

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

# ВЕСТНИК



Луганского  
педагогического  
университета

---

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№ 3(51) • 2020

Сборник научных трудов

**КНИГА**

Луганск  
2020

**УДК 796(06)**  
**ББК 95.4+796я5**  
**В38**

**Учредитель и издатель**  
**ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»**

**Основан в 2015 г.**

*Свидетельство о регистрации средства массовой информации*  
*№ ПИ 000165 от 19 октября 2020 г.*

**РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:**

**Главный редактор**

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

**Заместитель главного редактора**

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

**Выпускающий редактор**

**Волошенко О.И.** – 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 педагогического университета** : сб. науч. тр. /  
гл. ред. Т.Т. Ротерс вып. ред. Г.Г. Калинина; ред. сер. Н.А. Павлова. – Лу-  
ганск : Книга, 2020. – № 3(51) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. –  
92 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 № 5 от 27.11.2020 г.)*

**УДК 796(06)**  
**ББК 95.4+796я5**

© Коллектив авторов, 2020  
© ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

<b>Бабешко А.П.</b> Специфические особенности контроля знаний будущих специалистов в области физической культуры	4
<b>Богданова А.С.</b> Определение уровня развития гибкости у девочек младшего школьного возраст, занимающихся художественной гимнастикой	9
<b>Васецкая Н.В., Николаева Е.А.</b> Основы организации позиционной защиты в баскетболе	14
<b>Ерёменко И.В., Гармаш В.В.</b> Общая характеристика и специфические особенности командных спортивных игр	20
<b>Крайнюк О.П.</b> Модернизация учебной деятельности студентов в условиях дистанционного обучения	26
<b>Мартыненко Е.Н.</b> Роль фитнеса в физическом воспитании студента	31
<b>Мещеряков А.И.</b> Физическая подготовка будущих учителей физической культуры в современных условиях	35
<b>Чернов Е.С.</b> Особенности спринтерского бега для спортсменов разных видов спорта	40
<b>Чорноштан А.Г.</b> Ретроспективный анализ проблемы технологизации процесса подготовки будущего специалиста по физической культуре и спорту в высшем учебном заведении	46
<b>Шинкарёв С.В.</b> Особенности контроля за параметрами физической подготовленности легкоатлетов, специализирующихся в прыжках в высоту	51

### АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<b>Асташова Е.Н., Кострыкин В.Я., Лимонченко А.С.</b> Методика оздоровительной фитнес-йоги в процессе физического воспитания студентов с нарушениями зрения	56
<b>Гармаш В.В., Ерёменко И.В.</b> Уличная тренировка как направление общей физической подготовки и её роль в формировании культуры здоровья человека	60
<b>Прихода И.В., Кобелев С.Ю.</b> Концептуальные основы постнеклассической теории и методологии здравотворчества в области знаний по адаптивной физической культуре	65
<b>Плякина В.В., Прихода И.В.</b> Психолого-педагогические основы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре	72
<b>Слукина Ю.Ю., Попелухина С.В.</b> Значение тренировки сердечно-сосудистой системы в современной жизни	79

<b>СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ</b> .....	<b>84</b>
<b>ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ</b> .....	<b>86</b>

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

УДК 378.091.274/.275:796.071.4

**Бабешко Александр Петрович,**  
руководитель физического воспитания,  
преподаватель-методист  
Луганского отделения медицинского колледжа  
ГУ ЛНР «Луганский государственный  
медицинский университет  
имени Святителя Луки»

### Специфические особенности контроля знаний будущих специалистов в области физической культуры

*В статье автор рассматривает формы использования тестового контроля знаний студентов в области профессионального образования будущих специалистов физической культуры. Уточняет важность широкого внедрения тестового контроля знаний студентов и их рейтинговой оценки в связи с переходом на удаленную, дистанционную форму обучения.*

**Ключевые слова:** информационно-коммуникативные технологии, система физкультурного образования, профессиональная подготовка, тестовый контроль, дистанционное обучение.

В Законе Луганской Народной Республики «Об образовании» указано, что образование является стратегическим ресурсом улучшения благополучия людей, обеспечения национальных интересов, укрепления авторитета и конкурентной способности молодой республики на международной арене. В то же время темпы и глубина преобразований в системе образования удовлетворяют потребности общества, государства и личности не полностью.

Приоритетными направлениями развития образования является внедрение современных информационно-коммуникативных технологий, обеспечивающих дальнейшее совершенствование учебно-воспитательного процесса путем построения индивидуальных модульных учебных программ различных уровней сложности и создание индустрии современных средств обучения, соответствующих современному научно-техническому уровню.

Ныне требуется специалист, вооруженный прогрессивными психолого-педагогическими теориями и передовыми физкультурно-оздоровительными технологиями, умеющий нешаблонно действовать, создавать в процессе своей деятельности новые общественные ценности. Для решения задач подлинно воспитывающего обучения от него требуется более высокий не только «предметный», но и социально-психологический уровень профессиональной деятельности.

Мнения разных ученых [1, 4] совпадают в том, что основным принципом инноваций в сфере высшего образования должна стать его гуманитарная сущность, направленность на высокую профессиональность, духовно-ценностное и общекультурное развитие личности студента.

Спецификой высшего физкультурного образования является то, что каждая из его дисциплин, базовых и специальных, направлена как на формирование специальных знаний, так и на физическую культуру личности студента. Цели профессиональной деятельности будущего специалиста в области физической культуры планируются как эффекты продвижения, роста, изменения физической культуры личности, формирования тех «внутренних оснований» (знания, ценностные ориентации, убеждения, методы практических действий и т.д.), которые позволили бы ей в дальнейшем управлять своей будущей деятельностью.

Из всех известных технологий обучения: поэтапного формирования умственных действий, проблемного, программного, развивающего, проблемно-деятельностного, личностно-деятельностного, проектируемого, личностно-дифференцированного, контекстного, игрового, дистанционного обучения, требованиям качественного профессионального образования будущих специалистов в области физической культуры наиболее соответствует модульно-рейтинговая технология.

Во многих описательных характеристиках модульно-рейтингового обучения указывается, что оно базируется на индивидуализации и дифференциации, обеспечивает функции приобретения знаний и умений, способствующих развитию мотивации к самостоятельной работе.

К большому сожалению, многие педагоги зачастую делают акцент на содержании модулей и в меньшей мере – на рейтинге (контроль) [1, 3, 4]. Хотя важным звеном в методологической иерархии принципов личностно-ориентированного обучения является не сообщение научной информации, а выявление субъективного опыта студента. Это предполагает не просто «внедрение» в сознание студента содержания понятий, а согласования этого содержания с субъективным опытом студента, то есть с его «остаточными» знаниями по другим дисциплинам, которые являются базовыми для усвоения следующих знаний интегральных учебных предметов. Такой принцип требует коррекции содержания любого модуля под фактические знания студента, разработки дополнительных задач для ликвидации пробелов в знаниях, контроль усвоенной информации и перехода к следующему модулю. Таким образом, на первое место в соответствии с теорией управления выдвигается педагогический контроль во всех его видах. Тем более, что в условиях объявленной пандемии, в связи с переходом на удаленное, электронно-дистанционное обучение, отсутствием живого контакта между преподавателем и студентом, высокой трудозатратностью на этапе формирования учебного материала, невозможностью 100% контроля над знаниями обучающихся и процессом обучения, необходимо новое решение проблем тестового контроля и проверки результатов обучения, которое является обязательным компонентом процесса обучения.

Цель исследования – изучение проблемного поля использования тестового контроля знаний будущих специалистов физической культуры.

В литературе достаточно подробно освещены все аспекты теории тестирования в практике педагогического процесса, но далеко не во всех работах обращается внимание на психологические характеристики тестов, отношение субъектов учебного процесса к процедуре тестирования, а, следовательно, и на эффективность процесса обучения и освоения профессиональных знаний.

Тесты применялись в двух основных областях: в образовании и профессиональном отборе и профориентации, что влияло на результаты тестового контроля, на долю миллионов людей, а, следовательно, и на разнообразие мнений, как в пользу, так и против использования тестов.

Аргументы оппонентов тестового метода сводились к следующему: а) применение тестов принижает достоинство личности, особенно в случаях, когда баллы выставляются ниже среднего уровня; б) никакие методы измерения не могут заменить преподавателя и его личный опыт; в) в педагогике нет и не может быть точной единицы измерения, поэтому не следует терять время, силы и средства на разработку неточных методов.

Воспитательная роль объективной тестовой оценки заключается в понимании студентами способов совершенствования различных видов учебной деятельности и путей повышения эффективности обучения. Такая оценка является важным стимулом формирования и развития познавательных интересов, положительных качеств личности: честности, трудолюбия, активности, самостоятельности, ответственности за выполнение своих обязанностей, умения преодолевать трудности.

Многими авторами выделяется [1, 3, 4] образовательное и развивающее значение тестового контроля, что проявляется в оценке степени усвоения учебного материала студентами за определенный период, выявлении успехов в обучении, пробелов и недостатков в знаниях, умениях и навыках, как у отдельных студентов, так и у всей группы. Объективный анализ результатов тестового контроля дает возможность преподавателю корректировать и совершенствовать учебный процесс, способствует всестороннему изучению образовательной программы, расширению, углублению и совершенствованию знаний, умений и навыков, развитию познавательных интересов. Тестовый контроль повышает мотивацию студентов к обучению, потому что они вынуждены активно участвовать как в самом процессе контроля, так и в подготовке к нему [2, 4].

Положительным в тестировании можно назвать и то, что оно легко используется студентами при самоконтроле, что обеспечивает функционирование внутренней обратной связи в процессе обучения, получение информации о полноте и качестве изучения программного материала, о трудностях и недостатках процесса обучения. Самопроверка с помощью диагностических тестов имеет большое психологическое значение, стимулирует обучение.

Психологи одними из первых приняли на вооружение тестовые методики и использовали их для выявления интеллектуальных способностей и личностных качеств тестирующихся. Анализ формы и структуры психологических тестов свидетельствует об их сходстве не только в способе решения задач, но и в психофизиологических процессах. Это вполне оправдано, так как интеллект определяется психологами как обобщенная способность к обу-

чению. Л.А. Головей дает определение интеллекта как многоуровневой организации познавательных сил (психофизиологические процессы, состояния и свойства личности), связанной с нейродинамическими, вегетативными, метаболическими характеристиками человека [4, с.117].

Таким образом, следует отметить, что, определяя интеллект как общую способность к обучению при составлении педагогических образовательных тестов, эта способность практически не учитывается со всеми ее составляющими, такими, как вербальное понимание, пространственное воображение, способность к аналогии, классификации, творчеству. Тесты направлены в основном на определение уровня знаний, то есть осведомленности студентов в той или иной дисциплине.

В ряде работ [1, 2, 4] рассматривалась взаимосвязь между особенностями мыслительных процессов у обучающихся, структурой и содержанием педагогических тестов в системе контроля знаний студентов, а также подбора дифференцированных практических знаний для самостоятельной работы по развитию отдельных сторон умственных способностей, необходимых не только для получения теоретических знаний, но и формирования профессиональных умений и навыков студентов.

Подтверждением могут служить тестовые задания, которые предполагают организацию оценивания получаемых обучающимися знаний и формируемых умений и успешно применяются нами в ходе текущего и контрольного тестирования студентов, особенно заочной формы обучения Ровеньковского факультета Института физического воспитания и спорта (ИФВС). Данные тестовые задания предусматривают следующие типы вопросов: а) с выбором одного правильного ответа; б) с выбором наиболее правильного ответа; в) со строгим выбором всех правильных ответов; г) с выбором всех правильных ответов с вписыванием правильных ответов.

На наш взгляд, при правильной организации тестовый контроль воспринимается экзаменуемым как обычный элемент учебного процесса и не вызывает негативных эмоций. Более того, уровень стресса при тестовом контроле значительно ниже, чем при традиционных (особенно устных) формах субъективного контроля.

Большое место в системе проверки знаний студентов мы отводим и письменному контролю (реферативные задания, самостоятельные работы). Для студентов заочной формы обучения, при сдаче зачётов и экзаменов, особенно при дистанционной форме обучения, предлагаются письменные тестовые задания (до 20–25 вопросов), охватывающие до 65–70% объёма содержания дисциплины, в которых необходимо кратко ответить на поставленный вопрос. Это во многом расширяет диапазон охвата проверяемых знаний, особенно у студентов, имеющих пропуски занятий. У письменной формы контроля имеются некоторые преимущества. Во-первых, ею можно охватить одновременно всех обучающихся; во-вторых, гораздо удобнее обрабатывать письменные работы, нежели устные ответы. Ошибки в письменных работах легче квалифицировать и анализировать, поскольку действия студентов точно зафиксированы, в то время как при устном ответе студенты часто говорят предложение, затем тут же его исправляют, не заканчивают одно предложение и начинают другое и т.д.

Подводя итоги, необходимо напомнить, что временный переход системы высшего образования на удаленную, электронно-дистанционную форму обучения связан с широким внедрением тестового контроля знаний студентов и их рейтинговой оценки. Это требует продуманного творческого подхода к организационно-методическим аспектам переработки рабочих программ дисциплин учебного плана ИФВС в соответствии с кредитно-модульной системой, чтобы не выхолостить лучшее, что традиционно сложилось в системе физкультурного образования.

#### Список литературы

1. **Аванесов В.С.** Состав, форма и структура педагогического теста / В.С. Аванесов // Научная организация педагогического контроля: Тез. докл. регион. конф. – Симпалатинск : СПМИ, 1990. – С.3 – 6.
2. **Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания** / под ред. О.М. Вацебы, Ю.В. Петрушина, Е.Н. Приступы, И.Р. Бондар. – Л., 2005. – 296 с.
3. **Готлиб В.М.** Исследование эффективности тестового контроля в институтах физической культуры / В.М. Готлиб, А.Н. Мокров // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – №11. – С. 35–36.
4. **Практикум по возрастной психологии** / под. ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб. : Речь, 2002. – 694 с.

**Babeshko A.P.**

#### **Specific features of controlling the knowledge of future specialists in physical culture**

*In the article “Specific features of knowledge control of future specialists in the field of physical culture” A.P. Babeshko considers the forms of using test control of students ‘ knowledge in the field of professional education of future specialists in physical culture. Clarifies the importance of widespread implementation of test control of students ‘ knowledge and their rating assessment in connection with the transition to remote, distance learning.*

**Key words:** *information and communication technologies, physical education system, professional training, test control, distance learning*



**Богданова Анна Степановна,**  
канд. пед. наук, доцент кафедры теории  
и методики физического воспитания  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

## **Определение уровня развития гибкости у девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой**

*В статье рассматриваются вопросы о гибкости и ее значении для девочек, занимающихся художественной гимнастикой. Приводятся полученные результаты исследования по определению уровня развития гибкости у девочек младшего школьного возраста, которые занимаются художественной гимнастикой. Осуществляется сравнительный анализ полученных результатов эксперимента, в начале и в конце учебного года, по определению уровня развития гибкости у девочек младшего школьного возраста в процессе занятий художественной гимнастикой.*

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, гибкость, девочки, младший школьный возраст.

Художественная гимнастика является одним из самых эlegantных и изящных видов спорта, в котором важным физическим качеством является гибкость. В настоящее время в художественной гимнастике предъявляются высокие требования к исполнению гимнастками элементов тела вне зависимости от возраста. Поэтому развитие гибкости имеет первостепенное значение, как для начинающих гимнасток, так и для мастеров спорта.

Гибкость также важна для сохранения правильной красивой осанки, плавности и легкости походки, грациозности движений. Гибкость значительно увеличивает диапазон движений, позволяет мышцам работать рационально, затрачивая значительно меньше усилий и энергии для преодоления сопротивления собственного тела [2].

Проблемой развития гибкости занимались такие ученые, как И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, В.А. Сивицкий, В.И. Лях, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина, Ж.К. Холодов и др.

По мнению Ж.К. Холодова, гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой [4].

Развитие гибкости имеет особое значение в целом для развития двигательных качеств и физической подготовленности учащихся школьного возраста. По мнению ряда ученых – И.А. Винер, Л.А. Карпенко, В.А. Сивицкого, В.И. Ляха и других, младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития гибкости. Именно в этом возрасте можно повлиять на усиленное развитие данного физического качества и сформировать основу для дальнейшего его совершенствования в более старшем возрасте [1; 3].

Цель нашей статьи заключается в освещении результатов эксперимента по определению уровня развития гибкости у девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, и в проведении сравнительного анализа полученных результатов в начале и в конце учебного года.

В эксперименте приняли участие 16 девочек младшего школьного возраста, которые занимаются художественной гимнастикой на протяжении двух лет и входят в группу начальной подготовки. Исследование проводилось на базе Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Луганское общеобразовательное учреждение – гимназия № 52».

Для определения уровня развития гибкости у девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, были проведены следующие тесты:

Первый тест «Мост» из положения стоя». Определение результатов данного теста проводилось с помощью измерения расстояния от кистей до пяток. Расстояние от кистей до пяток: 0–1 см – это 5 баллов; 2–3 см – 4 балла; 4–5 см – 3 балла; 6–7 см – 2 балла; 8–9 см – 1 балл.

Второй тест «Складка» стоя на гимнастической скамье». Гимнастка выполняла наклон вперед, туловище должно касаться ног, кисти опущены максимально вниз к полу, при этом колени не должны сгибаться. Расстояние измерялось школьной линейкой от скамьи до кончиков пальцев рук. Расстояние от скамьи до кончиков пальцев рук: 18–20 см – это 5 баллов; 15–17 см – 4 балла; 12–14 см – 3 балла; 9–11 см – 2 балла; 8–10 см – 1 балл.

Третий тест «Шпагат с гимнастической скамьи на правую ногу, на левую ногу и поперечный». При выполнении шпагатов колени должны быть прямыми, носки оттянуты, руки в стороны. Гимнастка должна сидеть со скамьи, касаясь бедром и голенью пола, руки в стороны – это оценивается в 5 баллов. Если расстояние от пола до бедра гимнастки 1–2 см – 4 балла; 3–4 см – 3 балла; 5–6 см – 2 балла; 7–10 см – 1 балл [1].

Оценивание результатов проводилось по пятибалльной шкале. Пятибалльную систему оценивания мы приравнивали к уровням: пять баллов – высокий уровень; три и четыре балла – средний уровень; один и два балла – низкий уровень.

Проведя первый тест «Мост» из положения стоя», мы определили уровень развития гибкости спины у гимнасток младшего школьного возраста.

Путем математических расчетов мы получили среднее арифметическое значение по первому тесту 4,5 баллов. Следовательно, можно сделать вывод, что развитие гибкости у гимнасток по тесту «Мост» из положения стоя» находится на среднем уровне.

Второе тестирование по определению гибкости проводилось с помощью упражнения «Складка». В данном тесте задействованы мышцы задней поверхности бедра, мышцы спины и ягодиц. Выполнив расчет средней арифметической величины, мы определили уровень развития гибкости и получили 3,7 балла. Данный результат соответствовал среднему уровню развития гибкости.

В ходе третьего тестирования «Шпагат с гимнастической скамьи на правую ногу, на левую ногу и поперечный» мы получили среднюю арифмети-

ческую величину: шпагат на правую ногу 4,4 балла, шпагат на левую ногу 3,9 балла, поперечный шпагат 4,3 балла.

Полученные результаты соответствовали среднему уровню развития гибкости у девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой.

Проанализировав полученные данные по трем тестам, можно сделать вывод о том, что в начале эксперимента уровень развития гибкости девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, соответствовал среднему уровню (табл. 1).

Таблица 1

**Результаты уровня развития гибкости девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, в начале эксперимента**

Тесты Уровни	«Мост» из положения стоя	«Складка» стоя на гимнастической скамье	«Шпагат с гимнастической скамьи»		
			на правую ногу	на левую ногу	на попе- речный
высокий	–	–	–	–	–
средний	4,5	3,7	4,4	3,9	4,3
низкий	–	–	–	–	–

В конце года мы провели повторное тестирование для того, чтобы определить, как изменились результаты за учебный год у гимнасток младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой. Тесты использовались те же, что и в начале года.

Проведя первый тест, «Мост» из положения стоя», мы определили среднюю арифметическую величину 4,9 балла. Полученный результат соответствовал среднему уровню развития гибкости.

В ходе второго тестирования «Складка» стоя на гимнастической скамье» мы получили 4,0 балла. Данный результат соответствовал среднему уровню развития гибкости у девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой.

Проведя тестирование «Шпагат с гимнастической скамьи на правую ногу, на левую ногу и на поперечный», мы получили такие значения средней арифметической величины: на правую ногу 4,7 балла, на левую ногу 4,2 балла, поперечный шпагат 4,5 баллов. Это означает, что по всем трем показателям уровень развития гибкости соответствовал среднему уровню. Сравнительные результаты уровня развития гибкости девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, в начале и в конце учебного года представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Сравнительные результаты уровня развития гибкости девочек младшего школьного возраста в процессе занятий художественной гимнастикой в начале и в конце эксперимента**

Уровни	Этапы	«Мост» из положения стоя»	«Складка» стоя на гимнастической скамье»	«Шпагат с гимнастической скамьи»		
				на правую ногу	на левую ногу	на поперечный
<b>высокий</b>	<b>начало</b>	–	–	–	–	–
	<b>конец</b>	–	–	–	–	–
<b>средний</b>	<b>начало</b>	<b>4,5</b>	<b>3,7</b>	<b>4,4</b>	<b>3,9</b>	<b>4,3</b>
	<b>конец</b>	<b>4,9</b>	<b>4,0</b>	<b>4,7</b>	<b>4,2</b>	<b>4,5</b>
<b>низкий</b>	<b>начало</b>	–	–	–	–	–
	<b>конец</b>	–	–	–	–	–

В результате проведенного сравнительного анализа результатов за учебный год у девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, можно отметить, что по первому тесту «Мост» из положения стоя» показатели результата улучшились на 0,4 балла, но уровень остался средним; по второму тесту «Складка» стоя на гимнастической скамье» показатели результата улучшились на 0,3 балла, уровень средний. По третьему тесту «Шпагат с гимнастической скамьи на правую ногу» показатели результата улучшились на 0,3 балла. «Шпагат с гимнастической скамьи на левую ногу» показатели результата улучшились на 0,3 балла. «Поперечный шпагат» показатели результата улучшились на 0,2 балла. Уровень развития гибкости по третьему тесту остался средним.

Проанализировав полученные данные по трем тестам, можно сделать вывод, что в конце эксперимента была отмечена динамика по каждому тесту в сторону улучшения, но уровень развития гибкости девочек младшего школьного возраста, которые занимаются художественной гимнастикой, остался, как и в начале эксперимента, на среднем уровне.

Мы предполагаем, что улучшение показателей развития гибкости произошло под воздействием средств и методов, используемых в учебно-тренировочном процессе по художественной гимнастике, а также систематических посещений гимнастками данных занятий. Но существующее множество средств и методов, используемых в учебно-тренировочном процессе по художественной гимнастике, для развития гибкости в младшем школьном возрасте, в настоящее время не всегда являются актуальными. Тем самым нельзя не отметить, что многие проблемы развития гибкости у девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, нуждаются в дополнительном исследовании.

Перспективы нашей дальнейшей работы будут сосредоточены именно на поиске актуальных средств и методов, а также современных методик, которые будут содействовать развитию гибкости у девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой.

**Список литературы**

1. **Винер И.А.** Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой : учеб. пособие / И.А. Винер, Л.А. Карпенко, В.А. Сивицкий. – М. : Просвещение, 2007. – 134 с.
2. **Винер-Усманова И.А.** Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина – М. : Человек, 2014. – 120 с.
3. **Лях В.И.** Гибкость и методика ее развития [Текст] / В.И. Лях // Физкультура в школе. – 1999. – №1. – С. 25–27.
4. **Холодов Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2013. – 480 с.

**Bogdanova A.S.**

**Determination of the level of flexibility development in girls of primary school age engaged in calisthenics**

*The article deals with questions about flexibility and its significance for girls involved in calisthenics. The article presents the results of a study to determine the level of flexibility development in girls of primary school age who are engaged in calisthenics. A comparative analysis of the experimental results obtained at the beginning and end of the school year is carried out to determine the level of flexibility development in girls of primary school age in the process of calisthenics.*

**Key words:** calisthenics, flexibility, girls, primary school age.

УДК 796.323.2.012.57

**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»

## **Основы организации позиционной защиты в баскетболе**

*В статье рассматриваются основы организации позиционной защиты в баскетболе. Современный баскетбол – это игра, требующая умения играть как в нападении, так и в защите. Успешная игра в защите во многом зависит и определяет итог спортивного соперничества баскетболистов. В современном баскетболе для достижения победы недостаточно только результативно атаковать. Важно также надежно обезопасить свою корзину, своевременно подавлять атакующую инициативу противников, разрушать их привычные взаимосвязи и тем самым диктовать свои условия ведения борьбы.*

**Ключевые слова:** система защиты, организация, игрок, взаимодействие.

В баскетболе за его долгую жизнь сформировались три основные системы защиты: персональная, зонная, смешанная (комбинированная). Слова «система защиты» предусматривают взаимодействие и взаимосодействие игроков команды на уровне, исключающем выполнение броска мяча по кольцу без сопротивления ни одному из игроков в течение всего матча. К сожалению, атаки корзины со средних и дальних дистанций в 80–90 процентов случаев проводятся без преодоления противодействия защитника. Следовательно, термин «система» в данном случае не пригоден [1, с. 4].

Целью статьи является обоснование основ организации позиционной защиты в баскетболе.

Независимо от удачной игры в нападении бывают случаи, когда выигрыш или поражение зависят от умения играть в защите. Каждый знает поговорку: «отличная защита является хорошим нападением». Игре в защите нужно уделять столь же времени и усилий, сколько и игре в нападении. Данная тема была широко раскрыта в работах А.И. Вальтина, А.Я. Гомельского и ряда других авторов. Тактика защиты, по мнению Д.И. Нестеровского (2007), строится на индивидуальных, групповых и командных действиях, которые в свою очередь представлены несколькими разновидностями. В то же время А.Я. Гомельский (1997) считает, что тактика защиты базируется на двух основных системах игры – личной и зонной.

Как уже отмечалось выше, точные броски могут быть только в случае высокой стабильности временных и пространственных параметров техники при их выполнении. Следовательно, задача защитника, играющего против игрока с мячом, либо заблокировать мяч при броске, либо своими действиями вынудить атакующего игрока нарушить стабильность одного или нескольких параметров привычной, индивидуальной техники броска, что приведет к значительному снижению точности бросков. Например, увеличить траекторию полета мяча, выполнить быстрее заключительную фазу броска, сохранить паузу в движении руки в исходном положении для броска, завершить бросок в точке «зависания» или наиболее ранней стадии фазы взлета спортсмена и др.

Наиболее популярная у тренеров личная система защиты предусматривает закрепление определенного защитника за конкретным нападающим. Такая индивидуализация игровых действий в защите является самым слабым местом в этой форме противодействия организации атак команды противника. Достаточно игрокам атакующей команды сделать правильную расстановку, затрудняющую подстраховку, и у защиты возникнут серьезные проблемы в противодействии игроку, владеющему мячом. Это связано с тем, что защитник против игрока с мячом не в состоянии заблокировать все его действия. Усилия тренеров организовать помощь игроков друг другу в процессе матча малыми силами часто не дают результата [1, с. 121–123].

Зонная «система» предусматривает командную форму защиты, которая должна реализовать понятие термина «система» в игре. Но здесь личная ответственность игрока за определенную площадь площадки против любого игрока, находящегося в этой зоне, на практике. Ограничивает помощь товарищу по команде, который защищается против игрока с мячом.

Очевидно, зонная защита появилась с целью облегчения работы при обороне своей корзины. Это, конечно, абсурдная идея, т. к. путей облегчения работы в защите нет и быть не может. В защите игроки работают, а отдыхают, играя в нападении. Между тем, вариант зонной защиты прижился в баскетболе и имеет приверженцев.

При всех существующих видах защиты игрок, защищаясь против соперника, владеющего мячом, который находится на дистанции 5–6 м от кольца, должен решать несколько задач:

- не позволить выполнить бросок без преодоления сопротивления с места;
- не позволить выполнить проход вправо или влево до конца;
- не позволить выполнить бросок со средней дистанции с остановкой после ведения вправо или влево.

Защищаясь 1х1, эти задачи решить одному игроку невозможно. Атлетическая подготовка и техническое мастерство высококвалифицированных баскетболистов в единоборстве не оставляет защитнику шансов на благоприятный исход единоборства. Для того, чтобы противодействовать броску с дальней дистанции, защитник должен сблизиться с нападающим на расстояние вытянутой руки и быть в защитной стойке для блокирования мяча при броске. В этом случае нападающий не имеет проблем в завершении атаки из-под кольца, путем мощного быстрого прохода под щит с правой и с левой стороны от защитника.

Если защитник, для блокирования прорыва нападающего под щит, несколько отходит назад и меняет защитную стойку, тогда он не в состоянии серьезно противодействовать выполнению броска мяча в корзину. Естественно, эти проблемы возникнут у защитника в том случае, если партнеры по команде игрока с мячом займут правильные позиции.

В данном случае тренер должен принимать решение в каждой ситуации, с каждым игроком, что для команды выгодней: позволить выполнить бросок с дальней дистанции или защищаться плотней. Возможно, защитник не пропустит под щит или нападающий не решится на атаку.

Большинство тренеров считают, что игрок может и обязан решить стоящие перед ним задачи, находясь один на один с игроком с мячом. Создавшееся положение является слабым местом в баскетболе на протяжении длительного времени [2, с. 34].

Баскетбол – командная игра, в которой все 5 игроков должны защищать свою корзину от прицельного броска. Если в нападении действительно все игроки участвуют в организации атаки, то в защите этого не наблюдается. Парадоксально, но факт, принцип – в защите работают, а в нападении отдыхают, в соревнованиях выполняется, наоборот. Участие всех игроков в защите можно считать условно.

Возможно, это положение несколько преувеличено, но в практике баскетбола это очень часто имеет место в игре большинства высококвалифицированных команд. Игроки включаются в активные защитные противодействия только тогда, когда их подопечные получают мяч, а также в борьбе за мяч под щитом после броска. В остальных случаях они, практически, отдыхают, стоя рядом со «своим» игроком или сопровождая его с некоторым опережением [4, с. 256].

Решение проблемы позиционной защиты может быть достигнуто путем активного участия по защите своей корзины всех пяти игроков команды, во всех 60–80 позиционных атаках команды соперника в процессе игры. Созданием действительно системы защиты, при которой в большинстве случаев (80–90%) всех позиционных атак, игроки команды противника вынуждены будут выполнять броски при непосредственном противодействии защитника. Особенно это касается атак бросками со средних и дальних дистанций.

Достигнуть этого возможно путем сочетания основных принципов персональной и зонной защиты. Основная суть такой защиты заключается в том, что против игрока, владеющего мячом, защищаются все 5 игроков команды. При этом тренер должен четко определить локальные задачи каждого игрока в различных ситуациях. Например: задача игрока, защищающегося против игрока, владеющего мячом, одна – блокировать бросок мяча в корзину с места и с остановкой после короткой обводки (1,5–2 метра). Задачи остальных четырех игроков – блокировать проход под щит игрока с мячом, исключить возможность получения мяча в трехсекундной зоне любому из четырех игроков команды противника. При такой защите в команде должно действовать правило – по принципу личной защиты игрок начинает опекать закрепленного за ним игрока только тогда, когда ему послан мяч. В остальных случаях он выполняет обязанности подстраховывающего игрока или блокирующего вход



в трехсекундную зону и получение там мяча любым игроком, стремящимся это сделать со стороны его защитной позиции.

Переход к концентрированной защите в целом не сложен, но это трудоемкий процесс. Во-первых, с позиции специальной физической работоспособности игроков; во-вторых, с позиции сыгранности игроков, моментальных ответных действия на действия нападающих. Это достигается за счет отработки четкости взаимодействий на тренировках.

Если тренер отдает предпочтение личной «системе» защиты и решает перейти на концентрированную, командную, то закрепления подопечных их команды соперника сохраняется, но реализация личного противодействия начнется только тогда, когда подопечный получит мяч. В случае, когда команда предпочитала защищаться зонной «системой» защиты, переход к концентрированной также не труден. Условная расстановка игроков на двух линиях (передняя и задняя) защиты сохраняется. Защитник активно противодействует только броску любого игрока, получившего мяч в его зоне защиты или пришедшему к нему с ведением. Остальные партнеры по команде подстраховывают прорыв игрока с мячом под щит и блокируют вход и получение мяча в опасной для кольца близости. В любом случае, игрок, играющий против нападающего с мячом, уверен в надежной подстраховке тыла партнерами и не оглядывается назад и по сторонам – для этого у него нет времени [3, с. 154].

В случае, если игрок, владеющий мячом, передаст мяч товарищу по команде, то все 5 игроков команды меняют защитные позиции, и команда становится на пути игрока, владеющего мячом. При этом, смена позиций должна произойти за время полета мяча от одного игрока к другому, чтобы, когда игрок получит мяч, защитник находился вплотную с ним и не позволял выполнить бросок в привычном ритме, а его четыре партнера исключают возможность прорыва игрока с мячом под щит и получение мяча игроками в опасной близости от щита.

Основной принцип командной защиты – постоянная концентрация всех 5 игроков команды на кратчайших путях атаки корзины игроком, владеющим мячом, с попутным блокированием получения мяча любым игроком в непосредственной близости от кольца. В случаях, когда игрок с мячом двигается по дуге вокруг защиты, защитники смещаются по заранее отработанной схеме по отношению к игроку с мячом и по расстановке и действиям остальных игроков атакующей команды.

Если игрок с мячом удаляется от кольца или передает мяч игроку, находящемуся на дистанции 8–10 м от корзины с целью растянуть защиту, защитнику не целесообразно преследовать и плотно опекать этого игрока, т. к. шансов поразить кольцо у нападающего очень мало. В этих случаях он не должен выходить за линию трехочковых бросков и имеет время немного отдохнуть.

В случаях, когда игрок с мячом прорвется с ведением мяча под щит для атаки корзины, виновен и отвечает за это только тот игрок, который не сместился на нужную позицию для подстраховки. Объяснения причин здесь неуместны.

Очень велика и реальная возможность овладения мячом по истечении трех секунд. Система защиты, организованная таким образом, представляет

серьезные трудности для атакующей команды при ее преодолении и имеет свои положительные стороны и недостатки.

К недостаткам следует отнести:

1. Большая трудоемкость выполнения защитных действий и необходимость развития у игроков специальной работоспособности и, возможно, более частой замены игроков для отдыха.

2. Необходимость теоретической подготовки игроков для облегчения оперативного решения возникающих в процессе матча различных ситуаций.

3. Необходимость поддержания высокого уровня игровой дисциплины при реализации защитных взаимодействий, не исключающей проявления целесообразной инициативы игроков в возникающих неожиданных ситуациях. Команда соперника обычно готовит тактические «новинки» в нападении, которые игроки должны сами оперативно решать [1, с. 127].

Положительных сторон у команды концентрированной защиты значительно больше, и они более значимы для команды и полностью компенсируют затраты труда на тренировках. При хорошем теоретическом, физическом, тактическом и интеллектуальном уровне подготовленности игроков эффективность защитных действий заметно повышается. Это выражается:

- в снижении эффективности игровых действий команды противника, т.е. в меньшем количестве очков, которые пропускает команда в свою корзину;
- в заметном уменьшении количества персональных замечаний, которые получают игроки команды за матч;
- в увеличении количества перехватов мяча;
- в увеличении возможностей проведения контратак, что повысит эффективность нападения;
- в снижении эффективности дистанционных бросков у игроков команды противника;
- в уменьшении количества атак из-под щита;
- в увеличении количества подборов мяча под своим щитом за счет снижения точности бросков и более высокой концентрации игроков вблизи своего щита;
- в повышении возможности противостоять команде, превосходящей в росте.

Таким образом, при тренировке командной системы защиты игроки и тренеры должны постоянно помнить, что все перечисленные преимущества не приходят сами, они могут проявиться только в результате большой, постоянной, трудоемкой подготовительной работы в процессе тренировок и самоотверженного труда в полную силу всех игроков в течение всего времени каждой атаки команды противника. В этом случае более реально достижение побед над равным и более сильным соперником будет заслуженной наградой команде.

В результате серьезной работы в процессе тренировок игроки приобретут не только высокий уровень специальной работоспособности (подвижности в позиционной защите), но и значительно повысят игровой и интеллектуальный потенциал, необходимый для быстрого, правильного анализа многочисленных различных ситуаций, принятия решения и мгновенной его реализации всеми игроками одновременно [5, с. 47–48].

Данный материал не ставит целью подробно раскрыть действия всех игроков в наиболее возможных ситуациях, возникающих в процессе игры. Это и невозможно сделать из-за большого количества возможных динамических ситуаций. Кроме того, в процессе тренировки каждый тренер какие-то фрагменты защиты может решать по-своему, творчески подходя к проблеме концентрированной защиты.

#### Список литературы

1. **Вальтин А.И.** Проблемы современного баскетбола / А.И. Вальтин. – К., 2003. – 150 с.
2. **Гомельский А.Я.** Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.
3. **Нестеровский Д.И.** Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. — 336 с.
4. **Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства** : учебник для студ. вузов / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М. : Академия, 2004. – 520 с.
5. **Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе** : учеб. пособие / О.Е. Лихачев [и др.] – М. ; Смоленск, 2011. – 58 с.

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

#### Fundamentals of Positional Defense Organization in Basketball

*The article deals with the basics of organizing positional defense in basketball. In basketball, like no other game sport, there are complex rules of the game, which have the right to be revised every four years. And they are being revised. On the one hand, this is good, as it leads to an increase in the spectacularity of the game, on the other hand, it makes it difficult for the fans to understand the game and leads to the complication of the game and the need to make constant adjustments to the method of training defensive actions.*

**Key words:** *defense system, organization, player, interaction.*

**Ерёменко Игорь Владимирович,**  
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

## **Общая характеристика и специфические особенности командных спортивных игр**

*В статье рассмотрены общие положения, принципы и закономерности современной теории спорта, которые отвечают требованиям подготовки квалифицированных спортсменов в видах спорта с принципиально отличным оцениванием результатов соревновательного процесса – в командных спортивных играх (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол).*

**Ключевые слова:** футбол, спортивная тренировка, спортивные игры, техническая подготовленность, техническое мастерство, технико-тактические действия, футбольная команда.

Общие закономерности системы подготовки высококвалифицированных спортсменов получили широкое обобщение, осмысление и дальнейшее творческое развитие в работах ведущих ученых отрасли олимпийского и профессионального спорта [2; 4].

В работах [3; 6; 7] отмечено, что подготовка квалифицированных спортсменов в командных спортивных играх имеет определенные особенности:

– качественные изменения в структуре и содержании учебно-тренировочного процесса, связанные с интенсификацией подготовки квалифицированных спортсменов (особенно с увеличением объемов и интенсивности соревновательных нагрузок), с увеличением количества упражнений, направленных на оптимальную реализацию накопленного потенциала двигательных способностей, с использованием методов, стимулирующих реализацию резервных возможностей организма спортсменов;

– оптимизация и рационализация технико-тактической деятельности, связанная с усовершенствованием спортивного инвентаря, оборудованием мест проведения соревнований, более полным использованием закономерностей функционирования организма спортсменов и реализацией потенциальных двигательных способностей;

– тактическое разнообразие соревновательного процесса, которое обусловлено турнирной стратегией и тактикой игры с учетом особенностей технико-тактической деятельности конкретного соперника;

– повышение уровня развития тактической целесообразности, скорости и синхронности игрового мышления у квалифицированных спортсменов и, на этих принципах, улучшение баланса атакующих и защитных действий, совершенствование переходных режимов соревновательного процесса «защита-атака» и «атака-защита»;

– рост интенсивности выполнения отдельных технико-тактических действий и игры в целом, повышение значимости каждого игрового эпизода, который, в конечном итоге, приводит к увеличению напряженности конкретного спортивного поединка;

– рост количества официальных игр в годичном цикле до значений, которые близки к максимальным, что требует предельной психической и физической мобилизации организма квалифицированных спортсменов.

Командные спортивные игры, как отдельная категория спортивной практики, имеют определенную специфику, к которой в первую очередь следует отнести следующие особенности [7]:

– характер игры: постоянное изменение игровых ситуаций, которое связано с изменением расположения игроков своей команды и команды соперника, с изменением местонахождения мяча относительно игроков своей команды и команды соперника в условиях постоянной вариативности пространственно-временных характеристик, скорости и траектории передвижения игроков и полета мяча;

– отсутствие четких временных ограничений спортивного поединка в командных спортивных играх;

– вариативность состава игровых действий и перемещений в условиях сложнопрогнозируемых изменений игровых ситуаций;

– большой диапазон изменения физических и психических усилий, соревновательных нагрузок;

– нестандартное соотношение периодов нагрузки и отдыха.

Вышеупомянутые особенности позволяют утверждать, что соревновательный процесс в командных спортивных играх настолько специфичен, что не имеет полных аналогов в других видах спорта. Следовательно, должны быть отличия и в подходах к построению тренировки квалифицированных спортсменов.

Важность дальнейшего изучения, разработки и решения проблем управления технико-тактической деятельностью квалифицированных спортсменов в командных спортивных играх обусловлена дальнейшим повышением конкуренции на ведущих континентальных (европейских) и мировых соревнованиях, Олимпийских играх.

К сожалению, при потенциально высоких возможностях в последние годы сборным командам СНГ в подавляющем большинстве случаев не удается преодолеть даже уровень группового отборочного турнира к финальным соревнованиям чемпионатов Европы и Мира, Олимпийским играм. Это позволяет констатировать, что отдельные направления подготовки сборных команд СНГ по баскетболу, волейболу, гандболу и футболу нуждаются в оптимизации. Вероятно, в первую очередь, это касается направлений «техническая подготовка» и «тактическая подготовка», которые в процессе игры ин-

тегрально отображают результативность технико-тактической деятельности и, в значительной степени, детерминируют успешность соревновательного процесса.

Об эффективности учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх свидетельствуют основные показатели технико-тактической деятельности, которую характеризуют защитные и атакующие действия и переходные режимы «защита-атака», «атака-защита». Однако, объективная оценка спортивного мастерства игроков, их вклад в официальном матче в итоговый результат поединка с конкретным соперником возможны при условии определения структуры технико-тактических действий и критериев эффективности основных игровых действий. Именно эти факторы позволяют осуществлять оперативный педагогический контроль технико-тактической деятельности (индивидуальной, групповой, командной) по результатам регистрации игровых действий спортсменов в учебно-тренировочном процессе или во время официальных соревнований. Подавляющее большинство концептуальных подходов к построению технико-тактических действий команды в конкретном матче базируется на принципах доминирования защитных действий над атакующими. Это продиктовано логикой соревновательного процесса, в первую очередь, необходимо позаботиться о неприкосновенности собственной защиты, а уже впоследствии разворачивать действия своей команды в нападении. Принцип «лучшая защита – это нападение» не противоречит этому положению, он отмечает необходимость активных форм защиты в соревновательной практике высококвалифицированных спортсменов. Поэтому современные концепции построения технико-тактических действий акцентированы на защитных действиях – одном из ведущих факторов эффективности соревновательного процесса.

Такой подход позволяет выявить недостатки в подготовке отдельных спортсменов, групп спортсменов и команды в целом, определить дальнейшие пути совершенствования уровня спортивного мастерства в командных спортивных играх.

Направленность учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх должна подчиняться как общим закономерностям спортивной тренировки, так и более прикладным, которые относятся к спортивным играм в целом, а также тем, которые действуют лишь в отдельных видах спортивных игр и обусловлены специфическими особенностями соревновательной практики в этих видах спорта. Именно поэтому в последние годы внимание ученых и практиков к изучению соревновательного процесса значительно возросло. Анализ специальной литературы [2; 5; 6] показал, что это связано с необходимостью:

- определения общей стратегии подготовки – выбора средств, методов тренировки, параметров тренировочных нагрузок, других тренировочных факторов;

- объективизации спортивного результата, для быстрого и точного выявления причин успеха или неудачи в конкретной игре (турнире, серии игр) и дальнейшего внесения своевременных корректировок в программы подготовки;

- определения количественных и качественных характеристик эффективности, активности и разнообразия игровых действий;
- повышения эффективности тактической подготовки: выбора тактического варианта действий в предстоящей игре, адекватного цели выступления в соревнованиях с учетом возможностей вероятных соперников;
- моделирования в тренировке условий протекания реальных игр, их отдельных фрагментов и ситуаций с целью дальнейшего использования в соревновательном процессе;
- оценки и прогнозирования показателей технико-тактической деятельности в условиях учебно-тренировочного и соревновательного процесса с учетом активного противодействия соперников.

В экспериментальных и теоретических исследованиях с целью оценки показателей технико-тактической деятельности в командных спортивных играх обычно рассматриваются следующие основные группы показателей:

- индивидуальные технико-тактические действия в защите и нападении;
- групповые технико-тактические действия в защите и нападении;
- командные технико-тактические действия в защите и нападении;
- технико-тактические действия в переходные моменты игры («защита-атака», «атака-защита»).

Первая группа показателей характеризует разнообразные проявления индивидуального технико-тактического мастерства в командных спортивных играх.

Вторая группа детерминирует эффективность показателей групповых технико-тактических действий у высококвалифицированных спортсменов в командных спортивных играх.

Третья группа показателей характеризует эффективность командных систем ведения игры в защите и нападении.

Четвертую группу показателей в качестве самостоятельного образования технико-тактической деятельности выделяют относительно недавно, хотя именно успешные технико-тактические действия отдельных игроков и команд в целом в переходных режимах игры в значительной степени детерминируют успешность соревновательного процесса высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта.

Исследование такого феномена, как уровень спортивной подготовленности в командных спортивных играх, целесообразно строить на следующих методологических принципах:

- на основе комплекса наук об организме спортсмена: медико-биологические, социально-философские, психолого-педагогические направления;
- на диалектическом единстве теории, эксперимента и практики в научных исследованиях;
- на интеграции фундаментальных и прикладных исследований в отрасли физического воспитания и спорта и их внедрении в практику учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

В качестве конкретного инструмента научного исследования следует избирать структурно-системный подход, который позволяет интегрировать конкретные научные данные и рассматривать их в структурных образовани-

ях процесса подготовки спортсменов. В данном контексте в качестве составляющих единой системы подготовленности в командных спортивных играх следует выделить следующие:

- физическая подготовленность (общая и специальная);
- технико-тактическая подготовленность;
- психологическая подготовленность;
- интегральная (игровая) подготовленность.

В качестве субъектов разных уровней подготовленности в командных спортивных играх следует рассматривать игроков отдельной игровой специализации (амплуа), группу игроков, команду в целом.

Отдельные элементы системы контроля параметров тренировочного и соревновательного процессов включают следующие основные направления – педагогический контроль, медико-биологический контроль, комплексный контроль и др. В качестве отдельных объектных единиц подготовки спортсменов обычно выделяют учебно-тренировочный процесс, соревновательный процесс, технико-тактическую деятельность, игру (учебную, товарищескую, контрольную, официальную).

К главным факторам, которые лимитируют рост уровня спортивной подготовленности в командных спортивных играх, относят следующие:

- значительная разница в уровне спортивного мастерства игроков команды;
- неадекватные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и их соотношение в системе многолетней подготовки, в макроциклах, мезоциклах и микроциклах;
- психологический дисбаланс отдельных игроков, команды и спортивного коллектива в целом;
- снижение показателей адаптации организма к действию стрессовых факторов, которые связаны с тренировочными и соревновательными нагрузками.

Из всех научных категорий, которые выработаны за время развития спортивной науки, понятие «технико-тактическая деятельность» наиболее интегральное, поскольку оно отображает не одно какое-то явление, а целый комплекс технико-тактических действий, которые представляют основу игрового противоборства. Основа спортивного мастерства (по отношению к командным спортивным играм) – это знания, умения, навыки и определенные качества тактического мышления спортсменов. Это определяет направленность процесса подготовки в спортивных играх в широком понимании – повысить уровень спортивного мастерства до значений, близких к оптимальным (модельным) показателям, которые способствовали бы успешным действиям игроков в высоко вариативных условиях соревновательной практики. В качестве усложняющих можно привести целый ряд факторов, которые отрицательно влияют на эффективность подготовки и результативность соревновательного процесса: активное противодействие соперника, дефицит времени на принятие тактических решений и качественное выполнение игровых приемов, уровень судейства и др.

На современном этапе развития теории и методики командных спортивных игр, как научной дисциплины, значительного внимания заслуживают



особенности технико-тактической деятельности высококвалифицированных спортсменов, определения оптимальных методик планирования, оценивания, моделирования и прогнозирования ее показателей.

Вышеприведенное позволяет утверждать, что факторы и процессы управления технико-тактической деятельностью квалифицированных спортсменов в командных спортивных играх в значительной мере детерминируют результативность соревновательного процесса. Разработка основных теоретико-методических принципов этой проблемы способствует оптимизации процессов многолетней подготовки и улучшению спортивных показателей.

#### Список литературы

1. **Андреев С.Н.** Футбол – твоя игра: книга для учащихся средних и старших классов / С.Н. Андреев. – М. : Просвещение, 1988. – 114 с.
2. **Андреев С.Н.** Футбол в школе: книга для учителя / С.Н. Андреев. – М. : Просвещение, 1986. – 144 с.
3. **Андреев С.Н.** Юношеский футбол в Чехословакии / С.Н. Андреев // Физическая культура в школе. – 1990. – №5. – С. 60–65.
4. **Ашмарин Б.А.** Теория и методика педагогического исследования в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин // Пособие для студентов и преподавателей институтов физической культуры. – М. : Физкультура и спорт. 1978. – 223 с.
5. **Выжгин В.А.** Исследование эффективности методики обучения детей 11–12 лет технике футбола : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Выжгин; РГАФК – М., 1972. – 18 с.
6. **Выжгин В.А.** Техническая подготовка юных футболистов / В.А. Выжгин // Методические рекомендации. – М. : ГЦОЛИФК, 1977. – 24 с.
7. **Палфай Я.** Подготовка молодого футболиста / Я. Палфай. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 16 с.

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

#### General characteristics and specific features of team sports games

*The article considers the general provisions, principles and patterns of the modern theory of sports that meet the requirements for training qualified athletes in sports with a fundamentally excellent assessment of the results of the competitive process - in team sports (basketball, volleyball, handball, football).*

**Key words:** football, sports training, sports games, technical preparedness, technical skill, technical and tactical actions, football team.

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

## **Модернизация учебной деятельности студентов в условиях дистанционного обучения**

*Исследование имело целью изучить практический опыт учебной деятельности студентов в условиях дистанционного обучения, выявить оптимальные формы организации и перспективы применения в учебном процессе.*

**Ключевые слова:** классификация, оздоровительная гимнастика, аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика.

В связи с недостаточностью двигательной активности всех слоёв населения перед будущими специалистами физической культуры стоит проблема повышения эффективности процесса физического воспитания путём изменения содержания занятий. Во многих странах развиваются различные направления оздоровительной гимнастики. Появляется большое количество новых программ с использованием физических упражнений, нацеленных на оздоровление и укрепление организма. Специалисты делают попытки разработать классификации оздоровительных направлений гимнастики, поскольку их существует множество и разобраться в них студентам в условиях дистанционного обучения довольно сложно. Для понимания целесообразности применения какой-либо гимнастической системы при проведении занятий по оздоровительной гимнастике студенты должны владеть набором компетенций в оздоровительных средствах гимнастики.

Условно направления оздоровительной гимнастики специалисты подразделяют на 3 раздела: спортивный, оздоровительный и образовательный [3; 4; 7]. По разновидностям упражнения оздоровительной гимнастики можно подразделить на 4 группы:

1) виды, включающие ритмические движения с музыкальным сопровождением: ритмическая гимнастика, женская гимнастика, аэробика, различные комплексы упражнений в стилях джаз-гимнастики, диско-гимнастики, модерн-гимнастики и т.д.;

2) виды физических упражнений, предназначенные для целевого развития форм тела и функций организма: калланетика, атлетическая гимнастика, фитнес, шейпинг, стретчинг, дыхательные гимнастики, косметические виды гимнастики (упражнения для мышц лица, шеи), лечебная физическая культура, пилатес, система Дикуля;

3) виды восточных систем специальных гимнастических упражнений, направленных на совершенствование всех систем организма занимающихся: йога, тайцзицунань, цигун и др.

4) дыхательные комплексы в сочетании с физическими упражнениями: упражнения с вдохами-выдохами на улучшение вентиляции лёгких, дыхательные упражнения на увеличение силы дыхательных мышц и выносливости, гимнастика А.Н. Стрельниковой., Ю.Б. Буланова, О.Г. Лобановой, Е.А. Лукьяновой, дыхательные упражнения Г. Чайдерс, тренировка по методу С.Н. Кучкина, дыхательные упражнения П. Брегга, релаксационная тренировка под музыку Н.Н. Сентября [3].

Многие указанные выше упражнения относят к нетрадиционным, но они уже достаточно показали свою эффективность и применяются многими тренерами и преподавателями, так что называть их нетрадиционными было бы не совсем правильно. В период дистанционного обучения, когда нет возможности проводить групповые практические занятия, целесообразно вносить в рабочие программы по дисциплине «Оздоровительная гимнастика» эти виды упражнений и привлекать студентов к изучению таких систем и упражнений наряду с традиционными гимнастическими упражнениями.

К традиционным видам оздоровительной гимнастики (ОГ) относятся: гигиеническая, производственная, ритмическая и лечебная. Эти виды ОГ сопровождают человека всю его жизнь, поскольку являются жизненной необходимостью. Проведение занятий по таким видам ОГ являются формами фоновой физической культуры, и каждый студент довольно легко овладевает методикой их проведения. Позитивное влияние на организм занимающихся многих нетрадиционных и традиционных систем оздоровительных упражнений исследовалось многими специалистами. Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой позволяют провести профилактику многих заболеваний, быстрее восстанавливать организм после травм и перенесенных заболеваний.

Нетрадиционные системы упражнений могут включать комплексы упражнений, относящихся к современным направлениям специальных физических нагрузок – пилатес, пауэрстрейч, лоу импэкт, чи йога, стрейчинг, каланетика, а также работу с отягощениями. Такими упражнениями укрепляется мышечный корсет позвоночника, повышается эластичность связок, сокращающие способности мышц, общая и силовая выносливость. Также тренируется дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Таким образом, современная система оздоровительной гимнастики представляет собой совокупность различных видов упражнений, оказывающих оздоровительный эффект в современных условиях гиподинамии и ухудшения параметров жизни.

Учёными изучено и проведено достаточное количество научных исследований по влиянию отдельных видов оздоровительной гимнастики на организм различных возрастных категорий. Например, Т.В. Чибисова в экспериментальных исследованиях доказала, что проведение занятий с девушками 15–17 лет с применением оздоровительной аэробики оказывает положительное влияние на двигательную подготовленность, функциональное развитие и уровень здоровья занимающихся [9]. Д.Ю. Борисенков предлагает модернизировать процесс физического воспитания старшеклассниц на основе применения степ-аэробики [2]. В своих исследованиях И.А. Анохина выявила, что для достижения компенсации дефицита двигательной активности у студенток необходимо сочетать средства ритмической гимнастики с элементами других

видов упражнений при объёме нагрузок в смешанном режиме энергообеспечения не менее 40% от общего времени занятий.

О.И. Постол разработала методику оздоровления студентов вузов на занятиях по физическому воспитанию с использованием традиционных и нетрадиционных средств, что способствовало повышению оздоровительного эффекта занятий, улучшало физическую подготовленность и формировало позитивные эмоции. Для решения дефицита двигательной активности автор предлагает сочетать оптимальный режим ритмической и атлетической гимнастик. Постепенное наращивание объёма нагрузок в смешанном режиме энергообеспечения от 25% до 40% (двигательный объём от 6 до 8 ч. в неделю) и моторной плотности занятий до 70% [6].

Более выраженным оздоровительным эффектом обладает режим сочетания средств ОФП и силовых гимнастических упражнений (объём по 15 % на занятии). Увеличение нагрузок в режиме смешанного энергообеспечения до 40% при объёме занятий 4 ч. в неделю и моторной плотности 75% позволили компенсировать дефицит двигательной активности у занимающихся. При таком режиме сочетанной нагрузки положительный эффект был достигнут по энергетическим и двигательным компонентам здоровья – по показателям аэробной работоспособности и выносливости [5].

Цель данной статьи – исследовать оптимальный режим изучения дисциплины «Аэробика / оздоровительная гимнастика» в условиях ограничения посещаемости занятий (дистанционной форме обучения). Для достижения цели исследования нужно было решить следующие задачи: выявить эффективные средства подготовки студентов к будущей профессии в условиях дистанционного обучения; разработать и экспериментально обосновать структуру программы обучения методике преподавания ОГ.

Для этого был исследован процесс преподавания данной дисциплины в условиях очного и дистанционного обучения. Контингент: студенты 4 курса специальности «Физическая реабилитация» ИФВС в количестве 34 человека. Педагогический эксперимент продолжался 2 месяца.

На первом этапе эксперимента мы пришли к выводу, что при подготовке будущих специалистов, которым предстоит строить и проводить занятия по оздоровительной гимнастике, следует изучать все виды массовой оздоровительной гимнастики, как традиционные, так и нетрадиционные. Принципы традиционности изменились, виды нетрадиционных гимнастик воспринимаются как необходимые. Кроме того, внесли свои коррективы условия дистанционных занятий. Студенты овладевали техниками выполнения комплексов самостоятельно, не в условиях спортсооружения. В этом случае у студентов появляется возможность компенсации дефицита двигательной активности одновременно с изучением методики преподавания.

На первом этапе, кроме теоретической подготовки, студентам было предложено практическое проведение занятий традиционных техник оздоровительной гимнастики в очной форме. Таким образом, студенты в очной форме приобрели навыки проведения занятия по ОГ. В дальнейшем в условиях дистанционного обучения студентам было предложено составить программу физического самосовершенствования средствами нетрадиционных

техник ОГ. Преподаватель внес свои коррективы и составил план проведения занятий он-лайн. Для уравнивания исходных позиций среди студентов одним из условий было минимальное использование тренажёров. Это объясняется тем, что не у всех студентов была такая возможность. Упражнения на тренажёрах обсуждались на индивидуальных консультациях. По расписанию каждый студент показывал свои упражнения видеоформатом или электронной презентацией.

При выборе методик предпочтения у студентов разделились. Юноши выбирали атлетическую гимнастику, силовые упражнения, упражнения восточных единоборств. Девушки выбирали степ-аэробiku, ритмическую гимнастику, сретчинг, калланетику, бодифлекс, йогу, пилатес. Обязательным условием для всех студентов было: уметь проводить комплексы по дыхательным техникам и ЛФК при заболеваниях позвоночника. Каждый студент составлял комбинированный урок на 90 минут, где должны были присутствовать упражнения ОГ из каждой из трёх групп, которые предложены в классификации.

Также студентам было предложено провести самостоятельно оценивание своего физического состояния и функциональных возможностей до и после курса дистанционного обучения по дисциплине «Аэробика / оздоровительная гимнастика». Физическая подготовленность оценивалась по тестам: скоростная выносливость (бег на месте с высоким подниманием бедра), скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места), гибкость (наклон вперёд стоя), тесты силовой выносливости (упражнение на брюшной пресс и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Функциональные возможности оценивались по показателям пробы Ромберга и индексу Руфье. Измерения студенты производили самостоятельно и заносили в дневник самоконтроля.

Анализ результатов педагогического эксперимента показал улучшение скоростной выносливости на 34,1%, скоростно-силовых качеств на 12,3%, гибкости на 6,9%, силовой выносливости на 46,5 %. Функциональное состояние улучшилось на 15,2%.

Эффективность использования комбинированной методики проведения занятий в условиях дистанционного обучения для подготовки будущих преподавателей физического воспитания доказана экспериментальным путём. Сочетание 3-х видов техник оздоровительной гимнастики способствует улучшению функциональных возможностей организма занимающихся, развитию двигательных качеств, укреплению здоровья. Студенты, изучающие технику выполнения упражнений оздоровительной гимнастики в дистанционном режиме, приобретают профессиональные навыки будущего специалиста физической культуры.

Перспективы дальнейшего исследования вариантов дистанционного обучения студентов в сфере физической культуры и спорта заключаются в изучении других дисциплин цикла специальностей «Физическое воспитание» и «Физическая реабилитация».

### Список литературы

1. **Анохина И.А.** Ритмическая гимнастика как средство компенсационного дефицита двигательной активности у студенток : автореф. дис. ... канд.

- пед. наук : 13.00.04 / Инна Анатольевна Анохина; МОГИФК. – Малаховка, 1993. – 23 с.
2. **Борисенков Д.Ю.** Модернизация физического воспитания старшеклассниц сельских школ на основе применения степ-аэробики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Денис Юрьевич Борисенков. – Смоленск, 2006. – 24 с.
  3. **Кучкин С.Н.** Дыхательные упражнения в спорте : учеб. пособие / С.Н. Кучкин. – Волгоград, 1991. – 48 с.
  4. **Мякинченко Е.Б.** Оздоровительная тренировка по системе Изотон / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов . – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – С. 8–50.
  5. **Попова Е.А.** Оздоровительная гимнастика, лечебная гимнастика / Е.А. Попова. – Минск : Изд-во БАО. – 2008. – 256 с.
  6. **Постол О.А.** Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ольга Львовна Постол. – Хабаровск, 2004. – 22 с.
  7. **Освальд К.** Стретчинг для всех / К. Освальд. – Минск : Баскоспо, 2001. – 192 с.
  8. **Чибисова Т.В.** Построение занятий с применением различных видов оздоровительной аэробики с девушками 15–17 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Татьяна Валерьевна Чибисова – М., 2003. – 24 с.

**Kraynyuk O.P.**

#### **Modernization of students ' learning activities in the context of distance learning**

*The research purpose of learning a practical experience student activity in distance study conditions was aimed, to identify optimal forms of organization and prospects of application in the educational process.*

**Key words:** *classification, wellness gymnastics, aerobics, rhythmic gymnastics, shaping, step-aerobics.*

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

## **Роль фитнеса в физическом воспитании студента**

*В данной статье рассматриваются проблемы повышения уровня физической и технической подготовленности студентов с использованием фитнеса на занятиях физической культуры. В процессе исследования раскрыто понятие «фитнес-технологии» и показана их роль в физическом воспитании студента, изучены данные научной и методической литературы о роли фитнеса в жизни студента и о возможностях использования фитнес-программ на занятиях по прикладной физической культуре в университете.*

**Ключевые слова:** фитнес, образовательная программа, студент вуза, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая культура, высшее учебное заведение, состояние здоровья, образовательно-воспитательный процесс.

Значимой проблемой в современной жизни является снижение работоспособности человека. Это обусловлено появлением доступных средств передвижения, инновационных технологий в целом, а также нерациональным питанием, вредными привычками, отсутствием навыков здорового образа жизни. Фитнес является средством поддержания уровня здоровья, физической и умственной работоспособности студентов вуза.

Цель работы: рассмотреть особенности использования технологий фитнеса на занятиях по физической культуре в вузе.

Задачи: 1. Раскрыть понятие «фитнес-технологии» и показать роль в физическом воспитании студента.

2. Изучить данные научной и методической литературы о роли фитнеса в жизни студента и о возможностях использования фитнес-программ на занятиях по прикладной физической культуре в университете.

3. Провести опрос студентов об использовании фитнес-программ на занятиях по прикладной физической культуре в университете.

Мы использовали метод изучения научной и методической литературы, метод анонимного анкетирования. Анкетирование проводилось дистанционно через социальные сети с использованием Google Формы, среди студентов первых, вторых и третьих курсов университета. В анкетировании принимали участие 118 студентов ЛГПУ первых, вторых и третьих курсов.

Фитнес приобретает все большую популярность, выражение «to be fit», которое используется в английском языке, означает «быть в форме». Э.Т. Хоули и Б.Д. Френкс определяют общий фитнес как «стремление к качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физические компоненты». [3, с. 99]

Цель фитнес-тренировок заключается в формировании привычки к физической активности, приобщении к здоровому образу жизни.

Фитнес – достаточно обширное понятие, совокупность тренировок, направленных на улучшение здоровья.[5] Это концепция занятий физической культурой, заключающаяся в поддержании физической формы, эмоциональное, интеллектуальное и социальное состояние человека. Фитнес – это укрепление и сохранение здоровья человека, совершенствование физических навыков и эмоциональная уравновешенность.[4] Он включает в себя занятия в фитнес-клубе, учебные занятия по прикладной физической культуре в вузе, правильное и сбалансированное питание, заботу о своем физическом и духовном состоянии и другое, что подразумевается под здоровым образом жизни всех людей.

Фитнес-технология – это использование современных систем физических упражнений, направленных на оздоровление и физическое совершенствование. Фитнес-технология включает в себя цели и конкретное содержание, направленное на достижение поставленных целей, а также собственно технологический процесс: организацию, формы, методы, управление процессом и диагностику.

В таблице 1 перечислены виды фитнес-программ, используемых на занятиях по прикладной физической культуре в университете.

Таблица 1

Фитнес-программы	Направленность
Шейпинг	Коррекция массы тела и совершенствование пропорций тела, силовая и общая выносливость. Сочетания упражнений аэробной и силовой направленности.
Силовые фитнес-программы (атлетическая гимнастика, интервальная тренировка)	Целенаправленное формирование пропорций тела, исправление нарушений осанки, выработка силовых навыков.
Упражнения на кардиотренажерах	Коррекция массы тела, наращивание уровня выносливости, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы. Сбалансированное совмещение нагрузки по интенсивности и количеству выполнения.
Аквааэробика	Исправление нарушений осанки, закаливание, повышение механической энергии.
Разные виды дыхательной гимнастики (С.А. Стрельниковой, К.П. Бутейко и др.)	Регуляция жизнедеятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Активизация иммунной системы и свойств, которые защищают организм от различных воздействий, а также преодоление стрессовых состояний, избавление от лишнего веса и вредных привычек.

Фитнес на занятиях по прикладной физической культуре очень важен, т.к. большую часть времени студенты проводят на учебе в плохо проветриваемых аудиториях. Чаще всего осанка находится в неправильном положении,



это ухудшает состояние здоровья. [2, с. 27] Вследствие этого мышцы лишаются жизненно необходимой нагрузки, постепенно атрофируются. В итоге это приводит к снижению функциональных возможностей человека и заболеваниям.

Также имеет значение отношение самого человека к физическому, психологическому и внутреннему состоянию здоровья [1, с. 5].

Мы провели анкетирование студентов первых, вторых и третьих курсов университета с целью выяснить отношение студентов к фитнесу и его место жизни студента. Нами получены следующие результаты. Выяснилось, что 38% из числа опрошенных студентов плодотворно занимаются физической культурой и спортом. 20% студентов, принимавших участие в анкетировании, понимают важность занятий физическими упражнениями и в ближайшее время планируют такие занятия. Посещают занятия по прикладной физической культуре в университете 62% из числа студентов, принявших участие в анкетировании. При этом 14% студентов не посещают практические занятия по прикладной физической культуре по различным причинам.

В результате анкетирования мы выяснили, что 59% студентов считают, что физкультура – это средство для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности. Занимаются физическими упражнениями для коррекции телосложения 23% студентов. Из числа студентов, принимавших участие в анкетировании, 40% посещают тренажерный зал, 24% занимаются в бассейне, 13% играют в теннис, а остальные студенты занимаются другими видами физкультурной и спортивной деятельности. Утреннюю гигиеническую гимнастику выполняют регулярно 13% из числа студентов, принимавших участие в анкетировании. 35% студентов эпизодически используют данную форму организации самостоятельных занятий. При этом 52% не считают важным и необходимым выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику.

Проанализировав отношение студентов к занятиям по прикладной физической культуре в университете, мы получили следующие результаты: положительно относятся к занятиям 53%, нейтрально – 30% из числа студентов, принимавших участие в анкетировании. Отрицательно (негативно) относятся к занятиям по прикладной физической культуре 17% из числа опрошенных.

Студенты университета понимают важность и необходимость занятий физическими упражнениями и роль фитнеса в организации здорового образа жизни. Как показал опрос студентов, в большинстве своём они считают, что использование фитнес-технологий на занятиях по прикладной физической культуре необходимо для того, чтобы быть физически подготовленным, а, главное, для поддержания здоровья.

В настоящее время происходит развитие и совершенствование фитнес-технологий в университетах, что позволяет эффективно осуществлять процесс оздоровления, физической подготовленности и овладения навыками здорового образа жизни студентов. Методом увеличения процента посещаемости занятий по физкультуре рекомендуется введение новых методик, программ фитнес-тренировок, увеличение использования возможности тренажёрных залов, а также бассейна для занятий аквааэробикой.

### Список литературы

1. Ахвердова О.А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О.А. Ахвердова, В.А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №9. – С. 5–7.
2. Базилевич М.В. Организация спортивно ориентированного физического воспитания студентов на основе избранного ими вида спорта / М.В. Базилевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – №5. – С. 27.
3. Гальвица Н.П. Факторы, способствующие формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом / Н.П. Гальвица, Н.А. Горбунова // Вестник физической культуры. – Алматы: ААНПЦ ФК МОН РК, 2010. – №10. – С. 98–102.
4. Георгиева Н.Г. Влияние фитнес-систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы / Н.Г. Георгиева // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2013. – № 5 (38). – С. 59–63.
5. Яхина А.Ф. Фитнес в системе физического воспитания студентов вузов / А.Ф. Яхина, К.Ю. Юриков // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLIV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 7(44). URL: [https://sibac.info/archive/guman/7\(44\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/7(44).pdf)

Martynenko E.N.

### The role of fitness in the physical education of the student

*This article discusses the problems of improving the level of physical and technical fitness of students with the use of fitness in physical education classes. In the course of the research the concept of “fitness technology” is revealed and their role in physical education of the student is shown, the data of scientific and methodical literature about the role of fitness in a student’s life and about possibilities of using fitness programs at applied physical culture classes at university are studied.*

**Key words:** *fitness, educational program, university student, healthy lifestyle, professional-applied physical culture, higher education institution, health conditions, educational process.*

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

## **Физическая подготовка будущих учителей физической культуры в современных условиях**

*В статье основное внимание уделяется вопросам профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры в современных условиях, что актуализирует необходимость совершенствования физической подготовки при освоении программы бакалавриата.*

**Ключевые слова:** *физическая подготовка, физические качества, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, элективные дисциплины.*

Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры в современных условиях проходит в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего образования Луганской Народной Республики по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденным приказом Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 17 июля 2018 года № 693-од. В данном документе акцент сделан на формировании у будущих бакалавров общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных компетенций. Индикатором готовности решения различных профессиональных задач в педагогической деятельности будущих учителей физической культуры, ключевую позицию занимают задачи, направленные на обеспечение высокого уровня подготовленности обучающихся, необходимого уровня знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья в трудовой деятельности. Данная задача актуализирует необходимость совершенствования физической подготовки будущих учителей физической культуры при освоении программы бакалавриата.

Исходя из этого, основной целью нашей работы было определить сущность и состояние физической подготовки будущих учителей физической культуры в условиях реализации государственных образовательных стандартов высшего образования в Луганской Народной Республике, что и определяет позицию – современные условия.

Новизна и практическая значимость представленных результатов определяется современными условиями совершенствования профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры, которая представляется как некий симбиоз теоретической, методической, технической и физической подготовки, а также подготовки по формированию учительских умений и навыков, проведения различных форм занятий со школьниками различных возрастных групп, включая учебную и внеучебную деятельность.

Для достижения полученных результатов использовались теоретические и эмпирические методы исследования, среди которых выделяем метод анализа и обобщения научно-методической литературы по предмету исследования, метод индукции и дедукции, анализа программно-нормативных документов и рабочих программ.

По мнению ряда авторов – Б.А. Ашмарина, А.М. Максименко, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Ю.Ф. Курамшина – физическая подготовка на понятийном уровне представляет процесс формирования знаний, двигательных умений и навыков, физических качеств для осуществления будущей профессиональной или спортивной деятельности.

Анализ профессиональной деятельности учителя физической культуры свидетельствует о том, что важное значение имеют такие хорошо развитые физические качества, как сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, которые выступают основой высокой технической подготовки и создают базу для качественного показа изучаемых физических упражнений согласно программе физической культуры учащихся различных классов, а также дают возможность проявления высокой работоспособности, стойкости, мобильности и выдержки в работе с различными контингентами.

Анализ учебного плана подготовки будущих бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» свидетельствует, что значительную часть профессиональной подготовки занимают спортивно-педагогические дисциплины, а именно: гимнастика с методикой преподавания, спортивные и подвижные игры, легкая атлетика, плавание.

Наибольшую часть времени занимает освоение дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование», что рассчитано на весь цикл освоения программы бакалавриата и дает возможность проявить физические возможности в конкретном виде спорта как основы проведения дополнительного образования по физической культуре в общеобразовательных учебных заведениях на основе проведения секционных занятий в определенном виде спорта либо физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отмечаем, что, согласно современным условиям профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры, на основе Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», предусмотрены дисциплины по физической культуре и спорту в объеме не менее 72 академических часов и элективные дисциплины в объеме 328 академических часов. Все эти дисциплины обязательные, что расширяет возможности базовой подготовки и способствует укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни.

Анализ рабочих программ показывает, что основной целью данных учебных дисциплин является, с одной стороны, повышение уровня физической подготовленности студентов, а с другой – формирование физической культуры личности, что позволяет сформировать потребности в использовании средств физического воспитания для создания базы высокого уровня профессиональной мобильности и надежности. Для реализации поставленной цели решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Так, образовательные задачи направлены на понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности в подготовке к профессиональной деятельности. Приобретение же необходимых знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности служат обеспечению общей и профессионально-прикладной физической и психологической подготовки.

Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, воспитании волевых качеств, нравственного поведения, приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей, содействие этическому воспитанию.

Оздоровительные задачи способствуют укреплению физического и психического здоровья, гармоническому развитию организма, коррекции телосложения, повышению умственной и физической работоспособности.

Для решения определенных нами задач используются средства физической культуры из различных видов спорта: волейбола, футбола, настольного тенниса, баскетбола, легкой атлетики, аэробики и др., что дает возможность совершенствовать физическую подготовку будущих учителей физической культуры.

Установлено, что в настоящее время различные ученые предлагают рассматривать физическую подготовку как многоуровневую систему, каждый уровень которой имеет свои цели, задачи, специфические особенности. Физическая подготовка начального уровня является основным звеном организации физкультурно-оздоровительной работы среди студентов, характеризуется оздоровительной направленностью, базируется на основе общей физической подготовки и ставит своей целью поддержание оптимального уровня жизнедеятельности. В то же время решаются задачи формирования потребности в занятиях физической культурой, успешного усвоения знаний о физической культуре и здоровом образе жизни, овладения жизненно значимыми умениями и навыками [1; 4; 6].

Специальная физическая подготовка основывается на увеличении функциональных резервов организма, необходимых в избранной сфере профессиональной или спортивной деятельности, что позволяет рассматривать ее как организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование двигательных качеств, необходимых для успешного освоения конкретного вида профессиональной или спортивной деятельности [2; 5].

В то же время одним из важнейших условий физической подготовки на протяжении всего периода профессионального образования студентов является формирование специальных систематизированных знаний, способствующих выработке у студентов стремления к постоянному физическому совершенствованию, интереса к новым оздоровительным методикам физической культуры, овладению методами восстановления и поддержания уровня работоспособности, укрепления здоровья и профилактики травмоопасных ситуаций.

Эффективность процесса физической подготовки во многом зависит от мотивационной сферы студентов, что ставит перед каждым преподавателем задачу повышения эмоционального фона физкультурных занятий на основании осознания ценности физической культуры для жизнедеятельности и будущей профессиональной деятельности, внедрения новых средств и методов физической культуры, реализации современных технологий [3].

В то же время физическая подготовка направлена на формирование прикладных двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, необходимых для успешного осуществления профессиональной деятельности, психологической подготовки.

Установлено, что результативность освоения содержания конкретного вида спорта основана на тех двигательных качествах, которые обеспечивают освоение специфической структуры двигательного действия.

В учебном плане профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры учебная дисциплина спортивно-педагогического совершенствования по различным видам спорта дает возможность по выбору студента развивать специфические двигательные качества. Для занятий спортивной гимнастикой имеет значение развитие силы и силовой выносливости, гибкости, для баскетбола – скоростно-силовые качества и т.д., однако это не исключает необходимости постоянного совершенствования общей и специальной физической подготовки.

В качестве вывода отмечаем, что физическая подготовка будущих учителей физической культуры в современных условиях выступает базой для реализации требований Государственного образовательного стандарта Луганской Народной Республики по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Дает возможность приобретения специальных систематизированных знаний, способствующих выработке у студентов стремления к постоянному физическому совершенствованию, интереса к новым оздоровительным методикам физической культуры, овладению методами восстановления организма, поддержания уровня работоспособности, укрепления здоровья и профилактики травмоопасных ситуаций, а также формирования двигательных качеств, двигательных умений и навыков.

Перспективы дальнейших исследований в решении поставленных задач связаны с модернизацией методик по совершенствованию физической подготовки будущих учителей физической культуры как многоуровневой системы использования средств силовой аэробики, разработки индивидуальных программ физического совершенствования.

#### Список литературы

1. **Аллакин Ю.А.** Содержание физической подготовки в бадминтоне на начальном этапе / Ю.А. Аллакин // Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью: материалы седьмой научно-практической конференции. – Пенза : Гуманитарный учебно-методический и научно-издательский центр ПГУ, 2013. – С. 3.
2. **Верхошанский Ю.В.** Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

3. **Журина Т.Н.** Педагогические условия формирования двигательной культуры у будущих учителей : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика проф. образования» / Журина Татьяна Николаевна ; М-во образования Рос. Федерации, Брян. гос. пед. ун-т им. акад. И.Г. Петровского. – Брянск, 2000. – 20 с.
4. **Максименко А.М.** Теория и методика физической культуры : учебник : для студентов вузов, обучающихся по направлению 03.21.00 – «Физ. культура» и специальности 03.21.01 – «Физ. культура и спорт» / А.М. Максименко – М. : Физ. культура, 2005. – 544 с.
5. **Сергиенко Л.П.** Новый взгляд на структуру двигательных способностей человека [Электронный ресурс] / Л.П. Сергиенко. – Режим доступа: [http://www.vmurol.com.ua/upload/publikatsii/nauka/pdf\\_2013/Noviy\\_vzglyad.pdf](http://www.vmurol.com.ua/upload/publikatsii/nauka/pdf_2013/Noviy_vzglyad.pdf). (Дата посещения 06.12.2020)
6. **Теория и методика физической культуры** : учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина . – М. : Сов. спорт, 2010. – 107 с.

**Meshcheryakov A.I.**

### **Physical training of future physical education teachers in modern conditions**

*The article focuses on the issues of professional training of future physical culture teachers in modern conditions, which actualizes the need to improve physical training when mastering the bachelor's program.*

**Key words:** *physical training, physical qualities, general physical training, special physical training, elective disciplines.*

УДК: 796.422.12.012.3

**Чернов Егор Сергеевич,**  
преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный  
университет имени В. Даля»  
*Chernov-DOKER-egor@yandex.ua*

## **Особенности спринтерского бега для спортсменов разных видов спорта**

*Старт и фаза ускорения в беге являются основной составляющей всех видов спорта, где требуется быстрое ускорение. Данная статья посвящена биомеханическим и кинематическим аспектам основного положения тела в разных фазах бега. Рассмотрены особенности техники и то, насколько эти особенности важны для высокого уровня производительности в беге. Внешняя сила в последнее время стала популярным аспектом для изучения, поскольку она обеспечивает единственный способ увеличить горизонтальную скорость за минимальное количество времени.*

**Ключевые слова:** биомеханика; кинематика, спринт, легкая атлетика, бег, старт, техника бега.

Ранее спринт был описан как состоящий из ряда фаз: фазы ускорения от 0 до 10 м, фазы перехода, а затем фазы максимальной скорости от 36 до 100 м во время бега на 100 м. На практике спринтер переходит в фазу ускорения в первые 30–50 м, за которой следуют фаза максимальной скорости и фаза замедления.

Тем не менее, для многих спортивных мероприятий, таких как футбол, регби и баскетбол, максимальная скорость не всегда достигается. Следовательно, повторные короткие отрезки более распространены. Таким образом, способность развивать скорость за максимально короткое время (ускорение) может иметь наибольшее значение для производительности во многих спортивных мероприятиях. Кроме того, считается, что ускорение и максимальная скорость имеют относительно отдельные и специфические особенности. Таким образом, именно развитие фазы ускорения спринта может показаться наиболее полезным для многих спортсменов.

Способность спортсмена ускорять свою массу тела во время спринта зависит от ряда факторов. Эти факторы включают технику и способность организма к выработке силы, в частности, мускулатуру нижних конечностей. Однако технические соображения могут иметь меньшее значение для характеристик фазы ускорения, чем для типичного спринтерского соревнования. То есть, во многих видах спорта спортсмены должны ускоряться из разных поз, движения в сторону или назад, от приземления на 1 ногу и поворота в сторону, от захвата мяча до погони за ударом и так далее. Поэтому сила мышц может быть более важным фактором в развитии спортивной скорости.

Упражнения, используемые для увеличения выходной силы для улучшения характеристик фазы ускорения, включают в себя различные формы силовых тре-



нировок, плиометрических тренировок, а также вспомогательные и упражнения с сопротивлением. В этой статье основное внимание будет уделено спринтерскому бегу в разных видах спорта с сопротивлением, который включает в себя спринтерский бег с добавленной нагрузкой, или использование других форм сопротивления, таких как бег в гору и по ступенькам. В попытке обеспечить специфичность скорости и характера движения во время силовой тренировки для фазы ускорения спринта используются различные методы для обеспечения сопротивления при спринте. Эти методы включают нагрузку на конечности, бег в гору, утяжеленные жилеты и буксировку. Использование этих техник спринта часто встречается как в легкой атлетике, так и в различных видах спорта. Тем не менее, существует очень мало экспериментальных доказательств, которые описывают достоинства спринтерского сопротивления или различные адаптации, которые могут возникнуть при использовании различных методов сопротивления. То есть, это может быть нагрузка на конечности, бег в гору, утяжеленные жилеты и буксировка с сопротивлением, которые обеспечивают разные тренировочные стимулы и, следовательно, вызывают разные приспособления. Следовательно, каждая техника может быть связана с конкретными потребностями спортсмена в связи с требованиями вида спорта, которым занимается спортсмен. Рассмотрим биомеханические различия между фазой ускорения и фазой максимальной скорости бега на короткие дистанции; исследуем различные методы бега с сопротивлением; рассмотрим параметры нагрузки и дадим рекомендации для применения упражнений в тренировочном процессе в спринте.

Краткое сравнение биомеханических исследований, связанных с фазами ускорения и максимальной скорости спринта, послужило бы полезным введением в изучение эффектов методов тренировок с сопротивлением. Основное внимание будет уделено кинематическим аспектам в спринте во время фаз ускорения и максимальной скорости.

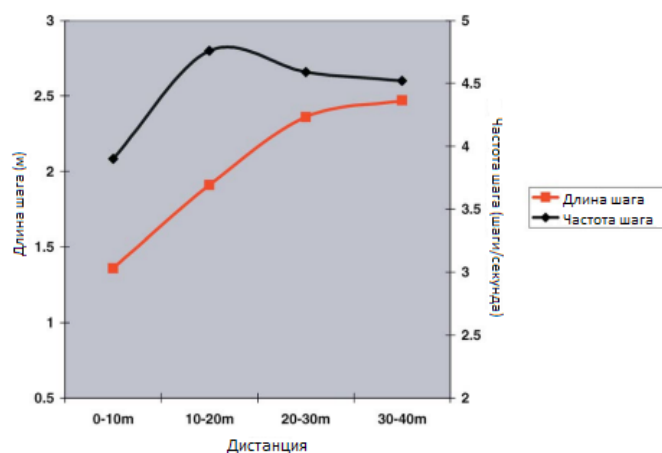


Рисунок 1 Длина шага и частота шага во время фазы ускорения спринта.

Скорость спринта является произведением длины шага и частоты шага. Длина шага и частота шага увеличиваются для увеличения скорости во время фазы ускорения (см. Рисунок 1) спринта. Каждый шаг включает в себя фазу

стояния на опоре и фазу полета. Время, когда нога соприкасается с землей во время цикла шага, называется фазой стояния на опоре, а фаза полета – когда нет контакта с дорожкой [1, с. 37]. Фаза ускорения в спринте характеризуется относительно длинной фазой стояния на опоре, так как бегун пытается создать скорость. Фаза стояния на опоре состоит из двух отдельных компонентов: торможения и движения. Относительные вклады в торможение и тягу в фазу стояния на опоре отличаются на этапе ускорения спринта по сравнению с фазой максимальной скорости. Во время фазы ускорения стояние на опоре в основном состоит из движущей силы с минимальными тормозными силами при ударе ногой (стопой). Однако в фазе максимальной скорости торможение составляет до 43% при контакте с дорожкой. Было замечено, когда атлет разгоняется, фаза торможения составляет около 12,9%.

Техника бега спортсмена определяется углами туловища, бедра, колена и лодыжки. В литературных источниках имеются значительные различия в отношении биомеханики во время бега на короткие дистанции. По мнению Фришберга, угол бедра составляет  $29,9^\circ$  на 50 м от начала спринта. Летцейтер утверждал, что средний угол бедра  $22,6^\circ$  на 30 м от начала спринта. В литературе нет определенности относительно того, значительно ли изменяется угол бедра между фазами ускорения и максимальной скорости спринта. Следовательно, угол бедра при контакте с дорожкой от  $20,8^\circ$  до  $30^\circ$  существенно не меняется с увеличением скорости бега.

Сгибание колена при ударе ногой колеблется между  $10^\circ$  и  $30^\circ$ . После удара ногой колено сгибается дальше, чтобы поглотить энергию, связанную с силами реакции земли, возникающими при ударе ногой. Было замечено, что сгибание колена при ударе ногой больше в фазе ускорения по сравнению с максимальной скоростью бега в спринте. Отсутствие литературы по кинематике голеностопного сустава во время спринта затрудняет сравнение фаз ускорения и максимальной скорости.

При сравнении медленных и быстрых спортсменов в полевых условиях в течение первых 3-х этапов 15-метрового спринта, было обнаружено, что у быстрой группы значительно ( $p < 0,05$ ) было меньше (приблизительно 11–13%) времени контакта ступней, увеличилась частота шагов (приблизительно 9%) и угол разгибания колена (приблизительно  $11^\circ$ ). Следовательно, спортсмены, которые были относительно быстрее на этапе ускорения, достигли этого за счет уменьшения углов разгибания колена и времени контакта с землей, что увеличило частоту шагов.

Большие силы тяги действуют во время более длинной фазы стояния на опоре при ускорении. Горизонтальные движущие силы во время первого контакта с землей на 46% больше, чем наблюдаемые после достижения максимальной скорости. Вертикальные движущие силы одинаковы во время фазы ускорения и фазы максимальной скорости бега. Было замечено, что вертикальные тормозные силы уменьшались между шагами 1 и 12, тогда как горизонтальные тормозные силы увеличивались до 12-го шага.

Выше сказано, что существуют различия между ускорением и максимальной скоростью в фазах в беге на короткие дистанции. Во время фазы ускорения наблюдается более длинная фаза стояния на опоре, большее сги-

бание колена и туловища при ударе ногой, большие движущие силы. Отсюда следует, что эти факторы следует учитывать при выборе подготовки для фазы ускорения. Таким образом, тренировка с сопротивлением в спринте стала популярным упражнением в тренировочном процессе, во многих спортивных командах и у спортсменов, занимающихся бегом на короткие дистанции, для развития ускорения. Считается, что такие упражнения увеличивают нервную активацию и, следовательно, мышечную силу ног, что приводит к увеличению длины шага с течением времени. Однако эмпирически не доказано, так ли это на самом деле. Может случиться так, что каждая из этих сопротивляющихся техник обеспечивает различный тренировочный стимул, и поэтому каждая из них может лучше подходить для тренировки разных фаз спринта.

Нагрузка на конечности включает в себя прикрепление веса к конечностям спортсмена, чтобы обеспечить перегрузку во время бега. Нагрузки обычно располагаются внизу голени и, таким образом, могут значительно увеличить момент инерции и впоследствии увеличить мышечную активность, необходимую во время движения. Нагрузка на руку максимум до 0,66 кг не оказывает значительного влияния на скорость бега спортсмена, длину шага или частоту шагов. Напротив, нагрузка на ноги в 0,6, 1,2 и 1,8 кг оказала значительное влияние на производительность. Нагрузка 1,8 кг значительно снизила скорость бега. Длина шага осталась прежней, поэтому уменьшение скорости было связано с уменьшением частоты шага ( $p < 0,06$ ).

Бег в гору создает повышенную нагрузку на мышцы-разгибатели бедра, так как спортсмены стараются максимально увеличить длину шага. Поскольку считается, что активность разгибателей бедра важна в фазе стартового разгона, связанный с этим прирост силы увеличивает длину шага атлета при беге на плоской поверхности. Уклон должен быть на уровне, который не ставит под угрозу технику бега. Исходя из своего тренировочного опыта, предполагаем использовать более крутые склоны для улучшения старта и стартового разгона (8–10° за 2,5–3,5 секунды).

При сравнении кинематики бега на плоской поверхности с бегом вверх по склону 3° было обнаружено, что скорость была значительно снижена (3%) при спринте в гору по сравнению со спринтом на плоской поверхности. Снижение скорости было связано главным образом с уменьшением длины шага, которая уменьшилась на 5,2% ( $p < 0,05$ ). Сгибание туловища было значительно выше, а угол наклона голени (угол между голенью и беговой поверхностью) был уменьшен как при ударе ногой (стопой), так и при отталкивании. Угол между бедром (угол между правым и левым сегментами бедра) был значительно уменьшен при ударе ступней. Также было отмечено значительное уменьшение посадочной дистанции (расстояние между вертикальной линией, проходящей через центр тяжести атлета и точку удара ногой). Долгосрочное применение такого обучения не было исследовано.

Использование утяжеленных жилетов во время спринта является еще одним упражнением для обеспечения сопротивления во время тренировок. Спринт в жилете с нагрузками 15 и 20% массы тела увеличился в разы до 10 м (7,5 и 10% соответственно) и на 30 м (9,3 и 11,7% соответственно). Это свидетельствует о том, что у атлетов было меньше дополнительной силы для

преодоления нагрузки на ранних стадиях спринта во время бега, но по мере того, как они развивали скорость, необходимость контролировать дополнительную массу вокруг туловища приводила к снижению производительности. Увеличение времени спринта объясняется уменьшением длины шага и частоты шагов, а также увеличением времени стояния на опоре

Буксировка утяжелителей, таких как санки (тележка) и шины, является наиболее распространенным упражнением обеспечения сопротивления буксировке для повышения производительности в спринте. Основываясь на тренерских наблюдениях, можно предположить, что использование буксировки как формы сопротивления может увеличить нагрузку на туловище спортсмена и, следовательно, может потребовать большей стабилизации. Этот тренировочный стимул может увеличить стабилизацию таза, что может оказать положительное влияние на производительность спринта.

Обнаружено, что нагрузка в 2,5 кг приводила к снижению производительности на 8% на 30 м, а 10 кг приводила к снижению производительности в спринте на 22%. Увеличение веса влияло на длину шага в гораздо большей степени, чем частоту шага. По мере увеличения нагрузки уменьшение длины шага составляло большую долю убывающей скорости. Наибольшее влияние на переменную оказало увеличение сопротивления – длительность фазы стояния на опоре, которая значительно увеличивалась при всех нагрузках. Увеличенные нагрузки также вызывали увеличение наклона верхней части тела и увеличение угла бедер, как в начале, так и в конце фазы стояния на опоре.

С точки зрения параметров нагрузки были рекомендованы тяговые нагрузки менее 10% от массы тела, но это основано на практических наблюдениях, а не на исследованиях. Так как нагрузки менее 15% массы тела спортсмена не влияют на технику спринтера.

Как описано ранее, разные фазы спринта генерируют разные кинетические и биомеханические ответы. Например, для фазы ускорения характерна более длинная фаза стояния на опоре, большая часть которой – движущая сила. Во время фазы ускорения наблюдается большее сгибание туловища, большее сгибание колена при ударе ногой (стопой) по дорожке, и большие усилия прилегают на мышцы разгибателей колена. Принимая во внимание принцип специфичности в силовой тренировке, следует использовать те способы тренировки, которые повторяют эти характеристики. Ясно, что разные методы тренировки с отягощениями по-разному перегружают организм, и, следовательно, эффект тренировки, обеспечиваемый каждым из методов тренировки с сопротивлением, приводит к определенной адаптации.

Одним из методов обеспечения этой специфики в тренировках с отягощениями является увеличение нагрузки на спортсмена во время спринта. Корректировки в технике спринта, сделанные во время буксировки и бега в горку, похоже, повторяют фазу ускорения более тесно, чем другие упражнения с сопротивлением. Эти упражнения увеличивают наклон туловища, продолжительность стояния на опоре и необходимость в создании горизонтальной силы во время стартового разгона. Спринт в горку также увеличит потребность в горизонтальных движениях, хотя необходимость противостоять уклону может также привести к увеличению потребности в вертикальном толчке.

**Список литературы**

1. **Гладышева А.А.** Анатомия человека : учебник для техникумов физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 343 с.
2. **Зациорский В.М.** Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 2005.– 200 с.
3. **Рунова М.А.** Двигательные качества и методика их развития. – М. : Физкультура и спорт, 2003. –140с.

**Chernov E.S.**

**Features of sprint running for athletes of different sports.**

*The start and the acceleration phase in running is the main component of all sports where fast acceleration is required. This article is devoted to the biomechanical and kinematic aspects of the main body position in different phases of running. Let's discuss technique features and how important these features are to a high level of running performance. External force has recently become a popular aspect to study as it provides the only way to increase horizontal speed in a minimal amount of time.*

**Key words:** *biomechanics; kinematics, sprint, athletics, running, start, running technique.*

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

## **Ретроспективный анализ проблемы технологизации процесса подготовки будущего специалиста по физической культуре и спорту в высшем учебном заведении**

*В статье дается ретроспективный анализ основных направлений подготовки студентов высшей педагогической школы к работе в области физического воспитания школьников. Исследуются и анализируются основные аспекты инновационного обучения будущих специалистов в области физической культуры и спорта на основе новых образовательных технологий.*

**Ключевые слова:** технология, инновация, педагогическая система, технологизация, физическое воспитание.

Ориентация на новую социально-педагогическую парадигму, внедрение инновационных процессов в практической педагогике углубляет противоречия между требованиями общества к личности и профессиональной деятельности педагога и имеющимся уровнем его подготовки, которая осуществляется по типовой системе. Решение этой проблемы, по мнению подавляющего большинства ученых, заключается в кардинальных изменениях существующей системы профессиональной подготовки (А.М. Алексюк, В.П. Беспалько, М.В. Кларин, В.М. Монахов, С.О. Сысоева, В.О. Слостенин).

Во-первых, это касается перестройки структуры подготовки студентов в высших учебных заведениях, т.е. – создания системы разноуровневой подготовки будущих специалистов.

Во-вторых, необходимо качественно и в кратчайшие сроки обеспечить инновационные подходы к содержанию образования и процессу фундаментальной и специальной подготовки (внедрение новых образовательных технологий).

Особенно значимым для развития новых подходов к обучению является изменение социальной и жизненной роли знаний и познавательно-творческих возможностей человека. Перестройка характера обучения осуществляется, прежде всего, в отношении таких его существенных характеристик, как целевая ориентация и характер взаимодействия в учебной деятельности. Исследования современных образовательных проблем свидетельствуют, что приоритетным направлением в педагогической практике является построение обучения в контексте непрерывного образования с ориентацией на активную и инициативную позицию субъекта при условии диалога. Такой характер обучения предоставляет возможность достижения желаемого эталона личности специалиста, ключевыми характеристиками которого являются: образован-

ность, самостоятельность, способность к дальнейшему развитию путем самообразования. Формирование указанных личностных способностей требует и нового характера образования – инновационного обучения.

Ретроспективный анализ достижений педагогической теории и практики подтверждает, что поиск путей эффективного обучения был определяющим для педагогики. Использование технических средств в учебной деятельности, программированное обучение (Б. Скиннер), теория поэтапного формирования умственных действий (П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина), управление познавательным процессом (И.Я. Лернер), его оптимизация (Ю.К. Бабанский и др.), несмотря на все положительные моменты, не способствовали радикальному решению проблемы.

Дальнейшие инновационные поиски в направлении реализации личностных потребностей в образовании способствовали рождению идеи модульного обучения, система принципов которого сформировалась в прикладных исследованиях (А.М. Алексюк, И.М. Богданова, К.Я. Вазин, В. Голдшмид, М. Голдшмид, В.В. Мельник, Дж. Рассел, В. Пасвянскене, С. Постлейтвейт, Е.В. Сквин, А.В. Фурман, П.А. Юцявичене).

По мнению названных ученых и их последователей – педагогов-практиков, инновационное обучение на основе новых образовательных технологий, в том числе модульной технологии, оптимизирует учебный процесс, обеспечивает высокий уровень мотивации, познавательной активности и самостоятельности студентов в учебной деятельности, а также интеграцию их профессиональной и социокультурной подготовки, способствует развитию личностных качеств. Кроме того, сохраняя коллективные формы обучения, предоставляет студенту возможность персонализации обучения в оптимальном режиме с учетом его индивидуальных особенностей, актуального уровня развития и перспектив его роста.

Анализ последних исследований в области профессионально-педагогической подготовки свидетельствует, что подавляющее большинство их сосредоточено на поисках новых образовательных технологий подготовки специалистов гуманитарного, технического, физико-математического и естественнонаучного профиля. Профессиональная же подготовка будущего учителя физической культуры основывается преимущественно на традиционных технологиях обучения, что, на наш взгляд, является безусловным противоречием относительно новых образовательных приоритетов.

Анализ научной литературы выявил активизацию интереса исследователей к отдельным аспектам проблемы профессиональной подготовки специалистов по физическому воспитанию. В частности, в многочисленных научных работах современных учёных исследуются такие аспекты:

- создание многоступенчатой системы подготовки специалистов по физическому воспитанию (Л.В. Волков);
- формирование профессионально-педагогической направленности личности будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта (Н.Ю. Зубанова, В.Т. Яловик);
- повышение качества подготовки будущих учителей физической культуры (О.Ю. Сидорко);

- значение отдельных спортивно-педагогических дисциплин в системе профессиональной подготовки (Г.В. Глоба, Л.Г. Евсеев, С.Ф. Кичук, Б.Ю. Стасько);
- подготовка будущего учителя к поисковой работе (Л.Я. Завацкая, С.Н. Косин);
- физическая подготовка студентов в условиях гибких педагогических технологий (В.М. Андросюк);
- дифференцированный подход в подготовке учителя физической культуры (А.В. Цьось);
- теоретико-методические основы профессиональной подготовки (В.М. Платонов).

Но, несмотря на достаточно широкий спектр исследуемых направлений профессиональной подготовки студентов высшей педагогической школы к работе в области физического воспитания школьников, еще недостаточно, на наш взгляд, системных (целостных) исследований, касающихся разработки технологий профессиональной подготовки по отдельным профессиональным (спортивно-педагогическим) дисциплинам.

Анализ многочисленных публикаций по проблеме технологизации обучения как современного подхода к решению дидактических задач в учебных заведениях различных уровней, в том числе – в высшей школе (М.В. Кларин, В.М. Монахов, Г.И. Саранцев, В.В. Юдин), показал, что научная дискуссия происходит в основном вокруг следующих моментов:

- определение понятия «образовательная технология»;
- статус образовательной технологии обучения;
- отождествление образовательной технологии с методиками обучения;
- классификация педагогических технологий.

Но практически отсутствуют в отечественной педагогике фундаментальные исследования, в которых рассматриваются теоретические основы проектирования педагогических технологий, их сущность с позиции теории систем, механизма функционирования как управляемой системы. Поэтому проблема технологизации обучения и в средних, и в высших учебных заведениях решается, преимущественно, на прикладном уровне путем решения отдельных проблем. Можно определить три направления развертывания практического решения задач профессиональной подготовки в высшей школе на технологических принципах. Первое направление сосредоточено вокруг создания моделей специалиста как цели-эталона выполнения социального заказа [4]. Второе направление охватывает разработку адресных (конкретных) технологий профессиональной подготовки специалистов по психолого-педагогическим дисциплинам. Третье направление отражает исследования, в которых разрабатываются технологии обучения на примере отдельных специальных дисциплин [8].

Такая обобщенная характеристика направлений исследований касается не только общепедагогических технологий, но и технологий подготовки специалистов по отдельным специальностям, в частности – по физическому воспитанию. В дальнейшем, по нашему мнению, является необходимым рассмотрение вопроса разработки модели профессионально компетентного



специалиста на основе исследований, в которых рассматриваются отдельные технологические аспекты профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры. В частности:

- формирование педагогических способностей (В.Т. Яловик);
- дифференцированный подход (А.В. Цьось);
- контроль за качеством профессиональной подготовки (О.Ю. Сидорко);
- профессионально-педагогическая направленность личности (Н.Ю. Зубанова).

Таким образом, по нашему мнению, целостность и глубина исследования образовательных технологий может быть достигнута при условии их рассмотрения как педагогической системы. Некоторые учёные, исследуя педагогические технологии, выделяют в структуре педагогической системы семь компонентов, включая результат. С этой точки зрения нам близки взгляды В.П. Беспалько [1], который понимает педагогическую технологию как реализованную на практике педагогическую систему, которая обусловлена социальным заказом и включает шесть компонентов: учащиеся, цели обучения и воспитания, содержание педагогического взаимодействия, дидактические процессы, учителя и технические средства обучения, организационные формы.

#### Список литературы

1. **Беспалько В.П.** Слагаемые педагогических технологий / В.П. Беспалько. – М. : Педагогика, 1989. – 192 с.
2. **Кларин М.В.** Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках : пособ. к спецкурсу для высших педагогических учебных заведений / М.В. Кларин. – М. : Арена, 1994. – 222 с.
3. **Кузьмина Н.В.** Методы исследования педагогической деятельности / Н.В. Кузьмина. – Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1970. – 114 с.
4. **Мельничук О.М.** Модель специалиста / О.М. Мельничук, А.В. Яковлева // Высшее образование в России. – 2000. – № 5. – С. 19–25.
5. **Минский М.Л.** Фреймы для представления знаний / М.Л. Минский. – М. : Энергия, 1979. – 124 с.
6. **Монахов В.М.** Проектирование траектории становления будущего учителя / В.М. Монахов, А.И. Нижников // Школьные технологии. – 2000. – № 6. – С. 66–83.
7. **Небылицын В.Д.** Избранные психологические труды / В.Д. Небылицын. – М. : Педагогика, 1990. – 405 с.
8. **Полонский В.М.** Оценка качества научно-педагогических исследований / В.М. Полонский. – М. : Педагогика, 1987. – 142 с.
9. **Цьось А.В.** Дифференцированный подход в процессе профессиональной подготовки учителя физической культуры / А.В. Цьось // Дис... канд. пед. наук: 13.00.04. – К., 1994. – 179 с.
10. **Юцявичене П.А.** Теория и практика модульного обучения / П.А. Юцявичене. – Каунас : Швиеса, 1989. – 272 с.

Chornostan A.G.

**Retrospective analysis of the problem of technology of the process of training a future specialist for physical education and sport in a higher educational institution**

*The article provides a retrospective analysis of the main directions of training students of higher pedagogical schools for work in the field of physical education of schoolchildren. The main aspects of innovative training of future specialists in the field of physical culture and sports on the basis of new educational technologies are investigated and analyzed.*

**Key words:** *technology, innovation, pedagogical system, technologization, physical education.*

**Шинкарёв Сергей Васильевич,**  
преподаватель кафедры спортивных дисциплин  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
*serzcio.po@mail.ru*

## **Особенности контроля за параметрами физической подготовленности легкоатлетов, специализирующихся в прыжках в высоту**

*В статье рассматривается специфика контроля за физической подготовленностью легкоатлетов, специализирующихся в прыжках в высоту, уровень развития физической подготовленности спортсменов. Также в статье рассматриваются средства и методы развития физических качеств у легкоатлетов, затрагиваются вопросы применения различных упражнений для развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств в зависимости от возраста и физической подготовленности легкоатлетов.*

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, контроль, физические качества, прыгуны в высоту, спортивная тренировка.

Уровень физической и технической подготовленности во многом определяет рост спортивных результатов во всех видах легкой атлетики.

Физическая подготовленность оценивается уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости и возможностями функциональных систем, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность. Выделяют общую и специальную подготовленность [2; 4]. В.Н. Платонов выделяет также вспомогательную подготовленность [6]. Тестирование общей и специальной подготовленности, как правило, соотносят по времени со структурными звеньями тренировочного процесса – макро- мезоциклами и этапами годичного цикла.

Ряд авторов [1; 3], отмечая необходимость хорошей физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов в легкой атлетике, акцентируют внимание на необходимости выдерживания определенных пропорций в совершенствовании всех качеств в соответствии со спецификой каждой дисциплины. Одним из самых важных и наиболее трудно воспитуемых физических качеств легкоатлета является быстрота [3]. Выделяют 3 основные формы проявления быстроты:

- а) латентное время двигательной реакции;
- б) скорость одиночного движения;
- в) частота движений [5].

Для прыгунов и бегунов это качество имеет важное значение [4]. В практике спортивной деятельности зачастую проявляются все вышеперечисленные формы проявления быстроты. Так, в беге на короткие дистанции спортивный результат зависит от: времени реакции спортсмена на старте, времени стартового разгона, скорости бега на дистанции и скорости финиширования.

По мнению специалистов [4; 5; 6], быстрота является одним из ведущих качеств прыгунов в высоту. Установлено, что с ростом спортивных результатов в прыжках в высоту наблюдается неуклонное повышение скорости бега на 100 м.

С целью развития быстроты у легкоатлетов используются разнообразные средства и методы. Наиболее часто применяемым методом воспитания быстроты в беге является пробегание отрезков до 80 м с предельной и около-предельной скоростью [2; 4].

Упражнения, выполняемые в этой зоне интенсивности, характеризуются максимальной анаэробной мощностью и направлены на повышение максимальной скорости бега. При этом очень важное значение имеет режим чередования упражнений с отдыхом и величина нагрузки [6].

В исследованиях В.В. Петровского установлено, что наилучшим для развития скорости бега является режим, при котором паузы отдыха обеспечивают достаточно полное восстановление работоспособности.

При этом объем бега в одном тренировочном занятии у спринтеров не должен превышать 400–500 м. Отмечая эффективность подобного подхода к развитию скоростных возможностей бегунов, многие специалисты подчеркивают, что такая методика часто приводит к формированию так называемого «скоростного барьера», когда спортсмен, достигнув определенного результата в беге, не может затем в последующие годы улучшить свое достижение. В этом случае можно применять ряд методических приемов и упражнений, в частности, бег в облегченных и затрудненных условиях [4; 6], а также вариативный метод [1].

Реализация условий облегчения или затруднения в беге осуществляется как простыми естественными способами (бег под уклон или в гору), так и с помощью специальных технических приспособлений – электротягового устройства с регулируемой величиной сопротивления, тренажеров типа «бегущая дорожка», системы «облегчающего лидирования» [4]. С целью тестирования уровня развития быстроты легкоатлетов используется бег на 30 м с низкого или высокого старта [1].

От уровня развития силы зависит успех в подавляющем большинстве видов спорта [2; 3].

В достижении высоких спортивных результатов в подавляющем большинстве видов легкой атлетики, в том числе и прыжках в высоту, важную роль играет высокий уровень специальной силовой подготовленности [3; 5]. Первостепенное значение для легкоатлетов имеют силовые возможности мышц разгибателей и сгибателей бедра, голени, стопы, туловища, а также мышц верхних конечностей [4; 5]. Воспитание силовых способностей осуществляется с помощью скоростно-силовых и собственно силовых упражнений (различные прыжковые упражнения и прыжки, метания, упражнения с отягощениями и штангой), направленное использование которых позволяет избирательно воздействовать на группы мышц, определяющих структуру социальной силовой подготовленности в избранном виде легкой атлетики [2].

В упражнениях, направленных на развитие силовых способностей, используются преимущественно методы повторных максимальных усилий и повторно-серийный метод, а также их различные разновидности.

Для развития максимальной силы применяются отягощения, величины которых изменяются в пределах 70–97% от максимума при небольшом числе повторений (2–8 в одном подходе).

Считается, что одним из эффективных средств развития максимальной силы являются упражнения, выполняемые в уступающем режиме с максимальными и сверхмаксимальными весами (105–140% от максимального).

С целью развития взрывной силы мышц обычно используют отягощения в пределах от 70 до 90% от максимума [1; 3]. При выполнении же специально-подготовительных упражнений, элементов соревновательного упражнения, развитие «быстрой» силы эффективно происходит при использовании отягощений от 20% до 60% от максимальных.

Для контроля за уровнем силовой подготовленности в видах легкой атлетики, в том числе в прыжках, используются упражнения со штангой – рывок, толчок и полуприсед. По данным многих специалистов, более информативными являются результаты полидинамометрических исследований, позволяющие составить представление о силовых возможностях основных мышечных групп. С этой целью используют методику Б.М. Рыбалко и динамометр системы В.М. Абалакова. Полученные при этом значения абсолютной силы могут пересчитываться в относительные (частное от деления абсолютной силы на массу спортсмена)

Для всех видов легкой атлетики большое значение имеет уровень развития скоростно-силовых качеств [4].

Рядом исследователей подчеркивается, что скоростно-силовые нагрузки более разносторонне и эффективно адаптируют организм легкоатлета, создавая предпосылки для развития не только силы, но и быстроты [1; 6]. Выявлено, что степень проявления скоростно-силовых качеств зависит не только от наличия мышечной силы, но и от способностей спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма [6]. В работах специалистов [4] отмечается высокая теснота связи уровня развития скоростно-силовых качеств со спортивным результатом в прыжках в высоту. В тренировке как прыгунов в высоту, так и представителей других видов легкой атлетики, скоростно-силовая подготовка занимает важное место. Так, использование «коротких» прыжковых упражнений (3–6 повторных отталкивания с места в полную силу), способствуют увеличению скорости стартового разгона. Многоскоки или «длинные» прыжковые упражнения на отрезках от 30 до 100 м (с установкой на быстрое продвижение вперед) влияют на развитие скоростной выносливости [5; 6].

Самое широкое распространение в тренировочном процессе легкоатлетов всех специализаций получили упражнения с ядром – броски ядра двумя и одной рукой из различных положений [1]. Для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств у легкоатлетов используются следующие тесты: бросок ядра снизу вперед и через голову назад, прыжок вверх с места, тройной, пятерной и десятерной прыжки с места, «коэффициент реактивности» по Ю.В. Верхошанскому [4].

С повышением спортивного мастерства у прыгуний в высоту отмечается прирост основных физических качеств: силы – от 32,5% (в показателях отно-

сительной 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).

В процессе многолетней подготовки достижения женщин в прыжках в высоту с разбега тесно связаны с уровнем физической подготовленности. На основе полученных данных установлена взаимосвязь спортивного результата с отдельными ее составляющими: скоростно-силовыми качествами; относительной силой и быстротой. В меньшей мере проявляется зависимость результата в прыжках в высоту от уровня развития скоростной выносливости.

На основании проведенного исследования мы можем сделать вывод, что для достижения высоких результатов в прыжках в высоту необходимо целенаправленное планирование тренировочных нагрузок у девушек легкоатлетов. При планировании многолетней тренировки необходимо учитывать такие факторы, как: особенности строения женского организма, степень их физической и психологической подготовленности.

Все это говорит о том, что физические нагрузки женщин в процессе тренировки необходимо увеличивать плавно, постепенно и в растянутые сроки; не должно быть форсирования в дозировке при планировании тренировочных нагрузок.

Литературные данные свидетельствуют о том, что в управлении тренировочным процессом спортсменов система контроля за параметрами физической подготовленности занимает одно из ведущих мест. Между тем, пока еще отсутствуют научно-обоснованные рекомендации по уровням развития основных физических качеств прыгуньи в высоту, которые бы обеспечивали рост спортивных результатов от 3 разряда до мастера спорта международного класса.

#### Список литературы

1. **Алабин В.Г.** Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов : [учеб. пособ. 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. **Ашмарин Б.А.** Теория и методика педагогических исследований физического воспитания. / Б.А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
3. **Вайцеховский С.М.** Книга тренера. / С.М. Вайцеховский.– М. : Физкультура и спорт, 1971. – 212 с.
4. **Верхошанский Ю.В.** Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 330 с.
5. **Зациорский В.М.** Физические качества спортсмена/ В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
6. **Платонов В.Н.** Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов.– М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

Shinkarev S.V.

**Features control after the parameters of physical preparedness of the athletes specialized in high jumps**

*In the article a control specific is examined after physical preparedness of the athletes, specialized in high jumps, level of development of physical preparedness of sportswomen. Similarly in the article facilities and methods of development of physical qualities are examined for athletes, the questions of application of different exercises are affected for development of quickness, force, and speed-power qualities depending on age and physical preparedness of athletes.*

**Key words:** *physical preparedness, control, physical qualities, high jumpers, sport training.*

## АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796.41 – 057.87 – 056.262

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

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

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

### Методика оздоровительной фитнес-йоги в процессе физического воспитания студентов с нарушениями зрения

*В данной статье выявлена проблематика распространённости нарушений зрения среди студентов вузов. Также затрагивается вопрос внедрения фитнес-йоги как вида оздоровительной гимнастики в учебную программу вузов. Проанализированы методики организации и проведения занятий физической культурой с использованием фитнес-йоги. Приведены упражнения, направленные на оздоровление студентов с нарушениями зрения.*

**Ключевые слова:** оздоровительная гимнастика, нарушения зрения, фитнес-йога, асаны.

По статистическим данным, около 1,3 млрд. человек в мире живут с той или иной формой нарушения зрения. В последние годы всё более распространёнными становятся нарушения зрения у студентов высших учебных заведений.

На здоровье подрастающего поколения в процессе учебы оказывают влияние многие факторы. Продолжительность учебного дня, высокая учебная нагрузка, нарушения санитарно-гигиенических норм учебных аудиторий и т.п. – объективные факторы, влияющие на здоровье студентов. Я.В. Ушакова считает, что более вредоносными являются субъективные факторы, которые включают: неправильный режим питания, сниженную двигательную активность, нерациональную организацию досуга, наличие или отсутствие вредных привычек и т.д.[5, с. 197].

В причинах возникновения миопии можно выделить три основных звена:

1. Ослабленная аккомодация. Возникает при зрительной работе на близком расстоянии и приводит к компенсаторному растяжению глазного яблока.
2. Генетический фактор, так как у родителей, страдающих миопией, часто бывают близорукие дети, подверженные этому же недугу. Особенно наглядно это проявляется в больших группах населения.



3. Ослабленная склера, обусловленная низким внутриглазным давлением.

Первые два звена сложно взаимодействуют уже на начальном этапе развития близорукости, причем степень участия каждого из них может быть различной. Третье звено обычно пребывает в потенциальном состоянии и проявляет себя в стадии развитой миопии.

Также принято выделять три степени: слабую – до 3 диоптрий, среднюю – 6, высокую – свыше 6 [4, с. 91].

Согласно исследованиям, 49% студентов первых курсов не имеют нарушения зрения, 51% – с нарушением зрения. В вузе физической культурой занимаются 100%, но в большинстве случаев не сообщают диагноз преподавателю. 62% студентов с нарушением зрения занимаются физической культурой во внеаудиторное время и 38% – не занимаются самостоятельно физической культурой [3, с. 10].

Из этого следует, что заинтересованность студентов в занятиях физической культурой и, непосредственно в своём состоянии здоровья, снижена. Учитывая это, есть необходимость ввести в процесс физического воспитания нетрадиционные методики и формы проведения занятий.

В настоящее время наблюдается повышенный интерес к различным видам оздоровительной гимнастики. Основными задачами оздоровительных видов гимнастики являются: укрепление здоровья, поддержание на высоком уровне физической и умственной работоспособности, повышение активности в трудовой и общественной деятельности.

К видам оздоровительной гимнастики относятся: утренняя гигиеническая (зарядка) и вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях и на производстве, лечебная и ритмическая гимнастика. Нетрадиционными видами оздоровительной гимнастики считается стретчинг, калланетика, шейпинг-система, пилатес, восточные оздоровительные системы. К последним относится рассматриваемая в этой статье фитнес-йога.

Изначально, йога – совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния. За пределами Индии термин «йога» зачастую ассоциируется лишь с хатха-йогой.

Фитнес-йога представляет собой йогу, лишённую философии и мистики. Это комплекс упражнений, сочетающий в себе упражнения фитнеса и асаны, призванные улучшить физическую форму. Ключевые термины фитнес-йоги – асаны, виньясы, пранаямы – были заимствованы из хатха-йоги.

Асаны – это позы йоги, представляющие собой статические физические упражнения, которые при помощи рычагов, рук и ног могут упрощаться или усложняться. Асаны подразделяются на позы, выполняемые в положении стоя, лежа, сидя, в упорах, в свою очередь выполняющихся в обычном положении, перевернутом и скрученном (с поворотом туловища относительно центральной оси вправо или влево).

Виньясы – движения тела, синхронизированные с дыханием.

Пранаяма – контролируемое дыхание, которое воздействует на внутренние физиологические системы и психику, осуществляя контроль над мыслительными процессами; оно направлено на укрепление дыхательного аппарата, развитие мышц, участвующих в дыхании.

Е.Г. Богослова предлагает методику проведения занятий физической культурой в высшем учебном заведении. Первым пунктом отмечено, что каждое занятие необходимо начинать с изучения и освоения 3–4 асан. На следующем занятии студенты повторяют ранее изученные асаны и осваивают 3–4 новых.

Предлагается выполнять асаны, при которых тело будет занимать вертикальное, сидячее и перевернутое положения. Также вместе с асанами необходимо изучить дыхательные упражнения – пранаямы для достижения максимального оздоровительного эффекта.

Также рекомендуется освоение медитативных методик, способствующих релаксации всего организма (в том числе и психоэмоционального состояния).

Последующие занятия необходимо проводить с добавлением усложненных асан для развития гибкости, силы и выносливости.

Также предлагается параллельно освоить медитативные методики.

Для получения оздоровительного эффекта следует придерживаться некоторых правил:

1. Выполнение каждой асаны должно занимать небольшой промежуток времени (до нескольких минут).

2. Обучающимся необходимо концентрировать внимание на выполняемых асанах для фиксации ощущений и возможности самоконтроля.

3. Начало и окончание асан необходимо выполнять очень медленно, «прислушиваясь» к своему организму.[1, с.160-161].

В своём исследовании Е.В. Зязова приводит йогические упражнения (асаны), которые способны улучшить зрение.

Комплекс «Поклонение Солнцу» состоит из 12 поз. Поскольку он построен по принципу чередования наклонов и прогибов, то здесь усугубляется воздействие на весь позвоночник, включая шейный отдел, а также производится мягкая подготовка к освоению перевернутых асан.

Далее рекомендуется выполнить комплекс перевёрнутых поз – Ширшасана, Павана-муктасана, Халасана, Сарвангасана, Випарита-каранимудра. При выполнении данных упражнений кровь приливает к глазам, что способствует улучшению зрения, по этой же причине перевёрнутые позы противопоказаны людям с повышенным глазным давлением, кроме того, они создают избыточное давление на шею.

После выполнения комплекса перевёрнутых поз выполняются пранаямы. Дыхательные упражнения могут быть как ритмическими – Бхастрика и Капалабхати, так и спокойными (полное дыхание, Нади шодханапранаяма). Как и в предыдущем комплексе, пранаямы (в особенности ритмичные, активизирующие дыхание) имеют противопоказания: они не рекомендуются женщинам во время менструации и беременности, а также людям с повышенным давлением и заболеваниями сердечно-сосудистой системы[2].

В ходе исследования было выявлено, что фитнес-йога, как нетрадиционная методика проведения занятий физической культурой в высших учебных

заведениях, имеет свои плюсы и минусы. В первую очередь, как нестандартный подход к занятиям физической культурой, фитнес-йога вызывает интерес у студентов. Также использование на занятиях медитативных практик дисциплинирует и самоорганизует. Для занятий фитнес-йогой не требуется дополнительный инвентарь, и в её упражнениях не используются такие виды нагрузок, как бег и прыжки, которые вредны для людей с нарушениями зрения. Но некоторые позы и комплексы упражнений могут быть противопоказаны студентам с заболеваниями глаз, так как при их выполнении может появляться избыточное глазное давление и создаваться давление на шею.

Занятия фитнес-йогой требуют определённого настроения, а потому занимают много времени, что в условиях высшего учебного заведения трудно выполнимо.

Для реализации методики фитнес-йоги и занятий физической культурой в условиях высших учебных заведений необходим индивидуальный подход и консультация у офтальмолога. Также есть необходимость выполнять упражнения самостоятельно.

### Список литературы

1. **Богослова Е.Г.** Фитнес-йога на занятиях физической культурой в образовательной организации высшего образования / Е.Г. Богослова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – №3(24). – С. 197–202.
2. **Зязова Е.В.** Влияние практики йоги на остроту зрения / Московский университет йоги. – Электронный ресурс – [https://niketan108.com/vliyanie\\_yogi\\_na\\_zrenie.html](https://niketan108.com/vliyanie_yogi_na_zrenie.html) (Дата обращения: 18.12.2019).
3. **Киселева Ж.И.** Физическое самовоспитание и самосовершенствование студентов с нарушением зрения / Ж.И. Киселева, В.В. Шляпникова // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2017. – № 4 (204). – С. 9–14.
4. **Кузнецова М.В.** Причины развития близорукости и её лечение / М.В. Кузнецова – Казань : МЕДпресс-информ, 2004. – С. 159–162.
5. **Ушакова Я.В.** Здоровье студентов и факторы его формирования / Я.В. Ушакова // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Социальные науки. – 2007. – №6. – С. 197–202.

**Astashova E.N.,  
Kostrikin V.Ya.,  
Limonchenko A.S.**

### **Wellness fitness yoga methodology in the process of physical education of students with visual impairments**

*This article identifies the problems of the prevalence of visual impairment among university students. The issue of the introduction of fitness yoga as a form of wellness gymnastics in the curriculum of universities is also addressed. The methods of organizing and conducting physical education classes using fitness yoga are analyzed. The exercises aimed at improving the health of students with visual impairments are given.*

**Key words:** health gymnastics, visual impairment, fitness yoga, asanas.

УДК 796.015.1:613

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

**Ерёменко Игорь Владимирович,**  
преподаватель кафедры олимпийского и  
профессионального спорта  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
*igor\_yeremenko@mail.ru*

## **Уличная тренировка как направление общей физической подготовки и её роль в формировании культуры здоровья человека**

*В статье представлена краткая характеристика уличной тренировки как одного из самых доступных видов занятий по общей физической подготовке. Раскрыты основные принципы, задачи и главные особенности данного направления как приоритетного в формировании культуры здоровья человека.*

**Ключевые слова:** тренировка, развитие, культура здоровья, задачи, принципы физического воспитания, здоровый образ жизни.

В связи с постоянным ухудшением уровня здоровья населения проблема ведения здорового образа жизни человека является одной из самых важных и требует к себе особого подхода и большого внимания. В данном ключе процесс формирования культуры здоровья выступает как один из основных составляющих компонентов общечеловеческой культуры, к сожалению, данной проблематике уделяется крайне недостаточное внимание.

В спортивных объединениях занимаются преимущественно те ребята, которые имеют хорошее здоровье и любят спорт. Вот почему вопрос о формировании у человека ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для воспитания здорового, трудоспособного подрастающего поколения.

Уличная тренировка, как один из видов самостоятельных занятий, играет значимую роль в формировании культуры здоровья занимающегося и является важным направлением в жизнедеятельности человека, связанной с профилактикой заболеваний и укреплением здоровья. В более узком определении «культура здоровья» – это система мероприятий, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья, где главными показателями являются:

1. Высокий уровень состояния здоровья.
2. Высокий уровень физической и интеллектуальной работоспособности.
3. Умение противостоять неблагоприятным условиям внешней среды.

4. Умение преодоления стрессовых факторов и психологическая устойчивость.

Сегодня ученые расходятся в определении «культуры здоровья», но в общепринятом понятии она рассматривается как определенная часть общей культуры человека, связанная с его личностным отношением к собственному здоровью, ведением здорового образа жизни и профилактикой болезней. В свою очередь культура здоровья включает в себя не только знания в области сохранения здоровья, получаемые человеком в ходе процесса воспитания и образования, но и практические знания в реализации потребности ведения здорового образа жизни, профилактике заболеваний и заботе о собственном здоровье и здоровье окружающих людей [1; 2].

Главным фактором в повышении уровня здоровья человека является формирование определенных ценностно-мотивационных установок, направленных на создание комфортной среды для самостоятельных занятий физическими упражнениями и ведения здорового образа жизни в целом (ЗОЖ), а именно:

- 1) испытываемое чувство удовлетворения от физической активности;
- 2) эстетическое наслаждение красотой своих движений при выполнении физических упражнений;
- 3) стремление стать сильным и здоровым («тренируюсь, потому что это укрепляет здоровье и делает меня бодрым и энергичным»);
- 4) развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями на свежем воздухе;
- 5) расширение специальных знаний о пользе физических упражнений.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это давно сформировавшаяся концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующей системы физических упражнений, правильного рациона питания, морального настроя и полного отказа от вредных привычек [3; 4; 5].

Уличная тренировка, как один из доступных видов организации самостоятельных занятий, представляет собой направление общей физической подготовки, где главным вектором является оздоровительная направленность. Сама особенность таких занятий заключается в возможности тренироваться на свежем воздухе, что в свою очередь оказывает благотворительное влияние на общее физическое состояние организма. Занятия на свежем воздухе не имеют возрастных ограничений и доступны людям любого возраста. Данный вид тренировок дает возможность самым обычным людям приобщиться к ведению здорового образа жизни, найти единомышленников и с пользой проводить свой досуг.

Площадки для занятий начали активно устанавливаться во дворах и пришкольных территориях ещё во времена СССР, главным образом, в целях приобщения молодежи к здоровому образу жизни. С этой же целью были введены нормативы ГТО. Уже тогда многие начали интересоваться и активно заниматься на спортивных площадках. С начала 2000-х годов и по сегодняшний день уличные тренировки активно популяризируются во всемирной сети интернет и на различного рода форумах.

Сегодня почти каждая спортивная площадка имеет базовый набор для самостоятельных занятий: параллельные брусья, турники, шведские стенки, рукоходы, скамейки, упоры. Исходя из этого, сформировалась база классических, общеукрепляющих и развивающих упражнений, а именно:

- 1) разновидности подтягиваний;
- 2) подъем переворотом;
- 3) разновидности сгибаний/разгибаний рук в упорах лежа;
- 4) разновидности сгибаний/разгибаний рук в упоре на параллельных брусьях;
- 5) разновидности упражнения на пресс в вися на шведской стенке;
- 6) передвижения в вися на рукоходе;
- 7) разновидности приседаний, выпадов;
- 8) разновидности прыжковых и беговых упражнений.

Оптимальным способом организации самостоятельных занятий на улице будет использование кругового метода.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы организма. Для каждого упражнения определяется место или «станция». Обычно круг составляет от 6 до 8 станций. На каждой из них занимающийся выполняет различного рода упражнения (подтягивание, приседание, сгибание-разгибание рук в упоре, прыжки, упражнение на пресс и т.д.) и проходит круг от одного до трех раз. Используется для общего развития и совершенствования всех жизненно необходимых физических качеств.

В свою очередь, процесс самостоятельных занятий физическими упражнениями формирует два блока задач:

Первый блок:

- сохранение и укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физического развития и работоспособности;
- овладение жизненно необходимыми двигательными навыками и умениями, в том числе имеющими прикладной характер;
- воспитание морально-волевых качеств человека;
- развитие необходимых физических качеств;
- овладение техникой выполнения общеразвивающих упражнений.

Второй блок:

- развитие во всем мире уличной тренировки как единой системы;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в развитии массового спорта;
- создание новых площадок для уличных тренировок.

Данные задачи наиболее эффективно реализуются при соблюдении следующих методических принципов в процессе занятий:

1. Принцип сознательности и активности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.

*Принцип сознательности и активности* предполагает формирование осмысленного отношения и интереса к занятиям физическими упражнениями.

*Принцип доступности* заключается в учете возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

*Принцип систематичности* предусматривает регулярность занятий и рациональное чередование нагрузки и отдыха. В этом принципе находят свое отражение физиологические механизмы повышения работоспособности [6; 7].

Анализируя основные особенности занятий уличной тренировкой, можно определить его основные преимущества:

1. Быстро растущая популярность.
2. Отсутствие финансовых затрат.
3. Неограниченное место тренировок.
4. Благоприятное влияние на состояние здоровья.
5. Отличный способ найти единомышленников.
6. Возможность персонального подхода к своему телу.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что здоровье – это нормальное состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение биологических, социальных и трудовых функций.

Уровень здоровья во многом зависит от образа жизни конкретного человека, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь предполагаются активные занятия физическими упражнениями и отсутствие вредных привычек. Понятие ЗОЖ гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные и общеразвивающие упражнения. В него также входит система ценностного отношений к себе и другим людям, переосмысление норм, жизненных принципов. Следовательно, формирование культуры своего здоровья необходимо как умелое использование всех факторов и условий, влияющих на различные составляющие здоровья.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностной ориентации человека, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.

Благодаря своей форме, доступности и массовости, а также количеству используемых подручных средств и приспособлений, уличная тренировка является одним из лучших альтернативных способов работы над своим телом, при этом не требующим никаких финансовых затрат. Она формирует у человека ценностное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих его людей; дает необходимые знания о здоровом образе жизни; формирует стремление к систематическим занятиям физическими упражнениями.

#### Список литературы

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М. : ВЛАДОС-пресс, 2002 – 238 с.
2. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей : учеб. пособие / под. общ. ред. Н.В. Сократова. – М. : Сфера, 2005. – 224 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Г.С. Туманян. – М. : Академия, 2006. – 336 с.

4. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: учеб. пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. – Самара : СГПУ, 2004. – 112 с.
5. Рубанович В.Б. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман. – Новосибирск : Арта, 2011. – 256 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2009. – 480с.
7. <https://nmedicine.net/cel-zadachi-sredstva-i-principy-fizicheskogo-vozpitan-ya/> Режим электронного доступа: (Дата посещения 22.10.2020).

Garmash V.V.,  
Eremenko I.V.

#### **Street training as a direction of general physical training and its role in the formation of a culture of human health**

*The article presents a brief description of street training as one of the most accessible types of general physical fitness classes. The basic principles, tasks and main features of this direction, as a priority in the formation of a culture of human health, are revealed.*

**Key words:** *training, development, health culture, tasks, principles of physical education, healthy lifestyle.*



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

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

## **Концептуальные основы постнеклассической теории и методологии здравотворчества в области знаний по адаптивной физической культуре**

*Теоретический и методологический анализ современного состояния познавательного процесса в области знаний по адаптивной физической культуре составляет одно из основных направлений ее формирования и развития как науки. В исследовании научно обоснованы и теоретически разработаны концептуальные основы постнеклассической теории и методологии здравотворчества в области знаний по адаптивной физической культуре.*

**Ключевые слова:** *концептуальные основы, постнеклассическая теория и методология, здравотворчество, адаптивная физическая культура.*

Теоретический и методологический анализ современного состояния познавательного процесса в области знаний по адаптивной физической культуре составляет одно из основных направлений ее формирования и развития как науки [3]. Обоснование ее теоретических и методологических концепций не может рассматриваться только в экспериментальном и прикладном вариантах, а должно базироваться на принципах общих исторических, философских, культурных, социальных и гуманитарных изменений системы научного мышления, усиливающего свое влияние на все сферы жизнедеятельности человека, общества и государства [10].

Сейчас актуализируется проблема определения существующих и потенциальных гуманистических возможностей области знаний по адаптивной физической культуре в современной технологизированной культуре. В указанном контексте перед учеными стоит задача переосмыслить предыдущий опыт освоения человеком мира средствами адаптивной физической культуры, определить их новые структуру и содержание, место и роль в обществе [3]. Для этого необходима концептуализация накопленного теоретического и методологического, эмпирического и прикладного материала в области знаний по адаптивной физической культуре. В частности, возникает необходимость

в пересмотре и обновлении арсенала теоретических и методологических средств, применяемых в ней [10].

Актуализируется вопрос о соответствии практическим потребностям теоретических и методологических концепций, используемых в формировании здорового образа жизни и культуры здоровья [10], рационализации физических нагрузок для маломобильных групп населения [3], поиска методов оптимизации двигательной активности в профилактике заболеваний, повышения эффективности в учебно-тренировочном и спортивно-соревновательном процессах и т.п. [1; 2; 9].

Учитывая указанное, приобретает большое значение категория «здоровье», которая уже не может быть ограничена только медико-биологическим содержанием и требует широкого культурно-исторического постижения, определения ее места и роли в приобретенной человечеством практике [4]. Соответственно и процесс концептуализации теоретических и методологических основ области знаний по адаптивной физической культуре невозможен без переосмысления ее базового понятийно-категориального аппарата [10].

Адаптивная физическая культура объединяет в своей сущности естественные и гуманитарные знания, соответствующие характеру современного постнеклассического науковедения, предусматривающего проявление особенностей влияния: 1) метафизического на физическое; 2) антропологического на естественное; 3) натурального на мнимое (виртуальное).

Таким образом, область знаний по адаптивной физической культуре выходит за пределы медико-биологического мировосприятия [3] и достигает социально-антропологического уровня определения ее места и роли в культурно-цивилизационном процессе [10]. Речь идет о ее здравотворческом смысле, что требует уточнения и переосмысления некоторых базовых категорий, синкретизирующихся в понятии «здравотворчество» [8].

Термин «здравотворчество» состоит из двух слов – «здоровье» и «творчество», каждое из которых отображает многовековую и разносмысловую историю содержательного приложения [8].

Термин «*здоровье*» (англ. – health, лат. – valeo) означает явление, степенью (мера) совокупности фундаментальных общих биологических признаков (метаболизма, гомеостаза, роста, развития, ответа на раздражение, размножения, эволюции и т.п.), характеризующих живых существ, отличая их от неживых объектов [7].

Согласно общепринятому определению, данному Комитетом экспертов Всемирной организации здравоохранения (1947), здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Существуют и другие определения здоровья. В целом их суть сводится к тому, что здоровье – состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы в частности способны полностью выполнять свои функции [4].

В контексте области знаний по адаптивной физической культуре обратим внимание на слова «живого организма», указывающие на возможность активного вмешательства человека как живого существа в процесс создания своей собственной здравотворческой деятельности [8].

Термин «творчество» (англ. – creative, лат. – creativum) означает деятельность, рождающую кое-что качественно новое и характеризуется уникальностью, оригинальностью и общественной неповторимостью [7].

Словосочетание «здравотворчество» имеет и скрытый, мифологический смысл, который навеивает человеку обиды создания здоровья, напоминающее чудодейственную магию. Человечество еще не научилось из нездорового создавать здоровое (как не научилось из неживого создавать живое), а потому здравотворчество содержит элементы сакральности [8]. Не случайно в отдельных видах спорта высших достижений тело спортсмена превращается в художественный образ, произведение искусства, поскольку наглядно осуществляется выход за пределы биологического. Подобное действие вызывает у зрителей повышенное эмоциональное восприятие как имеющееся зрелищное эффектное телесное превращение [5].

Магическое «значение слов» заключается в накоплении, наслоении («седиментации») не только структуры и содержания, а их сущностей и смыслов, какие они символизировали в разные эпохи. Термин «здоровье» в разных значениях употребляется в философии и религии, которые, в частности, касаются понятий жизни, существования, материи, сознания, тела, разума, души, концепции Бога или богов и т.п. Физическая культура и спорт, которые разукрашиваются социально-культурной идеей, воссоздают, инсценируют затаенные тяги, мотивации человека к творчеству и намекают на присущие им божественные, чрезвычайные, а также разрушительные демонические силы, существующие в мире. Божественное и бесовское составляют магический ореол физической культуры и спорта. Поэтому одни люди тяготеют к занятиям физической культурой и спортом, а другие избегают их [1; 2; 9].

О целесообразности использования нового термина «здравотворчество» в науке по адаптивной физической культуре свидетельствуют ее теоретические достижения [8]. В частности, отметим, что исходными принципами проведения содержательного анализа взаимосвязи адаптивной физической культуры с философской категорией «здравотворчество» есть такие утверждения: 1) адаптивная физическая культура является самостоятельной общественной сферой жизнедеятельности и социокультурным феноменом; 2) адаптивная физическая культура является одной из основных форм телесной практики человечества, способа освоения человеком мира в параметрах культуры, ее ценностей и смысла; 3) имеют место многофункциональность разновидностей адаптивной физической культуры, их практическая целесообразность и технологичность; 4) происходит гуманитаризация знания по адаптивной физической культуре, которое сначала базировалось в основном на медико-биологических, физико-математических, технических и других естественных науках; подобная тенденция создает основу для плюралистической методологии; 5) философская и культурная антропология усиливают возможность теоретической концептуализации экспериментальных измерений в сфере адаптивной физической культуры, уже не как узкоприкладных видов деятельности, а как отдельных феноменов культуры [3; 10].

Названные положения достаточно развиты в современной теоретической части отрасли знаний по адаптивной физической культуре. В авторской кон-

цепции они также высказаны в предыдущих публикациях [8], которые могут рассматриваться как предпосылки к следующим размышлениям.

Если проследить общие тенденции в развитии отечественного теоретического континуума в области знаний по адаптивной физической культуре, то он отражает конфигурации и алгоритмы современного научного мышления, обозначенного антропософскими измерениями. В неклассическом общем науковедении ведущей становится гуманитаризация естественного знания и, соответственно, меняется методология познания в двух противоположных векторах культуры: 1) восточной антропоморфной парадигмы культуры, где научное знание имплицитно в бытие человека как средство его опосредования себя с окружающим миром; наука подчинена культуре; тело является инструментом души (Аристотель); физическая культура номинируется как непосредственное естественное бытие индивида в проекции его социализации, окультуривания; 2) западной телеологической парадигмы культуры, где научное знание усиливает воздействие человека на природу и телесность; душа подчинена тягам тела; культура подчинена науке; в таком контексте физическая культура является средством самосохранения и противостояния стихиям природы [1; 2; 9].

Концептуальное мышление предполагает обоснование исходных принципов исследования, их сопоставление с конечными результатами – намерениями и реальностью, что начинается с оценки предыдущего опыта и целеполагания, проектирования образа будущего [6]. Как в общенаучной, так и в теории адаптивной физической культуры методология составляет ее сердцевину, основанную на предыдущей исторической практике. Целесообразность научного познания доказывается на практике [10].

Адаптивная физическая культура является основным теоретическим и методологическим обоснованием телесной практики вхождения человека в мир и его дальнейшего существования в мире, как целостная теория и практика здравотворчества [8].

В контексте сказанного, философский термин «жизнедеятельность» приобретает новое значение – уже как «жизнетворчество», а «жизнетворчество», в свою очередь, – как «здравотворчество», так становится очевидным ограничением терминологического применения понятия «оздоровительные технологии», которое целесообразно для обозначения целенаправленных научно-взвешенных средств двигательной активности в благоприятных условиях для жизни человека. Оздоровлять можно тогда, когда есть здоровье, а тогда, когда его нет – необходимо его восстанавливать, восстановленное – сохранять, сохраненное – укреплять. В медико-биологической отрасли знаний подобный феномен обозначается как реабилитация, рекреация, релаксация. Названные понятия характеризуют степень жизнеспособности человека, то есть отвечают на вопросы создания и воспроизведения физически-эмоционального потенциала индивида в координатах имеющегося состояния здоровья, физиологических возможностей организма этого субъекта и желаемых результатов его функционирования в зависимости от тех условий, на которые ориентируется человек [7].

В адаптивной физической культуре подобное явление не ограничивается только понятиями по ряду оздоровления, а может рассматриваться в более

широком гуманитарно-культурологическом смысле как здравотворчество. Такой подход обусловлен нынешними условиями жизнедеятельности человека, когда его здоровье с самого рождения перестает быть «наличным», которое можно использовать как угодно, как привлекательную игрушку, как подарок, не требующий определенных усилий для функционирования организма в надлежащем состоянии [8].

Мировая статистика показывает, что более пяти процентов новорожденных уже имеют определенные патологии. Зато понятие «жизнеспособность» косвенно воспроизводит проблематичный, сомнительный характер способности человека к жизни и умение противостоять разрушительному воздействию болезней [7].

Оздоровительные технологии, предусматривающие использование двигательной активности, должны опираться на новые теоретические и методологические основы с учетом тенденций «исторического здоровья» [1; 2].

Подобный подход начинается в культуре модерна, где был возбужден классический стиль научного мышления, рассматриваемого в контексте противопоставления веры и разума, а сам факт мышления номинировался триумфом «рацио» (рационального) над «фюзис» (естественным). Культура модерна в противовес средневековому видению «рационального», как Божьего откровения, возрождала античную привычку рассматривать его в контексте земного, человеческого происхождения. К этому времени относится формирование и развитие физкультурно-спортивной деятельности как социально-гуманитарного движения. Тело перестает интерпретироваться «носителем греховности», «тюрьмой души», «соблазном дьявола» и акцентируется его сила и красота, что обрамляет жизнь наслаждением и побуждает к творчеству. Согласно антропоцентрической модернистской модели, здравотворчество присуще не только «Святому духу», а и человеческой натуре. С этого времени и до наших дней к проблемам здравотворчества философы привлекают «культурное тело», с одной стороны, как его субъект, а с другой – объект физической культуры и моделирования человеческого тела (спорт) в космологических параметрах упорядочения Вселенной [1; 2; 9]. Субъект и объект являются основными категориями научного познания, в отраслевой системе знаний составляют методологию теоретического осмысления адаптивной физической культуры в качестве основного инструментария культурно-исторических телесных практик [10]. В адаптивной физической культуре человек выступает одновременно субъектом и объектом здравотворчества. За пределами определения социально-культурного функционирования адаптивной физической культуры любые теоретические соображения по их целесообразности не имеют смысла [8].

Таким образом, современная область знаний по адаптивной физической культуре должна активнее включаться в процесс формирования плюралистической постмодернистской методологии научного познания, предполагающей проявление: 1) особенностей влияния метафизического на физическое; 2) антропологического на естественное; 3) натурального на мнимое (виртуальное).

В концепциях гуманитаризации естественнонаучного знания адаптивная физическая культура выступает «мостиком» в ее сочетании в виде культурно-исторических телесных практик человечества, помогает отслеживать

основные тенденции в прогрессе и регрессе антропогенеза. Телесные практики – это адаптация человека как биологического вида к изменяющейся внешней среде и, в свою очередь, приспособление и использование его для удовлетворения потребностей и интересов человека как духовно разумного существа.

Общекультурологический термин «здравотворчество» является важным методологическим конструктом, который позволяет достижения области знаний по адаптивной физической культуре имплантировать в общее науковедение. В дефинитивном ряде понятий «жизнедеятельность», «жизнеспособность», «жизнетворчество», «здоровье», «оздоровление», «реабилитация» «рекреация», «релаксация» в физкультурно-спортивной интерпретации отражают разносторонние аспекты здравотворчества как целостного феномена бытия человека в мире.

#### Список литературы

1. **Башавец Н.А.** Принципы формирования культуры здоровьесбережения как мировоззренческой ориентации будущих специалистов в структуре целостного учебно-воспитательного процесса высшего учебного заведения / Н.А. Башавец // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – № 4. – С. 9–15.
2. **Виленский М.Я.** Культура здоровья как мировоззренческий и социально-культурный феномен личности студента / М.Я. Виленский // Культура физическая и здоровье. – 2017. – Т. 63, № 3. – С. 11–14.
3. **Евсеев С.П.** Адаптивная физическая культура: цель, содержание, место в системе знаний о человеке / С.П. Евсеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 2–8.
4. **Калью П.И.** Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация / П.И. Калью. – М. : ВНИИМИ, 1988. – 220 с.
5. **Косяк В.А.** Эстетические интерпретации телесности и спорта : монография / В.А. Косяк. – Сумы : СГПУ, 2016. – 140 с.
6. **Маджуга А.Г.** Педагогическая концепция здоровьесозидающей функции образования : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Маджуга Анатолий Геннадьевич. – Стерлитамак, 2011. – 494 с.
7. **Новолодская Е.Г.** Креативная природа человека: феномен жизнотворчества и здравотворчества / Е.Г. Новолодская // Педагогическое образование в России. – 2012. – № 4. – С. 18–26.
8. **Прихода И.В.** Теоретические и методологические основы формирования профессиональной готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к здравотворческой деятельности : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Прихода Игорь Викторович. – Луганск, 2020. – 497 с.
9. **Феурман В.В.** Влияние социально-философских и духовных ценностей на формирование социальной направленности и физическое здоровье специалистов сферы физической культуры и спорта / В.В. Феурман // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 2. – С. 41–45.
10. **Шапкова Л.В.** Адаптивная физическая культура: методология и развитие

в сфере высшего профессионального образования : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04, 13.00.08 / Шапкова Людмила Васильевна. – Санкт-Петербург, 2003. – 369 с.

**Prikhoda I.V.,  
Kobelev S.Yu.**

**Conceptual foundations of post-non-classical theory and methodology of health-creative in the field of knowledge on adaptive physical culture**

*Theoretical and methodological analysis of the current state of the cognitive process in the field of knowledge on adaptive physical culture is one of the main directions of its formation and development as a science. In the study, the conceptual foundations of the post-non-classical theory and methodology of health-creative in the field of knowledge on adaptive physical culture are scientifically substantiated and theoretically developed.*

**Key words:** *conceptual foundations, post-non-classical theory and methodology, health-creative, adaptive physical culture.*

УДК 378.016:796.071.4

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

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

## **Психолого-педагогические основы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре**

*В исследовании научно обоснованы и теоретически разработаны психолого-педагогические основы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре. Установлено, что психолого-педагогические знания, умения и навыки лежат в основе профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре.*

**Ключевые слова:** *психолого-педагогические основы, будущие специалисты по адаптивной физической культуре.*

Проблема профессиональной подготовки будущих специалистов к практической деятельности входит в число наиболее важных в теории и практике педагогики и психологии высшей школы. В последние годы значительно увеличилось количество научных работ, посвященных проблеме преподавания психолого-педагогических дисциплин в высших учебных заведениях. Различные проблемы высшего профессионального образования и профессиональной подготовки будущих специалистов в условиях высшей школы исследовали В.П. Беспалько, А.М. Кузьмин, Н.В. Кузьмина, Г.К. Селевко, В.А. Слостенин и др. Особенности формирования структуры и содержания психолого-педагогической подготовки будущих специалистов нашли отражение в работах С.И. Архангельского, В.В. Гузеева, В.В. Докучаевой, А.П. Ковалева, А.М. Саранова и др. Исследовались и освещались общие и частные вопросы профессиональной подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту (А.Ю. Ажиппо, Л.И. Лубышева, Н.И. Степанченко, Л.П. Сущенко, В.В. Филанковский и др.), профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре (В.Ф. Балашова, Ю.А. Бахарев, С.В. Дмитриев, Р.П. Карпюк, Н.А. Строгова и др.).

Глубокие знания по педагогике и психологии являются залогом эффективной организации преподавателем личностно-ориентированного учебного



процесса. Основательные психолого-педагогические знания являются одной из составляющих профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре [4; 5; 8].

При изучении психолого-педагогических дисциплин будущие специалисты по адаптивной физической культуре получают знания дидактики, методики преподавания, теории воспитания, общей психологии (понимание структуры психической деятельности человека и основных форм ее формирования и развития), возрастной психологии (закономерности психического развития человека на разных этапах онтогенеза, педагогической психологии (закономерности процесса формирования и развития личности в онтогенезе) [7; 10; 11].

Фундаментальные знания психологии позволяют будущему специалисту досконально изучить индивидуальную и социальную природу человека (познать психические качества личности, обуславливающие специфику основных подходов к пониманию сущности процесса общения, оказание непосредственной помощи учащимся в решении их социально-психологических проблем, умение самостоятельно принимать решения в различных ситуациях) [6].

Знания психолого-педагогических закономерностей и их использование в профессиональной деятельности повышает эффективность труда будущих специалистов по адаптивной физической культуре, помогает им понимать и регулировать взаимоотношения с коллегами, учащимися, родителями учащихся и т.п. Качественная профессиональная деятельность будущих специалистов предполагает владение современными профессиональными, социальными и психологическими компетенциями [1; 3; 7].

При изучении психолого-педагогических дисциплин будущими специалистами по адаптивной физической культуре создаются благоприятные условия для формирования инновационных свойств личности и соответствующего поведения [7; 10; 11].

Психолого-педагогическая подготовка является экспериментальной дисциплиной, на которой не только демонстрируются возможности психолого-педагогического обеспечения становления личности как субъекта инновационной деятельности, но и обеспечивается интенсивное личностное развитие будущего специалиста, тем самым дополняя и обогащая процесс профессионального становления в плане развития инновационных технологий [6].

Таким образом, психолого-педагогическую подготовку можно назвать инновационно-ориентированной, обеспечивающей развитие личности как субъекта инновационной деятельности на уровне личностного, социального и деятельностного компонентов. Иными словами, в основе инновационного развития будущих специалистов по адаптивной физической культуре в профессиональной подготовке должна быть заложена идея интеграции личностных, социальных и деятельностных аспектов личности [2; 9; 12].

Психолого-педагогические знания помогут будущему специалисту преодолеть психологический барьер к новому, инновационному; развить умение проектировать свою деятельность; структурировать социально-культурный опыт на уровне знаний, норм, ценностей; обучат педагогическому общению. Общение является многосторонним процессом, выполняющим ряд определенных функций. Функциональные возможности общения реализуются на

разных уровнях, зависят от конкретных ситуаций, цели и задач, содержания и формы общения. Цели и задачи, содержание и формы общения влияют на развитие тех или иных качеств индивида. Без общения, как особого вида деятельности, невозможно развитие человека как личности, как индивидуальности, как субъекта деятельности [6].

Основой педагогического общения является педагогический диалог. В педагогической литературе диалог определяется как форма педагогического взаимодействия в условиях учебной ситуации, в ходе которой происходит информационно-коммуникационный обмен, взаимное влияние и регулируются отношения [6].

Чтобы сделать диалог эффективным, будущему специалисту по адаптивной физической культуре необходимо овладеть следующими умениями и навыками: а) ставить цель общения и достигать ее путем аргументации на основе конкретных фактов, различных видов наглядности; б) формулировать систему вопросов к собеседнику; в) анализировать ответы собеседника и строить дальнейший диалог с ним, учитывая его знания, умения и навыки, теоретический и практический опыт в использовании вариативности ситуаций; г) добиваться взаимопонимания в общении, реагировать на правомерность аргументов и форму выражения собеседника; д) поддерживать невербальный контакт с собеседником, чувствовать его психологическое состояние, ориентируясь на внешние признаки [1; 3; 7].

Таким образом, современный специалист не должен быть манипулятором, пытающимся подчинять и контролировать волю учащихся для достижения собственных целей. Он призван готовить человека, органично адаптированного к жизни в мире многообразных связей, от контактов с ближайшим окружением до глобальных связей. Иными словами, современный специалист по адаптивной физической культуре является творческой личностью. Он должен быть активным, динамичным, работоспособным, коммуникабельным, моральным, волевым, толерантным, высококомпетентным, уверенным в себе; обязан непрерывно самообразовываться, самовоспитываться и саморазвиваться [2; 9; 12].

Помимо того, что педагог владеет личностными чертами высокого качества, общей, информационно-коммуникационной и психолого-педагогической культурой, в его деятельности важную роль играют знания, умения и навыки психолого-педагогической подготовки, знание психологических основ преподавания избранной дисциплины, психологического состояния учащихся, закономерности возрастных и индивидуальных особенностей восприятия учащимися содержания обучения [6].

Изучение психолого-педагогических дисциплин будущими специалистами по адаптивной физической культуре можно определить как процесс становления психолого-педагогической компетентности будущих специалистов в плане повышения и обогащения профессиональной компетентности. В процессе изучения психолого-педагогических дисциплин обеспечивается интенсивное развитие профессионально значимых личностных свойств, а также закладываются основы формирования их профессионального совершенствования и профессиональной готовности будущих специалистов к ин-

новационной деятельности. Соответственно, можно определить структурные компоненты модели психолого-педагогической подготовки [7; 10; 11].

*Мотивационно-целевой* компонент определяет направленность психолого-педагогических дисциплин на формирование профессиональной готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к инновационной деятельности. Целью изучения психолого-педагогических дисциплин должно быть не шаблонное изучение психологических или педагогических понятий, а использование психолого-педагогических знаний, умений и навыков для профессионального и личностного роста, саморазвития, самосовершенствования и самореализации. Такая мотивационно-целевая направленность определяет мотивацию учения в приобретении психолого-педагогической компетентности. При этом приоритет должен отдаваться ценностно-мотивационным целям учебной деятельности, придающим учебному процессу личностной смысл.

*Структурно-содержательный компонент* состоит в особом структурно-содержательном построении самого учебного процесса, может осуществляться как процесс инновационной деятельности: от этапа генерирования новых идей к этапу их использования в профессиональной деятельности. В основу структуры и содержания учебного материала, форм и методов, методик и технологий его изложения положена функциональная полнота составляющих содержания образования, дифференциация и интеграция, непрерывность и ступенчатость образования. В основу формирования структуры и содержания высшего образования положен принцип соответствия содержания образования во всех его составляющих и уровнях современным требованиям развития общества, науки, техники, культуры и личности; принцип структурного единства содержания образования на разных уровнях формирования; принцип гуманизации; принцип гуманитаризации; принцип фундаментализации; принцип преемственности и междисциплинарных связей; принцип практической преобразующей деятельности.

*Организационно-технологический компонент* обеспечивает упорядоченность учебной деятельности для достижения цели, должен быть воспроизводимым, рациональным. Данный компонент заключается в выборе соответствующих условий, видов и форм, методов и средств обучения и систематизированного использования. Основным критерием качества избранных составляющих является их эффективность, доступность, удобность, понятность, простота. *Контрольно-оценочный компонент* предусматривает устойчивую обратную связь, постоянно информирующую о результатах учебной деятельности; развитие и совершенствование опыта (личностного, социального, деятельностного).

Существенное значение для формирования профессиональной компетентности будущих специалистов по адаптивной физической культуре имеют знания, умения и навыки, необходимые для эффективной организации личностно-ориентированного учебного процесса [1; 3; 7].

Знания, умения и навыки специалиста по адаптивной физической культуре делятся на: конструктивные, организаторские, коммуникативные, гностические. *Конструктивные знания, умения и навыки* помогают педагогу проектировать и конструировать деятельность. *Организаторские знания, умения*

*и навыки* связаны с реализацией педагогом намеченных проектов. *Коммуникативные знания, умения и навыки* связаны с общением педагога с коллегами по работе, учащимися, родителями учащихся. В свою очередь, они делятся на: собственно коммуникативные (проявляются в знаниях, умениях и навыках педагога вступать в контакт с людьми, строить деловые и личностно-эмоциональные отношения); дидактические (знания, умения и навыки доносить до сознания учащихся учебный материал; знания, умения и навыки управлять вниманием класса; знания, умения и навыки прогнозировать способности учащихся и потенциал их развития); ораторские (знания, умения и навыки осуществлять образовательно-просветительскую функцию). *Гностические знания, умения и навыки* связаны с познанием педагогом как отдельных учащихся, так и коллектива класса в целом, с анализом педагогических ситуаций и результатов своей деятельности. Иными словами, одной из основных составляющих процесса профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре являются фундаментальные педагогические и психологические знания, умения и навыки [2; 9; 12].

Таким образом, современное общество находится в состоянии неуклонного обновления и развития, что вызывает острую потребность в специалистах, обладающих высоким уровнем профессиональных качеств.

Относительно педагогической профессии понятие профессионализма интегрирует в себе высокий уровень владения системой профессиональных знаний, умений и навыков педагога, а также творческий подход к процессу осуществления практической деятельности. Это в полной мере относится и к специалистам по адаптивной физической культуре, одним из основных видов практической деятельности которых является педагогическая (образовательная, воспитательная и развивающая) деятельность.

Психолого-педагогические знания, умения и навыки лежат в основе профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре. Психолого-педагогическая подготовка является основой формирования гуманистически ориентированного мышления педагога. Основной целью и главным результатом психолого-педагогической подготовки является модель высококвалифицированного, хорошо подготовленного педагога, который сочетает в себе глубокую научную эрудицию с основательным знанием теоретических и практических основ психолого-педагогической науки.

#### Список литературы

1. **Балашова В.Ф.** Научно-теоретические основы формирования компетентности специалиста по адаптивной физической культуре : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Балашова Валентина Федоровна ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 418 с.
2. **Бахарев Ю.А.** Моделирование профессиональной подготовки специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего профессионального образования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Бахарев Юрий Александрович ; Нижегор. гос. пед. ун-т. – Н. Новгород, 2011. – 173 с.
3. **Белова И.Ю.** Становление профессиональной компетентности специалистов адаптивной физической культуры в системе вузовского образова-

- ния : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Белова Ирина Юрьевна ; Забайк. гос. гуманитар.-пед. ун-т имени Н.Г. Чернышевского. – Чита, 2008. – 192 с.
4. **Иванова Л.И.** Теоретические и методические основы профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры к работе с учениками с отклонениями в состоянии здоровья : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Иванова Любовь Ивановна ; Нац. пед. ун-т имени М.П. Драгоманова. – К., 2014. – 400 с.
  5. **Карпюк Р.П.** Теоретические и методические основы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивному физическому воспитанию в высших учебных заведениях : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Карпюк Роман Петрович ; Нац. пед. ун-т имени М.П. Драгоманова. – К., 2010. – 541 с.
  6. **Ковальчук В.Ю.** Модернизация профессиональной и мировоззренческо-методологической подготовки современного учителя : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Ковальчук Владимир Юлианович ; Нац. пед. ун-т имени М.П. Драгоманова. – К., 2006. – 402 с.
  7. **Строгова Н.А.** Формирование профессионально значимых качеств личности будущих специалистов по адаптивной физической культуре : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Строгова Наталья Александровна ; Акад. повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования. – М., 2012. – 38 с.
  8. **Сыздыкова С.Ж.** Научно-методическое обоснование системы подготовки специалистов адаптивной физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Сыздыкова Сауле Жумабаевна ; Каз. акад. спорта и туризма. – Алматы, 2006. – 117 с.
  9. **Томилова М.В.** Содержание и методы повышения квалификации специалистов по адаптивной физической культуре : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Томилова Марина Владимировна ; Балт. федер. ун-т имени Иммануила Канта. – СПб., 2014. – 193 с.
  10. **Хомутов Г.А.** Адаптивная физическая культура в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Хомутов Геннадий Александрович ; С.-Петербур. гос. техн. ун-т. – СПб., 1999. – 242 с.
  11. **Чудная Р.В.** Обоснование структуры и содержания учебной дисциплины «адаптивное физическое воспитание» в системе высшего физкультурного образования : автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту : 24.00.02 / Чудная Рада Валентиновна ; Национальный ун-т физического воспитания Украины. – К., 2003. – 21 с.
  12. **Шапкова Л.В.** Адаптивная физическая культура: методология и развитие в сфере высшего профессионального образования : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04, 13.00.08 / Шапкова Людмила Васильевна ; С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 369 с.

**Plyakina V.V.,  
Prikhoda I.V.**

**Psychological and pedagogical foundations of professional training of future specialists in adaptive physical culture**

*In the study, the psychological and pedagogical foundations of the professional training of future specialists in adaptive physical culture have been scientifically substantiated and theoretically developed. It has been established that psychological and pedagogical knowledge, abilities and skills are the basis for the professional training of future specialists in adaptive physical culture.*

**Key words:** *psychological and pedagogical foundations, future specialists in adaptive physical culture.*

**Слукина Юлия Юрьевна,**  
преподаватель кафедры олимпийского и  
профессионального спорта,  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
*yulya.clukina.75@bk.ru*

**Попелухина Светлана Владимировна,**  
ст. преподаватель кафедры олимпийского и  
профессионального спорта  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
*brice1995@mail.ru*

## **Значение тренировки сердечно-сосудистой системы в современной жизни**

*Болезни системы кровообращения чрезвычайно распространены в современном обществе и составляют значительную часть всех заболеваний, а смертность от них очень велика. Многие из этих заболеваний являются результатом недостаточной двигательной активности. Предупреждение этих заболеваний средствами физической культуры – реальный путь к оздоровлению. В настоящей статье рассмотрены различные способы тренировки сердечно-сосудистой системы с помощью тренажеров, а также оздоровительных тренировок на свежем воздухе.*

**Ключевые слова:** *тренировка, сердечно-сосудистая система, методика.*

Исследованиями различных институтов более чем 20-ти стран мира установлено, что время, проведенное на свежем воздухе, на природе, снижает уровень развития сердечно-сосудистых заболеваний, стресса и высокого кровяного давления. Считается, что двигательная активность – не только особенность высокоорганизованной живой материи, но и необходимое условие самой жизни.

Ученые мировых институтов, занимающихся проблемами сердца, считают, что необходимо больше ходить пешком, совершать пробежки, а не пользоваться транспортом без видимой необходимости. Доказано, что тренировки в душных, сырых помещениях чреваты инфарктами и инсультами. Выход – кардиотренажеры.

Первый кардиотренажер (велотренажер) появился еще в конце 18 века в Европе. До наших залов эта техника дошла в 20 веке, а хорошая техника в конце 90-х годов вместе с компьютерами и мобильными телефонами.

Специалисты настоятельно рекомендуют тренировать сердце или сбрасывать вес по всем правилам, организованно и соблюдая нормы гигиены. Тренировать сердце или сжигать калории в 21 веке значительно интереснее на «умной машине». Во-первых, компьютеры, которыми оснащены тренажеры, могут помочь сориентироваться, сколько килокалорий сожжено, сколько километров пройдено, под каким углом вы идете в гору, помогут рассчитать

максимальную и минимальную нагрузку; во-вторых, во время тренировки можно идти на лыжах, ехать на велосипеде, карабкаться в гору и даже плыть. Тренажер поможет выбрать программу под конкретного человека, с учетом его физиологических особенностей, возраста, веса, учтя пожелания и цель.

Программа с учетом данных рассчитает время разминки (5–10 мин), полноценную тренировку (интенсивную, с постепенным увеличением нагрузки), интервальную (короткую и интенсивную), а компьютер сам определит и выставит, сколько ехать в гору, по холмам и по прямой. На мониторе всегда высвечивается интенсивность тренировки, время, угол наклона, если вы идете «в гору».

На тренажерах во время тренировки высвечивается показатель частоты сердечных сокращений и можно видеть, что в данный момент происходит с организмом, как быстро достигается нагрузка. Если превышаете заложенный в программу верхний предел ЧСС, то тренажер «предупредит» о необходимости снижения нагрузки.

По мнению ученых, тренировки должны проходить с таким уровнем интенсивности, при котором сердечный ритм заметно ускоряется и человеку становится тяжелее дышать. При этом человек должен быть в состоянии поддерживать беседу. Если же он не может разговаривать в процессе аэробной тренировки, значит ее интенсивность слишком высокая.

Аэробная нагрузка подразумевает активное сжигание кислорода, а значит, тренажеры должны стоять в хорошо вентилируемом помещении, чтобы удалялись продукты распада. Кондиционер в помещении не дает притока воздуха, а значит, если тренажер стоит дома, нужно обязательно открывать балкон. Следует знать, что тренировки противопоказаны при сердечной недостаточности, астме, тромбозе, частых приступах стенокардии, при тяжелых формах сахарного диабета и других заболеваниях, требующих неотложного лечения. Стоит отметить, что регулярно тренирующиеся люди с заболеваниями сердца часто отмечают повышение уверенности в своих силах; у них отмечается снижение уровня депрессии и чувства тревоги. Если тренировки проводятся в групповом формате под руководством опытного специалиста фитнес-клуба, что немаловажно, у этих людей снижается ощущение социальной изоляции.

Самые распространенные на сегодняшний день виды кардиотренажеров – беговые дорожки, велотренажеры, степперы (имитирующие ходьбу по лестнице), орбитреки (эллиптические тренажеры, сочетающие в себе функции всех перечисленных кардиотренажеров), – есть практически в каждом современном фитнес-клубе. Все они физиологичны и помогают нагрузить сердечно-сосудистую систему без вреда для позвоночника и суставов. Исключение в этом списке только беговая дорожка, так как при работе на ней идет ударная нагрузка на позвоночник и суставы, однако для любителей бега – это прекрасная возможность совершать пробежки в любую погоду, в любое время года. К тому же бег – прекрасное «лекарство» от стресса. Современные кардиотренажеры разработаны таким образом, что возможность тренировать сердечно-сосудистую систему есть даже у людей, перенесших различные заболевания и травмы.

Специалисты полагают, что ходьба на эллиптическом и велотренажере – это лучшие виды аэробных тренировок для людей с заболеваниями сердца.



Если человек перенес заболевания или травмы опорно-двигательного аппарата, то нагрузить сердечно-сосудистую систему можно на орбитреке. Это современный и функциональный тренажер, смесь беговой дорожки, велотренажера и степпера. Эллиптический тренажер имитирует движения в воде, при этом нагрузка на суставы минимальна, нагружаются практически все мышцы. Можно двигаться вперед и назад. Если есть рекомендации врача, при помощи орбитрека можно проработать мышцы тазобедренного, коленного и голеностопного суставов.

Специалистами доказано, что силовые тренировки (тренировки с дополнительным отягощением) особенно важны для самых хрупких пациентов, которые из-за слабости в ногах испытывают трудности в процессе аэробных тренировок. В этом случае можно самостоятельно изготовить манжеты для рук или ног с различными наполнителями (соль, песок), отрегулировать вес этих манжетов (0,1–0,5 кг) и использовать в процессе повседневной жизни, например, надевать их в течение дня на один или два часа.

Важно отметить, что так как большинство связанных с физической активностью преимуществ по большей части наблюдается вследствие аэробных тренировок, работа с отягощениями должна дополнять, а не заменять аэробную нагрузку. Отягощения, надеваемые на час или два, не отменяют ежедневную тренировку на тренажере или прогулку определенной интенсивности на свежем воздухе.

Занимающимся со стабильным состоянием сердечно-сосудистых заболеваний со временем стоит уделять тренировкам по 30 и более минут в день, занимаясь не менее 3 раз в неделю или ежедневно. Причем на выбор у человека есть 2 варианта: либо проводить одну получасовую тренировку за 1 раз, либо разбивать эти 30 минут на 3 тренировки по 10 минут.

Если с кардиотренировкой необходимо нагрузить тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, можно применить степпер. Он имитирует ходьбу по лестнице, в гору, по холмам. Программой регулируется длина, высота ступени. На этом тренажере наиболее эффективно тренируются мышцы ног и ягодиц.

Велотренажер, особенно горизонтальный (где расслаблена спина) – тоже достаточно физиологичный. Подходит тем, у кого проблемы с позвоночником. Сидя на этом тренажере, можно «проехать» ни один десяток километров.

Занятия бегом, спортивная ходьба положительно сказываются как на сердечно-сосудистой, так и на центральной нервной системе, положительно влияют на кровообращение всех органов, способствуют укреплению иммунитета. Психологи доказали, что люди, регулярно практикующие кардионагрузки, намного легче переносят стрессы.

Отмечается, что регулярные аэробные тренировки снижают частоту сердечного ритма и кровяное давление, как в состоянии покоя, так и во время тренировок. Нагрузка на сердце снижается, и неприятные симптомы стенокардии могут проявляться более мягко.

Исходя из предтренировочных тестов (должен проводить врач или компетентный специалист) и на основании полученных данных, рекомендуется

тренироваться с интенсивностью на уровне 40–80%, которая рассчитывается на основании сердечного резерва.

Ходьба с палками на свежем воздухе – это достаточно легкий по интенсивности вид аэробной тренировки, который, как правило, без проблем переносится занимающимися с заболеваниями сердца. К тому же ходьба не требует покупки абонемента в спортзал или тренировочного оборудования – достаточно одной пары спортивной обуви.

Придуман этот вид тренировок в Финляндии (по некоторым источникам – в Норвегии) в начале 90-х годов прошлого века как один из методов летней тренировки для спортсменов-лыжников. Довольно быстро он приобрел популярность среди любителей оздоровительного спорта и теперь широко используется за пределами Скандинавии.

По мнению автора первой в России учебной программы по Скандинавской (Северной) ходьбе А.В. Волкова, наиболее выносливыми спортсменами, у которых самое лучшее функциональное состояние и здоровье сердечно-сосудистой системы, являются лыжники-гонщики – спортсмены, участвующие в лыжных гонках.

Во время ходьбы на лыжах тренируется все тело и в работе участвует больше мышц, чем при занятиях любым другим видом спорта. Но так как лыжный спорт является исключительно зимним видом спорта, приобщившись к ходьбе с палками, можно использовать его преимущества круглый год, вне зависимости от начального физического состояния и возраста, в любую погоду и в любом месте.

Во время ходьбы с палками используются антигравитационные мышцы – мышцы туловища, обеспечивающие осанку и поддерживающие позвоночник при движении и в состоянии покоя. В том случае, если эти мышцы слабые, это вызывает нарушения осанки, боли в спине, другие проблемы.

Более подготовленным можно рекомендовать авторскую тренировку – NORDIC WALKING 8&50, которая состоит в кардиотренировке и проработке всего тела по системе круговой тренировки Pro Trainer. Все станции упражнений делаются по ходу занятия с инвентарем – палками и собственным весом.

В течение тренировки на 8 станциях работают все основные мышечные группы, сжигание калорий, прокачка сердечной мышцы. Преимущества, которые наблюдаются вследствие физической активности, значительно перевешивают связанные с ней риски. При этом отмечено, что смерть пациентов с заболеваниями сердца во время тренировок наступает лишь 1 раз на 750 000 тренировочных часов. Риски при отсутствии тренировок для сердечников – выше.

#### Список литературы

1. **Апанасенко Г.Л.** Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 4, – С 29–31.
2. **Марков В.В.** Основы ЗОЖ и профилактика болезней : учеб. пособие / В.В. Марков. – М. : Академия, 2001. – 315 с.
3. **Хоули Э.Т.** Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

**Slukina Yu.Yu.,  
Popelukhina S.V.**

**The importance of cardiovascular training in modern life**

*Diseases of the circulatory system are extremely common in modern society and make up a significant part of all diseases, and the mortality rate from them is very high. Many of these diseases are the result of insufficient motor activity. Prevention of these diseases by means of physical culture is a real way to recovery. This article discusses various ways to train the cardiovascular system with the help of simulators, as well as health training in the fresh air.*

**Key words:** *training, cardiovascular system, technique.*

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Асташова Елена Николаевна**, ст. преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Бабешко Александр Петрович**, руководитель физического воспитания, преподаватель-методист Луганского отделения медицинского колледжа ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святого Луки», г. Луганск, ЛНР

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

**Васецкая Наталия Валерьевна**, ст. преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Гармаш Вячеслав Васильевич**, преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Ерёменко Игорь Владимирович**, ст. преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

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

**Кострыкин Владлен Ярославович**, ст. преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Крайнюк Ольга Поликарповна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

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

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

**Мещеряков Александр Ильич**, ст. преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

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

**Плякина Виктория Васильевна**, ст. преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Прихода Игорь Викторович**, докторант, кандидат медицинских наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», г. Луганск, ЛНР

**Слукина Юлия Юрьевна**, преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Чернов Егор Сергеевич**, преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени В. Даля»

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

**Шинкарёв Сергей Васильевич**, ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ

Сборник научных трудов «Вестник Луганского педагогического университета» (Свидетельство № ПИ 000165 от 19 октября 2020 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:**

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

**Редакция Вестника Луганского педагогического университета**

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**

# Научное издание

Коллектив авторов

## ВЕСТНИК

### ЛУГАНСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Сборник научных трудов

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

Подписано в печать 11.12.2020. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.  
Печать ризографическая. Формат 70×100 1/16. Усл. печ. л. 7,48.  
Тираж 100 экз. Заказ № 114.

#### *Издатель*

ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

«Книга»

ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011. Тел. : (0642)58-03-20  
e-mail: knitaizd@mail.ru

*Свидетельство о регистрации средства массовой информации  
№ ПИ 000165 от 19 октября 2020 г.*