин, а тела молодых эллинок хорошо приспособлены к продолжению рода. Древнее искусство отражает целесообразность женских пропорций для продолжения рода. И только в Средние века забота о физическом совершенстве считалась неправильной. Религия проповедовала аскетизм, оскорбляющий тело, а теоретические богословы утверждали, что занятия физкультурой являются творением демонов ада и демонизацией еретиков.

Началось постепенное возвращение к эстетическим идеалам античности в эпоху Возрождения, и сегодня современный идеал физической красоты и культуры движения ярко воплощен в облике спортсменов, артистов балета и многих физически-развитых людей. Систематические тренировки делают их мускулистыми, стройными и красивыми.

Внешняя сила тяжести сочетается с высокими объективными показателями двигательных качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость). Поэтому двигательная активность спортивных и балетных мастеров трактуется тогда, когда они хотят определить стандарты красоты, культуры движения. Культура движения более привлекательна, чем статические формы. Красота движений свидетельствует о психическом и физическом здоровье человека, а также о высокой квалификации в спортивной и трудовой деятельности [5].

Культура движения предполагает как гармонично развитые физические качества, здоровье, красоту тела, хорошую осанку, легкость и грацию движений, так и правильные и гармоничные пропорции тела [3].

Исследователи утверждают, что красота относительно здорового и развитого тела, красивые и правильные движения доставляют эстетическое удовольствие. А.Б. Лагутин и М. Белякова отмечают, что красота физических упражнений многогранна. Она органически связана с красотой тела. Они широко рассматривают вопрос эстетического воспитания на уроках физической культуры, дают качественную оценку физическим упражнениям.

Ежедневные движения человека не всегда корректны. Таким образом, на уроках физкультуры необходимо научить детей правильно и красиво стоять, сидеть и ходить, выполнять физические упражнения. Однако, с нашей точки зрения, в рабочей практике этим вопросам не уделяется должного внимания, поскольку на первое место ставятся количественные показатели выполнения физических упражнений [2].

На уроках физкультуры в школе необходимо раскрывать красоту и выразительность движений, уметь давать эстетическую оценку упражнениям, пробуждать творческий порыв, фантазию учащихся, направлять их на поиск наиболее правильного и красивого выполнения упражнений.

Часто причиной изоляции и появления различных комплексов неполноценности у детей является их задержка в физическом развитии. Особенно опасно длительное отставание в подростковом возрасте, когда мальчики еще не видят себя мужчинами, а девочки проявляют женственность. На этом уровне физического развития идеально совпадают утилитарность и красота. И даже если эстетические представления детей существенно не развиты, установка: «это красиво» – «это некрасиво» является, пожалуй, наиболее доступной и осязаемой интерпретацией тех или иных понятий. Это работа всего преподавательского состава в школе, и, конечно же, необходимость проявления инициативы по решению проблем физического воспитания, потому что не заниматься физической культурой и не заботиться о культуре тела чревато последствиями для учащейся молодежи. Это требует хорошего знания возрастной психологии для мальчиков и девочек; определенной изобретательности, потому что детей смущают не только физические недостатки, но и изменения во внешности, которые им незнакомы. Это особенно заметно у девочек, у которых половое созревание начинается раньше, чем у мальчиков.

Одной из главных задач физического воспитания является необходимость уделять внимание детям, заниматься их здоровьем и красотой своего тела. Эстетическая агитация за здоровье, а значит и за физическое воспитание, как показывает опыт, в школьном возрасте очень важна и необходима.

Итак, задачи физического воспитания заключаются не только в том, чтобы соответствовать соответствующим стандартам, укреплять мышцы и здоровье, но и формировать привлекательный внешний вид, красивую осанку, походку, изящные жесты, культуру движений [4].

Для формирования культуры движений большое значение имеет такой компонент, как собственная культура – профессиональная подготовка учителя, речевая, двигательная подготовка, отношение к учащимся. Какой пример демонстрирует учитель, так и будут вести себя дети.

Для педагога голос является одним из основных средств воспитательно-го воздействия на детей. Голос учителя – это выражение внутреннего нравственного «я» [5].

По мнению исследователей, для решения задач эстетического воспитания на уроках физической культуры учитель может использовать метод эстетически обогащенного слова, метод художественного изложения, метод эстетически оформленных упражнений.

Используя метод эстетически обогащенного слова, учитель физической культуры имеет возможность воздействовать на эстетические чувства учащихся через эстетические оценки их внешнего вида, движений, действий и других проявлений в учебном процессе.

Художественное изложение характеризуется техническим совершенством, точностью, легкостью, свободой, последовательностью и ритмичностью движений. Необходимость использования красивого изложения физических упражнений при обучении школьников обязывает учителей физкультуры систематически работать над собой. Однако учитель не всегда имеет возможность прибегнуть к личной демонстрации упражнений. В этом случае необходимо использовать другие методические приемы (помощь наиболее технически подготовленным учащимся, просмотр специально подобранных кино материалов, воспроизводящих технически правильное и выразительное выполнение изучаемых упражнений), также это может быть красивая презентация, посещение спортивных соревнований с участием квалифицированных спортсменов, демонстрация приемов мастеров высокого класса, которые эффективно повлияют на эстетические чувства школьников.

Рассмотрим важность движения для культурного развития для детей.

Двигательная активность положительно влияет на все психологические функции детей. Например, исследования психологов показывают, что существует прямая связь между характером двигательной активности и проявлениями восприятия и памяти, эмоций и мышления. Движения способствуют увеличению разнообразия словарного запаса в детской речи, более четкому пониманию слов, формированию понятий, что улучшает психическое состояние ребенка. Иными словами, не обходится без двигательной активности, в основном активной для нормального роста и развития, но и стимулирующей формирование психических функций.

Занятия физкультурой снимают усталость нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, укрепляют здоровье. Занятия гимнастикой, проводимые в школе, позволяют воспитанникам развивать силу воли, выносливость и коллективное творчество, а значит, глубже изучать историю культуры поведения человека в обществе и в быту, познавать, что такое честь, долг, справедливость.

Анализ вышеизложенного показывает, что с социально-эстетической точки зрения содержание воспитания нравственной культуры должно включать, прежде всего, вовлечение учащихся в спортивную жизнь, а, следовательно, и в гимнастику.

Список литературы

1. **Безруких М.М.** Возрастная физиология (Физиология развития ребенка) : учеб. пособие для студ. вузов [Текст] / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М. : Академия, 2003. – 416 с.
2. **Белякова М.** Калейдоскоп движений. Занятия с детьми 6–7 лет [Текст] / М. Белякова // Спорт в школе. – 2011. – №13. – С.14–16.
3. **Бондаренко Е.В.** Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой [Текст] / Е.В. Бондаренко, Ю.Т. Ревякин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №9. – С. 37–39.
4. **Ерегина С.В.** Двигательные умения и навыки как предмет обучения [Текст] / С.В. Ерегина // Детский тренер. – 2009. – №3. – С. 12–20.
5. **Лагутин А.Б.** Гимнастика для всех [Текст] / А.Б. Лагутин, Н.В. Шалашов // Детский тренер. – 2011. – №2. – С. 19–26.

**Kuharchuk V.I.,
Yeromenko I.V.**

**Gymnastics in the formation of the culture of movements
of primary school children**

The article considers the role of gymnastics and gymnastic exercises in the formation of the culture of movement of children of primary school age, and also analyzes the relationship between physical and aesthetic education of schoolchildren.

Key words: *gymnastics, physical culture, movement culture, schoolchildren.*

УДК 796.323.2. – 053.2 – 048.58

Фоменко Анна Валериевна,
преподаватель кафедры спортивных дисциплин
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
anuytk_a@mail.ru

Дроздов Дмитрий Вячеславович,
ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин,
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
dmutruk_besson_@mail.ru

Особенности отбора детей для занятий баскетболом

В статье систематизированы общие и частные факторы отбора детей для занятий баскетболом, выделенные в отечественной школе исследователей физического воспитания и спорта на основе педагогических, физиологических, психологических и медико-биологических методов изучения заявленной темы.

Ключевые слова: баскетбол, частные и общие факторы отбора, спортсмены.

Современный баскетбол – атлетическая игра. Высокая динамика игровых действий, быстрое изменение ситуаций, непосредственно жесткая борьба с соперником, ограничение времени на оценку игровых ситуаций, принятие решения и выполнение приемов, эмоциональные особенности игровой деятельности обуславливают высокие требования к уровню двигательных, функциональных и психических качеств спортсменов. Отбор детей для занятий баскетболом также невозможно осуществить без изучения и учета их двигательных и функциональных возможностей [5]. В целом, проблема исследования особенностей отбора детей для занятия баскетболом многоаспектна и не утрачивает своей актуальности в силу популярности этого вида спорта. Отбор – обязательная составная часть тренировочного процесса, и, если тренер упорно и профессионально проводит работу по отбору детей, то его даже менее талантливые воспитанники могут достичь высоких результатов. Именно проблема отбора детей является важной составляющей в современном баскетболе. Многие специалисты при отборе детей объединяются и работают сообща, для реализации поставленной цели в дальнейшем развитии ребенка. Действия тренера определяются не только узкими профессиональными рамками его роли, но и подразумевают высокую степень его познаний в области психологии личности и психологии группы занимающихся детей как коллектива.

Баскетбол, по мнению многих специалистов теории спорта, приближен к тому виду деятельности, где человек наиболее полно может реализоваться как личность. В связи с этим данный вид спорта входит в число популярных спортивных игр в мире. Такая популярность связана со многими достоинствами этой игры – возможностью набрать большое количество очков, величиной

физических усилий спортсменов, широкими возрастными границами, быстротой смены игровых ситуаций (защита – нападение). Следствием этого является высокий уровень проявления во время отбора физических и психологических качеств ребенка, начальных технико-тактических действий в обучающей игре. Выявление детей, способных к проявлению таких свойств и качеств, которые необходимы для достижения спортивных результатов, является актуальным на протяжении многих лет. Важность исследований по этой проблеме отражена во многих фундаментальных работах, связанных с отбором, что значимо на всех этапах подготовки [6].

На сегодняшний день способности детей к занятиям баскетболом изучают с помощью педагогических, физиологических, психологических, медико-биологических методов, о чем заявлено в актуальных работах В.М. Корягина (2002), Л.Ю. Поплавского (2004), В.Н. Платонова (2004).

Так, педагогические методы позволяют оценивать двигательные способности детей, уровень развития их физических качеств, координационные способности.

Медико-биологические и физиологические методы помогают определить морфологические и функциональные возможности организма.

Психологические методы направлены на изучение особенностей детей, оперативного мышления во время решения двигательных задач, эмоциональной стойкости занимающихся.

Примечательно, что в игровой деятельности баскетболистов высокой квалификации исследователи, как правило, выделяют следующие основные параметры модели баскетболиста высокого класса:

- интеллект;
- рост;
- уровень развития физических качеств и функциональных возможностей;
- техническая подготовленность;
- тактическая подготовленность.

Для оценки способностей, которые определяют возможность успешного овладения игрой, разработаны специальные тесты, упражнения и требования к уровню их выполнения во время приема детей на отделение баскетбола в ДЮСШ. Задачами отбора являются укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков физического развития, обучение технике избранного вида спорта. Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта и подвижных игр, применением игрового метода. На этапе отбора не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками.

В вопросах комплектования групп для учебно-тренировочных занятий спортом имеют значение научно обоснованные предпосылки, которые позволяют в каждом отдельно взятом виде спорта правильно определить возраст, в котором целесообразно привлекать детей к систематическим занятиям определенным видом спорта. Этот возраст определяется, как правило, программными документами (положениями) для ДЮСШ [3].

Например, анализ программ ДЮСШ показал, что границы возраста детей, которые позволяют заниматься тем или другим видом спорта, постепенно сужаются. Тенденция к снижению возраста для привлечения детей к занятиям спортом сохранилась и в последующие годы. По мнению ученых, это объясняется акселерацией детей и достижением высоких спортивных результатов в подростковом и юношеском возрасте.

Немаловажным фактором отбора детей для занятия баскетболом являются генетические факторы, которые обуславливают прирост спортивных достижений, перспективы роста морфологической структуры организма, его функциональных возможностей в результате систематических тренировок.

При этом основным фактором отбора выступает, естественно, учет возрастных особенностей. У детей существуют благоприятные периоды для развития двигательных качеств. Специальные исследования показывают, что в возрасте 8–9 лет и у мальчиков, и у девочек наблюдается самая большая согласованность биодинамических параметров движения. Поэтому самого большого эффекта накопления координационного опыта нужно ждать от спортивных занятий именно в этот период, который важен для определения сроков начальных занятий в технических сложных видах спорта, к которым относится и баскетбол.

Сенситивные периоды развития скорости наблюдаются уже с 8 лет. Особенности интенсивности у мальчиков (например, непрерывный бег на переменах в школе – это соответствующая естественная потребность детского организма в разных движениях).

Возрастная динамика развития общей выносливости показывает, что у детей с 8-ми летнего возраста наблюдается очень интенсивный естественный прирост скорости, особенно у мальчиков.

Таким образом, становится очевидным, что начинать занятия баскетболом нужно не раньше 8-ми и не позднее 10-ти лет, так как именно в этот период наблюдается высокий уровень координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости. Определение роста качеств необходимо для того, чтобы в наиболее благоприятные периоды для развития физических качеств заложить фундамент их дальнейшего развития.

Добавим, что разница роста тела у детей в 13–15 лет является наиболее низкой, а более высокой – в возрасте 11–12 лет. В этот период внешние данные очень важны для младших подростков и поэтому могут выступить мотивом к демонстрации физических качеств посредством игры в баскетбол.

Поиск одаренных спортсменов длится в процессе всего тренировочного времени. Кроме индивидуальных особенностей спортсменов, во время отбора учитываются также другие, внешние факторы:

- отношение тренера или учителя к баскетболисту;
- влияние друзей и родителей на поведенческие, смысловые и мотивационные компоненты игровой деятельности спортсменов;
- доступность средств, которые могли бы поддержать интерес к занятиям конкретным видом спорта.

Часть этих факторов может меняться под влиянием окружающей среды (телосложение, масса тела), другие – меняются незначительно (например, рост и скорость).

Самым важным внешним фактором остаются тренировки. Принцип отбора здесь – выбор одаренных учащихся на основе характеристик, которые проявляются относительно стабильно в процессе развития.

К значимым также можно отнести тенденции развития отдельных признаков на основе физических показателей, которые будут достигнуты в юношеском спорте.

Анализ специальной литературы показывает, что для прогноза самое большое преимущество предоставляют в периоды развития: у мальчиков это 11–12 лет и 16–17 лет. Показатели тестирования двигательных качеств, которые демонстрируют действительную подготовленность, могут иметь прогностическое значение лишь с учетом биологического возраста и двигательной активности, которая предшествовала началу занятий спортом. Установлено, что наиболее интенсивное развитие этих качеств, происходит в подростковом возрасте, но более интенсивные периоды двигательных характеристик – разные. Самый большой прирост скоростных способностей наблюдается в 10–13 лет; силы – в 13–17 лет, скоростно-силовых качеств – в 12–13 лет; выносливости, которая базируется на развитии аэробных процессов – в 10–13 лет; выносливости в анаэробных условиях – в 13–16 лет.

Относительно стойким является темп развития систем кровообращения и дыхания (ЧСС, частота дыхания, объем легких, максимальное потребление кислорода – максимальный кислородный пульс), но в прогнозировании успехов развития занимающегося они играют незначительную роль. Очень важным является показатель ЧСС при максимальной нагрузке (150–160 ударов в минуту).

Таким образом, к магистральным особенностям отбора детей для занятий баскетболом, в целом, относятся показатели их возрастного, физического и психофизиологического развития. Существенную роль играют социально-ролевые позиции подростков в коллективе, формируемые в процессе соревнований, тренировок, взаимодействия с тренером, общения с членами баскетбольной команды. Между тем, динамика современных исследований, посвященных проблеме отбора детей для занятий баскетболом, интенсивна. Стало быть, новые аспекты ее решения – дело недалекого будущего.

Список литературы

1. **Волков В.М.** Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М. : Сов. спорт, 1982. – 225 с.
2. **Корягин В.М.** Подготовка юных баскетболистов / В.М. Корягин // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта : сб. науч. тр. / под ред. С.С. Ермакова – Х., 2002. – С. 125.
3. **Максименко Г.Н.** Основы отбора, обучения и тренировки юных легкоатлетов / Г.Н. Максименко, А.Ф. Полтавский. – К. : Здоровье, 1994. – 250 с.
4. **Поплавский Л.Ю.** Баскетбол : учебник / Л.Ю. Поплавский. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 485 с.
5. **Платонов В.Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 450 с.

6. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов : учебн. пособие / Е.Р. Яхонтов. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. – 230с.

Fomenko A.V.,
Drozdov D.V.

Features of the selection of children for basketball

The article systematizes the general and particular factors of the selection of children for playing basketball, identified in the domestic school of researchers of physical education and sports on the basis of pedagogical, physiological, psychological and medico-biological methods of studying the stated problem.

Key words: *basketball, particular and general factors of selection, athletes.*

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

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

Соотношение развития физических качеств у прыгуний в высоту с высоким спортивным результатом

В статье рассматривается динамика роста спортивных результатов у прыгуний в высоту высокой квалификации; оптимальные возрастные границы для постепенного роста спортивных результатов у прыгуний в высоту; выявление параметров развития физических качеств и целенаправленное планирование подготовки спортсменов высокой квалификации.

Ключевые слова: спортивные результаты, возрастные границы, прыгуны в высоту, физические качества.

Данные практического опыта и результаты исследований свидетельствуют о том, что во всех видах спорта, в том числе и в прыжках в высоту, высокий результат может быть показан лишь на основе применения правильно спланированной многолетней тренировки, каждый из этапов которой предполагает решение характерных лишь для него задач [2]. В этой связи особую значимость приобретает реализация в тренировочном процессе на каждом из этапов подготовки такой принципиальной установки, как ориентация на параметры развития физических качеств спортсмена, а не достижение максимально возможного результата. Тем самым эффективность тренировки характеризуется критерием своевременности достижения заранее планируемого уровня готовности [5].

Серия исследований, проведенных в последние годы, убедительно свидетельствует о том, что на этапах предварительной подготовки, начальной спортивной специализации и углубленной тренировки с целью выдерживания необходимых пропорций в применении специальных и общеподготовительных упражнений следует использовать в качестве ориентира должные нормы физической и технической подготовленности [3].

Для реализации на практике перечисленных выше положений особую значимость имеет выявление наиболее оптимальных возрастных границ для постепенного роста спортивных результатов у прыгуний в высоту с целью их вывода на уровень высших достижений, что позволит исключить форсирование подготовки спортсменов. С этой целью был проведен ретроспективный

анализ динамики роста спортивных результатов у сильнейших прыгуний в высоту – чемпионов, призеров и финалистов крупнейших международных соревнований за 6 лет. В ходе проведения анализа выявлялись значения как «верхней границы» результатов, превышение которой было, как правило, следствием форсирования тренировочного процесса, так и их «нижней границы». Расчет пограничных значений допустимых результатов осуществлялся методом построения доверительных интервалов после определения средней величины и аналитического выравнивания временных рядов [7].

Как правило, прыгуни высокого класса приступают к специализированным занятиям в возрасте 12–13 лет. Результаты на уровне III разряда спортсменки показывают в 12,5 лет. В 13 и 14 лет они выполняют нормативы II и I разрядов соответственно. Результаты на уровне кандидата в мастера спорта прыгуни демонстрируют в 16 лет. Согласно средним данным, норматив мастера спорта спортсменкам удается выполнить в 18-летнем возрасте. Через 2,5–3 года после выполнения норматива мастера спорта спортсменкам удалось добиться результатов на уровне мастера спорта международного класса. Таким образом, для прохождения спортивного пути от III разряда до мастера спорта международного класса прыгуньям в высоту потребовался тренировочный стаж в пределах 8,5–9 лет.

Исследования показали, что повышение мастерства прыгуний сопровождается снижением темпов роста выровненных значений спортивных результатов. Наиболее заметные снижения темпов роста наблюдаются в возрасте от 14 до 15 лет (с 106,5 % до 104,7 %) и от 17 до 18 лет (со 103,8% до 101,7%). В последующие 1–1,5 года темпы роста стабилизируются, а затем незначительно снижаются.

Данные исследований показали необходимость выполнения требования такой установки, как целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству с учетом своевременности достижения заранее планируемого спортивного результата. Для ее успешной реализации в практике тренировки появляется необходимость в выявлении параметров развития физических качеств, ориентируясь на которые можно целенаправленно планировать подготовку спортсменов на протяжении всей спортивной карьеры [6].

Для иллюстрации вышеизложенной проблематики, предлагаем рассмотреть тенденцию развития некоторых физических качеств, таких как: быстрота, сила, гибкость и скоростно-силовые качества.

Уровень развития быстроты мы оцениваем по результатам бега на 30 м с высокого старта по первому движению.

Скоростно-силовую подготовленность (прыгучесть) тестируем на основе использования прыжковых упражнений: прыжка вверх с места с помощью рук, тройного прыжка с места, пятерного скачка на толчковой ноге с шести беговых шагов разбега.

Уровень развития силы определяется по данным относительной силы подошвенного сгибателя стопы и суммарного показателя относительной силы пяти мышечных групп ноги (сгибателя и разгибателя бедра, сгибателя и разгибателя голени, подошвенного сгибателя стопы). Кроме того, измеряется относительная сила в приседании со штангой.

По данным исследования можно определить, что результаты в беге на 30 м. с высокого старта с ростом квалификации спортсменок заметно улучшаются, составляя у мастеров спорта 4,26 с. и у мастеров спорта международного класса 4,15 с. Показатели скоростно-силовой подготовленности – прыгучесть также повышаются согласно совершенствованию спортивного мастерства прыгуний от III разряда до мастера спорта международного класса; при этом данные смежных разрядов статистически значимо разнятся между собой. Тем самым, как и следовало ожидать, подтвержден весомый вклад прыгучести в спортивные достижения прыгунов в высоту.

Измерение силы мышечных групп нижних конечностей показало отсутствие четкой тенденции к улучшению силовых возможностей сгибателей и разгибателей голени, сгибателей и разгибателей бедра с ростом квалификации спортсменок. Повышение данных относительной силы от III разряда до мастера спорта международного класса наблюдается в значениях подошвенного сгибателя стопы и суммарного показателя пяти мышечных групп ноги (перечисленных выше). Заметно возрастает с ростом мастерства прыгуний и показатель относительной силы в приседании со штангой.

Скоростная выносливость оценивается по результатам бега на 150 м. с высокого старта.

С повышением достижений в прыжках в высоту у спортсменок улучшается и результат бега на 150 м., характеризующий уровень скоростной выносливости; при этом статистически значимые различия отсутствуют лишь между данными мастеров спорта и мастеров спорта международного класса.

Такая же динамика характерна и для показателя гибкости, оцениваемого по результатам наклона вперед.

Дальнейший рост спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега у женщин возможен не только за счет интенсификации тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования; значительно большие резервы прогресса результатов заложены в оптимизации системы подготовки спортсменок в детском и юношеском возрасте, одним из главных факторов которой является рациональное сочетание и распределение по макро- и мезоциклам основных тренировочных средств, что позволяет обеспечить на этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки необходимую структуру физической подготовленности прыгуний и уровень мастерства, отвечающий требованиям критерия своевременности.

По итогам исследований определены структура и количественные характеристики физической подготовленности, необходимые для достижения спортивных результатов в прыжках в высоту с разбега от уровня III разряда до мастера спорта международного класса. С повышением спортивного мастерства у прыгуний в высоту отмечен прирост основных физических качеств: силы – от 32,5% в показателях относительной силы стопы и пяти мышечных групп ноги до 48 % в приседании со штангой; скоростно-силовых качеств – от 22,3% в тройном прыжке с места до 35,1% в прыжке вверх с места; быстроты – на 12% в беге на 30 м с высокого старта; скоростной выносливости – на 22,7% в беге на 150 м; гибкости – на 56% в наклоне вперед.

Выявленные на основе исследований оптимальные соотношения объемов и структура основных средств подготовки в годичных циклах позволяют дифференцировать направленность тренировочного процесса в соответствии с возрастом прыгуний в высоту с разбега от 12 до 22 лет, что обеспечивает рациональное построение многолетней тренировки с акцентом на наиболее значимые для каждого возрастного периода двигательные способности [1].

Для многолетней динамики нагрузок у спортсменок высокой квалификации характерно увеличение параметров основных средств подготовки в период с 12 до 16–17 лет, с 17 лет до 19–21 года их снижение при одновременном росте интенсивности тренировочной работы. Исключения составляют упражнения с отягощениями, объем которых неуклонно возрастает с повышением спортивного мастерства прыгуний в высоту.

Установлены основные средства подготовки, годичные параметры которых тесно связаны со спортивным результатом прыгуний в высоту во все возрастные периоды и на всех ступенях классификации – от III разряда до мастера спорта международного класса. К ним относятся: прыжки в высоту с полного и укороченного разбега, спрыгивания с возвышения, пробежки по разбегу, упражнения с отягощениями и спринтерский бег.

На этапе углубленной тренировки у прыгуний в высоту с разбега суммарный годовой объем нагрузок должен составлять 70–80% от показателей этапа высшего спортивного мастерства.

В итоге, проанализировав соотношение развития быстроты, силы, гибкости и скоростно-силовых качеств у прыгуний в высоту и динамику роста их результата, мы можем сделать вывод о целенаправленном планировании подготовки спортсменов на протяжении всей спортивной карьеры, ориентируясь на возрастную целесообразность.

Список литературы

1. **Алабин В.Г.** Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / В.Г. Алабин ; Омский гос. ин-т физ. культуры ; Челяб. гос. ин-т физ. культуры. – Челябинск : ЧГИФК ; Омск : ОГИФК, 1986. – 42 с.
2. **Баландин В.И.** Прогнозирование в спорте. / В.И. Баландин – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
3. **Верхошанский Ю.В.** Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 330 с.
4. **Зациорский В.М.** Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
5. **Камышов В.Я.** Управление подготовкой юных спортсменов / под ред. В.Я. Камышова. – Волгоград : ВГИФК, 2013. – 147 с.
6. **Набатникова М.Я.** О критериях оптимальности в подготовке юных спортсменов. Особенности построения тренировки юных спортсменов / М.Я. Набатникова – М., 1983. – С. 17–27.
7. **Платонов В.Н.** Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

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

Age dynamics of sports results in high-skill jumpers

The article considers the dynamics of sports results growth in high-skill jumpers, optimal age limits for the gradual growth of sports results in high jumpers in order to bring them to the level of higher achievements. The article also considers the need to identify parameters for the development of physical qualities, focusing on which you can purposefully plan the training of athletes throughout your sports career

Key words: *sports results, age boundaries, high jumpers, physical qualities.*

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

УДК 796.035

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»

Адаптивная физическая культура

В данной работе рассмотрены главные проблемы и значимость адаптивной физической культуры, обнаружены её недостатки и характерные положительные стороны с учётом исследований научных деятелей в этой сфере. Адаптивная физическая культура является аналогом стандартной физической культуры и предназначена для обучения лиц с ограниченными возможностями и инвалидов с учётом всех их физиологических и психических особенностей.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, адаптивная физическая культура, инвалиды, реабилитация.

Увеличение процента инвалидности жителей в большом количестве стран мира зародило образование новейших ответвлений познаний, академических и общенаучных дисциплин, а также развитие новейших профилей подготовки. Это переплетается с затруднением общепроизводственных процессов, повышением автомобильного трафика, происхождением боевых столкновений и иными факторами. Вследствие чего было принято постановление вместе с Межведомственным экспертом по общенаучным нормам Российского Госкомвуза от 13.06.1996 занести ранее неизвестную профессию в Классификатор направлений высшего профессионального образования «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья».

Так же мы можем сосредоточить свое внимание на названии направления, его центр «Учение и методика адаптационной физической культуры», которое основывается на всеобщем учении и методологии физической культуры. Но в отличие от основной специальной дисциплины предмет изучения и модификации в адаптационной физической культуре – болеющие люди, а также инвалиды.

Следует акцентировать внимание на том, что работа будущих экспертов данного направления будет происходить непосредственно с категорией жите-

лей, которая потеряла какие либо возможности жизнедеятельности на большой срок, а нередко навсегда. Для этого требуются ощутимые, а временами принципиальные изменения поставленных задач, правил, координационных областей базовой специальной дисциплины применительно к достаточно нетрадиционной для физической культуры группы занимающихся. Вследствие этого возник термин «адаптивная физическая культура».

Благодаря своей направленности на людей с хроническими болезнями и инвалидов, адаптивная физическая культура обладает отличительной чертой от одного из профилей всеобщей физической культуры, который имеет название «лечебно-реабилитационная, или оздоровительная физическая культура». Этот раздел, по мнению Б.В. Евстафьева, который посвятил специализированную монографию исследованию главных положений в учении физической культуры, в качестве основной задачи оговаривает «...возобновление на время потерянных функций вследствие повреждений, недомоганий и т.д.».

По образованнейшей в народе подсистеме идеологических позиций с лицами, у которых есть отклонения в здоровье, обязаны работать уполномоченные люди здравоохранения, образования, общественного оснащения, но ни в коем случае не физической культуры. Также она была направлена на здоровых или на время лишенных тех или иных функций, а что относится к наиболее развитому, как в практических, так и в теоретических разделах этого подвида культуры спорта, то он в целом предполагает динамичную работу с лицами, которые физически одарены. Вдобавок к этому попасть в количество последних было чрезвычайно тяжело, так как в любом виде спорта функционировала беспощадная система контроля выбора спортсменов с большим будущим [2].

Стоит также сосредоточить внимание на факте, который, скорее всего, оправдывает преобладающее значение физической культуры по отношению к различным категориям общества. Первый идеолог физической культуры Л.П. Матвеев в реабилитационном разделе последующим подразделом назвал спортивно-реабилитационный, «способствующий возобновлению работы организма». Собственно, речь тут о восстановлении спортсменов, которые на определенный срок потеряли свои кондиции. Поэтому, если прибегнуть к учебным программам предметов квалификации «физическая культура», представляющихся нестандартной формой содержания навыков, знаний и умений выпускников вузов, то будет просто удостовериться в том, что почти все предметы, в том числе и психолого-педагогические, и медико-биологические курсы, включают в себя данные о здоровом человеке. Но два предмета являются исключением: спортивная медицина и лечебная физическая культура, которые занимаются недугами и травмами, свойственными спортивной области [4].

Целесообразно будет упомянуть и о списке медицинских ограничений для студентов, поступающих в вузы физической культуры, ведь он будет определять гораздо более важные запросы к самочувствию грядущих учеников вузов этого профиля по отношению ко всем другим учебным учреждениям. Данный список, по сути, преграждает дорогу в вузы физической культуры для людей с ограниченными возможностями, а само содержание обучения, которое состоит из данных фактически о здоровых людях, ощутимо понижает побуждение к его приобретению теми людьми, которые желали бы посвя-

тить этой работе собственную жизнь. Сказанное дает возможность сделать вывод, что в России образование в области спорта обретали в основном здоровые люди, а направлено оно было на работу экспертов с полностью здоровыми людьми. Данное игнорирование проблем, связанных с инвалидами в целом, обусловлено отношением представителей области спорта, но как раз они обязаны были быть главными основоположниками расширения области авторитета в обществе физической культуры, оправдание и подтверждение ее социальной роли. Впрочем, процесс тут в разы тяжелее, чем может представляться. Существенную роль в таком положении исполняет неполноценная обработанность теоретических, концептуальных задач физической культуры лиц с ограниченными возможностями.

Проделанный А.В. Сахно разбор зарубежной и отечественной литературы, которая была посвящена проблемам здоровья, понятию его высококачественных и численных параметров, дал возможность ему аргументировать, что между определениями «инвалидность» и «здоровье» была сооружена непроходимая стена, а также эти понятия толковались как несовместимые. Понятие «здоровье», сформулированное в уставе Всемирной организации здравоохранения как «положение абсолютного духовного, физического и социального достатка, а не только отсутствия болезней и физических недостатков», собственно уравнивается с «абсолютным здоровьем» и, бесспорно, не позволяет появиться мысли о возможном здоровом состоянии инвалида, так как он характеризуется тем или иным недостатком.

Постановка данного вопроса, по сути, отворачивала большую группу людей от здорового образа жизни, центром которого была двигательная активность человека или, обобщая, физическая культура. Для того, чтобы быть уверенным в этом, необходимо припомнить, что разрешение приступать к занятиям физической культурой в вузе, школе, техникуме, а также к участию в состязании выдает доктор, который обязан установить подходящий уровень здоровья у тех, кто имеет желание принимать участие в спортивно-физкультурной деятельности [7].

Соответственно, в силу объективных условий и личных причин, инвалиды оказались в области деятельности медицины, в которой не так давно появилось самостоятельное направление – реабилитация. В книге медицинских терминов она формулируется как «комплекс педагогических, социальных и медицинских мероприятий, которые сосредоточены на возобновлении дефектных функций организма, как и социальных функций, и работоспособности инвалидов». Как мы можем наблюдать из терминологии, в определение «реабилитация» входят возобновление или восполнение того, что невозможно вернуть, приспособление к обыденной жизни и присоединение к трудовому процессу инвалида. Согласно этому, различают три главных подвида реабилитации: профессиональную, медицинскую и социальную. Также стоит отметить, что медицинская реабилитация содержит в себе лечебные процедуры, сконцентрированные на возобновлении здоровья, психологическую подготовку к переквалификации, адаптации и реадаптации.

Но, несмотря на это, имеются несоответствия в представлении сути реабилитации специалистами – медиками. Поэтому в кардиологии, неврологии, тера-

пии под реабилитацией изначально имеют в виду разнообразные медицинские процедуры. Данные положения, если учитывать это или другое медицинское направление, более чем понятны. Но, во-первых, они ограничивают способы, планы, средства, задачи, организационные формы восстановления, направляют их по профилю недуга или инвалидности на распространенные в медицине методы и средства и отчетливо преуменьшают значение движения и в целом физической культуры личности, принимающей участие в данном процессе; во-вторых, лишний раз доказывают, что медицинская реабилитация находится только на пути выхода за пределы лечебно-госпитальной парадигмы [5].

Сходство с заключительной, честно говоря, не единожды подвергавшейся оценке, Ведь главной целью медицины остается лечение однозначных заболеваний в поликлиниках, восстановительных центрах, больницах, санаториях с использованием различных препаратов и медицинской техники под наблюдением специалистов, а не всячески допустимое улучшение жизнеспособности человека, его психических и телесно-двигательных потенциалов, данных природой и обретенных в процессе жизни.

Именно поэтому, в отличие от адаптационной физической культуры медицинская реабилитация сильнее обращена на возобновление испорченных функций организма, но не на предельную реализацию человека в непривычной обстановке, что хочет от инвалида или же больного ощутимо большей динамичности и независимости. Помимо этого, для восстановления используются элементы традиционной медицины – фармакология, техника, психотерапия, массаж, физиотерапия и т.п., но не природные факторы – закаливание, движение, рациональное питание и здоровый образ жизни [4].

Между тем, в последнем издании для докторов по ЛФК в системе общемедицинской реабилитации движение служит самым важным естественно-биологическим индуктором организма, который является главной необходимостью человека. Но все же отмечается, что ЛФК – средство комплексного лечения, что она пользуется нозологическим положением по более серьезным болезням, органо-системным методом при разделении частных вопросов и показывает проблемы конкретных сторон в отечественной медицине. Тем не менее, как отмечают авторы этого руководства, даже спорт и физическая культура представляют собой форму повторной профилактики, требуемой для поддержания результатов, достигнутых в ходе лечения.

Точка зрения автора книги заключается в том, что адаптационную физическую культуру не следует сводить лишь к медицинской реабилитации и терапии. Она представляет собой не только метод лечения или профилактики заболеваний, но и одну из форм, которая составляет полноценную жизнь людей в их ином положении, появившемся в связи с недугами и травмами. Спорт, двигательное воздействие и некоторые подвиды адаптационной физической культуры как раз и создают задачи наибольшего отвлечения от собственных заболеваний в ходе рекреационной или конкурентной деятельности, предполагающей развлечение, активный отдых, общение и т.д.

На помощь в вопросах реабилитации инвалидов и восстановлении утраченных функциональных возможностей, наряду с профилактической медицинской, ориентирована также и валеология.

Основная цель валеологии состоит в обеспечении «прямого пути» к хорошему самочувствию, в его поддержке, закреплении и «воспроизводстве». В отличие от медицины, главными методами валеологии являются элементы здорового образа жизни:

- 1) воспитанное с ранних лет правильное отношение к собственному здоровью, разумному режиму отдыха и труда;
- 2) движение (физическая культура);
- 3) правильный подход к питанию;
- 4) профилактически употребляемые медикаментозные препараты.

Тем не менее, отмечая, что, в отличие от медицины, которая работает с больными, валеология – это наука о состоянии организма здоровых людей, находящихся в положении предболезни или тех, кто имеет факторы опасности, И.И. Брехман, стоящий у ее истоков, по сути, упускает хронически больных из числа тех, на кого она рассчитана, полагая, что валеология и ее подход к жизни им не требуются.

Как это ни противоречиво, но тут возобновляется ситуация, которая сложилась в мире физической культуры. Те, для кого валеология и физическая культура жизненно необходимы, остаются за «бортом» их смысловых схем [5].

Вновь вернемся к вопросу обучения специалистов для дальнейшей работы с людьми с ограниченными возможностями в сфере физической культуры. Следует отметить, что уже сделаны первые шаги, наработки, имеется скромный багаж знаний, выпущены научные статьи и академические материалы.

Главная цель адаптационной двигательной реабилитации состоит в образовании естественных психических реакций нетрудоспособных граждан на ту или иную болезнь, направление их на применение естественных, экологически законных средств, которые заставляют организм как можно скорее восстановиться; в выработке привычки заниматься специальными физическими упражнениями, массажем и самомассажем, а также использовать укрепляющие и тепловые процедуры [7].

Итак, в результате краткого изучения содержания и целей главных подвидов адаптационной физической культуры, можно сделать вывод, что они раскрывают ресурсы средств и способов физической культуры, где любой из них, имея особую установку, способствует так или иначе не лишь повышению жизнеспособности человека с ограниченными возможностями, но и развитию, получению самостоятельности, психической, социальной, бытовой активности и свободы, улучшению качеств в профессиональной сфере и достижению блистательных результатов.

Список литературы

1. **Гамидова С.К.** Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / С.К. Гамидова; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. – Смоленск, 2012. – 19 с.
2. **Герасимова Т.В.** Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры / Т.В.Герасимова // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. – № 10. – С. 25–27.

3. **Евдокимов В.И.** Оздоровительная физическая культура – средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. – 2007. – № 2. – С. 68–72.
4. **Иванов И.В.** Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура : учеб. пособие / И.В. Иванов, А.И. Чистотин; Федер. агентство по образованию Рос. Федерации; Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т (Сибстрин) – Новосибирск : Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2006. – 56 с.
5. **Митриченко Р.Х.** Модель организации рекреационных занятий физической культурой. / Р.Х. Митриченко. – Волгоград, 2012. – 26 с.
6. **Радченко Д.Г.** Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [Текст] / Д.Г. Радченко // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – Красноярск : СГУиТ, 2017. – С. 377–381.
7. **Свечкарёв В.Г.** Использование адаптивного воздействия в практике оздоровительной физической культуры / В.Г. Свечкарёв, В.В. Гурин // Кубан. науч. мед. вестн. – 2006. – № 11. – С. 76–78

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

Adaptive physical education

In this paper, the main problems and significance of adaptive physical culture are considered, its shortcomings and characteristic positive aspects are found, taking into account the research of scientists in this field. Adaptive physical education is an analogue of standard physical education and is designed to train people with disabilities and the disabled ones, taking into account all their physiological and mental characteristics.

Key words: *physical culture, sports, adaptive physical culture, disabled people, rehabilitation.*

УДК 796.035-043.86

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

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

Современное состояние и перспективы развития оздоровительной адаптивной физической культуры и спорта

Статья посвящена изучению состояния и перспективе развития оздоровительной адаптивной физической культуры и спорта. Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, спортивно-оздоровительный характер, здоровье, спорт.

Адаптивная физическая культура и спорт с каждым годом становятся все актуальнее в обществе. Среди лиц с ограниченными возможностями нарушения бывают самыми разными: опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха. Люди с ограниченными возможностями здоровья хотят быть активными, заниматься спортом и вести активный здоровый образ жизни. Для них адаптируют социальную среду и доступность для занятий различными видами спорта и двигательной деятельности, в которых они могут соревноваться друг с другом. Так люди с ограниченными возможностями здоровья не чувствуют себя обделенными и могут самореализоваться. Для некоторых видов нарушений такой спорт и физическая культура являются наиболее действенными методами реабилитации. Именно поэтому так важно развивать адаптивную физическую культуру и спорт во всех регионах и территориально. Но при развитии адаптивной физической культуры и спорта можно столкнуться с проблемами, важно уметь их решать и видеть перспективы развития. Поэтому тема данной статьи является актуальной [1].

Адаптивная физическая культура (АФК) – есть структурированный комплекс условий, имеющий спортивно-оздоровительный характер, целью которого является адаптировать человека к профессиональным навыкам и самообслуживанию в социальной среде – при этом учитывая его физические недостатки. Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историче-

скому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры. Ограниченная физическая способность человека жить полноценной жизнью чаще всего приводит к определенным психологическим барьерам (замкнутость, потеря смысла жизни, депрессия и так далее). АФК – является своего рода гарантом, который помогает преодолеть морально-психологические барьеры и социализироваться в обществе.

Адаптивная физическая культура стала весьма популярной, так как показала свою эффективность в улучшении общего физического состояния здоровья людей с ограниченными возможностями. Позже появился и сам адаптивный спорт, который стал видом АФК. Такое направление в спорте дает возможность людям с ограниченными возможностями здоровья почувствовать себя полноценными, дает им шанс самореализоваться, ощутить на себе спортивную конкуренцию с другими такими же людьми. Как и в любом другом спорте, они могут отслеживать свои спортивные достижения, рост своих физических показателей и положительную динамику в состоянии здоровья. Такая возможность дает им шанс чувствовать себя частью полноценного общества, вносить свой вклад в его общее развитие [2].

Обратимся к данным официальной статистике: согласно данным Всемирной организации здравоохранения, 10% населения земли – это люди с ограниченными возможностями здоровья, что составляет примерно 650 млн. человек. В России официальные статистические данные показывают нам цифру в 14,5 млн. человек. Несмотря на тот факт, что система здравоохранения набирает темпы развития в системе медицинского обеспечения в решении многих проблем, но людей с ограниченными возможностями здоровья становится все больше и имеется постоянная тенденция к увеличению их роста. Анализ источников показывает, что категория людей, имеющих инвалидность, в большей степени преобладает среди детей и подростков. А 85 % от общего числа новорожденных приходится на детей, которые имеют какие-либо отклонения в физическом и психологическом развитии.

Такие данные постоянно обновляются, так как они дают нам возможность понять, какую поддержку можно оказать в развитии адаптивной физической культуры и спорта. Вопрос действительно актуален, потому что затрагивает как физическую неполноценность людей, так и психологическую сторону их жизни. Для такой категории людей физическая активность является жизненно необходимым фактором. Эта активность прежде всего улучшает процесс реабилитации, повышает эмоциональный и психологический фон, укрепляет здоровье в целом. Люди с различными нарушениями нуждаются в медицинской помощи и поддержке, которая позволяет им стабилизировать психологический настрой и эмоции. Перед специалистами по адаптивной физической культуре стоит задача – создать комфортную и доброжелательную атмосферу, которая будет способствовать получению удовлетворения от занятий физической культурой и спортом [3].

Различные направления в системе адаптивной физической культуры и спорта имеют постоянную тенденцию к развитию. В качестве примера можно привести Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской

Федерации», который был принят в 2007 году. В данном нормативно-правовом акте прописаны нормы, которые направлены на создание в Российской Федерации специализированных адаптированных учреждений для детей и взрослых. В 2008 году появился еще один закон – «О Паралимпийском спорте», который более четко утвердил статус спортсменов-параолимпийцев, а также закрепил данную деятельность на законном уровне.

Обращаясь к региональному уровню, можно увидеть, что на основании вышеперечисленных законов были разработаны местные нормативные документы. Внедряются и применяются разного рода программы для адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья, ведется активная пропаганда адаптивного спорта. Положительным моментом после вступления в законную силу данных нормативных актов стало то, что количество людей, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, стремительно увеличилось [4].

На данный период времени адаптивная физическая культура развивается во многих направлениях, а именно: происходит модернизация материально-технической базы и развитие кадрового потенциала; все больше и больше российские спортсмены из числа людей с ограниченными возможностями здоровья принимают участие в международных соревнованиях и занимают там призовые места; идет глубокая проработка методических и теоретических сторон адаптивной физической культуры. Однако, на фоне положительных моментов имеются и проблемы, которые связаны с развитием адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Но все же присутствуют и перспективы дальнейшего развития АФК не только в России, но и на Международной арене. Так, например, можно выделить следующие перспективы:

Во-первых, на международном уровне видно, что постепенно начинают включать в программу Параолимпийских игр виды спорта, которые раньше там отсутствовали. Одно из новшеств – это включение в программу такого вида спорта, как биатлон. Как ни странно, данный вид спорта очень популярен среди незрячих и слабовидящих людей. Спортсменам не обязательно видеть мишень, так как они стреляют из светодиодных винтовок, которые оснащены звуковыми датчиками. Это говорит нам о том, что в АФК стали внедрять современные технологии, которые позволяют спортсменам из числа людей с ограниченными возможностями здоровья принимать участие во многих видах спорта. А также способствовать специалистам – разработчикам в области науки, биомеханики, физики для внедрения технических разработок.

Во-вторых, в России на сегодняшний день открыто около 1200 физкультурных клубов для людей с ограниченными возможностями, а количество принимающих участие в адаптивном спорте достигает 95,8 тысяч человек. Во многих субъектах России существуют различные клубы и танцевальные коллективы среди инвалидов-колясочников, а также много общественных организаций под руководством Федерации спортивных танцев на колясках, которые успешно организуют фестивали, дни здоровья, праздники и, конечно, сам соревновательный процесс.

В-третьих, укрепление международных связей. В 2020 году в Токио должны были проходить Паралимпийские игры. Так, коммерческая организа-

ция заключила с несколькими параолимпийскими клубами договор, который предусматривает удвоенный выигрыш в случае победы кого-либо из этого клуба на Паралимпийских играх. То есть, предоставляет финансовую поддержку.

В-четвертых, идет развитие и воссоздание отечественных школ по подготовке квалифицированных специалистов в сфере прививания физической культуры детям (подросткам) и взрослым людям с ограниченными возможностями здоровья.

В-пятых, пропаганда Параолимпийских игр и также упоминание в средствах массовой информации почетных спортсменов, которые своим примером показывают, что даже при физической неполноценности можно добиться больших успехов в спорте.

Адаптивная физическая рекреация для таких людей имеет немаловажное значение. Содержание адаптивной физической рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических и духовных сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику умственного и физического утомления, развлечение и отдых, интересное проведение досуга и общения и на морально-психологическое оздоровление организма в целом, а также на улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием. Наибольший эффект от адаптивной физической рекреации, основная идея которой заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий, следует ожидать в случае ее дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины [5].

Таким образом, были рассмотрены содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры. Они раскрывают потенциал возможностей средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности инвалида, но и всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и вообще достижению выдающихся результатов в жизни.

Подводя итоги, можно сказать о том, что адаптивная физическая культура и спорт активно развиваются. Есть проблемы и трудности, которые замедляют развитие АФК, но в то же время они и намечают дальнейшие перспективы развития.

Список литературы

1. **Евсеев С.П.** Адаптивная физическая культура в России: становление, развитие, перспективы [Текст] / С.П. Евсеев // Ученые записки. – 2006. – Вып. 19. – С. 15–21.
2. **Лифинская А.А.** Сущность адаптивной физической культуры [Текст] / А.А. Лифинская // Поколение будущего: взгляд молодых ученых. – 2019. – С. 215–219.

3. **Радченко Д.Г.** Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [Текст] / Д.Г. Радченко // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – Красноярск: СГУиТ, 2017. – С. 377–381.
4. **Устинов И.Ю.** Адаптивная физкультура как социальный процесс / И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М. Холодов // Олимпизм: истоки, традиции и современность : Всероссийская научно-практическая конференция. – Воронеж : ВГИФК, 2016. – С. 462–469.
5. **Халажева С.Р.** Современное состояние развития адаптивного спорта в России и за рубежом [Текст] / С.Р. Халажева // Проблемы управления проектами и государственными программами: анализ, контроль, надзор. – М. : КноРус, 2019. – С. 232–243.

**Vasetskaya N.V.,
Nikolaeva E.A.**

Current state and prospects of development of health-improving and adaptive physical culture and sports

The article is devoted to the study of the state and prospects of development of health-improving adaptive physical culture and sports. The main task of adaptive sports is to form the sports culture of the disabled person, to introduce him to the social and historical experience in this field, to master the mobilization, technological, intellectual and other values of physical culture.

Key words: *adaptive physical culture, sports and wellness character, health, sport.*

УДК 613.83-07

Двойникова Елена Сергеевна,
ст. преподаватель кафедры
защиты экологии и окружающей среды
ФГБОУ ВО «Майкопский государственный
технологический университет»
elena-dv1979@mail.ru

Копылов Артем Геннадьевич,
студент,
кафедра защиты экологии
и окружающей среды
ФГБОУ ВО «Майкопский государственный
технологический университет»
raichy99@mail.ru

Актуальные вопросы реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры, адаптивного спорта. Физическая культура как путь к долголетию

Представленная работа посвящена исследованию влияния физической культуры и спорта на здоровье человека и методы его укрепления, а также профилактики различных заболеваний у людей разных возрастов.

Ключевые слова: *физическая культура, физическое воспитание, упражнения, спорт, физическая активность.*

В настоящее время около 5 миллионов ежегодных случаев смерти людей связаны с их недостаточной физической активностью, пренебрежением занятиями физкультурой, малоподвижным образом жизни, отсутствием физической нагрузки в профессиональной деятельности и домашней работе. К гиподинамии приводит также и использование «пассивных» транспортных средств.

Вопросы недостаточного уровня физической активности человечества с каждым днём требуют всё большего внимания мировой общественности. Данная проблема и определяет актуальность статьи.

Цель статьи – раскрытие значения и потенциала физической культуры как метода профилактики различных заболеваний и рекомендуемые практики для поддержания здоровья.

В качестве задач выступают:

- анализ влияния физической культуры на организм и здоровье людей разных возрастов;
- вредные последствия недостаточной физической активности;
- анализ различных групп интенсивности физической активности для людей разных возрастов;
- рассмотрение статистики доли занимающихся спортом граждан РФ.

Анализ влияния физической культуры на организм и здоровье людей разных возрастов

Физическая культура, как режим или образ жизни, стремится к максимальному физическому развитию с помощью таких средств, как тренировки с отягощениями, диета, аэробная активность, спортивные соревнования и умственная дисциплина. Конкретные преимущества занятий физической культурой включают улучшение здоровья, внешнего вида, силы, выносливости, гибкости, скорости и общей физической формы, а также более высокий уровень навыков в занятиях спортом.

Физические упражнения – основные средства физического воспитания детей. Они формируют важные навыки организма. В физическом воспитании детей используются разделы школьной программы, такие как:

- легкая атлетика – важный фактор в развитии двигательной деятельности, позволяющий правильно дозировать нагрузки;
- плавание – позволяет разгрузить позвоночник, задействует многие группы мышц, тренирует дыхание, является инструментом закаливания, т.к. вода имеет температуру ниже, чем температура человеческого тела;
- гимнастика – улучшает многие физические навыки, координирует движение, легко дозировать нагрузки.

Дети и подростки от 5 до 17 лет. Данная возрастная категория предполагает физическую активность в виде игр, состязаний, занятий спортом, поездок, оздоровительных мероприятий, занятий физкультурой, плановых упражнений в семье, школе.

Дети и подростки в возрасте от 5 до 17 лет ежедневно должны заниматься физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, минимум 60 минут в день. Физическая активность более 60 минут в день приносит дополнительную пользу для здоровья. Физическую активность высокой интенсивности необходимо проводить как минимум 3 раза в неделю.

Взрослые люди от 18 до 64 лет. Данная категория предполагает оздоровительные упражнения или занятия во время досуга. Поездки на велосипеде, пешие прогулки, занятия работой, домашние дела, игры, состязания. Люди этого возраста должны уделять не менее 2,5 часов в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности. Каждое занятие продолжается не менее 10 минут. Чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди могут увеличить нагрузку до 5 часов в неделю. Люди с проблемами суставов должны выполнять упражнения на равновесие, которые предотвращают риск падений, как минимум 3 раза в неделю. Все упражнения должны выполняться с учетом своих физических возможностей.

Для пожилых людей 65 лет и старше предполагается физическая активность и занятия на велосипеде, пешие прогулки, домашние дела в рамках ежедневной деятельности. Необходимо выполнять такие же упражнения, как и для взрослых людей, но при соблюдении интенсивности для пожилых людей, использовать занятия на равновесие и гибкость.

Постоянные занятия физической культурой среди взрослых людей имеют благоприятное воздействие на здоровье. Они позволяют снизить риск развития высокого кровяного давления, ишемической болезни сердца, инсульта,

диабета, рака молочной железы и толстой кишки, депрессии, риска падений, укрепляют здоровье костей, выполняют важную роль в энергетическом обмене и поддержании надлежащего веса. [1]

Всемирной организацией здравоохранения разработаны «Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья», где выделены следующие главные критерии, определяющие пользу физкультуры для взрослого человека:

1. Ежедневные физические нагрузки в разы снижают риск развития болезней сердца и сосудов. Спортивная активность способствует поддержанию миокарда в тонусе, также снижает уровень холестерина в крови, уменьшает вероятность инсульта.

2. Занятия физической культурой способствуют нормализации артериального давления, но необходимо соблюдать интенсивность умеренной нагрузки, в противном случае можно получить обратный эффект, а именно – вызвать гипертонический криз [2].

3. Упражнения защищают от раннего развития болезней суставов и спины, таких как артрит, артроз, остеоартрит, радикулит и т.п. Доказано, что люди пожилого возраста, которые еще с молодости занимаются спортом, сохраняют отличную подвижность суставов даже в зрелом возрасте. При регулярных спортивных тренировках у человека реже болит спина, ему проще ходить на дальние расстояния и подниматься по ступенькам. Также следует отметить, что зарядка, плавание и регулярное хождение замедляют прогрессирование уже имеющихся болезней суставов;

4. Упражнения понижают вероятность развития сахарного диабета второго типа. По этой причине занятия спортом полезны для людей, которые имеют склонность к сахарному диабету, а именно – лишний вес, высокое артериальное давление. Кроме того, даже если человек уже болен сахарным диабетом, частые физические нагрузки будут благоприятно отражаться на протекании болезни и нормализовать уровень сахара в крови.

5. Физкультура приносит неоспоримую пользу для веса человека. С её помощью можно снизить количество лишних килограммов, а также поддерживать свой вес в норме. Лучше всего это работает тогда, когда спорт сочетается диетой.

6. По статистике, люди, которые физически активны, меньше болеют онкологическими заболеваниями. Спорт оберегает женщин от рака молочной железы и толстой кишки.

7. Спорт способствует хорошему сну и делает его более крепким. С его помощью можно в краткие сроки избавиться от проблемы бессонницы.

8. Упражнения благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека. Доказано, что регулярные физические нагрузки избавляют от депрессии и плохого настроения, а также от панических атак. Более того, в таком состоянии человек будет чувствовать себя более уверенным и спокойным. Спорт повышает показатели работоспособности [3].

9. Понижение риска развития атеросклероза – одной из самых опасных болезней сосудов.

10. Увеличение выносливости организма. При частых занятиях физкультурой у человека улучшается мозговая функция, т.к. организм больше насыщается кислородом.

Вредные последствия недостаточной физической активности

Болезнь сердца

Недостаточная физическая активность может привести к сердечным заболеваниям, даже у людей, у которых нет других факторов риска. Также существует вероятность развития таких заболеваний, как ожирение, высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина в крови и диабет 2 типа.

Диабет 2 типа

Недостаточная физическая активность может повысить риск развития диабета 2 типа. Физическая активность помогает контролировать уровень сахара в крови (глюкозу), вес и артериальное давление, а также помогает поднять «хороший» холестерин и снизить «плохой» холестерин. Адекватная физическая активность также может помочь снизить риск сердечных заболеваний и повреждения нервов, которые часто являются проблемой для людей с диабетом.

Рак

Рекомендуемая физическая активность может снизить риск многих видов рака, включая рак мочевого пузыря, груди, толстой кишки, матки, пищевода, почек, легких и желудка. Эти эффекты применяются независимо от статуса веса.

Анализ различных групп интенсивности физической активности для людей разных возрастов [4]

Интенсивность относится к скорости, с которой выполняется действие, или величине усилий, необходимых для выполнения действия или упражнения. Интенсивность физической активности зависит от того, «насколько усердно человек работает, чтобы выполнить задание».

К упражнениям умеренной интенсивности относят: пешком три километра – 30 минут; езда на велосипеде 8 километров – 30 минут; плавание – 20 минут; бег 2 километра – 15 минут; занятия водной аэробикой – 30 минут; игра в волейбол – 45 минут; игра в баскетбол – 20 минут; прыжки со скакалкой – 15 минут; ходьба по лестнице – 15 минут.

Упражнения высокой интенсивности: бег; интенсивный подъем в гору; быстрая езда на велосипеде; аэробика; быстрое плавание; спортивные соревнования и игры; энергичная работа с лопатой; перенос или перемещение тяжестей более 20 кг.

Для людей от 18 до 64 лет физическая активность предполагает оздоровительные занятия в период досуга, подвижные виды активности, профессиональную деятельность, домашние дела, игры, состязания в рамках ежедневной деятельности, семьи и сообщества. Рекомендуются следующие практики физической активности: не менее 2,5 часов в неделю уделять аэробике средней интенсивности; каждое занятие аэробикой продолжается не менее 10 минут; для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, время занятий следует увеличить до 5 часов в неделю; силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 и более дней в неделю.

Для укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, функционального состояния и снижения риска инфекционных заболеваний, а

также при депрессии, нарушении мышления необходимы следующие практики: люди старше 65 лет должны уделять не менее 2,5 часов в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности; каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут; чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, необходимо увеличить нагрузки средней интенсивности до 5 часов в неделю; для людей с заболеваниями суставов необходимо выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, а также силовые упражнения, где задействованы основные группы мышц 2–3 раза в неделю.

Физически активные люди имеют более низкие показатели смертности от перечисленных причин: ишемической болезни сердца, повышенного артериального давления, инсульта, диабета 2 типа, рака толстой кишки и молочной железы. Люди, соблюдающие данные рекомендации, имеют более высокий уровень сердечно-сосудистого, дыхательного, мышечного здоровья, более здоровые массу тела и состав мышечных тканей, сталкиваются с меньшим риском падений, им не угрожает риск тяжелых функциональных и ролевых ограничений.

Рассмотрение статистики доли занимающихся спортом граждан РФ

Как выяснили эксперты Российского экономического университета имени Плеханова, несмотря на попытки правительства популяризировать спорт среди россиян, доля регулярно занимающихся физической культурой и спортом граждан почти в два раза меньше, чем в советское время. Согласно проведенному ими исследованию, сейчас систематически занимаются физической культурой и спортом около 40% россиян или 58,6 млн. граждан.

По статистике Всемирной организации здравоохранения, каждый четвертый человек в мире ведет недостаточно активный образ жизни. Недостаточно двигается около 80% несовершеннолетних граждан, дефицит физической активности наблюдается даже у подростков.

Однако популярность спорта в стране растет: в 2008 году регулярно занимающихся россиян было почти в 3 раза меньше, чем сейчас, по данным РЭУ их количество составляло около 22 млн. человек.

Увеличение доли регулярно занимающихся спортом граждан – один из показателей нацпроекта «Демография». Вице-премьер РФ Дмитрий Чернышенко заявил, что видит возможность поднять планку до 70% населения, вовлеченного в занятия спортом, к 2030 году. Ранее планировалось поднять долю занимающихся спортом до 55% в 2024 году.

Ограничительные меры в связи с пандемией COVID-19 привели к изменениям в привычной жизнедеятельности, включая спорт и физическую активность.

Массовый спорт оказался наиболее подверженным влиянию COVID-19. Однако пандемия затронула также профессиональный спорт и заинтересованных стейкхолдеров: спортсменов, тренеров, инструкторов, административный персонал (сотрудники спортивных организаций), волонтеров, должностных лиц, задействованных в соревнованиях (судьи, члены делегаций), предприятия, в особенности микро- и малый бизнес (фитнес-клубы, тренажерные залы, розничные торговцы, организаторы мероприятий, маркетинговые агентства, производители спортивной продукции) [5].

Разрешенные формы занятия физической культурой и спортом:

1. Индивидуальные и групповые занятия граждан физической культурой и спортом на открытом воздухе, включая открытые спортивные площадки, при условии соблюдения расстояния между занимающимися не менее 1,5м.

2. Индивидуальные и групповые занятия физической культурой и спортом детей и взрослых в специально предназначенных для целей физической культуры и спорта помещениях (спортивные залы, плавательные бассейны, многофункциональные спортивные комплексы, физкультурно-оздоровительные комплексы) за исключением помещений, расположенных на территории торгово-развлекательных комплексов, при условии соблюдения указанных ранее требований.

3. Спортивная (предспортивная подготовка) подготовка детей и взрослых в помещениях физкультурно-спортивных организаций: многофункциональные спортивные комплексы, дворцы спорта, физкультурно-оздоровительные комплексы, футбольные и легкоатлетические манежи, крытые спортивные объекты с искусственным льдом, стадионы, объекты для стрелковых видов спорта, теннисные корты, гольф-поля, плавательные бассейны, находящиеся в пользовании организаций дополнительного образования детей, спортивных школ, спортивных школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, центров олимпийской подготовки.

К основным задачам физической культуры относятся:

- формирование у детей и их родителей устойчивого интереса к физической культуре, спорту;
- популяризация здорового образа жизни и спорта;
- отвлечение граждан от негативных явлений, происходящих в обществе;
- налаживание контакта между родителями и детьми;
- создание условий для активного отдыха и общения граждан.[6]

Подводя итоги, важно отметить, что занятия физической культурой и профилактика различных заболеваний – это комплексный процесс. Лечебная физическая культура должна сочетаться с поддержанием здорового образа жизни и включать в себя: правильное питание, активность на свежем воздухе, саморазвитие и отсутствие вредных привычек. Соблюдение рекомендаций специалистов дает возможность не только улучшить общее самочувствие, но и снизить возможные риски заболеваний, особенно в период пандемии COVID-19.

Список литературы

1. **Вайнер Э.Н.** Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. – М. : КноРус, – 2017. – 480 с.
2. **Двойникова Е.С.** Здоровый образ жизни. / Е.С. Двойникова. – Майкоп, – 2018. – 215 с.
3. **Двойникова Е.С.** Современные проблемы физической культуры и спорта у школьников и студентов / Е.С. Двойникова, В.А. Аветисян // Физическая культура и спорт в современном мире : сб. научн. ст. / К 70-летию факультета физической культуры; редкол.: Г.И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Гомель, 2019. – С. 276–280.

4. **Двойникова Е.С.** Физическая культура как фактор здорового образа жизни молодежи / Е.С. Двойникова, А.С. Каспарян // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сб. тр. Всерос. научно-практ. конф. / отв. ред. С.С. Павленкович. – 2019. – С. 91–96.
5. **Дейли Д.** Лечебная гимнастика. Энциклопедия / Дебра Дейли. – М. : Эксмо, 2015. – 224 с.
6. **Свечкарёв В.Г.** Здоровье человека – экономическо-медицинский аспект / В.Г. Свечкарёв, Е.С. Двойникова // XIX неделя науки МГТУ «Майкопский государственный университет». – 2009. – С.27–39.

**Dvoynikova E.S.,
Kopylov A.G.**

Current issues of rehabilitation, adaptive and health-improving physical culture, adaptive sports. Physical culture as a path to longevity.

The presented work is devoted to the study of the influence of physical culture and sports on human health and methods of strengthening it, methods of preventing various diseases in people of different ages.

Key words: *Physical culture, physical education, exercise, sports, physical activity.*

УДК [373.3.015.31:613]:316.624

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

Формирование здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста как основа профилактики аддиктивного поведения

Дана характеристика модели формирования здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста. Представлены принципы, педагогические условия, компоненты здоровьесберегающей компетентности. Раскрыты этапы усвоения детьми здоровьесберегающей компетентности, задачи каждого этапа, формы и методы взаимодействия с детьми.

Ключевые слова: здоровьесберегающая компетентность, дети младшего школьного возраста, принципы, педагогические условия.

Сегодня проблема здоровья подрастающего поколения является одной из самых острых социальных проблем. Экологически неблагоприятная обстановка, проблемы системы здравоохранения ведут к росту детской заболеваемости. Однако главным фактором, влияющим на здоровье детей, является образ жизни. Малоподвижный образ жизни, раннее привлечение детей к различным видам аддиктивного поведения делают все усилия специалистов медицинской отрасли малоэффективными. Поэтому актуальной проблемой современной педагогической науки является разработка новых моделей организации в общеобразовательных учебных заведениях образовательно-воспитательного процесса, направленного на формирование у школьников здоровьесберегающей компетентности, что является залогом и предпосылкой здорового образа жизни. И причем начинать это педагогическое воздействие необходимо еще в начальной школе.

Здоровый образ жизни как важнейший фактор сохранения и укрепления здоровья исследуют М. Амосов, Д. Изуткин, В. Колбанов, Ю. Лисицын, И. Царегородцев и др. Проблема формирования у подрастающего поколения здоровьесберегающей компетентности отражена в исследованиях Н. Беликовой, Д. Воронина, А. Дворниковой, Н. Панчук и др. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетентности у учащихся общеобразовательных школ анализируют А. Аксенова, Т. Бойченко, А. Карабашева, С. Лидак, Е. Шаломова и др. Проблемы формирования зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков у детей широко представлены в работах Е. Авериной, В. Аршиновой, В. Битенского, Т. Бобровой, А. Галагузова, О. Грибановой, А. Давыдова, Н. Залыгиной, Т. Кобяковой, Д. Колесова, К. Лисецкого, Е. Литягиной, А. Личко, Н. Максимовой, А. Михайловского, О. Овчинникова,

С. Сибирякова, П. Сидорова, И. Паршутина, О. Родькиной, Т. Суховольской, Л. Фортовой, И. Хажилиной, С. Шишкунова и др. Различным видам нехимических зависимостей посвящены исследования Н. Дмитриевой, А. Егорова, А. Елизарова, А. Запорожца, В. Качалова, Ц. Короленко, В. Лоскутовой, В. Менделевича, Н. Рождественской и др.

Вместе с тем, вопросы формирования здоровьесберегающей компетентности в русле социально-педагогической профилактики аддиктивного поведения детей в современной системе образования исследованы недостаточно.

Цель статьи – раскрыть модель формирования здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста как основы профилактики аддиктивного поведения.

Термин «Аддиктивное поведение» (от англ. addiction – вредная привычка, пристрастие к чему-либо, порочная склонность») был введен В. Миллером в 1984 году [2]. В отечественной наркологической практике этот термин был распространен С. Кулаковым (1989) и А. Личко (1991) в отношении злоупотребления индивидом психоактивными веществами еще до сформированности у него психофизической зависимости. Сегодня это явление дополнилось и формированием нехимических аддикций. В детской среде – это, прежде всего, зависимость от теле-, видеопросмотра, от компьютерных игр, от Интернета [5].

Повышению эффективности процесса социально-педагогической профилактики аддиктивного поведения детей средствами формирования здоровьесберегающей компетентности будет способствовать метод моделирования. Данный метод помогает выявить составляющие части модели, проанализировать ее функции и определить действенность деталей модели, а также обеспечивает возможность эффективной организации и управления учебно-воспитательным процессом. Моделирование предполагает разработку компонентов педагогического процесса [6].

На основе указанных выше положений, по результатам изучения теоретических основ проблемы, была разработана модель, отражающая общую структуру процесса формирования здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста

В структуру модели входят: цель, принципы взаимодействия субъектов учебно-воспитательного процесса, педагогические условия, содержание здоровьесберегающей компетентности, ее структурообразующие компоненты (мотивационно-ценностный, когнитивно-сознаваемый, деятельностно-поведенческий), этапы учебной деятельности (мотивационный, теоретический, практический), задачи каждого этапа, дидактический аспект (формы, методы, средства обучения), а также уровни сформированности здоровьесберегающей компетентности (высокий, достаточный, средний, низкий) и ожидаемый результат. Особенность предлагаемой модели заключается в том, что в ней заданы лишь ключевые характеристики содержания и действий процесса. Разрабатывая экспериментальную модель, мы учитывали возрастные особенности детей младшего школьного возраста, специфику организации учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных учебных заведениях, выбор соответствующих форм и методов, внедрение личностно-ориентированной модели работы с детьми.

Рассмотрим подробнее содержание модели формирования здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста. Главным системообразующим компонентом модели является цель. Целью данной модели является формирование здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста. Выдвигая ее, мы руководствовались пониманием того, что в условиях модернизации образования педагоги не должны ограничиваться формированием у детей определенной суммы знаний, умений и навыков по вопросам сохранения здоровья. Они должны также смотивировать их к здоровьесберегающей деятельности, сформировать ценностное отношение к здоровью, создать условия для закрепления здоровьесберегающих навыков на практике. Цель является исходным условием для прогнозирования возможных результатов, эталоном для их оценки и контроля.

В разработанной модели заложены общедидактические принципы, то есть, основные, направляющие положения, нормативная основа, в соответствии с которыми осуществлялось управление процессом формирования здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста. Среди таких принципов – принцип сознания и активности. Данный принцип основывается на понимании закономерности, в соответствии с которой основой образования являются глубоко и самостоятельно осознанные знания. Сознательное усвоение детьми знаний зависит от ряда факторов: мотивов обучения, уровня и характера познавательной активности школьников, организации образовательного процесса и тому подобное.

Следующий принцип – наглядности обучения. В его основе лежит понимание ведущей роли зрительных анализаторов в восприятии внешнего мира.

Согласно принципу систематичности и последовательности обучения, материал должен быть составлен таким образом, чтобы имела система знаний, умений, навыков, соответствие возрастным особенностям и познавательным возможностям детей. Представление материала происходило от простого к сложному, от предыдущего к последующему.

Также необходимо упомянуть принцип прочности знаний. Прочность проявляется в долговременной памяти ребенка, которая формируется под влиянием правильной организации учебного процесса, а также зависит от умения педагога изложить материал так, чтобы знания были продуктивными, чтобы ребенок чувствовал потребность в них в дальнейшей жизни.

Принцип научности заключается в подборе такого материала, который основывается на проверенных научных данных.

Следующий принцип – принцип доступности обучения. Он основывается на учете, с одной стороны, закономерностей возрастного развития детей, с другой – организации и осуществления учебного процесса в соответствии с уровнем развития детей.

Далее – принцип преемственности. Этот принцип требует, прежде всего, точного учета исходного уровня готовности детей не только на «стыках» образовательных звеньев, но и в пределах каждого этапа обучения.

Принцип связи теории с практикой. Основой данного принципа являются философские, педагогические и психологические положения, в контексте

которых эффективность и качество обучения проверяются, подтверждаются и направляются практикой.

И, наконец, принцип мотивационного обеспечения. Формирование позитивного отношения детей к обучению происходило через опору на природную любознательность, эмоциональность, интеллектуальный потенциал младшего школьника, его самооценку. Широко известно, что постоянная забота об эмоциональном благополучии ребенка, умение выявить и реализовать перспективы его развития, гуманное общение – важнейшие предпосылки мотивации учения [1; 3; 6].

Эффективность процесса формирования здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста и его результативность обеспечивалась адекватно подобранными педагогическими условиями. В нашем случае такими были определены следующие.

1. Подготовка педагогов и родителей к деятельности по формированию здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста.
2. Формирование у школьников мотивации на здоровый образ жизни на основе ценностного отношения к здоровью.
3. Реализация методики формирования здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста.

Итак, первое условие (подготовка педагогов и родителей) основывается на понимании того, что ведущая роль в процессе формирования здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста принадлежит педагогам и родителям. Дети младшего школьного возраста склонны подражать поведению, поддерживать оценку событий родителями и учителями. Все их мировосприятие строится вокруг оценки действительности значимыми взрослыми. Поэтому педагоги и родители должны быть подготовленными к внедрению методики формирования указанной компетентности [1].

Второе условие – мотивация, оно предполагает формирование у детей интереса к проблеме сохранения здоровья, стремление вести здоровый образ жизни, осознание необходимости получения знаний о жизненных навыках, которые способствуют физическому, социальному, психическому и духовному здоровью и их формированию. Выявлено, что для того, чтобы личность включилась в работу, нужно, чтобы задачи, которые перед ней поставлены, были не только понятны, но и внутренне приняты, то есть, чтобы они приобрели значимость для личности и нашли отклик в ее переживаниях [6].

Третье условие – внедрение методики. Оно обусловлено пониманием того, что задачу формирования здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста возможно реализовать, лишь организовав в школах систематическую образовательную работу по указанной проблеме.

Четвертое условие – специальная организация социальной среды. Оно соответствует выводам Б. Ананьева, И. Бека, С. Рубинштейна о том, что каждая личность формируется и проявляется в деятельности. Через здоровьесберегающую образовательную среду были обеспечены условия для саморазвития детей, свободного выбора ими вида здоровьесберегающей деятельности, закрепления жизненных навыков, способствующих физическому, социальному, психическому и духовному здоровью.

Содержание формирования здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста определялось очерченными в рамках образовательной политики ключевыми компетентностями, которые способствуют физическому, социальному, психическому и духовному здоровью и являются составляющими здоровьесберегающей компетентности [3].

Жизненные навыки, способствующие физическому здоровью: навыки рационального питания, двигательной активности, занятия физической культурой, санитарно-гигиенические навыки, режим деятельности и отдыха. Жизненные навыки, способствующие социальному здоровью: навыки эффективного общения, сочувствия, разрешения конфликтов, поведения в условиях давления, угроз, навыки совместной деятельности. Жизненные навыки, способствующие духовному и психическому здоровью: самосознание и самооценка, анализ проблем и принятие решений, определение жизненных целей, навыки самоконтроля, мотивация успеха и тренировка воли [2].

Концептуальный анализ результатов теоретической работы, направленной на исследование сущности и особенностей формирования здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста, дал нам возможность определить и охарактеризовать структурообразующие компоненты здоровьесберегающей компетентности, а именно: мотивационно-ценностный, когнитивно-осознаваемый, деятельностно-поведенческий, которые должны быть сформированы в результате целенаправленного взаимодействия педагогов, родителей и детей. Все компоненты здоровьесберегающей компетентности находятся в тесной взаимозависимости. Развитие одного компонента невозможно без развития других.

Разработанная модель предусматривала проведение целенаправленной работы, происходившей поэтапно. Нами были выделены три последовательных и взаимосвязанных этапа: мотивационный, теоретический, практический, каждый из которых имел свои задачи, которые реализовались через соответствующие формы и методы. Определяя этапы, мы руководствовались логикой овладения школьниками основами здравомыслящей компетентности. Начало работы по мотивации детей на здоровьесберегающую деятельность, формирование у них ценностного отношения к здоровью, актуализация потенциала личности являются результатом ориентации на субъект-субъектную модель отношений со школьниками в контексте гуманистической теории образования. Уверены, что лишь вызвав у детей интерес к определенному объекту, сформировав ценностное отношение к нему, можно ожидать осознанное усвоение детьми информации относительно объекта, а затем активного вовлечения полученных знаний, умений и навыков в собственную деятельность и поведение [1].

На каждом этапе деятельности предусматривалась реализация определенных задач. Так, на первом мотивационном этапе приоритетным было развитие мотивационно-ценностной сферы младших школьников, активизация внимания детей к себе, собственному здоровью, образу жизни. Происходило стимулирование развития побудительных мотивов с целью пробуждения у детей интереса к усвоению знаний об основах здоровья, обеспечения установки на формирование ценностного отношения к здоровью своему и окружаю-

щих, накопления опыта здоровьесберегающего поведения. Второй – теоретический этап, предусматривал приобретение детьми необходимых знаний по сохранению и укреплению собственного здоровья, факторов, способствующих здоровому образу жизни, осознание важности его соблюдения, овладение теоретическими основами жизненных навыков, способствующих физическому, социальному, психическому и духовному здоровью.

Считаем, что получить положительный результат в достижении цели возможно лишь при условии систематического и последовательного предоставления детям информации, которая положительно влияет на формирование здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста. Стоит заметить, что усвоение знаний не может автоматически влиять на формирование у детей способности вести здоровый образ жизни. При подборе информации учитывалось ее возможное влияние на эмоции и чувства детей.

Третий этап – практический, он предусматривал применение детьми приобретенных знаний, умений и навыков здорового образа жизни, то есть закрепление здоровьесберегающих жизненных навыков в специально созданной образовательной среде. Таким образом, дети имели возможность самостоятельно моделировать свое поведение и свою деятельность, принимать решение, действовать по внутреннему убеждению, нести ответственность за свои поступки, приобретая таким образом собственный опыт сознательного соблюдения здорового образа жизни. Для каждого этапа был разработан соответствующий комплекс дидактического сопровождения (формы, методы, средства обучения), адекватного цели исследования. Акцент делался на формах и методах, при которых ученики выступали активными субъектами образовательной деятельности.

На мотивационном этапе проводились беседы, объяснения, проблемно-игровые задания, наблюдение, моделирование ситуаций, тесты, мозговой штурм, анализ жизненных ситуаций, поступков. На теоретическом этапе – занятия, экскурсии, дидактические игры и упражнения, индивидуальная работа, тренинг, беседы, рассказы, чтение научно-популярных и художественных произведений, применялись интерактивные методы обучения. На практическом этапе использовались здоровьесберегающие технологии, сюжетно-ролевые игры, опыты, практические задания, упражнения, инсценировка ситуаций, разыгрывание пантомим на предложенную тему, развлечения, соревнования, поручения.

Поэтапная реализация разработанной модели комплексно повлияла на результат образовательной деятельности: была сформирована здоровьесберегающая компетентность у детей младшего школьного возраста, которая делает возможным в дальнейшем соблюдение ими здорового образа жизни. Сформированность была определена через уровни (высокий, достаточный, средний, низкий).

Таким образом, предложенная модель обеспечивает возможность построения образовательного процесса, направленного на формирование здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста. Модель характеризуется иерархическим строением, поскольку ее элементы

расположены в четкой логической последовательности, а упущение одного из них приведет к нарушению всей структуры процесса формирования здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста.

Перспективы дальнейшего исследования темы заключаются в разработке методики формирования здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста, в том числе средствами физической культуры и спорта.

Список литературы

1. **Дерябина Е.А.** Возрастная психология : учеб. пособие / Е.А. Дерябина, В.И. Фадеев, М.В. Фадеева. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 158 с.
2. **Лидак С.В.** Педагогическая профилактика наркотической зависимости у подростков в образовательном процессе школы : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / С.В. Лидак. – Ставрополь, 2005. – 205 с.
3. **Максимова Н.Ю.** Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних : учеб. пособие / Н.Ю. Максимова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 384 с.
4. **Менделевич В.Д.** Психология девиантного поведения : учеб. пособие / В.Д. Менделевич. – М. : МЕДпресс, 2001. – 432 с.
5. **Рождественская Н.А.** Девиантное поведение и основы его профилактики у подростков: учеб. пособие / Н.А. Рождественская – М. : Генезис, 2016. – 216 с.
6. **Шаломова Е. В.** Педагогические условия профилактики аддиктивного поведения подростков в образовательных организациях России и зарубежья : дисс. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика и история педагогики» / Е.В. Шаломова. – Елец, 2018. – 191 с.

Zolotova A.D.

The formation of heal-preserving competence in primary school children as a basis for the prevention of addictive behavior

The article describes the model of formation of heal-preserving competence in primary school children as well as introduces principles, reveals pedagogical conditions, components of heal-preserving competence stages of mastering the heal-preserving competence by children, tasks to each stage, forms and methods of interacting with children.

Key words: *heal-preserving competence, primary school children, pedagogical conditions.*

Клепцова Татьяна Николаевна,
мастер спорта России
международного класса, доцент
Сибирского государственного
университета науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева
tanya-fi@mail.ru

Психологическое сопровождение людей с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом

В статье анализируется необходимость психологического сопровождения людей с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой. Описываются особенности людей с ограниченными возможностями, которые должны быть учтены специалистом для успешной социализации и адаптации таких людей в обществе. Рассматриваются меры, которые необходимо принимать для преодоления психологических барьеров в процессе АФК.

Ключевые слова: психолого-педагогическое сопровождение, адаптивная физическая культура, лица с ограниченными возможностями здоровья.

В настоящее время в психолого-педагогической науке говорится о том, что для человека с любым отклонением от нормы развития можно сформировать условия таким образом, чтобы они обеспечили положительную динамику в развитии, а также скорейшую социализацию такого индивида. Большую роль в решении этой проблемы играет адаптивная физическая культура.

Ученые полагают, что при различных отклонениях (будь то в физическом или психическом развитии или ограничения в работе опорно-двигательного аппарата) процесс физической культуры оказывает наиболее благоприятное воздействие как на состояние здоровья, так и на реабилитацию человека с ограниченными возможностями.[2]

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера. Такие меры необходимы не только для восстановления и сохранения здоровья лиц с ограниченными возможностями, но и для их адаптации и социализации в обществе.

Люди с ограниченными возможностями здоровья могут чувствовать себя неполноценными членами общества из-за своих заболеваний, особенно функциональных отклонений. Ведь такие отклонения могут быть видны окружающим и привлекать их внимание, что в свою очередь вызывает смущение и даже замкнутость таких людей в себе.

Для того, чтобы процесс адаптации и социализации был успешным, педагогу необходимо во время занятий создать благоприятную психологическую атмосферу. Например, оказывать поддержку, быть сдержанным в проявлении

негативных эмоций, создать «ситуации успеха» для неуверенных людей с заниженной самооценкой, повышать мотивацию, в т.ч. путем проведения занятий в игровой форме. [1]

Роль психолого-педагогического сопровождения велика, так как в большинстве случаев у людей с отклонениями присутствуют большие психологические проблемы. Такие лица ощущают себя «нераздельно» с диагнозом, чувствуют его постоянное присутствие, частые ограничения в связи с ним. Именно такое «срастание» с болезнью существенно затрудняет занятия физической культурой. Человек не может переключить свой фокус внимания с ограничений на собственный потенциал. В таком случае необходим грамотный специалист, который поможет человеку переключить фокус внимания и преодолеть внутреннее сопротивление. [4]

Также для достижения глобальных задач АФК необходимо постоянное психологическое сопровождение, для успешности которого необходимо отслеживать индивидуальные качества и возможности лица – волевые, эмоциональные, коммуникативные навыки.

Психологическое сопровождение, помимо всего прочего, должно препятствовать возникновению конфликтов детей, а при их выявлении – помогать их решать. [3]

Таким образом, подводя итоги, можно сказать, что занятия физической культурой лиц с ограниченными возможностями требует больших усилий – как над самим собой, так и над преодолением различных трудностей. Не всегда лица с ограниченными возможностями могут справиться самостоятельно, особенно, если это дети. Поэтому психолого-педагогическое сопровождение, которое предполагает преодоление различных психологических барьеров, которые мешают полноценно жить и осознавать свою значимость, ценность и уникальность, является неотъемлемой частью адаптации и социализации таких лиц в обществе.

Список литературы

1. **Алмазова (Мазалова) С.Л.** Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом / С.Л. Алмазова (Мазалова), И.Н. Пушкарева // Педагогическое образование в России . – 2015 . – №8. – С. 52–57.
2. **Карева Г.В.** Особенности организации учебного процесса по дисциплине «Адаптивная физическая культура и спорт» / Г.В. Карева // Балтийский гуманитарный журнал . – 2018 . – №1. – С. 255–258.
3. **Рубцова Н.О.** Развитие профессиональных способностей и склонностей у будущих специалистов по адаптивной физической культуре в учебно-воспитательном процессе высшего учебного заведения / Н.О. Рубцова, Н.А. Строгова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук . – 2012 . – №2. – С. 70–74.
4. **Шипова Н.С.** Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья при занятиях адаптивной физической культурой / Н.С. Шипова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика . – 2017 . – №1. – С. 183–186.

Клепцова Т. Н.

**Psychological support of people with disabilities
in the process of lessons with adaptive physical education and sport**

The article analyzes the need for psychological support for people with disabilities in the process of adaptive physical education. The features of people with disabilities are described, which must be taken into account by a specialist for the successful socialization and adaptation of such people in society. The measures to be taken to overcome psychological barriers in the ROS process are considered.

Key words: *psychological and pedagogical support; adaptive physical education; persons with disabilities.*

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

Формирование готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре в условиях педагогического вуза

В данной статье представлено понятие и содержание формирования готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре в условиях педагогического вуза. Рассматриваются проблемы подготовки кадров в современных условиях. Выполнен анализ литературных пособий.

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, система образования, физическая культура, ограниченные возможности в состоянии здоровья, образовательные учреждения, учебный процесс.*

В наше время система образования выдвигает качественно новые требования к уровню готовности выпускников вузов к профессиональной деятельности [3]. Сегодня обществу нужны инициативные и независимые специалисты, способные быстро обновлять знания, расширять навыки и умения, осваивать новые сферы деятельности, готовые постоянно совершенствовать себя и свою деятельность в соответствии с потребностями общества. Формирование системы требований к качеству организации профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре выражается в ее ориентации на подготовку грамотного специалиста нового поколения [1].

В современных условиях остро стоят вопросы подготовки педагогических кадров, способных успешно решать проблемы лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, вовлечение их в активную физкультурно-спортивную жизнь, обеспечение адекватными средствами укрепления здоровья, достижение ими оптимальных показателей в развитии двигательных способностей [4].

Несмотря на то, что профессия «педагог адаптивной физической культуры» является относительно молодой специализацией, она достаточно востребована как в государственных коррекционных образовательных учреждениях, так и в спортивно-оздоровительных центрах [2,3]. Это определяющий фактор в организации и содержании профессиональной подготовки студентов.

Будущий специалист адаптивной физической культуры должен хорошо ориентироваться в профессиональной сфере, видеть перспективы своего дальнейшего развития и совершенствования, понимать важность этого вида социальной практики. Высокая востребованность молодых специалистов по адаптивной физической культуре связана с тем, что в последнее десятилетие

появилось много новых форм помощи людям с ограниченными возможностями в состоянии здоровья в физическом и умственном развитии.

Для более быстрого вхождения в педагогическую деятельность, уменьшения количества возможных ошибок, связанных с включением в работу, дискомфорта первых дней работы, молодой специалист должен учитывать особенности конкретной организации, ее традиции, работу, стиль, профессиональные, психофизиологические, социально-психологические, организационные условия труда.

С введением новой специальности, физические упражнения для людей с ограниченными возможностями рассматриваются как помощь и улучшение качества их жизни. Адаптивная физическая культура представлена как единство телесно-физического, интеллектуального развития человека с отклонениями в состоянии здоровья в сфере образования и воспитания, профессиональной деятельности, культурной и спортивной жизни.

Анализ изученной литературы показал, что проблемой готовности занимались такие педагоги, а также психологи, как М. Дьяченко, Л. Кандыбович, Е. Климова, Н. Кузьмина, С. Рубинштейн. Ими установлена четкая взаимосвязь и связь между состоянием готовности специалиста и эффективностью его профессиональной деятельности.

В руководстве О. Евсеевой [3] разработаны и отобраны новые сведения по решению основных задач обеспечения осознанного выбора человеком социальных ценностей в области физической культуры. Пособие предназначено для специалистов по адаптивной физической культуре.

Основное внимание уделено разделам организации учебного процесса, содержанию курсов за четыре года изучения теоретического и практического материала, даны контрольные требования. Важнейшими составляющими формирования навыков по адаптивной физической культуре студентов в настоящее время, как отмечает автор, следует считать мировоззрение, мотивационную сферу личности, широту и глубину знаний в области адаптивной физической культуры.

Учителя адаптивной физкультуры должны быть компетентными во многих областях: от знания техник лечебного массажа до медицинского обследования работоспособности, они владеют нюансами психологического консультирования, психологией инвалидности и техниками безопасности при проведении уроков физического воспитания.

Адаптация к профессиональной деятельности специалиста по адаптивной физической культуре – важнейший этап профессионального развития личности, включающий формирование профессиональной направленности, компетентности, социально значимых и профессионально значимых качеств личности, готовности к профессиональному росту, поисковой за оптимальные методы качественного и творческого выполнения деятельности в соответствии с психологическими особенностями инвалидов [3].

Позитивное отношение будущих учителей и инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре к изучению новой информации как о теории, так и о методике и практике работы с инвалидами по здоровью может быть вызвано программами, учебными пособиями, множеством публикаций,

в том числе работ С.П. Евсеева, Л.В. Шанкова, О.Е. Евсеева, О.Е. Аксенова, С.Ф. Курдыбайло и др.

Ведущая роль в процессе обучения, самообразования и самосовершенствования инвалидов принадлежит учителю. Он вовлекается в этот процесс, предоставляя человеку расширенные возможности для проявления инициативы и независимости, для формирования здорового образа жизни и самоутверждения. Профессионализм, компетентность и мастерство специалиста адаптивной физической культуры имеют решающее значение для успешного решения оздоровительных, психологических и педагогических задач в педагогическом процессе [4]. Качество образования также зависит от уровня профессиональной подготовки учителя и от того, как он обеспечивает качество образования. Нужно любить свою специальность и проявлять интерес к процессу обучения, с энтузиазмом преподавать, формировать научные представления о ценности адаптивной физической культуры личности и общества, личностной и социальной значимости физической культуры и спорта, а также донести до слушателей ощущение возможности преодолеть себя и испытать это в практической деятельности. Необходимо увлеченно обучать студентов, формировать научные представления о ценности адаптивной физической культуры личности и общества, личностной и социальной значимости физической культуры и спорта, а также донести до слушателей ощущение возможности преодоления самим и испытать это на практике.

Студентам особенно интересно изучать материалы о мировом паралимпийском движении. Это основное направление развития адаптивного спорта, где основной целью является социальная интеграция людей с ограниченными возможностями в состоянии здоровья как участников международных соревнований, так и соревнований различных масштабов на региональном и национальном уровнях [4].

Интерес будущих специалистов в отрасли адаптивной физической культуры о взаимосвязи и значении адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в формировании личностных качеств можно подогреть примерами высказываний известных паралимпийских чемпионов и призеров.

Работа спортсмена, вложенного в победу над соперниками страны и над самим собой, должна быть оценена в первую очередь командой. Результат знаний, полученных на занятиях будущими специалистами, будет особенно эффективным, если названные ведущие спортсмены-паралимпийцы будут известны студентам по смежным дисциплинам, читая в университете и на практических занятиях по спорту [5,6]. Через них протянется нить междисциплинарных связей. Студенты будут с интересом слушать и решать предложенные проблемы, обсуждаемые в предмете, если они понимают, о чем идет речь. Поэтому при изучении абстрактных понятий полезно привести множество примеров и сравнений с реальными жизненными ситуациями, и тогда студенты на практике испытают чувство гордости за свой коллектив и в будущем передадут его в своей будущей профессии [6].

Таким образом, подводя итоги, можно сделать вывод, что основой развития у студентов научных знаний по адаптивной физической культуре и адаптивным видам спорта является педагогический профессионализм, тре-

бующий раскрытия социализирующего потенциала АФК, что значительно расширяет сферу его использования. В работе со студентами необходимо использовать исследования, опыт, практические разработки современных технологий, способствующих творческому развитию личности спортивного учителя и включающих искусство овладения педагогическим процессом в своей отрасли.

Список литературы

1. **Евсеев С.П.** Адаптивная физическая культура в России: становление, развитие, перспективы / С.П. Евсеев // Ученые записки. – 2006. – Вып. 19. – С. 15–21.
2. **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.
3. **Евсеева О.Э.** Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы) : учебное пособие / О.Э. Евсеева; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – 117 с.
4. **Кузьмина Н.В.** Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. / Н.В. Кузьмина. – М., 1990. –115 с.
5. **Петунин О.В.** Теоретические основы подготовки к профессиональной деятельности учителя физической культуры : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. / О.В. Петунин – СПб.,1995. – 25 с.
6. **Радченко Д.Г.** Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта / Д.Г. Радченко // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – Красноярск : СГУиТ, 2017. – С. 377–381.

Kobelev S.Yu.

Formation of the readiness of future specialists in adaptive physical culture in the conditions of a pedagogical university

This article presents the concept and content of the formation of the readiness of future specialists in adaptive physical culture in the conditions of a pedagogical university. The problems of personnel training in modern conditions are considered. The analysis of literary aids has been carried out.

Key words: *adaptive physical culture, education system, physical culture, disabilities in health, educational institutions, educational process.*

УДК 613.955:796.012

Крайнюк Ольга Поликарповна,
канд. пед. наук,
доцент кафедры спортивных дисциплин.
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
krayol54@rambler.ru

Моделирование индекса физического здоровья подростков

Рассмотрены социально-педагогические способы популяризации физической культуры с целью оздоровления; обоснован эмпирическим путём процесс моделирования индекса физического здоровья подростков.

Ключевые слова: *физическое воспитание, двигательные качества, здоровье, школьники, подростки.*

В основе формирования и укрепления составляющих здоровья школьника лежит двигательная активность как важное и необходимое условие для гармонического развития. Роль двигательной активности в становлении и совершенствовании молодого организма огромна, потому что если человек в детском и юношеском возрасте не реализовал двигательную активность, то это может впоследствии привести к различным нарушениям в интеллектуальном и физическом развитии личности. Применение эффективных социально-педагогических способов формирования мотивации к оздоровительным занятиям в процессе обучения и воспитания через образовательные социальные институты является важной задачей современного общества. Пренебрежение здоровьем в школьные годы приводит к тому, что в дальнейшем, в молодые годы, человек не принимает на себя ответственность за своё здоровье, оно не рассматривается как ценность.

Результаты исследования по проблеме формирования и развития здоровья школьников основной школы на территориях Донбасса свидетельствуют о необходимости поиска нетрадиционных и инновационных путей формирования и сохранения составляющих здоровья на основе физической подготовленности. На Донбассе за последние 5 лет свыше 50% исследуемых детей имеют показатели сердечно-сосудистой системы ниже нормы [6, с. 54].

Физическое здоровье школьника оказывает существенное влияние на иммунитет и активную жизнь в дальнейшем. Данные ряда авторов (Н.М. Амосова, И.В. Павловой, В.И. Убровского) о заболеваемости детей являются одним из основных критериев в оценке состояния здоровья детей и эффективности мероприятий по его сохранению и улучшению. Очевидным является также утверждение о том, что в сложной системе факторов, влияющих на состояние физического здоровья, существенную роль играет оптимальный уровень двигательной активности, а также стиль жизни современных школьников [1, 13,11].

Физическое воспитание и вся учебно-воспитательная работа в школе строится с учетом возрастных особенностей физического развития и состо-

яния здоровья детей, готовности их к выполнению того или иного вида деятельности. На уроках физической культуры с 5 по 9 класс закладываются теоретические физкультурные знания, воспитываются ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены, формируются различные физические качества: координация движений, скорость, сила, гибкость, выносливость, т.е. моделируется физическое здоровье школьника по заданным параметрам.

В этот период продолжают развиваться координационные и кондиционные способности, волевые и нравственные качества, приобретаются представления об основных видах спорта, соревнованиях, инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах. У учащихся воспитывается интерес к физической культуре, именно в эти годы обучения воспитывается привычка к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями. Моделирование физического здоровья подростка представляет собой режим ограничений в соответствии с оптимальным режимом физических нагрузок.

Одним из важных и эффективных социальных способов по привлечению школьников к регулярным занятиям ФК, ведению здорового образа жизни является активная и широкая популяризация данных идей и взглядов. К социальным средствам популяризации ФК следует отнести организацию и проведение физкультурно-массовых мероприятий.

Важность сферы физической культуры в формировании физического здоровья школьника существенно возрастает, поскольку в основе формирования и укрепления составляющих здоровья школьника лежит двигательная активность. Учёными доказано, что здоровье школьника зависит от образа жизни, от приобретения им знаний и умений сохранять высокий уровень здоровья [9, 14]. Современное научное понимание понятия эталона «физическое здоровье школьника» включает в себя комплекс признаков:

1) соответствующий возрасту уровень работы жизнеобеспечивающих систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, костно-мышечного аппарата) – физиология организма;

2) гармоничное физическое развитие (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, средняя или выше средней сила мышц) – физическое развитие;

3) быстрое приспособление организма к меняющимся условиям жизни (занятия в школе, активный образ жизни вне школы) – прикладная адаптация;

4) высокая умственная и физическая работоспособность (без напряжения занимается в школе и активной двигательной деятельностью) – активность;

5) отсутствие хронических заболеваний (только кратковременные заболевания с полным выздоровлением в течении 5–7 дней) – отсутствие болезней.

Потребность подростка в двигательной активности обусловлена генетически. В ней отражаются особенности нервной системы, специфика пола, возраста, индивидуальные различия. Движения являются естественной биологической потребностью школьника. В среднем школьном возрасте требуется до 18–20 тысяч локомоций в день, выполнение этого двигательного режима почти в 2 раза снижает текущую заболеваемость [9].

Индивидуальное здоровье школьника формируется из компонентов: физического, психического и духовного здоровья. *Физическое здоровье* – состояние, при котором у школьника на высоком уровне функционируют все органы и системы, не возникает болезненных ощущений. Физическое здоровье является базисным элементом, психическое и духовное – связывающими компонентами. Уровень показателей физического здоровья является решающим в моделировании процесса формирования здоровья в целом.

Физическое здоровье школьника зависит от физической подготовленности, уровня валеологического и физкультурного образования, воспитания, формирования морально-волевых качеств, интеллектуального развития личности [14]. Т. Карасёва классифицировала оздоровительные технологии как: санитарно-гигиенические, медико-профилактические и педагогические. Для последних наметилась гуманитаризация, которая обозначилась как форма инноваций в образовании с нетрадиционным характером [10]. Это дало возможность моделировать уровни здоровья школьников, ожидать его проявления на высоком уровне.

Широко распространён мотивационный подход к укреплению здоровья. Психологи пришли к выводу, что высокий уровень мотивации к оздоровительным занятиям у школьников может выступать в качестве компенсационного фактора при недостатке знаний про ЗОЖ (здоровый образ жизни) [7, с. 13]. Учёные Е. Вайнер, Е. Советова выделяют педагогические технологии, которые обеспечивают личностно-ориентированный подход к формированию и сохранению здоровья школьников [3, 12]. Автор Н. Денисенко [5] предлагает разграничивать педагогические технологии оздоровления школьников на здоровьесберегающие и здоровьесформирующие. *Здоровьесберегающие* педагогические технологии – это операции, направленные на активизацию, гармонизацию резервных возможностей личности, которые обеспечивают её развитие, обучение и воспитание. *Здоровьесформирующие* педагогические технологии это процессы сохранения, улучшения, созидания здоровья, сопровождающие индивидуальный образовательный маршрут [5].

С. Щетинина предлагает внедрять гуманитарные технологии организации урочных и внеурочных форм физкультурно-оздоровительной работы в школе. В основу таких технологий положена концепция со спортивно-ориентированной, личностно-ориентированной и потребностно-мотивационной направленностью физического воспитания в школе. Особенностью данной концепции является системный подход к построению учебного процесса по физвоспитанию в школе, где координируется общеразвивающая и спортивно-оздоровительная направленность занятий с учётом потребностно-мотивационной ориентации школьников и подразумевается поэтапное уменьшение базового и увеличение вариативного компонента спортивно-оздоровительной работы, показаны пути увеличения внеурочных групповых форм проведения занятий по спортивным интересам школьников. Гуманитарные технологии – это ресурсоёмкие технологии мягкого влияния на школьника, которые имеют целью создание условий для эффективного саморазвития и самореализации личности школьника на основе удовлетворения её базовых потребностей [15].

Концептуальные основы технологического подхода раскрываются через такие характеристики, как универсальность, неповторимость, прогностичность; выделены принципы: личной значимости, творчества, совокупного воздействия, позитивной перспективы [10]. Л. Деминская считает, что оздоровительная и развивающая деятельность школьников среднего возраста приобретает общеприкладную направленность, т.е. школьники учатся использовать полученные знания, умения и навыки в жизненных ситуациях [6].

Цель данных исследований: изучение социально-педагогических способов оздоровления детей среднего школьного возраста с применением средств процесса физического воспитания. Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи: рассмотреть социально-педагогические способы популяризации физической культуры; обосновать и исследовать эмпирическим путём индекс физического здоровья подростков в процессе физического воспитания.

Объект исследований: процесс оздоровления детей среднего школьного возраста социально-педагогическими технологиями с применением средств двигательной деятельности.

Предмет исследований: методика организации применения социально-педагогических способов для оздоровления детей среднего школьного возраста с реализацией средств здорового образа жизни.

Экспериментальная база исследований: средняя школа № 8 г. Краснодона. Группа исследуемых лиц: школьники 5–6 классов – всего 166 учеников (75 девочек и 91 мальчик). Исследования проводились в начале учебного года. Задачей первого этапа исследований было определить отношение учащихся к соблюдению режима ЗОЖ.

Для оценки уровня здоровья школьников в данном исследовании была адаптирована методика Г.Л. Апанасенко путём выбора физиологических показателей, соответствующих проявлениям возрастных особенностей детей среднего школьного возраста в процессе двигательной деятельности. Для оценивания уровня физического здоровья школьников средних классов использовался комплексный экспресс-тест, в который входили сравнительные характеристики по основным функциональным показателям, характеризующим энергообеспечение организма и уровень общей выносливости. Применялись следующие показатели:

- 1) индекс Робинсона – определяет качество регуляции сердечно-сосудистой системы;
- 2) индекс Скибинского – оценивает функциональные возможности органов дыхания и кровообращения;
- 4) индекс Шаповаловой – комплексное развитие двигательных качеств: силы, выносливости и быстроты в корреляции с функциональными возможностями кардиореспираторной системы;
- 4) индекс Руфье – определяет уровень адаптационных резервов кардиореспираторной системы.

Показатели данных индексов были объединены в интегральный индекс физического здоровья (ИФЗ). Сравнительный анализ показателей физического здоровья школьников был проведен по 5-ти балльной системе: 5 баллов

– высокий; 4 балла – выше среднего; 3 балла – средний; 2 балла – ниже среднего; 1 балл – низкий. Среднее значение суммы с погрешностью определяло интегральный индекс физического здоровья (ИФЗ). Предложенная методика позволила смоделировать интегральную оценку уровня физического здоровья учащихся основной школы.

Для проведения анкетирования была разработана и предложена анкета, состоящая из 14 вопросов. Данная анкета позволила определить: степень заинтересованности школьников к занятиям ФКС; отношение к секционной работе, участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях; отношение к просмотру соревнований, участию в учебных формах обсуждения значения ФК для оздоровления; степень вовлеченности школьников в занятия ФК. Результаты анкетирования отражены в Таблице 1. Анализ результатов анкетирования позволил определить интересы школьников к формам процесса физического воспитания, которые предоставляют информацию для разработки модели «Индекса физического здоровья» школьника.

Сравнительный анализ полученных результатов экспресс-теста показал результаты, отраженные в сводной Таблице 2.

Таблица 1

Результаты анкетирования, %

Вопросы		Класс	
		5	6
Я всегда нахожу возможность заниматься ФК, потому, что движение доставляет мне радость			
Вариант ответа	Да	82,67	74,12
	Нет	3,12	2,15
	Не всегда	7,11	9,21
	Затрудняюсь ответить	7,10	14,52
Мне приходится ходить на уроки ФК, чтобы получить оценку			
Вариант ответа	Да	46,18	38,67
	Нет	53,82	61,33
В спортивной секции есть все условия для общения			
Вариант ответа	Да	58,14	25,53
	Нет	41,86	65,96
Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь победить			
Вариант ответа	Да	67,44	74,47
	Нет	18,60	12,77
	Иногда	13,96	12,76
Я всегда делаю утреннюю зарядку дома или в школе перед уроками			
Вариант ответа	Да	30,23	36,17
	Очень редко	58,14	40,43
	Никогда	9,30	17,02

Мне нравится смотреть соревнования, физкультурно-оздоровительные мероприятия			
Вариант ответа	На стадионе	26,02	28,18
	В спортивном зале	9,26	8,21
	По телевизору	62,18	54,32
	В компьютерных сетях	1,74	8,69
У меня вызывают интерес темы оздоровления и развития физических способностей			
Вариант ответа	В беседах	46,54	51,92
	В дискуссиях	36,92	38,16
	В психологических тренингах	8,19	4,96
	В творческих конкурсах	8,35	4,96
Я занимаюсь закаливанием			
Вариант ответа	Да, регулярно	16,28	12,77
	Нет, никогда	48,84	51,06
	Иногда	32,56	29,79
Я считаю, что здоровый образ жизни важен для человека			
Вариант ответа	Да, я хочу быть здоровым	93,02	76,60
	Нет, мне это неинтересно	-	2,13
	Может быть в будущем	4,65	17,02
Я люблю ходить в походы и совершать пешие прогулки			
Вариант ответа	Очень редко	23,26	36,17
	Да, часто	16,28	27,66
	Нет	58,14	31,01

Таблица 2

Результаты экспресс-теста уровня здоровья школьников, %, n=166

уровень	Индекс Робинсона	Индекс Скибинского	Индекс Шаповаловой	Индекс Руфье	ИФЗ
высокий	41,6	37,4	13,4	15,7	27,0
средний	51,1	32,2	32,3	44,4	47,8
низкий	7,3	30,4	54,3	39,9	25,2
M±m	4,16±0,18	3,74±0,30	3,85±0,54	3,53±0,75	3,82±0,44

– индекс Робинсона, показывающий качество регуляции сердечно-сосудистой системы, выявлен высоким у 41,6 % учащихся; среднее значение – у 51,1 % и низкое значение выявлено у 7,3 % школьников. Высокое значение ИФЗ (индекса физического здоровья) показали 27 % учащихся. Среднее значение высокого значения показателя качества регуляции с/с системы 4,16 баллов, которое означает высокое качество регуляции. Показатели ниже этого значения не могут считаться высокими;

– индекс Скибинского, показывающий функциональные возможности органов дыхания и системы кровообращения, выявлен высоким у 37,4 % уча-

щихся; средним – у 32,3 % и низким – у 30,4 % школьников. Среднее значение показателя жизненной силы лёгких и кровообращения 3,74 балла. Значение меньше данного не считается высоким;

– индекс Шаповаловой показывает уровень развития двигательных качеств (силы, быстроты и общей выносливости), выявлен высоким у 13,4% учащихся; 32,3% – средним и низким у 54,3 % школьников;

– среднее значение показателя функциональных возможностей кардиореспираторной системы 3,85 баллов. Значение ниже указанного не будет высоким;

– индекс Руфье, показывающий уровень адаптационных резервов организма, выявлен у 15,7 % учащихся высоким; 44,4 % – средним и низким у 39,9 % школьников. Среднее значение индекса Руфье – 3,53 балла и выше считается высоким.

Данная методика позволила получить интегральную оценку физического состояния школьников при помощи средств физического воспитания. Значение индекса в 3,82 балла по пятибалльной системе может считаться высоким для подростков. Математическая обработка подтвердила достоверность полученных результатов при $p \leq 0,05$.

Выводы. Исследование функциональных возможностей организма школьников показало, что 47,8 % школьников – респондентов данного исследования показали средний индекс физического здоровья. Высокий уровень показывают 27,0%; 47,7% – средний; 25,2% школьников показали низкий индекс физического здоровья, что свидетельствует об отставании данных респондентов в физическом развитии и недостатке двигательной активности.

Для таких школьников следует увеличить объём двигательной деятельности. Педагогам физической культуры необходимо разрабатывать индивидуальные программы повышения уровня функциональных возможностей, особенное внимание следует уделить формированию двигательных качеств.

В процессе исследования: рассмотрены социально-педагогические способы популяризации физической культуры; обоснован и исследован эмпирическим путём индекс физического здоровья подростков в процессе физического воспитания, оптимальный уровень которого составляет уровень 3,82 по пятибалльной системе. Измерение найденных показателей возможно самостоятельно учениками под руководством учителя дистанционно, что особенно ценно в современных реалиях эпидемической обстановки.

Перспективы дальнейших исследований в области повышения уровня здоровья школьников предполагаются в обосновании средств оздоровления и обучении им дистанционно на уровне высоком и выше среднего.

Список литературы

1. **Амосов Н.М.** Раздумье о здоровье / Н.М. Амосов. – М. : ФКиС, 1987. – 63 с.
2. **Апанасенко Г.Л.** Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – Спб. : Петрополис, 1992. – 123 с.
3. **Вайнер Э.Р.** Валеология : учебн. программа для студ. всех спец. пед. вузов / Э.Н. Вайнер. – Липецк, 1993. – 15 с.

4. **Виноградов А.П.** Социокультурные аспекты пропаганды ЗОЖ, физической культуры, олимпизма / А.П. Виноградов // Социокультурные аспекты физической культуры и ЗОЖ / А.П. Виноградов. – М. : Высшая школа, 2000. – 167 с.
5. **Денисенко Н.Ф.** Психолого-педагогическая и медицинская реабилитация здоровья детей в образовательном процессе учебно-воспитательного учреждения / Н.Ф. Денисенко, О.П. Аксёнова // Реабилитационная педагогика XXI столетия: проблемы, поиски, пути : сб. науч.-методич. тр. / редкол. : Н.Ф. Денисенко (ответ. ред.) и др. – Запорожье. – 2006. – Вып.1. – С. 90.
6. **Доценко Ю.А.** Оценка уровня мотивации и физической подготовленности учащихся 5–8 классов школ Донецка / Ю.А. Доценко, Л.А. Деминская // Пути повышения эффективности управленческой деятельности органов государственной деятельности социально-экономического развития теорий : материалы научно-практической конференции 6–7 июня 2017 г., г. Донецк; ГОУ ВПО «ДонАУиГС». – Донецк, 2017. – С. 52–54.
7. **Зимняя И.А.** Педагогическая психология : учебник для вузов / И.А. Зимняя. – М. : Логос, 2004. – 384 с.
8. **Карасёва Т.Ф.** Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.Ф. Карасёва // Начальная школа. – 2005. – № 11. – С. 75–78.
9. **Лебедева Н.Т.** Школа и здоровье учащихся : пособие / Н.Т. Лебедева. – Мн. : Университетская, 1998. – 221 с.
10. **Монахов В.М.** Технологические основы проектирования и конструирования учебного процесса / В.М. Монахов. – Волгоград : Волгогр. гос. ун., 1995. – 192 с.
11. **Павлова И.В.** Совершенствование валеологического образования студентов физкультурного вуза : автореф. канд. дис... : 13.00.04 / Инна Владимировна Павлова. – Омск, 1999. – 20 с.
12. **Советова Е.В.** Оздоровительные технологии в школе : справочное издание / Е.В. Советова. – Ростов н/Д. – 2006. – 288 с.
13. **Убровский В.И.** Валеология здорового образа жизни / В.И. Убровский. – М. : Флинта; Retorika., 2004. – С.1–35.
14. **Шевчук О.** Основы здоровья : 7 класс / О. Шевчук. – К. : Шк. св., 2007. – 112 с.
15. **Щетинина С.Ю.** Гуманитарные технологии организации урочных и внеурочных форм занятий физкультурно-спортивной среды / С.Ю. Щетинина // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 3. – С. 102–106.

Kraynuyk O.P.

Modeling of the index of physical health of adolescents

Socio-pedagogical methods of popularization of physical culture for the purpose of health improvement are considered; the process of modeling the index of physical health of adolescents is empirically justified.

Key words: *physical education, motor skills, health, schoolchildren, adolescents.*

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

Психорегуляция при занятиях оздоровительным бегом

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении). Доказана необходимость использования при занятиях оздоровительным бегом различных средств психорегуляции: самовнушения, направленного воображения, элементов аутогенной и психомышечной тренировки, музыки и др. В данной научной работе предложены приемы психорегуляции, которые помогают создавать оптимальные психические состояния, формировать соответствующие установки для занятий оздоровительным бегом, предупредить наступление утомления.

Ключевые слова: оздоровительный бег, психорегуляция, занятия, самовнушение, циклические упражнения.

Движение – биологическая потребность организма, естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. Недостаток движений в XXI веке привел к резкому ухудшению здоровья населения. При недостатке двигательной деятельности возросла умственная нагрузка и нервно-психическое напряжение от потока разнохарактерной (негативной) информации.

Восполнить дефицит двигательной активности могут только регулярные занятия физическими упражнениями. Недостаток движений вызывает ухудшение деятельности организма и утомляемость, снижая сопротивляемость болезням, также быстро ухудшается в целом физическое и психическое состояние. Оздоровительное значение двигательной активности велико для всех этапов жизни человека.

Таким образом, основное средство укрепления и сохранения здоровья – это оздоровительные физические упражнения. Одним из действенных видов таких упражнений является оздоровительный бег.

Цель статьи – показать эффективность проведения оздоровительного бега с применением психической саморегуляции.

Если у человека есть возможность выбора занятия, он обычно предпочитает то, которое доставляет ему радость или удовольствие [3]. К сожалению, еще многие считают, что так называемый бег для здоровья скучен и однообразен. И это становится причиной того, что одни никак не могут собраться и приступить к занятиям, а другие, едва приступив, быстро теряют интерес и бросают тренировки. Волевые и терпеливые, правда, выдерживают дольше, но многие из них признаются, что делают это без особого удовольствия, а просто потому, что надо.

Таких людей легко понять, так как бег в силу своей специфики действительно может показаться скучным: одни и те же движения, повторяющиеся

монотонно, да еще почти всегда в одном и том же ритме. Ученые давно доказали, что такая работа способствует ускорению психического и физического утомления. Причем раньше возникает именно утомление психики, а уж оно влечет за собой физическую усталость, вялость, плохое самочувствие.

Что же здесь можно предпринять? Прежде всего, следует призвать на помощь такое мощное средство, как психорегуляция, а точнее, психическую саморегуляцию [1; 2]. Она обладает неисчерпаемыми возможностями в совершенствовании современного человека в любых сферах деятельности, включая физкультуру, спорт и бег.

Начинать надо с соответствующего настроения. Далеко не всегда хочется выходить на улицу, да еще в плохую погоду, отрывать от любимого занятия и приступать к бегу. Чтобы решиться на этот «отважный» поступок, некоторым нужно долго себя уговаривать и заставлять. И все же, в конце концов, они остаются дома, откладывая пробежку до «следующего раза», зачастую так и не наступающего. Гораздо эффективнее настраиваться следующим образом. Встаньте, сделайте полный выдох и одновременно с медленным длинным вдохом через нос с силой согните руки в локтевых суставах, напрягите мышцы плечевого пояса и туловища и почувствуйте их сильными и упругими. При этом внушайте себе, что тело наливается энергией, переполняющей вас [1; 3].

Это упражнение следует проделать 2–3 раза до появления четкого ощущения силы и энергии в мышцах.

Теперь остается только сказать себе: сейчас я выйду на улицу и с удовольствием побегаю – а руки уже автоматически натягивают тренировочный костюм и кроссовки.

Проделайте легкую разминку, начинайте с быстрой ходьбы, переходящей в бег. Сделав первый шаг, нужно обязательно похвалить себя: «Какой я молодец!». Похвала самому себе – далеко не пустяк, это тоже способ психорегуляции. Представьте, как теплом и упругой силой наливаются ваши мышцы.

Эффект этого упражнения во многом будет зависеть от того, насколько ярко и четко вы сумеете вызвать в себе представления и переживания, соответствующие предлагаемой ситуации. Примерно такое действие оказывают позы, мимика. Стоит только расправить плечи, подтянуться и улыбнуться, как появляется хорошее настроение, чувство уверенности в себе.

Во время бега многие сосредоточиваются либо на правильности выполнения движений, либо на собственных ощущениях и самочувствии. При этом довольно быстро возникают мысли такого рода: «что-то ноги начинают побаливать, наверное, они еще не готовы выдерживать такие нагрузки», или «ой, закололо в правом боку, значит, перегружена печень» и т.п. Конечно, прислушиваться к своим ощущениям нужно, хотя бы с целью самоконтроля. Однако лучше все-таки направить внимание на то, что вызывает у вас положительные эмоции, укрепляющие веру в себя и целительные возможности бега. Вообще, умение концентрировать внимание на беге является основой для овладения психической саморегуляцией и тайной бега, дарящего удовольствие, радость и наслаждение. Нужно научиться «впускать» во время бега только положительные впечатления и эмоции. Начинайте с сосредоточения на собственных ощущениях и переживаниях. Попробуйте ощутить попеременно, скажем,

каждый палец руки, стараясь отчетливо его представить. Если это не сразу получается, слегка пошевелите им. Затем переведите внимание на следующий палец и т.д. Когда добьетесь отчетливых представлений, переходите к пальцам ног. Старайтесь почувствовать их в работе, в момент отталкивания.

Переводя свое внимание с пальца на палец, вы уже не заметно для себя пробежите метров 400–500. Концентрацию внимания можно считать высокой, если вам удастся почувствовать пульс в кончике того пальца, на котором вы сосредоточились. Учитесь делать это сначала сидя, в покое. Затем воспроизводите эти ощущения в ходьбе и только потом – в беге. Зато, когда это упражнение уже будет усвоено, оно послужит отличным средством самоконтроля за своим состоянием.

Прислушивайтесь к сигналам своего тела, ощущайте легкость, стремительность, огромную жажду движения.

Очень легко внимание концентрируется на дыхании. Можно дать себе установку «подышать с удовольствием», – и насладиться дыханием, ощущая, как свежий воздух наполняет вас бодростью и энергией. Хорошо также представить себе при этом различные запахи: травы, цветов, леса, сырой земли, речной воды и др.

Можно «привязать» дыхание к своим шагам, делая вдох и выдох на определенное число шагов. Если надо успокоиться и слегка передохнуть на бегу, просто считайте, на сколько шагов вы делаете вдох и выдох, или переходите на так называемый «вечерний» тип дыхания: выдох должен быть длиннее вдоха. Скажем, на 4 шага делайте вдох, а на 6 – выдох. Если же нужно немного возбудиться, то лучше подойдет «утренний» тип дыхания: например, на 5 шагов вдох, а на 3 – сильный выдох [3].

Созерцание пейзажей также помогает избавиться от ощущения монотонности бега.

Чтобы сделать бег полезнее и интенсивнее, можно его разнообразить. Например, бежать, слегка повернувшись влево или вправо; спиной вперед, с медленными или быстрыми поворотами на 360° в одну и другую стороны, выполняя различные движения руками, специальные беговые упражнения и т.п. Очень эмоционален так называемый бег-танец с подпрыгиванием на одной ноге с одновременным выносом колена другой ноги и противоположной руки. Такие упражнения помогают переключиться, загрузить другие группы мышц и быстро отдохнуть. Выполнять их следует недолго: 1–2 минуты.

Полезны упражнения на напряжение и расслабление мышц, а также на дозирование мышечных усилий. Давно известно, что умение расслаблять мышцы – признак мастерства бегуна, которым не так-то просто овладеть. Чтобы бежать экономично, надо научиться максимально полно расслаблять все мышцы, не занятые в движении (давать им отдых), и, по мере возможности, снижать напряжение работающих мышц. Для этого необходимо во время бега напрячь, например, левую руку, сжав кисть, поддержать ее секунд 10–20 в таком состоянии и по команде «расслабиться» быстро сбросить напряжение и «вслушаться» в растекающуюся волну расслабления. Повторить то же правой рукой. Упражнения легко усложнить, напрягая вполсилы или в полную силу

одну группу мышц, например, левую руку и полностью расслабляя другую – правую руку. Кроме того, в процессе бега периодически рекомендуется проверять расслабление наиболее чувствительных мышц рук и лица, попеременно сосредотачивая внимание на соответствующих ощущениях в них.

Во время бега можно с успехом создавать себе нужное настроение и входить в приятные и необычные, так называемые особые психические состояния. Последние могут быть очень разнообразны: от приятного расслабления до состояния высокого душевного подъема. Однако достигнуть этого весьма непросто. Нужно приложить массу духовных и физических сил, упорства и настойчивости. Тем не менее, на первых порах с помощью достаточно простых способов и упражнений можно научиться сделать бег привлекательнее и приятнее. Начинать нужно с овладения навыками релаксации. Для этого воспользуйтесь вышеописанными упражнениями в напряжении и расслаблении, а также приемами аутогенной тренировки с формированием соответствующих ощущений расслабления, тяжести и тепла в мышцах.

На фоне достигнутого расслабления легко воссоздать и удержать в своем сознании приятные картины из вашего прошлого, что является эффективным способом саморегуляции эмоций [1; 3].

Можно, например, представить идиллическую местность, полную покоя, теплое ласковое солнце. Вы лежите на траве, глядя на плывущие над вами облака, и ничто не отвлекает от созерцания неба, или же купаетесь в реальных или воображаемых лучах солнца, или же погружаетесь в волны ласкающего моря.

Естественно, такие состояния долго сохранять трудно, да и не стоит стремиться к этому. Достаточно уже того, что, пробежав 100–200 метров, вы почувствовали себя как бы в другом измерении, полностью забыв о беге и переживая прекрасные мгновения.

Некоторые, более спокойные состояния, можно и нужно удерживать гораздо дольше. Улыбнитесь, вспомните любимую мелодию. Можно даже тихонечко ее напевать на бегу – и вы почувствуете, что становитесь хозяином своего собственного настроения.

Приятным и весьма полезным занятием на бегу может стать общение с окружающей природой.

Исходя из вышесказанного, можно сделать следующие выводы.

Для получения удовольствия и радости от занятий оздоровительным бегом необходимо призвать на помощь психическую саморегуляцию.

До и во время занятий оздоровительным бегом необходимо создавать соответственные настроения (укрепляющие веру в себя, целительные возможности бега и т. д.).

Для того, чтобы бег был более экономным и рациональным, необходимо овладеть навыками релаксации (используя упражнения на напряжение и расслабление, а также приемы аутогенной тренировки с формированием соответствующих ощущений расслабления, тяжести и тепла в мышцах).

На фоне достигнутого расслабления необходимо воссоздать и удерживать в своем сознании приятные картинки из вашего прошлого, что является эффективным способом саморегуляции эмоций.

Для того, чтобы сделать оздоровительный бег интереснее и полезнее, необходимо его разнообразить (бег левым и правым боком, с различными движениями рук, спиной вперед, со специальными беговыми упражнениями).

Нарастание утомления можно отодвинуть, слушая или напевая во время бега любимые мелодии.

Список литературы

1. **Апанасенко Г.Л.** Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб. : Петрополис, 1992. – 123 с.
2. **Верещагин Л.И.** Оздоровительный бег: с чего начинать? / Л.И. Верещагин. – М., 1998. – 60 с.
3. **Демьянова Л.М.** Влияние оздоровительного бега на организм человека / Л.М. Демьянова, Г.А. Манукян // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. ст. VIII междунар. науч.-практ. конф. – Пенза, 2017.– С. 116–118.
4. **Мальчиц Н.И.** Влияние бега на здоровье человека / Н.И. Мальчиц // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта. – М., 2016. – С. 170–177.
5. **Воронов Н.А.** Бег в жизни человека / Н.А. Воронов, С.Н. Авдеева, Ч.М. Мусаев // Актуальные направления научных исследований: перспективы развития. – М., 2017. – С. 98–100.
6. **Логвинов В.Г.** Виды бега и их влияние на здоровье человека / В.Г. Логвинов // Развитие науки: тенденции, проблемы, перспективы. – М., 2018. – С. 393–397.

Kreschuk E.P.

Psychoregulation during recreational running

Running is a natural, habitual way of moving a person. Wellness running is the simplest and most accessible (technically speaking). The necessity of using various means of psychoregulation in health-improving running is proved: autosuggestion, directed imagination, elements of autogenic and psychomuscular training, music, etc. This scientific work presents the techniques of psychoregulation, which help to create optimal mental states, form appropriate attitudes for practicing recreational running, and prevent the onset of fatigue.

Key words: *wellness running, psychoregulation, classes, auto-suggestion, cyclic exercises.*

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Асекретов Олег Аркадьевич, доцент кафедры деятельности ОВД в особых условиях, Санкт-Петербургского университета МВД России

Асташова Елена Николаевна, старший преподаватель кафедра физического воспитания. ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

Васецкая Наталия Валерьевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

Гаврилин Виталий Алексеевич, кандидат биологических наук, доцент ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Гармаш Вячеслав Васильевич, преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

Горелов Станислав Александрович, Начальник кафедры деятельности ОВД в особых условиях, кандидат психологических наук Санкт-Петербургского университета МВД России

Григорьева Ольга Викторовна, старший преподаватель кафедры деятельности ОВД в особых условиях, Санкт-Петербургского университета МВД России

Двойникова Елена Сергеевна, старший преподаватель кафедры защиты экологии и окружающей среды. ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический университет»

Должикова Христина Викторовна, старший преподаватель ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли»; аспирант Управления подготовки кадров высшей квалификации ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»

Драгнев Юрий Владимирович, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

Дроздов Дмитрий Вячеславович, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

Елекцкий Сергей Николаевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Еременко Игорь Викторович, старший преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

Завадич Валентина Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, Института физического воспитания и спорта ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

Загной Татьяна Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

Зенченков Илья Петрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет» Институт физической культуры и спорта.

Золотова Анна Дмитриевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры социологии и организации работы с молодежью ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет» доцент

Зубарева Татьяна Викторовна, старший преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли»

Клепцова Татьяна Николаевна, мастер спорта России международного класса, доцент. Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева

Клименко Ирина Викторовна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Кобелев Сергей Юрьевич, ассистент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации. ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

Крайнюк Ольга Поликарповна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин. ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

Крещук Елена Петровна, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин. ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

Кухарчук Владимир Иванович, преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

Небесная Виктория Владимировна, кандидат биологических наук, доцент, ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Фоменко Анна Валериевна, преподаватель кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Шинкарев Сергей Васильевич, преподаватель кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

Шкурин Александр Иванович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

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».

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 со-

вместимом с Word 97-2003. Рукопись должна иметь ограниченный объем 7–12 страниц машинописного текста (0,3–0,5 авторского листа; 12–20 тыс. печатных знаков с пробелами) включая аннотацию, иллюстративный и графический материал, список литературы.

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

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

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

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

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

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

Каждую таблицу необходимо снабжать порядковым номером и заголовком. Таблицы следует предоставлять в текстовом редакторе Microsoft

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

Текст научной статьи должен иметь следующую структуру:

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

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

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

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

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

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

7. Данные о методике проводимого исследования.

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

9. Выводы и рекомендации, перспективы развития поставленной проблемы.

10. Список литературы, представленный в алфавитном порядке в виде нумерованного списка. В статье рекомендуется использовать не более 10 литературных источников. Заголовок «Список литературы» набирается строчными буквами, с выравниванием по центру строки, без абзацного отступа, без точки в конце и ниже с выравниванием по ширине приводится

пристатейный нумерованный список литературы. Фамилии и инициалы авторов набираются полужирным шрифтом, библиографическое описание источника обычным.

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

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

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

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

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

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

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

В заявке авторы должны подать следующую информацию:

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

Редакция Вестника Луганского педагогического университета

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Научное издание

Коллектив авторов

ВЕСТНИК

**ЛУГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Сборник научных трудов

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

Подписано в печать 24.09.2021. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.
Печать ризографическая. Формат 70×100 1/16. Усл. печ. л. 10,4.
Тираж 100 экз. Заказ № 95

Издатель
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
«Книга»
ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011. Тел. : (0642)58-03-20
e-mail: knitaizd@mail.ru