

Научное издание

# ВЕСТНИК

Луганского государственного  
педагогического университета

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№2(104)  
2023



№ 2(104) • 2023 ВЕСТНИК ЛУГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА



**КНИГА**

Издатель ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
«Книга»

ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 291011, т/ф 8-857-258-03-20

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

# ВЕСТНИК



Луганского  
государственного  
педагогического университета

---

Серия 2

**Физическое воспитание и спорт**

**№ 2(104) • 2023**

Сборник научных трудов



Луганск  
2023

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

Учредитель и издатель  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Основан в 2015 г.

**РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:**

**Главный редактор**

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

**Заместитель главного редактора**

**Чорноштан А. Г.** – кандидат педагогических наук, доцент

**Выпускающий редактор**

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

**Редактор серии**

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

**Состав редакционной коллегии серии:**

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

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

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

**Климочкина Е. М.** – доктор медицинских наук, профессор

**Сесёлкин А. И.** – доктор педагогических наук, профессор

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

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

**В38** **Вестник Луганского государственного педагогического университета :**  
сб. науч. тр. Сер. 2, Физическое воспитание и спорт. № 2(104) / гл. ред. Т. Т. Ротерс ;  
вып. ред. Г. Г. Калинина ; ред. сер. Н. А. Павлова ; ФГБОУ ВО «ЛГПУ». – Луганск :  
Книга, 2023. – 96 с.

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

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

*Издание включено в Перечень рецензируемых научных изданий  
(приказ МОН ДНР № 433 от 8 мая 2018 г.; приказ МОН ЛНР № 273-ОД от 14 апреля 2022 г.).  
Включено в РИНЦ*

*Печатается по решению Ученого совета Луганского государственного  
педагогического университета (протокол № 5 от 24 ноября 2023 г.)*

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

© Коллектив авторов, 2023  
© ФГБОУ ВО «ЛГПУ», 2023

---

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

<b>Ерёменко И. В.</b> Морфофункциональные особенности организма детей младшего школьного возраста.....	4
<b>Мартыненко Е. Н.</b> Особенности коррекции телосложения студенток посредством атлетической гимнастики.....	10
<b>Мещеряков А. И.</b> Влияние произвольного дыхания на повышение физической работоспособности у будущих учителей физической культуры в современном образовании.....	15
<b>Морозов С. Ю.</b> Духовно-нравственные ценности и их роль в жизнедеятельности студентов высшей школы в процессе занятий армрестлингом.....	21
<b>Овсиенко И. А.</b> Проблемы развития дисциплины конного спорта «Выездка» в современных условиях.....	27
<b>Олефир А. В.</b> Типологизация физических качеств студентов различных направлений подготовки в соответствии с ППФП.....	35
<b>Фоменко А. В.</b> Готовность будущих учителей физической культуры к инклюзивному образованию.....	41
<b>Чекушкина В. А.</b> Урок физической культуры как средство формирования исследовательских умений через проектную деятельность обучающихся.....	46
<b>Чорноштан А. Г.</b> Технологические основы проектирования модели-эталоны компетентного учителя физической культуры.....	54
<b>Штольц Ю. М., Коваленко М. Н., Басова О. В.</b> Особенности реализации здоровьесберегающего образовательного подхода в современной дошкольной практике.....	61

### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

<b>Абакуменко Д. Ю.</b> Общая характеристика и особенности смешанных единоборств.....	67
<b>Слукина Ю. Ю., Попелухина С. В.</b> Влияние функционального тренинга на организм женщин молодого возраста.....	72
<b>Шинкарев С. В.</b> Особенности тестирования легкоатлетов, специализирующихся в прыжках.....	77
<b>Шкурин А. И., Загной Т. В.</b> Формирование техники спортивного плавания средствами специальной физической подготовки.....	82
<b>СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ.....</b>	87
<b>ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ.....</b>	89

## ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

УДК [616-007.7-008:572]-053.5

**Ерёменко Игорь Владимирович,**  
ст. преподаватель кафедры олимпийского  
и профессионального спорта  
Института физического воспитания и спорта  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*yeromenko90@yandex.ru*

### Морфофункциональные особенности организма детей младшего школьного возраста

*В статье рассмотрены изменения структур и функций организма детей младшего школьного возраста в процессе занятий физической культурой.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, дети младшего школьного возраста, морфофункциональные особенности организма, гетерохронность.

Правильно организованный процесс физического воспитания и спортивной тренировки будет полезным лишь тогда и в том случае, если его практическая реализация опирается на научно обоснованную теорию, которая должна учитывать биологические закономерности роста и развития организма юного спортсмена. Для развития двигательных способностей детей необходима специальная морфологическая зрелость организма и соответствующий функциональный фундамент. Несоответствие используемых средств и методов физической подготовки фактическому уровню развития детей может иметь для них отрицательные последствия: уменьшаются возможности оздоровительного влияния занятий физическими упражнениями, не ориентирование на определенный уровень физического развития упражнений могут быть очень тяжелыми для детей, а потому это не будет иметь тренировочного эффекта.

Работами В. П. Филина, Е. В. Фомина была установлена взаимосвязь физического развития, функционального состояния организма и двигательных способностей детей, что указывает на необходимость учета особенностей формирования детского организма [5].

Неравномерность (цикличность) развития детского организма касается всех органов и систем: длины и веса тела, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой и центральной нервной системы. Цикличность развития детского организма заключается в том, что периоды усиленного роста сочетаются со значительной активизацией энергетических и обменных процессов, изменяются периоды плавного роста, происходит накопление массы тела. Второй особенностью развития организма детей является гетерохронность (неравномерность) развития. Разные органы и системы формируются у детей в разное время. Основным фактором, которым обуславливается

неравномерность развития детского организма, является половое созревание. На неравномерность развития детского организма оказывает большое влияние функциональная и морфологическая акселерация [3].

Развитие организма детей зависит от наследственных факторов и факторов окружающей среды. Большое влияние на развитие человека оказывают также социальные и экономические условия жизни (воспитание, учеба, трудовая деятельность, питание). Наиболее естественным и мощным фактором влияния на развитие организма являются средства физического воспитания. Следует обратить внимание на данные литературных источников о сущности и величинах размаха индивидуальных отклонений в развитии органов и систем детей одного хронологического возраста [1; 2]. Разница между хронологическим и биологическим возрастом детей имеет большое значение для практики физического воспитания.

Как отмечает М. Я. Набатникова, выявление этого соответствия и дифференцированный подход к таким детям в процессе учебы и воспитания могут значительно повысить эффективность педагогических и оздоровительных мероприятий [2; 3].

Таким образом, развитие организма детей – процесс очень сложный, характеризующийся в каждом возрастном периоде своими особенностями и недостатками.

Детский возраст 10–12 лет, согласно принятой периодизации, относится к группе второго детства, а по существующей в педагогической и спортивной практике возрастной периодизации – к группе младшего школьного возраста.

Как отмечают исследователи, рассматриваемый возрастной период является наиболее спокойным: происходит равномерное изменение структур и функций организма. Однако у мальчиков этого возраста длина тела увеличивается более интенсивно, чем вес тела. Это свидетельствует о том, что физические нагрузки в данном возрасте нужно давать осторожно, исключать длительные нагрузки, так как усталость может затормозить рост тела [2; 3; 4].

В этом возрасте продолжается окостенение скелета, которое проходит неравномерно и в 10–12 лет заканчивается лишь окостенением фаланг пальцев. В связи с этим, на занятиях с детьми в возрасте 10–12 лет следует осторожно относиться к использованию прыжковых упражнений. Суставы детей этого возраста очень подвижны, скелет содержит большое количество хрящевой ткани, которая содействует развитию гибкости. Систематические занятия спортивными играми способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических качеств, как быстрота, выносливость (скоростная и силовая), ловкость. Спортивные игры способствуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, инициативы, коллективизма, дисциплинированности, настойчивости, способности преодолевать трудности, умения подчинить личные интересы воле коллектива. Важной задачей на данном этапе подготовки является обучение детей овладению правильной техникой спортивных игр. Физическое воспитание школьников проводится с учетом их возрастных особенностей. Двигательная деятельность детей этого возраста не должна быть чрезмерной. Необходимо не допускать интенсивной нагрузки



на организм детей 6–10-летнего возраста, потому что значительная часть энергетических ресурсов организма тратится на пластичные процессы (процесс роста и развития).

Рост детей этого возраста увеличивается ежегодно приблизительно на 4 см, масса – на 2 кг, окружность грудной клетки – на 2–5 см. Учитывая, что интенсивная мышечная деятельность связана с большими расходами энергии, чрезмерная нагрузка не улучшает, а задерживает рост и развитие детей. На занятиях с мальчиками и девочками этого возраста необходимо дифференцированно подходить к подбору физических упражнений и дозировки физических нагрузок [5].

Для детей этого возраста вредными являются прыжки с большой высоты, особенно когда приземление осуществляется на полную стопу или на твердую поверхность. Для детей младшего школьного возраста характерно быстрое нарастание массы мышц и при благоприятных условиях развитие силы мышц. В этот период мышцы детей отличаются еще недостаточной работоспособностью. В связи с чем нельзя применять в тренировочном процессе упражнения статического характера, с напряжением, поднятием большого веса, преодолением сопротивления и т. п. При организации занятий с детьми младшего школьного возраста необходимо учитывать особенность центральной нервной системы, большую подвижность нервных процессов. Длительные и однообразные упражнения быстро утомляют детей. Желательно чередовать разнообразные упражнения с игровыми заданиями, занятия целесообразно проводить игровым методом. Это позволит значительно повысить эффективность тренировки.

Необходимо помнить, что дети 6–10 лет быстро устают, но также быстро восстанавливаются (после кратковременного отдыха) и могут опять выполнять двигательные действия. Вот почему рекомендуется строить тренировочный процесс так, чтобы дети не переутомлялись, а действия, которые требуют большой затраты силы, энергии, чередовались с непродолжительным отдыхом.

На занятиях с детьми этого возраста чаще применяются наглядные методы. Показывать упражнения необходимо образцово. Их можно сопровождать объяснением, акцентируя внимание на тех действиях, которые обеспечивают выполнение того или другого упражнения. Показывая упражнение, целесообразно давать конкретные указания: «прыгай по разметкам», «прыгай как можно дальше и выше», «попадай в цель», «выполняй как я».

Средний школьный возраст (подростковый) совпадает у мальчиков с началом, а у девочек с первой половиной периода половой зрелости. В этот период организм испытывает глубокие морфологические и функциональные изменения. Особенностью развития школьников 11–14 лет является то, что ускорение роста и появление признаков половой зрелости у девочек начинается на 1–2 года раньше, чем у мальчиков [3].

Рост и развитие детей среднего школьного возраста проходит неравномерно. Девочки развиваются быстрее и в 11–15 лет перегоняют мальчиков по многим показателям физического развития. У девочек-подростков наблюдается быстрый темп увеличения роста (5–7 см за год).

Энергичный рост тела в длину сопровождается увеличением массы тела. Наибольший прирост в массе наблюдается у девочек в 12–15 лет, а у мальчиков – после 15 лет. В этот период масса тела увеличивается на 4–6 кг ежегодно. У мальчиков в этот период сила мышц растёт значительно быстрее, чем у девочек.

В 12–15 лет у девочек сила мышц относительно массы тела начинает понижаться. Во время занятий с девочками старше 12 лет рекомендуется особенно дозировать упражнения на сопротивление, перенос груза, ограничивать опорные упражнения, чаще изменять характер выполнения упражнений.

На занятиях с подростками необходимо применять разнообразные упражнения, где принимают участие в работе различные мышечные группы, специальные упражнения для формирования осанки, упражнения для мышц туловища, спины, кистей рук.

В баскетболе, волейболе и гандболе все действия с мячом производятся в основном кистями рук, где качественное выполнение приемов техники имеет решающее значение. Вот почему укрепление кистей рук и их развитие должно находиться в центре внимания на занятиях игровыми видами спорта. Необходимо добиваться симметричного развития мышц правой и левой стороны тела, выполняя упражнения в разные стороны правой и левой рукой.

Во время выполнения мышечной деятельности подростки сравнительно быстро устают. Для поддержания высокого уровня работоспособности интервалы отдыха между выполнением отдельных игровых действий должны быть чаще, но не очень длительными. Характер отдыха между выполнением отдельных упражнений, направленных на овладение игровыми действиями, может быть активным и пассивным.

Подростки способны овладевать координационно-сложными двигательными действиями. В этом возрастном периоде изучаются сложные приемы в виде игровых действий, совершенствуется качество их выполнения в разнообразных условиях.

В процессе обучения необходимо учитывать психологические особенности. Мальчики 11–13 лет склонны переоценивать свои возможности. А неудачи, низкие результаты в разных видах физических упражнений могут вызывать даже неприятные переживания, негативное отношение к этим занятиям [2].

Подростки стараются показать себя взрослыми, самостоятельными. Несправедливость, нетактичное поведение педагога могут вызывать негативное отношение не только к нему, но и к занятиям физической культурой и спортом. Подростки могут противостоять мнению коллектива, если оно не отвечает их взглядам и требованиям. Они способны усилиями воли в течение длительного времени сосредоточивать внимание на занятиях, даже в том случае, если материал занятия для них не интересен.

Педагогу необходимо учитывать, что, в отличие от младших школьников, подростков интересует не только процесс занятий, но и достижение определенной цели, которая связана с выполнением физических упражнений [4].



Подростки отличаются повышенным эмоциональным возбуждением, бурным проявлением чувств, иногда резким изменением настроения. Педагогу необходимо терпеливо и настойчиво формировать у учеников сдержанность, умение владеть своими эмоциями. У учеников старшего школьного возраста (15–17 лет) процесс роста и развития организма еще продолжается, но, в отличие от учеников подросткового возраста, этот процесс проходит медленнее и более равномерно. Юноши становятся выше ростом, нежели девушки, тяжелее и опережают их по всем показателям физического развития. Внешним видом, пропорцией тела старшеклассники приближаются к взрослому человеку. Развитие скелета в 16–17 лет почти завершается, за исключением некоторых костей (крестцовая, бедренная, ключицы и др.), окостенение которых завершается в 25–26 лет. Костный аппарат становится способным выдерживать значительные нагрузки.

У учеников старшего школьного возраста, особенно у юношей, быстро увеличивается масса мышц, растет их сила. У девушек, по сравнению с юношами, наблюдается значительный прирост массы тела, но медленнее растет сила, заметно отстает в развитии плечевой пояс.

На занятиях с девушками необходимо очень осторожно применять упражнения, которые создают большое внутренне-брюшное давление, вредно влияющее на органы малого таза. Например, поднятие и перенос тяжелых предметов, прыжки со значительной высоты на твердую поверхность и т. п. Девушкам целесообразно давать упражнения, которые способствуют укреплению мышц таза и брюшного пресса, развитию тазовых костей [1].

У учеников-старшеклассников значительно повышается способность воссоздавать разнообразные движения. Они могут обстоятельно рассказать о выполнении ими действия, о допущенных при этом ошибках. Ученики старшего возраста, по сравнению с подростками, становятся более спокойными, уравновешенными, могут одновременно воспринимать сложные действия, которые состоят из нескольких компонентов. Юноши и девушки лучше подростков осуществляют контроль за своими действиями, положением тела и ориентируются в пространстве и во времени.

#### Список литературы

1. **Волков, В. М.** Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
2. **Набатникова, М. Я.** Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 129 с.
3. **Набатникова, М. Я.** Теоретические аспекты исследования системы подготовки юных спортсменов / М. Я. Набатникова // Теория и практика физической культуры. – 1980. – № 4. – С. 21–22.
4. **Филин, В. П.** Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
5. **Филин, В. П.** Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

Yeromenko I. V.

**Morphofunctional characteristics of the body  
of children of primary school age**

*The article examines changes in the structures and functions of the body of children of primary school age in the process of physical education.*

**Key words:** *physical education, children of primary school age, morphofunctional characteristics of the body, heterochrony.*

УДК 796.893.5

**Мартыненко Елена Николаевна,**  
ст. преподаватель кафедры  
физического воспитания  
Института физического воспитания и спорта  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
olivia\_lucky1701@mail.ru

## **Особенности коррекции телосложения студенток средством атлетической гимнастики**

*В данной статье изучены вопросы, связанные с процессом организации тренировок по атлетической гимнастике, и проблемы физического развития девушек с лишним весом в возрасте от 18 до 25 лет. Были разработаны основные положения авторской тренировки, которые включали в себя регулярность, систематичность, последовательность занятий, режим дня и режим питания, смешанный, но при этом дифференцированный подход, психологическую и моральную поддержку со стороны тренера.*

**Ключевые слова:** атлетическая гимнастика, физическое развитие, коррекция телосложения, тренировки, жиротложение.

Студенты – особая группа людей с повышенным риском. В период обучения данная категория населения испытывает влияние на состояние здоровья ряда негативных факторов, таких как информативный стресс, несоблюдение режима питания, дня и отдыха, переутомление, низкое материальное положение, тяжелая приспособляемость к новым условиям жизни. Во время проведения занятий физкультурой у студентов важно учитывать взаимосвязь интенсивности упражнений и частоты сердечных сокращений. Это необходимо для того, чтобы избежать слишком высокой нагрузки и переутомляемости. А для грамотного управления тренировкой студенток необходимо контролировать количество физических нагрузок и их энергозатратность.

Современные атлетические виды спорта, в которых задействованы женщины разных возрастных групп, представлены, в основном, тяжёлой атлетикой, гиревым спортом, пауэрлифтингом, бодибилдингом, армрестлингом, а также триатлоном и кроссфитом. Хотя существуют и другие современные виды спорта, где женщины-спортсменки, активно работают с поднятием тяжестей и имеют значительную физическую нагрузку на позвоночник и его отделы, в особенности на пояснично-крестцовую область [1; 3]. При этом многие из них, в результате длительных и интенсивных тренировок, при выполнении физических упражнений с разным количеством и объёмом поднимаемого веса снарядов (штанга, гири) испытывают чрезмерные, порой не всегда адекватные нагрузки на разные части их скелета, в основном, на грудной, поясничный и пояснично-крестцовый отделы позвоночника, при наличии у них недостаточно развитого мышечного «корсета» спины и поясничной области [2; 4]. Как результат, у них довольно часто возникают боли

в спине, зачастую в грудном отделе позвоночника, поясничной и пояснично-крестцовой области, разной интенсивности и продолжительности, зачастую с определённой сопутствующей неврологической симптоматикой [5; 7].

Чаще всего причиной этих нарушений являются элементарное несоблюдение техники выполнения физических упражнений, недостаточная по объёму и длительности разминка перед началом выполнения основных упражнений в процессе тренировки и отсутствие должного контроля за техникой поднятия тяжестей и их объёмом, возрастными и физиологическими изменениями у спортсменок со стороны тренера и спортивного врача, а также отсутствие должного уровня физической подготовленности у самой спортсменки [6].

Атлетическая гимнастика – комплекс гимнастических упражнений, направленный на развитие и укрепление силовых качеств и умений ими пользоваться. Научно доказано, что оздоровительная гимнастика – эффективный метод оздоровления людей и оптимизации физического состояния. Большая часть женщин обеспокоена своим физическим развитием, а именно типом телосложения. В основном молодое поколение, особенно студентки, стремятся к коррекции своей фигуры, что обусловлено различными причинами, в том числе генетическими и социально-экономическими.

Возрастной период с 18 до 25 лет является наиболее благоприятным для репродуктивной деятельности, поэтому в организме девушек достаточно много запасов питательных веществ, отложенных в виде жира. Также предпосылкой возникновения жировых отложений у студенток может быть малоподвижный образ жизни, связанный с учебной или профессиональной деятельностью. Не менее важными причинами отложения энергетических запасов являются различные заболевания, беременность, употребление запрещенных веществ, алкоголя, курение, наследственная предрасположенность, переедание и прочее. Поэтому мы считаем актуальным выяснить как причины, вызывающие проблемы с жиротложением у студенток, так и поиск путей их решения в виде разработки практических рекомендаций, направленных на коррекцию телосложения.

*Цель исследования* – разработать и оценить на занятиях атлетической гимнастикой комплекс упражнений для студенток 17–26 лет, способствующих коррекции телосложения. Теоретической и методологической основой выступают исследования Т. В. Василюковой [1], В. П. Губы [2], Г. А. Горцева [3], В. М. Дубровского [4] и др. Ученые считают, что фитнес-технологии улучшают физическое здоровье, избавляют от внешних изъянов в виде сутулости, сколиоза, грудной впадины и др. В своих работах Р. С. Наговицын [6; 7] особое внимание уделяет необходимости введения мобильных технологий в процесс развития физических качеств студентов и коррекции телосложения для эстетической мотивации [7]. Режим тренировок и правильное питание позволяют избавиться от лишних жировых отложений и набрать мышечную массу [6].

*Методы исследования:* анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование, педагогический эксперимент; математическая статистика. Одной из отличительных особенностей атлетической гимнастики

является индивидуальный подход в организации занятий. Для него характерны оценивание уровня здоровья и развития, наследственной и генетической предрасположенности, функционального состояния различных систем и органов; индивидуальная разработка рациона и режима питания и тренировок.

Исследование проводилось на базе фитнес-клуба «Energy» в г. Луганск. В нем приняли участие 10 студенток в возрасте от 17 до 26 лет, занимающихся атлетической гимнастикой. 5 девушек занимались в экспериментальной группе, 5 – в контрольной. Все испытуемые вели пассивный и малоподвижный образ жизни, имели жировые отложения на теле. Перед созданием групп было проведено антропометрическое тестирование. По всем исследуемым показателям существенных статистически достоверных различий между показателями не обнаружено. Этот факт дает основание утверждать, что группы однородны по составу.

Экспериментальная группа студенток в большей степени самостоятельно занималась на основе готовых тренировок и информационных технологий, а контрольная группа – под руководством тренеров по тренировочным программам.

#### **Основные положения авторской тренировки:**

1. Интенсивные тренировки могут нести вред состоянию здоровья, вести к травмам, если будут составляться без учета физического развития и подготовленности студенток.

2. Перед началом тренировки инструктору необходимо провести инструктаж по технике безопасности и рассказать студенткам о признаках и возможных причинах перегруженности организма, дабы избежать этого.

3. Численность упражнений, длительность и насыщенность тренировки должны быть подходящими и альтернативными для всех групп.

4. Важно соблюдение техник выполнения упражнений, недопустимы резкие рывковые движения. Это связано с тем, что данные нарушения могут привести к высокому проценту травматизма.

5. Интенсивность занятий нужно увеличивать постепенно, давая привыкнуть организму к физическим нагрузкам.

6. Для всех интенсивность упражнений должна подбираться индивидуально, так как один и тот же уровень нагрузки разный для каждого.

7. Тренер всегда должен передвигаться по залу и контролировать процесс выполнения упражнений, следя за правильным положением тела [7].

8. Перед выполнением упражнения попросить студентку сократить мышцы-стабилизаторы; напомнить о мерах предосторожности, ограничении амплитуды движений; уточнить, что движения должны быть контролируемыми; проинструктировать, на какой группе мышц следует акцентировать внимание [5].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе анализа результатов было выявлено, что решены следующие задачи:

1. Исследована специальная научная литература, связанная с коррекцией телосложения у студенток, регулярно занимающихся атлетической гимнастикой.

Нами было доказано еще раз, что данный вид спорта улучшает функционирование систем и органов всего организма, избавляет от физических деформаций и изъянов, улучшает мышечный скелет. Соблюдение совокупности режима тренировок и правильного рационального питания убирает жировые отложения и иногда прибавляет мышечную массу, тем самым ведя к достижению эстетической цели.

2. Проверена результативность физических тренировок практико-экспериментальным путем.

В ходе педагогического исследования были выявлены следующие первичные результаты: у 80% студенток обеих групп нарушен режим дня и физической активности; у 70% обеих групп неправильно спланирован режим труда и отдыха; у 90% нерационально составлен график соотношения труда и отдыха; у 70% девушек постоянное переутомление; у 90% отсутствует смена деятельности. Также на констатирующем этапе было выяснено, что все девушки в возрасте от 23 до 25 лет экспериментальной группы имели лишнее отложение жира, значительные отклонения от нормативов (90%) и вели малоподвижный образ жизни.

В конце формирующего этапа в педагогическом эксперименте произошли значительные изменения в образе жизни студенток: улучшился режим дня, появилась физическая активность, правильно организовались режим труда и отдыха, исчезло переутомление, отмечался частичный отказ от цифровых технологий в виде компьютера и телевизора, было минимизировано время, проведенное за телефоном, наметился переход к активному отдыху.

В результате исследования на контрольном этапе можно сделать вывод, что в экспериментальной группе продуктивность тренировок на 20% выше, чем в контрольной, несмотря на самостоятельные занятия. Это связано с тем, что девушки данной категории были больше мотивированы к достижению результата. Масса их тела уменьшилась на 13%, в то время как у другой группы на 6%.

Таким образом, при завершении исследования студентки экспериментальной группы значительно отличались от студенток контрольной группы по показателям телосложения. В первую очередь, это является результатом занятий атлетической гимнастикой, которая не только включает в себя применение средств коррекции телосложения, но и дает возможность добиться повышения работоспособности женщин 20–25 лет при специально организованных групповых занятиях.

### Список литературы

1. **Василистова, Т. В.** Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки, оздоровительной и адаптивной физ. культуры» : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Василистова Татьяна Викторовна ; Тул. гос. ун-т. – Тула, 2011. – 25 с.



2. **Губа, В. П.** Основы спортивной подготовки : методы оценки и прогнозирования, морфобиомеханический подход : науч.-метод. пособие / В. П. Губа. – М. : Сов. спорт, 2012. – 384 с.
3. **Горцев, Г. А.** Аэробика, фитнес, шейпинг / Г. А. Горцев. – М. : Вече, 2001. – 273 с.
4. **Дубровский, В. М.** Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов / В. М. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2008. – 480 с.
5. **Захаров, Е. Н.** Энциклопедия физической подготовки / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 2006. – 501 с.
6. **Наговицын, Р. С.** Теоретико-методологические основы формирования физической культуры личности студента / Р. С. Наговицын, И. В. Ипатов // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – Т. 16, № 15. – С. 244–249.
7. **Программное управление совершенствованием физической культуры студентов с применением мобильных средств / Р. С. Наговицын, И. В. Владыкина, П. Б. Волков [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 4. – С. 33–35.**

**Martynenko E. N.**

#### **Features of female students' physique correction by means of athletic gymnastics**

*This article examines the issues related to the process of organizing training in athletic gymnastics, and the problems of physical development of overweight girls aged 18 to 25 years. The main provisions of the author's training were developed, which included regularity, systematicity, sequence of classes, daily routine and diet, a mixed, but differentiated approach, psychological and moral support from the coach.*

**Key words:** *athletic gymnastics, physical development, body correction, training, fat deposition.*

**Мещеряков Александр Ильич,**  
ст. преподаватель кафедры  
теории и методики физвоспитания  
Института физического воспитания и спорта  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*Sanya.meshcheryakov.49@mail.ru*

## **Влияние произвольного дыхания на повышение физической работоспособности у будущих учителей физической культуры в современном образовании**

*В данной статье основное внимание уделяется влиянию произвольного дыхания на занятиях физической культурой в практике подготовки будущих учителей физической культуры в зависимости от поставленных целей и задач, базирующихся на основных принципах спортивной тренировки. В статье раскрываются педагогические условия и факторы, влияющие на результативность тренировочного процесса при подготовке будущих учителей физической культуры.*

**Ключевые слова:** произвольный режим дыхания, искусственная гипоксия, избыточная вентиляция лёгких (гипокапния), недостаточная вентиляция лёгких (гиперкапния), содержание  $CO_2$  в крови.

Здоровье подрастающего поколения, и особенно студенческой молодёжи, является основополагающей задачей Луганской Народной Республики.

В Институте физического воспитания и спорта ЛГПУ большое внимание уделяется развитию у будущих учителей физической культуры таких физических качеств, как выносливость, сила, скорость, гибкость, координация и т. д. Этому посвящаются научно-методические труды, под них подстраивается процесс обучения [5]. Но, несмотря на определённые успехи в решении поставленных задач, имеется возможность повысить эффективность тренировочного воздействия на организм будущих учителей физической культуры за счёт включения в тренировочный процесс таких методов, как произвольное управление дыханием при различных режимах мышечной деятельности.

В 1952 г. К. П. Бутейко создал теорию произвольного дыхания, которая получила впоследствии прочное научное обоснование. Основой этой теории являлась основополагающая роль углекислого газа ( $CO_2$ ) в организме человека.

В Сибирском отделении наук, в лаборатории климатической биологии, К. П. Бутейко с помощью современной аппаратуры, снимающей сразу 24 параметра о состоянии человеческого организма, получил данные, которые показали, как негативно влияет на здоровье человека глубокое дыхание и, как следствие, низкое процентное содержание углекислого газа ( $CO_2$ ) в крови (Табл. 1).

Таблица 1 [1]

Показатели	Состояние организма												
	Сверхвыносливость					Норма	Снижение работоспособности						
Форма дыхания	Недостаточная вентиляция лёгких						Избыточная вентиляция лёгких						
Степень содержания CO <sub>2</sub> в альвеолах	V	IV	III	II	I	0	I	II	III	IV	V	VI	VII
Содержание CO <sub>2</sub> в альвеолах	7,5	7,4	7,3	7,1	6,8	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	Граница жизни
Контрольная пауза задержки дыхания на выдохе КП (с)	180	150	120	100	80	60	50	40	30	20	10	5	Граница жизни
Максимальная пауза задержки дыхания на выдохе МП	210	190	170	150	120	90	75	60	50	40	20	10	Граница жизни

Дыхание – сложный непрерывный процесс, в результате которого постоянно обновляется газовый состав крови. В процессе дыхания из атмосферного воздуха в организм поступает кислород, необходимый для осуществления всех обменных процессов, а из организма выделяется углекислый газ (CO<sub>2</sub>), являющийся конечным продуктом обмена веществ.

Наиболее оптимальное состояние организма наблюдается, когда:

- атмосферное давление – 760 мм. рт. ст.;
- температура окружающей среды – 20°C;
- содержание углекислого газа (CO<sub>2</sub>) в крови – 6,5%.

При изменении вышеперечисленных параметров, при гиподинамии, глубоком и частом дыхании, происходит уменьшение процентного содержания углекислого газа (CO<sub>2</sub>) в крови, вследствие чего уменьшается количество кислорода, поступающего в клетки и ткани нашего организма, в результате чего возникает гипоксия [3].

Дыхание – это единственная вегетативная функция, которая поддается волевому воздействию и регулируется не кислородом, а углекислым газом (CO<sub>2</sub>). Углекислый газ (CO<sub>2</sub>) диффундирует в тканях примерно в 20 раз быстрее, чем кислород (O<sub>2</sub>), поэтому удаление углекислого газа (CO<sub>2</sub>) из организма происходит гораздо легче, чем его снабжение кислородом (O<sub>2</sub>), в тканях и клетках возникает дефицит углекислого газа (CO<sub>2</sub>) [2].

Дефицит углекислого газа ( $\text{CO}_2$ ) в крови ведёт к дефициту кислорода ( $\text{O}_2$ ) в клетках и тканях, в результате наступает кислородное голодание. Дыхательный центр реагирует на уменьшение концентрации углекислого газа ( $\text{CO}_2$ ) в крови и даёт команду на углубление и учащение дыхания, что доказано английским физиологом Дж. Холденом ещё в 1937 г. [6]. Человек ещё глубже дышит и снова теряет углекислый газ. Организм защищается от потери углекислого газа ( $\text{CO}_2$ ) спазмами сосудов, бронхов, что приводит к нарушению кислотно-щелочного равновесия, обмена веществ и других процессов в организме, гипоксия усиливается.

Эффект возникновения гипоксии открыли независимо друг от друга русский физиолог Б. Ф. Вериго в 1892 г. и датский физиолог К. Бор в 1904 г. (эффект Вериго-Бора), занимаясь проблемами газообмена в лёгких и тканях. Вериго установил зависимость степени диссоциации (разделения, связывания) гемоглобина с кислородом в крови от величины парциального давления кислорода и процентного содержания углекислого газа ( $\text{CO}_2$ ):

– при уменьшении процентного содержания углекислого газа ( $\text{CO}_2$ ) в крови способность гемоглобина связывать кислород ( $\text{O}_2$ ) повышается, клеточное дыхание ухудшается, возникает гипоксия;

– при увеличении процентного содержания углекислого газа ( $\text{CO}_2$ ) в крови способность гемоглобина связывать кислород ( $\text{O}_2$ ) снижается, снабжение тканей и клеток кислородом увеличивается, гипоксия исчезает [3].

Насыщение организма кислородом можно выразить следующей формулой:

$$\text{O}_2 = \text{K} * (\text{Pa} - \text{Pк}), \text{ где}$$

$\text{Pa}$  – парциальное давление кислорода в альвеолярном воздухе;

$\text{Pк}$  – парциальное давление кислорода в крови;

$\text{K}$  – индивидуальная константа.

Парциальное давление кислорода в альвеолярном воздухе ( $\text{Pa}$ ) до высоты 2000 м практически не изменяется, и мы практически на него повлиять не можем, а вот на парциальное давление кислорода в крови ( $\text{Pк}$ ) мы можем влиять. Чем меньше парциальное давление кислорода в крови ( $\text{Pк}$ ), тем больше разница давлений между давлением кислорода в альвеолярном воздухе ( $\text{Pa}$ ) и парциальным давлением кислорода в крови, тем выше проникающая способность кислорода в кровь ( $\text{Pa} - \text{Pк}$ ) [2]. На уменьшение парциального давления кислорода в крови ( $\text{Pк}$ ) влияют следующие факторы:

– напряжение мышечной системы посредством физических упражнений [6];

– концентрация углекислого газа ( $\text{CO}_2$ ) в крови [3].

Концентрацию углекислого газа ( $\text{CO}_2$ ) в крови можно регулировать произвольным дыханием, сокращая количество дыхательных циклов в минуту.

Дыхание – главный секрет любого вида спорта, любой физической деятельности. Произвольным режимам дыхания и специальным дыхательным упражнениям в спорте издавна уделялось большое внимание.

Влиянием искусственного гипоксического фактора на повышение физической работоспособности спортсменов занимался целый ряд учёных: Ф. А. Иорданская, Ф. П. Суслов, Е. Б. Гиппенрейтер.

Искусственная гипоксия в сочетании с тренировками на равнине или в среднегорье впервые стала применяться спортсменами ГДР в циклических видах спорта еще с конца 1970 г.

При подготовке спортсменов ГДР к различным соревнованиям применялись гипоксические палатки, в которых имитировались «горные» условия (атмосферное давление, состав газовой смеси, температура), в которых спортсмены после тренировок находились оставшуюся часть суток.

Больше всего медалей немецкие спортсмены завоевали в соревнованиях по лёгкой атлетике и плаванию (Табл. 2).

Таблица 2

Медали по летним видам спорта (ГДР)

Место проведения олимпийских игр	Кол-во завоеванных золотых медалей	Кол-во завоеванных серебряных медалей	Кол-во завоеванных бронзовых медалей	Всего завоеванных медалей	Занятое место в общем зачёте
1968 г. Мехико	9	9		25	5
1972 г. Мюнхен	20	23	23	66	3
1976 г. Монреаль	40	25	25	90	2
1980 г. Москва	47	37	42	126	2
1988 г. Сеул	37	35	30	102	2

При этом отношение специалистов к эффективности произвольного дыхания в ряде случаев было диаметрально противоположным, что обусловлено слабой изученностью разных дыхательных режимов.

Анализ отечественного и зарубежного опыта подготовки высококвалифицированных спортсменов предполагает, что произвольное дыхание, искусственная гипоксия способствуют повышению возможностей кислородно-транспортной системы и не нарушают процесса совершенствования других сторон подготовленности.

Произвольное дыхание при выполнении различных физических упражнений меняет концентрацию газов в крови и влияет на спортивную результативность:

1) при избыточной вентиляции лёгких возникает *гипокапния* – снижение процентного содержания углекислого газа ( $\text{CO}_2$ ) в крови, дефицит которого в организме приводит к кислородному голоданию клеток головного мозга, сердца, почек и других органов, вследствие чего работоспособность снижается;

2) при недостаточной вентиляции лёгких возникает *гиперкапния* – превышение нормального уровня углекислого газа ( $\text{CO}_2$ ), избыток которого в организме улучшает насыщение кислородом клеток головного мозга, сердца, почек и других органов, вследствие чего работоспособность улучшается.

При искусственной, многократно повторяющейся кратковременной или постепенно развивающейся и длительно существующей умеренной гипоксии развивается адаптация – процесс постепенного повышения устойчивости организма к гипоксии, в результате которого организм приобретает способность нормально осуществлять различные формы деятельности. При длительной адаптации к гипоксии формируются механизмы долговременного приспособления («системный структурный след»). Эти механизмы позволяют адекватно обеспечивать потребность организма в кислороде, несмотря на его дефицит во внешней среде, трудности в доставке и снабжении тканей кислородом [1; 4].

Требуемый объем вентиляции, правильное, тренированное дыхание улучшают обмен веществ, вызывают здоровый аппетит и спокойный сон, укрепляют иммунную и нервную системы, оказывая тем самым положительное влияние на физическое и психическое здоровье человека, а также и на настроение, что в совокупности и определяет фактор «качества жизни».

Из вышесказанного следует, что, в зависимости от режима мышечной деятельности, регулируя объём, интенсивность, продолжительность тренировочной нагрузки, произвольно регулируя ритм дыхания, создавая искусственную гипоксию, а также моделируя тренировку в условиях высокогорья, можно создавать благоприятный фон внутреннего состояния организма будущих учителей физической культуры для улучшения их физической формы.

#### Список литературы

1. **Иорданская, Ф. А.** Гипоксия в тренировке спортсменов и факторы, повышающие ее эффективность / Ф. А. Иорданская. – М. : Сов. спорт, 2015. – 160 с.
2. **Малахов, Г. П.** Движение, дыхание, закаливание / Г. П. Малахов. – СПб. : Генеша, 1999. – 186 с.
3. **Метод Бутейко** : опыт внедрения в мед. практику, Киев – Москва – Новосибирск : [сборник / сост. и авт. предисл. К. П. Бутейко]. – М. : Патриот, 1990. – 224 с.
4. **Суслов, Ф. П.** Подготовка спортсменов в горных условиях / Ф. П. Суслов, Е. Б. Гиппенрейтер. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 175 с.
5. **Физическая культура студента** : [учебник / М. Я. Виленский и др.] ; под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
6. **Холден, Д. С.** Дыхание / Д. С. Холден, Д. Г. Пристли – М. : Биомедгиз, 1937. – 461 с.



Meshcheryakov A. I.

**The influence of voluntary breathing on the increase  
in physical performance of future teachers  
of physical culture in modern education**

*This article focuses on the influence of voluntary breathing on physical culture lessons in the practice of training future physical education teachers, depending on the goals and objectives set, based on the basic principles of sports training. The article reveals the pedagogical conditions and factors influencing the effectiveness of the training process in the preparation of future physical education teachers.*

**Key words:** *arbitrary mode of breathing, artificial hypoxia, excessive ventilation of the lungs (hypocapnia), insufficient ventilation of the lungs (hypercapnia), CO<sub>2</sub> content in the blood.*

**Морозов Сергей Юрьевич,**  
преподаватель кафедры теории и методики  
физического воспитания  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*morozovmchs315@mail.ru*

## **Духовно-нравственные ценности и их роль в жизнедеятельности студентов высшей школы в процессе занятий армрестлингом**

*Статья посвящена изучению духовно-нравственных ценностей, а также их роли в жизнедеятельности студентов высшей школы в процессе занятий армрестлингом*

**Ключевые слова:** *духовно-нравственное воспитание, духовно-нравственные ценности, морально-волевые качества, ценностный потенциал, армрестлинг, система физического воспитания.*

В XXI веке, когда человечество переживает пик обострения старых глобальных проблем и появления новых, не менее острых, духовно-нравственные нормы и ценности, православная культура, гуманистические идеалы и принципы приобретают особую актуальность, становясь решающим фактором сохранения каждого народа и человечества в целом. В связи с этим возрастает важность изучения духовно-нравственных ценностей, а также их роли в жизни студентов высших учебных заведений. Студенты представляют собой потенциал страны, от которого во многом зависят перспективы восстановления экономики, развития социальной и духовной сфер общества, совершенствования интеллектуального и профессионального уровня России.

Сплоченное, мыслящее общество, люди, умеющие рассуждать и выбирать, люди, наделенные реальной свободой выбора, – враги современного общества [1]. Так оно и есть, массовая культура, воздействуя на многовековые традиции с высокой степенью духовной нравственности, под видом модернизации полностью меняет их, лишает первоначального смысла, делает их суть ложной и неверной.

Каким бы богатым духовно-нравственным потенциалом ни обладала страна, под давлением информационного гнета, заимствования чуждых, псевдокультурных ценностей она постепенно вынуждена его менять и, к сожалению, не в лучшую сторону. «По данным ООН, в 2004 году Россия находилась на 15 месте по духовно-нравственному потенциалу человека, в 2008 году – на 54 месте, в 2011 году – на 66 месте, а сегодня – на 72 месте» [6].

Важность поднятой нами проблемы заключается в том, что нравственный кризис в большей степени касается сознания молодежи, разрушая его, ломая истинные представления молодого поколения о морали, ценностях и духовности. Те люди, которые хотят развала нашей страны, выбрали правильную цель, ведь дети – это наше будущее и от того, как они будут воспитаны, какой набор духовно-нравственных ценностей у них за плечами,

зависит дальнейшее развитие и процветание России. Проблема воспитания детей, работа по закладыванию в них фундамента, необходимого для формирования духовно-нравственных ценностей, должна осуществляться с детства. Духовное воспитание родителей, посещение храмов и участие в литургии, изучение православной культуры, образование учителей, чтение русской литературы. Как говорил известный педагог Е. Н. Ильин, «... в будущей России образование не должно быть отделено от духовного воспитания».

Изменение учебных программ в 1920-х годах, антирелигиозное воспитание в школах, изменение отношения к гуманитарным наукам как наиболее близким к религиозной интерпретации явлений. Упор делался на естественно-научные предметы: биологию, химию, физику. Учитель был призван выявить «антирелигиозный элемент в народных сказках, пословицах и поговорках о Боге, дьяволе, священниках и монахах» [8]. В 1928 году был опубликован номер газеты «Правда», в котором было написано: «Школа должна насыщать все воспитание детей элементами антирелигии, помогая ребенку освободиться от влияния церкви, которое осуществляется через семью...» [9]. Все эти меры отрицательно сказались на нравственном воспитании детей, ухудшились их отношения с родителями, появились враждебность и скептицизм. Отсутствие у них здоровых взглядов на нравственность сказалось на воспитании их потомства. В воспитании современной молодежи, на наш взгляд, должен учитываться урок истории. В последнее время российское законодательство стало уделять этому вопросу больше внимания.

Духовно-нравственные ценности личности – это те идеалы, жизненные ориентиры, нормы поведения человека, которыми он руководствуется в течение своей жизни, они служат руководящей основой его деятельности и поведения. От того, насколько нравственно развит человек, какие приоритеты и цели он ставит перед собой, зависит успешное развитие как общества, в котором он живет, так и всего государства в целом [3]. С момента образования Российского государства основой нравственности в нем является вера.

Духовность всегда считалась высшей ценностью русского народа. Если заглянуть глубоко в историю, то можно найти множество примеров, иллюстрирующих главенствующую роль религии в жизни человека и государства в целом. Ни одно событие, ни одно решение не принималось без молитвы, без обращения верующего человека за помощью к Богу. Будь то просьба простого крестьянина о помощи в уборке урожая или благословение преподобным Сергием Радонежским Дмитрия Донского на битву с Мамаем.

В наше время человек получил полную свободу выбора религии. Теперь религия не вмешивается в управление государством и в личную жизнь человека. Но, несмотря на это, религия занимает важное место в сознании людей. Религиозные праздники, обычаи и традиции навсегда вошли в жизнь большинства людей. Религия помогает человеку пересмотреть свое отношение к жизни и окружающим его людям, даёт возможность измениться к лучшему, воспитывает любовь к Богу и ближнему, помогает пережить все невзгоды и обрести душевный покой. Именно поэтому в наши беспокойные времена люди всех национальностей и вероисповеданий находят успокоение

в храме и молитве. Даже сейчас для многих тема религии, веры в Бога, тайны мироздания и смысла существования всего мира вызывает внутренний трепет и благоговение. Люди с большим уважением относятся к религии. Таким образом, религия продолжает влиять практически на все аспекты и сферы нашей жизни. Это касается культуры, общества в целом, в какой-то степени политики, а также каждого человека в отдельности, независимо от того, верующий он или нет. Из всех вышеперечисленных сфер нашей жизни, на которые религия влияет с определенной силой, следует, что религия оказывает не менее важное влияние на людей, занимающихся физической культурой и спортом, а значит, и на всю спортивную жизнь.

Спорт (английское sport, сокращение от оригинального старофранцузского desport – «игра», «развлечение») – это организованная по определенным правилам деятельность людей, заключающаяся в сравнении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ней. Спорт – это специфический вид физической и интеллектуальной деятельности, осуществляемый с целью проведения соревнований, а также целенаправленной подготовки к ним путем разминки и тренировки. Спорт является неотъемлемой частью физической культуры. Это фактически соревновательная деятельность и подготовка к ней. В отличие от физической культуры, которая направлена только на поддержание здоровья и физической формы, спорт имеет ярко выраженный характер соревнования, стремление к победе и достижению высоких спортивных результатов. Все это требует повышенной мобилизации физических, психических и моральных качеств человека, которые совершенствуются долгим и трудным путем в процессе тренировок и участия в соревнованиях, так и на примере такого вида спорта, как армрестлинг.

Перед началом соревнований все спортсмены в глубине души надеются на победу, делятся своими чувствами, эмоциями и переживаниями с близкими, во время соревнований ощущают какую-то невидимую поддержку, а победив, испытывают благодарность к тем людям, которые всячески помогали и поддерживали во время соревнований в достижении намеченной цели. Можно сказать, что всему этому и учит нас религия: уважать своего соперника, не отчаиваться, стремиться жить дальше, хорошо относиться к своим близким, благодарить их и надеяться на лучшее. Все эти чувства, надежды и ощущения являются своего рода зародышами веры. Таким образом, в каждом человеке есть зародыш веры, а это значит, что религия оказывает влияние на каждого человека, на всех нас и на всю нашу жизнь в целом.

Формирование духовно-нравственных ценностей студентов высших учебных заведений в процессе занятий армрестлингом является важнейшей задачей, так как духовно-нравственные ценности являются стержневыми для личности. Наличие духовно-нравственных ценностей в сознании студентов – будущих специалистов обеспечит сохранение общества и культуры, будет способствовать поддержанию национальной безопасности страны.

Под ценностями понимаются предметы, явления и их свойства, которые необходимы обществу и человеку как средство удовлетворения потребностей.

Они формируются в процессе усвоения человеком социального опыта и отражаются в его целях, убеждениях, идеалах, интересах. Они отражают представления учащихся о том, чего они хотят. В формировании определенных ценностей, способных удовлетворить потребности учащихся, проявляется единство физического, психического и социального развития личности [7].

В сфере физической культуры ценности по качественному критерию могут быть представлены как:

- материальные (социальные льготы, условия тренировок, качество спортивного инвентаря);
- физические (здоровье, телосложение, физические качества, физическая подготовка, двигательные навыки);
- социально-психологические (рекорды, победы, совесть, отдых, развлечения, удовольствие, трудолюбие, навыки поведения в команде, чувство долга, честь, благородство, средства воспитания и социализации, традиции);
- психические (черты характера, черты и качества личности, эмоциональные переживания, творческие наклонности);
- культурные (эстетические и моральные качества, знания, самоутверждение, самоуважение, чувство собственного достоинства, общение, авторитет) [7].

Духовные ценности включают в себя общественные идеалы, установки и оценки, нормы и запреты, цели и проекты, стандарты и эталоны, принципы деятельности, выраженные в форме нормативных представлений о добре и зле, прекрасном и безобразном, справедливом и несправедливом, законном и незаконном, о смысле истории и предназначении человека и т. д. [11].

Духовные ценности направляют образовательное, профессиональное и социальное самоопределение личности студента, его внутреннюю мотивацию, выбор образа своего «Я», траекторию жизненного пути.

В формировании духовно-нравственных ценностей будущих специалистов тренер-преподаватель по армрестлингу играет ключевую роль. При этом сам преподаватель «должен быть образованным, обладать определенными качествами, среди которых должны быть: духовное богатство; интерес к личностному своеобразием студентов и терпение в общении с ними; личностная и социальная зрелость» (К. Шнайдер); стремление к самопознанию и самосовершенствованию; адекватное отношение к своим способностям и возможностям; личная ответственность за свои действия в ситуациях взаимодействия с учащимися; способность к эмпатии; значительный прогресс в собственном росте и развитии. Учитель также должен обладать профессиональной компетентностью, владеть приемами самопознания и саморазвития, уметь строить общение с учащимися на основе педагогики сотрудничества (диалогический принцип и метод). А в современных условиях преподаватель высшей школы армрестлинга должен также владеть новыми информационными и педагогическими технологиями.

Таким образом, отмечается, что целью образования является не только обеспечение академической успеваемости, но и развитие других аспектов человеческой личности. Оно должно привести к развитию глобального мышления, эмоциональной стабильности и высокоморального образа жизни,

выработать у спортсмена такие взгляды и внутреннюю установку, которые привели бы к качественному изменению его поведения. Образование не может быть простой передачей знаний и информации, оно должно быть процессом преобразования, ведущим человека к совершенству. Вы можете создать гениальных ученых, инженеров, юристов, технологов, менеджеров, писателей и т. д., но если эти великие профессионалы лишены душевного покоя, любви и доброты, какое же тогда общество мы получим? Будем ли мы счастливы с беспринципными политиками, безнравственными бизнесменами, в семьях, не согретых любовью и сотрудничеством? Понимая вышесказанное, преподаватель высшей школы армрестлинга должен понимать свою роль в развитии личности студента, в том числе его духовных ценностей, и стремиться соответствовать предъявляемым к нему современным обществом требованиям.

Студенческий возраст является решающим периодом в развитии самосознания студентов. В период обучения в вузе самосознание студентов расширяет систему их представлений о мире и укрепляет их место в нем. Студенческий возраст – это переходный период между юностью и взрослостью, в котором в личности студентов происходят сложные процессы поиска смысла жизни. Ведь каждый студент может мыслить по-своему и жить своей, отличной от других жизнью, не боясь, что эта жизнь может привести его к печальному концу [5].

Армспорт – одно из эффективных средств физического воспитания, получившее всенародное признание благодаря своей доступности и зрелищности. Он особенно популярен среди молодежи, хотя его динамичность и универсальность позволяют заниматься людям любого возраста. Армспорт включен в программы различных спортивных и культурных мероприятий, соревнований, его используют в системе физического воспитания в учебных заведениях. Армспорт – современный и динамично развивающийся вид спорта, является прекрасным средством оздоровительного досуга, способствующим положительному эмоциональному подъему.

Таким образом, армспорт не только вид спорта, но и особый вид культурной человеческой деятельности, который может служить целям личностного и профессионального развития человека, его наиболее полной самореализации, самопознания и самосовершенствования, способствовать решению целого ряда воспитательных задач, направленных не только на физическое совершенствование, но и на духовное, нравственное, эстетическое, интеллектуальное воспитание подрастающего поколения.

#### Список литературы

1. **Багреева, Е. Г.** Институты гражданского общества и уголовно-исполнительная система России: от конфронтации к сотрудничеству / Е. Г. Багреева // Российский следователь. – 2012. – № 22. – С. 35–38.
2. **Буева, Л. П.** О ценностях духовной культуры / Л. П. Буева. – СПб. : Питер, 2000. – 144с.
3. **Выжлецов, Г. П.** Аксиология: становление и основные этапы развития / Г. П. Выжлецов // Социально-политический журнал. – 1995. – № 6. – С. 61–73.



4. Данилюк, А. Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования : проект / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков ; Рос. акад. образования. – М. : Просвещение, 2009. – 29 с.
5. Драгнев, Ю. В. Духовно-нравственная культура студентов на основе святоотеческой традиции: проблемы и пути решения : сб. науч. тр. Ю. В. Драгнева по вопр. формирования духовно-нравственной культуры студенческой молодежи за период с 2015 по 2017 годы / Ю. В. Драгнев. – Луганск : Изд-во «ЛНУ им. Тараса Шевченко», 2017. – 93 с.
6. **Защита нравственности как залог возрождения России.** – Текст : электронный // Московское областное отделение КПРФ : [сайт]. – URL: <http://mkkprf.ru/13576-zaschitanravstvennosti-kak-zalog-vozhrozhdeniya-rossii.html> (дата обращения: 17.11.2022).
7. Леонтьев, Д. А. Методика изучения ценностных ориентаций / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1992. – 17 с.
8. Лосский, Н. О. Перерождение убеждений / Н. О. Лосский // Бог и мировое зло : [сборник] / Н. О. Лосский. – М., 1994. – Гл. 3. – С. 70–83.
9. **Подготовка спортивных резервов** : монография / В. И. Тимофеев ; Барнаул. гос. пед. ун-т. – Барнаул : День, 2008. – 220 с.
10. Рассел, Б. История западной философии : в 2 т. Т. 1 / Б. Рассел. – М. : Миф, 1993. – 350 с.
11. Тазов, П. Ю. Формирование духовно-нравственных ценностей студентов / П. Ю. Тазов // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 3. – С. 69.
12. Хубиева, З. А. Духовно-нравственные ценности и их влияние на формирование современной личности : спец. 09.00.11 «Соц. философия» : дис. на соиск. учен. степ. канд. филос. наук / Хубиева Заира Альбертовна ; Сев.-Кавказ. гос. техн. ун-т. – Ставрополь, 2006. – 144 с.

Morozov S. Yu.

#### **Spiritual and moral values and their role in the lifeactivity of students of higher school in the process of armwrestling**

*The article is devoted to the study of the concept of spiritual and moral values and their role in the life activity of students of higher school in the process of arm-wrestling classes*

**Key words:** *spiritual and moral education, moral and ethical values, moral and volitional qualities, value potential, arm-wrestling, physical education system.*

**Овсиенко Инга Александровна,**  
аспирант 1 курса  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*inga.ilway@gmail.com*

## **Проблемы развития дисциплины конного спорта «Выездка» в современных условиях**

*В данной статье приведена краткая историческая справка о развитии и современном состоянии выездки в России. Обозначены главные проблемы развития выездки и пути их решения.*

**Ключевые слова:** *конный спорт, выездка, лошадь, всадник, тренер, программа Большой призь, техническая подготовка.*

Высшая школа верховой езды (выездка) сочетает в себе элементы спорта, науки и искусства. По незаметным командам всадника лошадь должна выполнить программу сложнейших элементов, сравнимых с балетом или фигурным катанием на льду. За годы тренировок дуэт превращается в своеобразного кентавра. Каждое сочетание «всадник – лошадь» неповторимо, но даже самое блестящее сочетание, за некоторыми исключениями, теряет смысл и не может состояться без тренера, который передаёт это искусство, выполняя фактически роль хореографа.

Успех в конном спорте всегда определялся уникальным триединством «всадник – лошадь – тренер». Все трое должны идеально подходить друг другу, соответствовать друг другу. Всадник и лошадь – две совершенно разные биологические системы, объединенные в одну, срочно сформированную систему «всадник – лошадь». Они имеют совершенно разные направления и формы деятельности, но призваны достичь общего спортивного результата. Система «всадник – лошадь» имеет много общего с системой «оператор – машина», где машина (лошадь) имеет очень высокую степень автоматизации и инстинкт самосохранения [1]. Лошадь обладает свойством ощущать состояние всадника и реагировать на него, уверенность всадника передается лошади и наоборот. От опытного всадника обязательно требуется взаимодействие с лошадью, чуткость к ее ответным реакциям на его действия и, соответственно, корректировка своих действий. Взаимодействие всадника и лошади на высоком уровне приобретает характер взаимодействия, когда они выручают друг друга на соревнованиях и фокусируются на получении полезного результата.

Верховая езда издавна была неотъемлемой частью культуры, национальным видом спорта в России. Русская школа выездки имеет давнюю историю, отечественными мастерами были написаны содержательные трактаты о подготовке и содержании лошади, о выездке и верховой езде.

Благодаря усилиям великого тренера Г. Т. Анастасьева, сборная команда СССР по выездке достигла наибольших успехов: победа на Олимпийских играх 1960 г. в Риме Сергея Филатова на Абсенте в личном зачете, серебро

советской сборной в составе Ивана Кизимова, Елены Петушковой и Ивана Калиты в Мехико в 1968 г. и победа на Олимпиаде в Мюнхене в 1972 г. Последним значительным достижением советских конников стало выступление на Олимпиаде-1980, когда в условиях политического бойкота и отсутствия главных соперников советская команда завоевала медали во всех трёх видах – выездке, конкуре и троеборье. Г. Т. Анастасьев сумел понять, за счет чего превосходили нас западные всадники: прежде всего, в свободном, невымученном подчинении лошади человеку.

В настоящее время для российских всадников сам факт участия в крупных международных соревнованиях, включая Чемпионаты Европы, Мира и Олимпийские игры, уже является высочайшим достижением, не говоря уже о занятых местах. Сейчас далеко в прошлом победные выступления Ивана Кизимова, Елены Петушковой и Ивана Калиты на Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 г., победы сборных СССР на Олимпиаде в Москве. Самое большое, чего добились российские конники за последние 30 лет, – это 6-е место Александры Кореловой и Балагура на Олимпиаде 2008 г. В Олимпийских Играх в Рио-Де-Жанейро (2016) российские конники приняли участие в соревнованиях трех видов: личная выездка, личное троеборье, командное троеборье. Во всех видах россияне оказались далеко от первой десятки. Инесса Меркулова на Мистере Икс заняла 23 место с результатом 73,154%. В 2021 г. в Токио российская сборная по конному спорту вновь была представлена в трех дисциплинах: личная выездка, командная выездка, личное троеборье. В результате Инесса Меркулова заняла 31 место в личном зачете с результатом 69,457%, команда по выездке в составе Инесса Меркулова и Мистер Икс, Александра Максакова и Боенглес (53 место, 63,898%), Татьяна Костерина и Дьяволесса (54 место, 63,866%) заняла 12 место. Для сравнения, результат победителя – Джессики фон Бредоу-Верндль (Германия) – 84,379% в программе Большого Приза и 91,732% в КЮРе [4].

Это не наивысший показатель. Так, на Олимпийских играх 2016 г. в Рио-де-Жанейро результат КЮРа Шарлотты Дюжарден и Валегро был оценен судьями в 93,857%, а на Международном конном шоу «Олимпия» в 2014 г. в Лондоне эта пара установила очередной рекорд в КЮРе – 94,300%.

Таким образом, на современном этапе развития высшей школы верховой езды наблюдается стремительный рост абсолютных показателей спортивных результатов. Для того, чтобы соответствовать мировому уровню и претендовать на медали на международных соревнованиях, необходимо ехать не менее чем на 80%. Тогда как результаты российских всадников даже на домашних турнирах далеки от этого показателя. Результаты спортсменов, показанные на официальных соревнованиях ФКСР в 2022–2023 гг., представлены в Табл. 1 [5].

Как видим, в среднем результаты выступлений в программе Большого приза остаются на уровне не более 73%, в КЮРе они несколько выше (до 78%).

Таблица 1

## Результаты спортсменов на Всероссийских соревнованиях 2022–2023 гг.

Соревнование	Дата проведения	Победители	Результаты
Личный Кубок России по выездке	11.03–13.03.2022	КЮР Большого Приза	
		Анищева Софья – Сир Флорет	73,915%
		Шарангович Евгений – Карцево Хаммер	72,990%
		Степанова Татьяна – Виртуалити	71,265%
Командный Чемпионат России по выездке	08.06–12.06.2022	Большой Приз	
		Винницкая Юлия – Габор	72,370%
		Анищева Софья – Сир Флорет	71,152%
		Шарангович Евгений – Карцево Хаммер	68,739%
Евразийские игры	13.07–17.07.2022	КЮР Большого Приза	
		Клементьева Мария – Шампанер	76,468%
		Цыдренкова Инна – Квинси	75,518%
		Волкова Анастасия – Акапулько	71,683%
Личный Чемпионат России по выездке	15.09–18.09.2022	КЮР Большого Приза	
		Меркулова Инесса – Мистер Икс	77,140%
		Чадин Михаил – Арумс	71,620%
		Цыдренкова Инна – Квинси	71,385%
Личный Кубок России по выездке	15.03–19.03.2023.	КЮР Большого Приза	
		Клементьева Мария – Шампанер	78,860%
		Винницкая Юлия – Габор	78,650%
		Шувалова Мария – Илюмжинов Файмос Кросс	76,175%

Однако следует учесть, что судейство в выездке является достаточно субъективным, соответственно, оценки, полученные на турнирах от отечественных судей, будут отличаться от оценок, выставяемых международными судьями. А поскольку в 2022–2023 гг. российские спортсмены из-за санкций Международного олимпийского комитета не имеют возможности выступать на международных турнирах за пределами нашей

страны, ориентироваться только на оценки, выставленные отечественными судьями, необъективно.

Конный спорт – один из самых дорогих видов, и если в советские времена все расходы, связанные с покупкой и содержанием лошадей, их транспортировкой на соревнования брало на себя государство, то потом это стало частным делом спортсменов и клубов. Молодые, перспективные, выезженные лошади массово продавались и продаются за границу. И в то же время сейчас наблюдается обратная тенденция – спортсмены высокого класса вынуждены покупать зарубежных лошадей, поскольку западная селекция направлена на получение лошадей, по своим природным данным более всего приспособленным для конкретной специализации. Лошади отечественных пород изначально уступают им по качеству движений и психики, работа с ними требует гораздо больших затрат времени, усилий и большей квалификации персонала. По данным ФКСР, в 2019 г. 66% лошадей, выступающих по программе Большого приза, были рождены за пределами РФ [3]. Проанализировав состав лошадей, выступавших в Большом призе на Кубке России в 2023 г., отметим, что из 23-х заявленных лошадей только 5 отечественной селекции, и в итоговой таблице их результаты – на последних местах. Точно такая же ситуация складывается на соревнованиях любого уровня.

Выбор российскими спортсменами лошадей европейского разведения обусловлен высоким уровнем селекции в племенных союзах Европы, базирующимся на систематическом лицензировании производителей и отборе молодняка по показателям керунгов, результатам конно-спортивных соревнований и, соответственно, потенциально более высокая результативность. Но, как следствие, такие лошади имеют более высокую стоимость по сравнению с лошадьми отечественной селекции.

Однако тип немецких лошадей не всегда подходит для наших всадников, и русская школа выездки сильно отличается от немецкой. Для того, чтобы достойно ехать на зарубежной лошади, выезженной по-другому, спортсменам приходится переучиваться, тогда как зарубежные специалисты не спешат делиться секретами и воспитывать себе конкурентов. В результате, для того, чтобы приобрести достаточный опыт участия в крупных международных турнирах, спортсмены, выступающие за Россию, вынуждены были жить за рубежом.

Также в последнее время наблюдается тенденция смены спортивного гражданства, особенно среди молодых талантливых спортсменов. Желая выступать на международном уровне, они отказываются от гражданства России, чтобы не попадать под политические санкции. Не так давно российские всадницы Екатерина Дубровина и Алёна Старр сменили спортивное гражданство и продолжают выступать под флагом Армении. Можно относиться к таким поступкам как к отсутствию патриотизма, однако причина заключается, прежде всего, в отношении государства и общества к достижениям спортсменов и обеспечении им возможности реализовать свои способности.

С рыночной точки зрения, лошадь – ценный и дорогостоящий товар, и владелец в любой момент может распорядиться им по своему усмотрению,

не считаясь с интересами страны. Покупает, содержит и проводит подготовку лошадей, оплачивает услуги ветеринаров и поездки на международные соревнования спортсмен самостоятельно, на свой страх и риск, не имея финансовой поддержки со стороны Федерации или спорткомитета. Так, например, в результате продажи за рубеж Еленой Сидневой ее основного большепризного коня Фухураза за год до Олимпиады в Токио сборная команда страны распалась, найти равноценную замену выбывшей паре не удалось[2].

Основные проблемы конного спорта высших достижений в Российской Федерации, обозначенные в Программе развития конного спорта на 2021–2024 гг., следующие [3]:

- низкое обеспечение спортсменов сборной команды турнирными лошадьми соответствующего технического уровня, что обусловлено высокой стоимостью высококлассных лошадей, конкурентоспособных на международном уровне;

- невысокий уровень большинства спортивных лошадей российской селекции, что обусловлено отсутствием системы спортивного и призового коннозаводства и, зачастую, неконтролируемым воспроизводством в частных хозяйствах;

- отсутствие системы подготовки молодых лошадей через системное образование берейторов;

- ветеринарный мониторинг лошадей спортсменов сборной команды России на сегодняшний день осуществляется без централизованного углубленного ветеринарного обследования, только за счет средств частных владельцев;

- сложность (ветеринарное и таможенное оформление) и затратность (финансовая и временная) транспортировки лошадей обуславливает участие спортсменов в небольшом количестве турниров за рубежом.

Одной из основных проблем современной российской выездки является потеря квалифицированных тренерских кадров. С развалом общегосударственной системы подготовки прервалась традиция передачи знаний и уникальных навыков верховой езды. Прежние мастера уходят, а новые, даже если и имеют соответствующие знания, вынуждены подстраиваться под реалии. В связи с коммерциализацией спорта снижается педагогическая ценность тренерских занятий. Тренер, оплачиваемый учеником или его родителями, заинтересован в обеспечении клиенту приятного времяпрепровождения и быстрого успеха на клубных, ничего не значащих турнирах, чем высоких достижений в спорте. Нередко со стороны тренера можно наблюдать не стремление научить, а желание угодить; только там, где выработана соответствующая культура поведения по отношению к спортивному педагогу, такое невозможно.

В настоящее время в конном спорте отсутствует продуманная, устойчивая образовательная система государственной подготовки и переподготовки кадров, включая подготовку и повышение квалификации:

- тренерско-преподавательского состава (с выделением профиля: начальная подготовка, детско-юношеский спорт, спорт высшего спортивного мастерства по дисциплинам конного спорта);



- квалифицированного персонала по базовому тренингу спортивных лошадей (берейторов);
- судей для судейства соревнований различного уровня по каждой развиваемой дисциплине конного спорта;
- квалифицированных спортивных менеджеров по организации спортивных мероприятий, менеджеров по организации работы конюшен и агентов спортсмена;
- специалистов в области селекции и выращивания спортивных лошадей;
- квалифицированного персонала для проектирования, обустройства и содержания спортивных объектов (плоскостных сооружений и современных конюшен);
- спортивных и ветеринарных врачей;
- других специалистов обеспечения сборных команд России;
- волонтеров для проведения крупных спортивных мероприятий.

В России сейчас далеко не все организации, оказывающие услуги населению в области обучения в конном спорте, имеют в своем кадровом составе тренеров и специалистов, имеющих высшее образование в области спорта, и, в частности, – конного спорта. В лучшем случае – это спортсмены достаточно высокого уровня, получившие общее физкультурное образование, но дефицит специализированных учебных заведений в России не позволяет на данный момент отслеживать качество полученного ими образования именно в конном спорте.

Учитывая, что успех в конном спорте определяет уникальное триединство «лошадь – всадник – тренер», все составляющие этой формулы нуждаются в поддержке государства. В нашей стране имеются замечательные традиции конного спорта. Усилия наших конников подготовили эту дисциплину к вступлению в пору очередного расцвета. Есть жизненно важные для конного спорта, базовые области, выходящие за рамки деятельности Федерации, не относящиеся к компетенции Олимпийского комитета и спорткомитета. К таким относятся, в частности, вопросы, связанные с коннозаводством, начальной подготовкой спортивных лошадей. Если признать, что большой спорт относится к национальным интересам, следует признать и необходимость возвращения в эту область государства.

Проблемная ситуация в выездке в настоящее время заключается и в том, что слишком малое число перспективных молодых спортсменов, занимающихся в государственных спортивных школах, выбирают для себя выездку в силу ее сложности и необходимости кропотливой длительной работы прежде, чем достичь существенных результатов. Это связано, в том числе, с недостаточной разработанностью методики технической подготовки, позволяющей спортсмену не только научиться сразу правильно воздействовать на лошадь, но и начать получать удовольствие от самого процесса выездки.

Юные всадники на этапе начальной спортивной подготовки (в возрасте 10–14 лет) обычно больше заинтересованы зрелищным и динамичным конкурсом, им нравится преодолевать препятствия, хочется скорости и



адреналина, и в то же время скучно бесконечно повторять рутинные выездковые схемы. К тому же, езды для детей не включают в себя сложные и красивые элементы, такие, как пируэты, пассаж, пиаффе, а необходимость выполнять все правильно, красиво, строго по буквам превращает в глазах детей выездку в наказание. И только на этапе начальной спортивной специализации, соответствующем учебно-тренировочному этапу (группы УТГ), некоторые все-таки начинают проявлять интерес к выездке, переходя на уровень юношеских езд, исполняя принятие, полупируэты, менки ног в воздухе. Мотивации начинающих спортсменов к занятиям выездкой как нельзя лучше способствует правильно подготовленная лошадь, на которой можно учиться, которая легко и с удовольствием исполняет сложные элементы, если всадник правильно и четко подает команды. На такой лошади спортсмен начинает получать удовольствие не только от скорости, но и от ювелирной точности своих самых легких сигналов, на которые лошадь послушно отвечает. Юный всадник становится на путь постижения истинного искусства верховой езды, воспетого Гериньером и Филлисом. Таким образом, именно техническая подготовка спортсмена, его способность подавать лошади правильные сигналы играет ключевую роль в воспитании будущих звезд выездки.

Очевидными являются противоречия между:

– объективной необходимостью повышения уровня подготовленности спортсменов для достижения результатов на международной арене и недостаточной разработанностью теоретико-методологических основ технической подготовки спортсменов-конников в учебно-тренировочном процессе;

– повышением общественного интереса к конному спорту вообще и выездке в частности и отсутствием результативности спортсменов в соревновательной деятельности;

– возрастающими требованиями к качеству подготовки спортивных лошадей и недостаточным уровнем подготовки спортсменов.

Основная проблема, которую необходимо решать – комплексный подход к развитию конного спорта как синтезу спорта, отечественного коннозаводства, конной индустрии, повышению квалификации и образованию специалистов, созданию благоприятного инвестиционного климата. Принятие стратегической концепции развития конной отрасли как единого целого не ускорит этот процесс искусственно, однако создаст условия для его дальнейшего развития по всем направлениям.

### Список литературы

1. **Нероденко, В. В.** Биологические основы спортивной тренировки в конном спорте / В. В. Нероденко. – Киев : Имидж принт, 2009. – 412 с.
2. **Петушкова, В.** Формула успеха – о прошлом, настоящем и будущем олимпийского конного спорта в России / Влада Петушкова. – Текст : электронный // Фонд стратегической культуры : [сайт]. – URL: <https://www.fondsk.ru/news/2021/08/01/formula-uspeha-o-proshlom-nastojaschem-i-buduschem-olimpijskogo-konnogo-sporta-v-rossii-54140.html> (дата обращения: 20.04.2023).

3. **Программа развития конного спорта в Российской Федерации на 2021–2024 г.** / Федерация конного спорта России. – М. : [Б. и.], 2021. – 92 с.
4. **Результаты Олимпийских игр.** – Текст : электронный // Olympтека.ru : [сайт]. – URL: <https://olympteka.ru/olymp/result/> (дата обращения: 20.04.2023).
5. **Федерация конного спорта России** : [офиц. сайт]. – URL: <https://fksr.org> (дата обращения: 20.04.2023). – Текст : электронный.

**Ovsienko I. A.**

**Problems of development of equestrian sport discipline "Dressage"  
in modern conditions**

*This article provides a brief historical background on the development and current state of dressage in Russia. The main problems of dressage development and ways to solve them are outlined.*

**Key words:** *equestrian sport, dressage, horse, rider, trainer, Grand Prix, technical training.*

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

## **Типологизация физических качеств студентов различных направлений подготовки в соответствии с ППФП**

*В работе исследованы подходы разных авторов к профессионально важным психофизиологическим качествам студентов различных направлений подготовки. Установлена важность типологизации физических качеств для профессионально-прикладной физической подготовки студентов различных направлений подготовки в соответствии со стандартами высшего образования, по которым осуществляется подготовка специалистов. Систематизирована и обоснована необходимость формирования профильных психофизических качеств в соответствии с общими группами профессий с целью создания эффективной системы профессионально-прикладной физической подготовки студентов.*

**Ключевые слова:** студенты, типологизация, группы специальностей, профессионально-прикладная физическая подготовка, психофизические качества.

Сейчас обучение в вузах России проводится по 290 специальностям в 58 областях знаний с общим количеством программ обучения – 18885. При этом более половины выпускников вузов физически не способны качественно работать на производстве [4, с. 5–10]. Многообразие существующих профессий и содержание труда каждой конкретной профессии имеет свои особенности. В развитии специальных физических качеств даже между специальностями одного направления подготовки есть различия, что, на первый взгляд, вносит некоторую неопределенность в систематизацию профессий и создает проблемы при построении системы ППФП в вузе.

Каждой из профессий характерны типовые профильные профессиональные физические качества, которые определяют успешность профессиональной деятельности. Профессионально важными качествами являются те, которые напрямую связаны с успешной профессиональной деятельностью, от уровня развития которых зависит эффективный уровень работоспособности [6, с. 41].

Это далеко не консервативная конгломерация качеств организма, качества варьируются по своим значимостям в зависимости от состояния овладения профессией. Успешность профессиональной деятельности редко характеризуется уровнем развития одного физиологического или психофизиологического показателя качеств, как правило, это совокупность качеств организма, взаимосвязанных между собой. Для каждого направления

подготовки специалистов в вузах характерны свои психофизиологические качества, которые определяют успешность выполнения деятельности и профессиональную пригодность специалиста.

Проведено много исследований по конкретным специальностям и направлениям подготовки.

ППФП учащихся музыкальных заведений и их проблемы исследовали Н. К. Бакланова, М. В. Стародубцев, Б. М. Вороханов, И. Е. Коновалов, А. М. Астахов, В. А. Кабачков, А. А. Рязанцев, Л. С. Зорилова, А. С. Каргина, В. Г. Кузнецов, О. А. Михневич. Содержание ППФП студентов-экономистов исследовал В. И. Блинов, студентов-стоматологов – Е. В. Фролова, О. Б. Немцева, А. П. Дяченко, обучающихся по специальности инженер-строитель – В. В. Белинович, В. А. Ильинич, В. А. Кабачков, С. Н. Зуев, С. А. Лолиевский, Р. Т. Раевский, В. Л. Лолянский.

Исследования, касающиеся обучающихся в вузах специальных подразделений органов внутренних дел России, проводили: Р. В. Еремин, А. В. Алдошин, А. Ф. Калашников, С. А. Моськин, Д. М. Волокитин, Р. Г. Панферов, В. А. Шлыков, Е. П. Супрунов, М. А. Москвичев, ППФП студентов аграрного профиля рассматривалась Г. Л. Апанасенко, В. А. Нестеровым, Е. А. Остапенко, Г. В. Пономарёвой, студентов вузов гуманитарного профиля – В. В. Романенко.

Профессионально прикладная подготовка, конечно, не может быть осуществлена без учета условий, средств, содержания, уровня сложности, в которых протекает профессиональная деятельность. Актуальны вопросы интенсификации производства с высокими требованиями к специалистам, соответственно, высокие требования к повышению качества подготовки студентов в высших учебных заведениях к конкретным видам профессиональной деятельности. Соответственно, возникает необходимость профилирования физического воспитания с учетом требований выбранной специальности [2, с. 46–59].

Для создания эффективной ППФП студентов всех специальностей и направлений подготовки необходимо исследовать и определить по каждой из групп специальностей профильные физические качества.

С помощью методов анализа профессиографии и специальной литературы, экспертных оценок, логического анализа практического опыта работы разработана многоуровневая систематизация направлений подготовки, отражающая на первом уровне шесть общих направлений классификационных признаков психофизиологических качеств для уровня таких групп профессий, как: *информационно-логическая, естественно-аграрная, техническая, коммуникативная, творческая, экстремальная.*

Так, для *информационно-логической группы* специальностей характерны преимущественно информационные технологии: анализ, координация, определение возможностей и использование уже существующих алгоритмов задач, работа с информацией, числами, текстами, условными знаками. К этой группе относятся: гуманитарные науки и искусство, инженерия, социальные науки, бизнес и право, естественные науки, безопасность.

Для этой группы общими физическими качествами являются:

– общая и статическая выносливости; сила мышц шеи, верхнего плечевого пояса и туловища;

– специальные физические качества: высокий уровень координации движений мышц рук, статическая выносливость мышц туловища, высокий уровень развития специальной выносливости, развитие мышц зрительного анализатора;

– координация мышц рук, туловища;

– психические качества: ощущение времени, пространства, ощущение формы, наблюдательность, объем, распределение, переключение, концентрация, устойчивость внимания, оперативное мышление, оперативная и долговременная память, эмоциональная устойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, инициативность, тщательность, самостоятельность, настойчивость, выдержка, стойкость, самообладание [3. с. 28].

Проблемы ППФП информационно-логической группы рассматривали следующие авторы: Н. И. Тонков, С. Ю. Николаев, Д. О. Егоричев.

Для *естественно-аграрной группы* специальностей характерны экологические, аграрные, водоземельные технологии.

Для представителей профессий этого направления характерно, что большинство их рабочего времени проходит в населенных пунктах и местностях, где отсутствуют элементарные бытовые удобства. Ритм и режим труда преимущественно нарушены или полностью отсутствуют. Труд, как правило, неритмичный, ненормированный и нерегламентированный.

К этой группе относятся: естественные науки, сельское, лесное и рыбное хозяйство и переработка их продукции, ветеринария, геодезия и землеустройство, техника и энергетика аграрного производства.

Высокий уровень развития физических качеств: общей силы, статической выносливости, скоростной выносливости, взрывной силы. Специальные физические качества – реакция антиципации, реакция выбора, реакция на двигательный объект, реакция наблюдения, сенсомоторная координация, способность быстро овладевать навыками, ручная моторика, чувство равновесия. Сила верхнего плечевого пояса, статическая выносливость мышц шеи и спины.

Необходимо иметь интегральные качества: умение анализировать, длительное время сохранять работоспособность. Специальная выносливость – работать в разнообразных природно-климатических условиях, при высоких, низких температурах, высокой влажности воздуха [5, с. 471].

Проблемы ППФП естественно-аграрной группы исследовали следующие авторы: В. П. Зубинский, А. П. Дяченко, Л. В. Хрипко, В. П. Лихонин и др.

Для *технической группы* специальностей характерны преимущественно производственные технологии. Руководство не только техникой, но и высококвалифицированным коллективом работников требует постоянного совершенствования не только профессиональных знаний, но и поиска эффективных форм руководства коллективами, группами специалистов. К этой группе специальностей относятся: инженерия, транспорт, строительство и архитектура, специальности техники и энергетика аграрного производства.

Характерные физические качества:

- общая, силовая и статическая выносливость всего тела;
- сила верхнего плечевого пояса.

Простая реакция, реакция различения – разновидность сложной сенсомоторной реакции, реакция выбора, реакция на движущийся объект, реакция слежения, гибкость, чувство равновесия, выносливость, умение оптимизировать свое состояние в условиях длительной гиподинамии, высоких температур, резких перепадов температуры, высокой влажности и других негативных природных и экологических воздействий.

Специальные физические качества – скоростная выносливость, сенсомоторная координация, общая ловкость, ловкость рук, кистей пальцев, выносливость мышц зрительного анализатора. Высокий уровень развития психических качеств [7, с. 385].

Проблемы ППФП технической группы исследовали следующие авторы: А. И. Гаралис, В. С. Назаренко, Р. Т. Раевский, В. И. Филинков и др.

Для *коммуникативной группы* специальностей характерны преимущественно социальные, экономические технологии. Большие требования к коммуникативным умениям развитости каналов вербального и невербального общения.

К этой группе специальностей относятся: гуманитарные науки и искусство, образование, социальные науки, бизнес и право, государственное управление, здравоохранение, сфера обслуживания. Необходимо иметь высокий уровень состояния здоровья, обязательно отличное зрение и слух. Необходимые общие физические качества: высокий уровень общей физической, психической выносливости, силовой, статической выносливости мышц шеи, туловища, ног.

Необходимые специальные физические качества: высокий уровень выносливости мышц зрительного анализатора. Статическая выносливость туловища, ручная ловкость, точная манипуляция, сила верхнего плечевого пояса.

Необходимые психические качества: наблюдательность, высокий объем, распределение, переключение, концентрация, устойчивость внимания, развитая кратковременная и долговременная память. Операционное мышление: словесная, эмоциональная устойчивость, выдержка, наличие логического мышления при высоком уровне развития творческого мышления. Высокий уровень аналитического, синтетического мышления, высокий уровень дедуктивного мышления, креативность [4, с. 7]. Проблемы ППФП коммуникативной группы исследовали такие авторы, как В. Н. Сергеев, Э. Г. Булыч, В. П. Артемьева, Н. В. Колмогорова и др.

Для *творческой группы* специальностей, особенно хореографии, искусства эстрады и цирка, характерны чередование периодов действий незначительной нагрузки и периодов достаточно высокой двигательной активности.

Труд преимущественно осуществляется в гуманитарной сфере, он связан с: воспроизведением, реставрацией произведений искусства; созданием и воспроизведением образов, картин, цирковых номеров, фильмов, спектаклей с донесением до общества содержания, художественного образа, эмоциональной глубины; исследованием закономерностей, теоретических проблем развития искусства; критикой, анализом, научной разработкой



художественно-конструкторских проектов изделий производственного и бытового назначения; оформлением интерьера помещений; систематизацией произведений отдельных мастеров разных направлений, к которым относятся гуманитарные науки и искусство.

Необходимые физические качества: высокий уровень общей физической, психической выносливости, силовой, статической выносливости мышц шеи, туловища, ног. Необходимо иметь развитую реакцию, ловкость мышц рук, ног, туловища.

Необходимые специальные физические качества: высокий уровень выносливости мышц зрительного анализатора. Статическая выносливость туловища, ручная ловкость, точность движений, манипуляция, сила верхнего плечевого пояса [1, с. 50]. Проблемы ППФП творческой группы исследовали: В. Г. Батурина, Э. А. Голубева, И. А. Левочкина, В. Е. Костюков и др.

Для *экстремальной группы* специальностей характерны повышенные требования к уровню физической и психофизиологической подготовки преподавателей физического воспитания и тренеров в спорте. Требования к представителям группы военных специальностей повышаются в связи с постепенным переходом вооруженных сил на контрактную основу.

К этой группе относятся: военное дело, безопасность, образование. Необходимые физические качества: высокий уровень развития общей статической, силовой и скоростной выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Реакция, реакция различения – разновидность сложной сенсомоторной реакции, реакция выбора, реакция на двигательный объект, наблюдение, сенсомоторная координация.

В зависимости от профиля профессиональной деятельности особое внимание необходимо обращать на развитие специальных физических качеств, силовой выносливости всех групп мышц, принимающих участие в ловкости, скорости. Развитие скоростно-силовых качеств, необходимых единоборцам. Развитие простой и сложной реакции, устойчивость к различным перепадам, температурам высот, высот по уровню моря. Выносливость мышц зрительного анализатора, статическая выносливость и вестибулярная устойчивость, общая и специальная гибкость [3, с. 29]. Проблемы ППФП экстремальной группы исследовали следующие авторы: С. В. Сергиенко, А. М. Чух, А. М. Ольховый, В. П. Леонтьев и др.

С помощью определенных методов мы рассмотрели и проанализировали многоуровневую систематизацию направлений подготовки, которая собрала в конгломерацию шесть направлений классификационных признаков и определила психофизиологические качества для уровня объединённых групп профессий.

В дальнейшем планируется исследование алгоритма проектирования ППФП студентов по каждой объединённой группе профессий.

#### Список литературы

1. **Бауэр, В. Г.** Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В. Г. Бауэр // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 50–56.



2. **Бурлакова, Т. Л.** Теоретические аспекты формирования культуры здоровья студенческой молодежи / Т. Л. Бурлакова // Спорт и физическая культура в системе социальных наук : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф. (Уфа, 06 окт. 2021 г.) / [ред. Е. Н. Плахутина]. – Уфа, 2021. – С. 46–59.
3. **Войнова, Е. В.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов транспортных вузов / Е. В. Войнова // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : сб. тр. Междунар. науч.-практ. конф. (Москва, 06 нояб. 2019 г.) / под ред.: Т. Ю. Маскаевой, Ю. А. Грекова. – М., 2019. – С. 28–32.
4. **Колпаков, Д. А.** Способы сохранения и совершенствования собственного здоровья у будущих специалистов педагогического образования в период дистанционного обучения / Д. А. Колпаков, И. П. Акиншева // Вестник Луганского государственного педагогического университета. Сер. 2, Физическое воспитание и спорт. – 2022. – № 1. – С. 5–10.
5. **Кутейников, В. А.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, ее задачи и средства / В. А. Кутейников, А. А. Анохина // Молодой ученый. – 2018. – № 22(208). – С. 471–472.
6. **Максимова, Н. В.** Влияние инновационных технологий на физическую подготовленность студентов педагогических вузов / Н. В. Максимова // Вестник Луганского государственного педагогического университета. Сер. 2, Физическое воспитание и спорт. – 2022. – № 1. – С. 37–43.
7. **Федорова, Т. Н.** Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе обучения технического вуза / Т. Н. Федорова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5, ч. 3. – С. 385–386.

**Olefir A. V.**

#### **Typologization of physical qualities of students of various fields of training in accordance with the PFPF**

*The paper examines the approaches of different authors to professionally important psychophysiological qualities of students of various fields of training. The importance of typologization of physical qualities for professionally applied physical training of students of various fields of training in accordance with the standards of higher education, according to which specialists are trained, is established. The necessity of forming specialized psychophysical qualities in accordance with the general groups of professions in order to create an effective system of professionally applied physical training of students is systematized and substantiated.*

**Key words:** *students, typologization, groups of specialties, professionally applied physical training, psychophysical qualities.*

**Фоменко Анна Валериевна,**  
аспирант 2-го года обучения,  
ст. преподаватель  
кафедры спортивных дисциплин  
Института физического воспитания и спорта  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*anuytk\_a@mail.ru*

## **Готовность будущих учителей физической культуры к инклюзивному образованию**

*Готовность педагогов к работе в условиях инклюзивного образования неоднократно становилась предметом исследования отечественных и зарубежных ученых. В своей статье на основании проведенного анализа научных материалов автор дает определение и выделяет принципы инклюзивного образования, освещает пути решения будущими учителями физической культуры проблем, возникающих при осуществлении процесса совместного обучения детей с инвалидностью и обычных детей.*

**Ключевые слова:** *готовность, инклюзивное образование, учителя физической культуры, инклюзия.*

Тема статьи – готовность будущих учителей физической культуры к инклюзивному образованию – довольно актуальна в наше время, ведь каждый год детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) становится все больше, причины этого кроются не только в наследственности, различных внешних факторах, связанных со здоровьем, но и в образе жизни современного человека. Как известно, инвалидность может быть у человека как с рождения, так и приобретенная в определенный момент жизни. Последние исследования многих ученых, в частности Н. О. Садовниковой, показали, что «... многие педагоги не готовы к организации и осуществлению образовательного процесса с участием лиц с ОВЗ, не владеют достаточным уровнем компетенции, не могут с уверенностью сказать, что морально готовы работать в условиях инклюзии» [9].

Целью статьи является готовность будущих учителей физической культуры к инклюзивному образованию, а также поиск решений проблем, возникающих при внедрении инклюзивного образования в общеобразовательные учреждения для работы с детьми, у которых ярко выражены признаки того или иного заболевания. Но при этом дети с ОВЗ могут находиться в социуме с обычными детьми и выполнять различные физические упражнения вровень со сверстниками.

Начнем с определения, что такое инклюзивное образование вообще? В самом названии уже кроется ответ на вопрос. «Inclusion» с английского «присоединение, включение, вхождение во что-то как часть целого». Можно понять, что речь идет об общем образовании, о помощи в обучении, о приобщении к культуре, об участии в сообществах, о сокращении отказов при

поступлении в школы и случаев исключения из них. Основной целью является создание свободной среды, без барьеров в обучении и профессиональной подготовке людей с особыми потребностями. В отношении образовательного процесса мы можем толковать это понятие как возможность иметь равные права среди всех учащихся, независимо от их социальных, языковых, физических особенностей и т. д. Инклюзивное образование на территории России регулируется Конституцией РФ, федеральными законами «Об образовании», «О социальной защите инвалидов», а также Конвенцией о правах ребенка и Протоколом № 1 Европейской конвенции о защите прав человека и основных свобод [2; 6; 8; 11].

В статье В. В. Мануйлова рассмотрены ключевые аспекты развития системы инклюзивного профессионального образования обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; описываются вариативные модели базовых профессиональных образовательных организаций; раскрываются механизмы взаимодействия Федерального методического центра и базовых профессиональных образовательных организаций, созданных в субъектах Российской Федерации [7].

В статье М. И. Горбань «Как в России воспринимают идею инклюзивного образования» автор перечисляет факторы, влияющие на позицию людей по отношению к инклюзивному образованию – практике совместного обучения детей с инвалидностью и обычных детей. Пилотное исследование, проведенное в четырех российских регионах и охватившее как обычное население, так и людей с тремя различными видами инвалидности, показало, что в целом люди с разными видами инвалидности по-разному воспринимают идею инклюзивного образования. Важнейшими факторами оказались уровень образования и личный образовательный опыт. Существенным оказался факт участия учащихся в общественных организациях инвалидов, а также географический фактор, в то же время такие параметры, как пол и составляющая часть семьи не влияют на отношение к инклюзивному образованию [3].

Каждый гражданин России имеет право выбрать любое учебное заведение и любую форму обучения, которые наиболее приемлемы для него. Это в общем смысле и является инклюзивной формой образования. Также возможность детей с ограниченными возможностями здоровья иметь право учиться в условиях общеобразовательной программы вместе с детьми, которые таких особенностей не имеют, является инклюзивным образованием.

В идеологию такого образования положено равенство детей, исключающее любую дискриминацию, а уравнение происходит при возможности создания необходимых условий для учащихся с особенностями. При этом для инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья создаются такие условия, как адаптация учебного плана, изменение критериев оценки, перепланировка учебных помещений и т. д. [10].

Важно отметить, что развитие и практическое применение инклюзивного образования невозможно без курсов повышения квалификации об изучении инклюзии, постоянных улучшений методических разработок, внедрения

методических пособий, необходимого программного обеспечения и вовлечения в образовательный процесс служб психолого-педагогического сопровождения этих образовательных учреждений и их систем управления.

Как мы знаем, существуют следующие принципы инклюзивного образования:

1. Каждый человек способен чувствовать и думать.
2. Каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным.
3. Для каждого человека прогрессом является ситуация, когда он делает то, что может, а не то, чего не может.
4. Ценность человека не зависит от его способностей и достижений.
5. Настоящее образование может осуществляться только в контексте реальных отношений.
6. Все люди нуждаются в поддержке и дружбе сверстников.
7. Разнообразие усиливает все стороны жизни человека.
8. Все люди нуждаются в друге [4].

Итак, с понятиями и принципами мы определились, переходим к тонкостям и нюансам посещения уроков физической культуры детьми с ограниченными возможностями здоровья.

При подготовке специалиста по физической культуре для работы с детьми с ОВЗ важно учитывать не только существующие повседневные проблемы, такие как: вовлечение в учебный процесс психолога, правильный подбор учебного материала и трудности общения особых детей со здоровыми сверстниками и преподавателем и т. п. Следует отметить, что преподаватель будет находиться в условиях повышенного эмоционального напряжения, так как в значительной степени усложняется соблюдение всех условий безопасности выполнения физических упражнений для участников учебного процесса и особого внимания учащимся с ОВЗ.

Анализируя научную литературу, мы можем смело сказать, что специалисту по физической культуре и спорту нужно уделять особое внимание вопросам социальной адаптации инвалидов и установления ими контактов со здоровыми сверстниками. Необходимо отметить, что спорт в целом призван к обеспечению хорошей физической формой при различных заболеваниях. У детей с ОВЗ уроки физической культуры направлены (в зависимости от особенностей детей) на восстановление опорно-двигательного аппарата, развитие основных физических качеств, повышение различных функций и возможностей организма, социальную и эмоциональную адаптацию, сохранение и использование оставшихся двигательных умений и формирование необходимых знаний для использования в будущем тех или иных упражнений [1; 11].

Кроме вышеперечисленных преимуществ, во время инклюзивного обучения ученик с ОВЗ получает бесценный опыт и пример правильного выполнения упражнений, пример для подражания и возможность заниматься со специалистом, уделяющим особое внимание такому ученику. Кроме этого особенно важно отметить, что во время занятия у ученика с ОВЗ формируется способность к преодолению психологических и эмоциональных

барьеров, мешающих нормальной жизни. Появляется возможность общения со сверстниками и разговора во время совместной игры.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что участие обычных детей в этом воспитательном процессе очень важно, ведь они помогают создавать настроение и атмосферу урока. Во время такого занятия у учащихся с нормальным развитием появляется чувство ответственности за другого человека и понимание важности адекватного отношения к своим сверстникам и особым людям вообще. Все эти меры и обеспечивают соблюдение правил инклюзивного образования, что очень важно для всех участников образовательного процесса. Также можно отметить, что внедрение такого обучения на уроках физической культуры является очень важным и необходимым процессом для развития личности с ограниченными возможностями в социуме. Как нам известно, инклюзивное обучение уже стало обычной мировой практикой, которая доказала свою эффективность и является хорошим опытом для дальнейших разработок и новых открытий в области обучения детей с ОВЗ, чтобы они не отставали от сверстников ни в процессе обучения, ни во время занятий физическими упражнениями.

#### Список литературы

1. **Алёхина, С. В.** Инклюзивное образование: история и современность : учеб. пособие для вузов / С. В. Алёхина. – М. : Первое сентября, 2013. – 33 с.
2. **Инклюзивное образование.** – Текст : электронный // Википедия: свободная энциклопедия : [сайт]. – URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Инклюзивное\\_образование](https://ru.wikipedia.org/wiki/Инклюзивное_образование) (дата обращения: 24.10.2022).
3. **Горбань, М. И.** Как в России воспринимают идею инклюзивного образования / М. И. Горбань. – Текст : электронный // Прикладная эконометрика. – 2012. – № 2. – С. 37–52. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17751175> (дата обращения: 28.12.2022).
4. **Гусева, Т. Н.** Инклюзивное образование / Т. Н. Гусева. – М. : Шк. книга, 2010. – 272 с.
5. **Конвенция о защите прав человека и основных свобод.** – Текст : электронный // Википедия: свободная энциклопедия : [сайт]. – URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Конвенция\\_о\\_защите\\_прав\\_человека\\_и\\_основных\\_свобод](https://ru.wikipedia.org/wiki/Конвенция_о_защите_прав_человека_и_основных_свобод) (дата обращения: 24.10.2022).
6. **Конвенция о правах инвалидов :** принята резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи от 13 дек. 2006 года. – Текст : электронный // ООН : [сайт]. – URL: [https://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/disability.shtml](https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disability.shtml) (дата обращения: 24.10.2022).
7. **Мануйлова, В. В.** Актуальные вопросы организации инклюзивного среднего профессионального образования / В. В. Мануйлова. – Текст : электронный // Гуманитарные науки. – 2017. – № 2(38). – С. 23–30. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29901059> (дата обращения: 05.01.2023).
8. **Об образовании в Российской Федерации :** Федер. закон № 273-ФЗ от 29 дек. 2012 г. : принят Гос. Думой 21 дек. 2012 г. : одобрен Советом

- Федерации 26 дек. 2012 г. – Текст : электронный // Российская газета : [сайт газ.]. – 2012. – 30 дек. (№ 303(5976)) : Федер. вып. – URL: <https://rg.ru/documents/2012/12/30/obrazovanie-dok.html> (дата обращения: 05.01.2023).
9. **Садовникова, Н. О.** Готовность преподавателей вузов к обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья / Н. О. Садовникова, А. А. Толстых, Е. А. Гафарова // Физиологические, педагогические и экологические проблемы здоровья и здорового образа жизни : сб. науч. тр. IX Всерос. науч.-практ. конф. (25–29 апр. 2016 г.) / под общ. ред. С. Г. Махневой, Е. А. Юговой. – Екатеринбург, 2016. – С. 289–295.
10. **Фоменко, А. В.** Готовность будущих учителей физической культуры как необходимое условие работы в инклюзивном образовательном пространстве / А. В. Фоменко // Вестник Луганского государственного педагогического университета. Сер. 2, Физическое воспитание и спорт. – 2022. – № 3(82). – С. 51–57.
11. **Шумиловская, Ю. В.** Подготовка будущего учителя к работе с учащимися в условиях инклюзивного образования : спец. 13.00.08 «Теория и методика проф. образования» : дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Шумиловская Юлия Валерьевна ; Шуйс. гос. пед. ун-т. – Шуя, 2011. – 175 с.

**Fomenko A. V.**

#### **Readiness of future physical education teachers for inclusive education**

*The readiness of teachers to work in conditions of inclusive education has repeatedly become the subject of research by domestic and foreign scientists. In his article, based on the analysis of scientific materials, the author defines and highlights the principles of inclusive education, highlights ways for future physical education teachers to solve problems that arise when implementing the process of joint education of children with disabilities and ordinary children.*

**Key words:** *readiness, inclusive education, physical culture teachers, inclusion.*



УДК [373.091.32:796] – 047.37

**Чекушкина Виктория Анатольевна,**  
заведующий лабораторией  
теории и методики физического воспитания,  
спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры,  
аспирант ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*lkttpk@mail.ru*

## **Урок физической культуры как средство формирования исследовательских умений через проектную деятельность обучающихся**

*Современный урок физической культуры обеспечивает дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся с учётом состояния здоровья, физического развития, подготовленности, особенностей развития обучающихся. Проектная деятельность на уроке физической культуры позволяет реализовать данные требования и активизирует обучающихся. Проектная технология, применяемая в преподавании физической культуры, формирует у учащихся исследовательские умения и навыки, способствующие развитию их на физическом и психологическом уровне.*

**Ключевые слова:** урок, исследовательские умения, проектная деятельность, активизация обучающихся.

Положительное влияние физической культуры на жизнь человека и на его профессиональную деятельность неоспоримо. Поэтому физическое образование ни при каких условиях не должно быть ограничено только физическими упражнениями, необходимо, чтобы использовались все средства, которые стимулируют общее развитие человека, поскольку именно такой подход дает возможность обучающимся становиться более культурными и наиболее целесообразно расходовать свою физическую энергию.

Урок физкультуры может стать запоминающимся и ярким, увлекательным и интересным для наших обучающихся. Однако довольно часто в процессе своей работы преподаватели осознают, что на теоретическую часть почти не остается времени, порой они жертвуют им в пользу проведения соревнований либо совершенствования упражнений на выносливость и силу. Однако преподавателям представляется, что обучающимся нужно показывать и другую сторону предмета «Физическая культура», а именно то, что и в данной области можно и нужно проводить очень интересные исследования, создавая различные проекты, которые непосредственно связаны с развитием человеческого организма, а значит, появляется возможность познавать самого себя [1, с. 37].

Как представляется, уроки физической культуры – это одно из эффективных современных средств развития исследовательских умений учащихся.



По мнению преподавателей физической культуры ГБОУ СПО ЛНР «ЛКТТПКМ» Р. Г. Гатиной и С. А. Правдюк, для того, чтобы происходило формирование исследовательских умений обучающихся колледжа, следует ставить определенные задачи:

- стимулировать мотивацию обучающихся колледжа на приобретение ими знаний в сфере физической культуры;
- развивать способности обучающихся колледжа к творческому и критическому мышлению;
- развивать исследовательские умения: умение анализировать (выявлять проблемы, искать информацию), вести наблюдения, строить гипотезы, экспериментировать и обобщать получаемые сведения.

Сегодня преподаватель физической культуры колледжа должен на своих уроках стремиться к тому, чтобы обучить студентов оценивать словесно свое физическое состояние, определять границы физических возможностей собственного организма, конструировать и планировать подходящие комплексы движений для достижения необходимого качественного физического состояния, формулировать проблемы, контролировать правильное выполнение различных тренировочных действий.

Можно сделать следующий вывод: используя современные методы обучения, технологии, формы педагогической работы, необходимо пробуждать у обучаемых интерес к самому процессу занятий физической культурой:

- обучающемуся должно быть ясно и понятно, зачем ему необходимо заниматься физической культурой и сохранять здоровье;
- обучающемуся должно быть интересно узнавать, как сохранить свое здоровье с помощью уроков физической культуры;
- обучающийся должен иметь возможность применять полученные им знания в практической деятельности, в повседневной жизни.

Безусловно, уроки нужно проводить таким образом, чтобы каждый из них оставлял в сознании учеников глубокий след, принося удовлетворение, эмоциональную притягательность [5, с. 13].

Также следует отметить то, что в настоящее время в системе образования активно внедряется так называемая «проектно-исследовательская деятельность». Она находит применение на разных уровнях образования, в различных образовательных учреждениях, включая колледж. Проектно-исследовательская деятельность представляет собой достаточно новую педагогическую технологию, способствующую более эффективному решению поставленных преподавателем на уроке образовательных задач в ответ на современные потребности.

Однако, при разработке и применении проектно-исследовательской деятельности у преподавателей физической культуры возникает немало вопросов, которые касаются общей методологии построения исследовательских проектов, а также отдельных вопросов, часто возникающих в теоретическом и практическом планах, особенно у тех, кто начинает заниматься этой деятельностью впервые.

Актуальность настоящей работы заключается в восполнении информации о проектно-исследовательской деятельности преподавателя физи-

ческой культуры колледжа, поскольку еще не хватает научных, методических разработок и практических рекомендаций, учебных материалов для преподавателей, занимающихся исследованиями в данном направлении [2, с. 9–14].

*Цель статьи* – определить некоторые теоретико-методические основы разработки и построения проектно-исследовательской деятельности преподавателя физической культуры при работе с обучающимися в колледже.

По своему содержанию статья носит теоретический характер, поэтому здесь применялись главным образом анализ специальной литературы и электронных источников, индукция и дедукция, теоретическое моделирование, сравнения, а также опрос преподавателей Р. Г. Гатиной и С. А. Правдюк в виде беседы. Базой исследования являлся ГБОУ СПО ЛНР «Луганский колледж технологий торговых процессов и кулинарного мастерства». Исследование проведено в 2022 г.

Проектная деятельность берет свое начало еще со времен планового ведения народного хозяйства. Однако сама идея регулярного планирования деятельности сохранилась и перекочевала в дальнее зарубежье, откуда вернулась к нам уже в виде «проектной деятельности».

Если обратиться к сущности слова «проект», то выясняется, что это слово латинского происхождения, обозначающее нечто предварительное, подготовленное заранее перед действием. Пояснение значения этого слова в словарях иностранных слов и толковых словарях русского языка имеет три основных смысла: определенная модель создаваемого объекта (проект здания и т. д.); документ, имеющий предварительный характер (текст договора); основной замысел будущей деятельности (проект развития сельского хозяйства в регионе и т. п.) [3, с. 103].

Исходя из этого, «проектно-исследовательская деятельность» должна пониматься как выполнение исследования по определенной актуальной проблеме и конкретной теме, намеченному плану (проекту). Если речь идет об исследовании в области физкультурного образования, то в этом случае в основу должны быть положены общая и педагогическая научно-исследовательская методология, а также традиционная инновационная научная методика изучения физкультурно-педагогических явлений и объектов. В работе учителя физической культуры должна быть учтена специфика, которая выражается в понимании физической культуры как вида культуры, в обязательном использовании культурологического подхода. Изучение явлений физической культуры имеет свои традиции в методике проведения исследований по отдельным направлениям, проблемам, темам, получении и обработке данных, интерпретации полученных результатов.

Появление и внедрение в колледжах проектно-исследовательской деятельности в работе преподавателей физической культуры – это новация, которая давно и закономерно ожидалась в свете развития современных тенденций в физкультурном образовании. Это, по сути, ответ на тенденцию необходимости интеллектуализации физкультурного образования. Отсюда следует, что главная цель проектно-исследовательской деятельности на уроках физической культуры в колледже – это повышение качества физкультурного (неспециального) образования учащихся за счет повышения его интеллек-

туально-смысловой оснащенности. Постановка такой цели повышает требования к учителям, их готовности к интеллектуализации образовательного процесса как актуальной востребованной реальности [4, с. 191].

Достижение поставленной цели должно быть реализовано путем решения ряда ключевых задач, для которых и предназначена проектно-исследовательская деятельность преподавателя физической культуры:

1. Актуализировать креативный потенциал и реализовать творческие способности преподавателей посредством выполнения проектно-исследовательской деятельности с обучающимися.

2. Выявлять и целенаправленно развивать познавательную, двигательную активность, интеллектуальные способности, дидактическую мотивацию, творческие возможности обучающихся в процессе выполнения исследовательских проектов.

3. Формировать и укреплять сотрудничество, взаимопонимание, образовательное партнерство преподавателей и обучающихся в достижении общих целей и задач физкультурного образования в колледже

Проектно-исследовательская деятельность преподавателя с учетом современной загруженности педагога не должна быть навязанной кем-то. Она должна быть востребованной, исходящей из непосредственной практики физической культуры в колледже. Поэтому преподавателю следует уметь анализировать свою профессиональную деятельность и различать явные предпосылки для выполнения наиболее актуальных исследовательских проектов. Такие проекты должны облегчать труд преподавателя, помогать ему решать свои задачи и целенаправленно использовать активность своих учеников на основе индивидуального и деятельностного подходов.

Какими могут быть реальные предпосылки для разработки исследовательских проектов? Проведенные опрос преподавателей и анализ изученной литературы показали, что они имеют совершенно различное происхождение, данные представлены на Рис. 1.



Рис. 1. Предпосылки для проектно-исследовательской деятельности учителя физической культуры

Вполне вероятный источник – вопросы обучающихся, родителей, коллег. Например, ученик спрашивает: «Как подготовиться к участию в соревнованиях?». Вот уже есть предпосылка, чтобы начать исследовательский

проект с этим обучающимся на тему, реализация которой будет ответом на заданный вопрос. Кроме того, предпосылки могут возникнуть в процессе изучения опыта своих коллег, зарубежного опыта, в результате изучения научных данных и из других источников. Особое значение имеет рефлексия собственного опыта работы в профессии и конфликты в содержании трудовой деятельности. Последнее пригодно только в том случае, когда преподаватель имеет большой опыт решения конфликтных ситуаций, хорошо владеет ими, собой и вполне уверен в успехе [6, с. 14].

Вероятно, преподавателю не стоит останавливаться на каком-то одном направлении проектов. Чтобы их разнообразить, необходимо помнить о главных ориентирах в деятельности преподавателя физической культуры (Табл. 1).

Таблица 1

**Главные ориентиры проектно-исследовательской деятельности  
учителя физической культуры**

№ п/п	Направление деятельности	Планируемые главные результаты	Примечание
1.	Обучение	Освоение знаний, умений, навыков обучающимися	Необходимо обучить студентов самостоятельному поиску информации
2.	Развитие	Повышение уровня развития физических качеств обучающихся	Следует осуществлять не только развитие физических качеств, но и психики, а также познавательных процессов обучающихся
3.	Воспитание	Формирование нравственных качеств, позитивных особенностей в поведении	Надо обеспечивать комплексное влияние преподавателей, родителей, одноклассников, учитывая все другие внешние факторы
4.	Физическое здоровье	Сохранение и дальнейшее формирование, здоровья обучающихся	Стремиться к сохранению, укреплению и дальнейшему формированию здоровья обучающихся с учетом их первоначального состояния здоровья, данного от природы

Такой подход не только разнообразит деятельность преподавателя, но и вызовет повышение интереса к занятиям физической культурой, активизирует мотивацию обучающихся колледжа.

Как показывает анализ литературы и опрос преподавателей физической культуры, следует выделить и реализовать три основных этапа проектно-исследовательской деятельности преподавателя физической культуры (Табл. 2).

Таблица 2

**Этапы проектно-исследовательской деятельности преподавателя  
физической культуры колледжа**

№ п/п	Название	Направление деятельности	Результаты
1.	Первичный	Выбор темы проекта, построение цели, задач, гипотезы, объекта и предмета исследования, методов и последовательности выполнения проектной работы	Определение проблемы, основных ориентиров исследовательского проекта, структуры работы, его содержания

2.	Основной	Внедрение выбранных методов исследования, анализ и обработка полученной информации, реализация намеченных направлений исследования	Предоставление материала, достоверно доказывающего гипотезу проекта
3.	Заключительный	Оформление результатов проекта, подготовка материалов исследования в печатном виде, презентация проекта, оценка работы участников	Материалы проекта, презентации, доклад, оценка работы участников

В результате опроса преподавателей выяснилось, что обучающиеся, например, нередко интересуются необходимостью, выбором упражнений для выполнения гимнастики. Для 42% опрошенных обучающихся это стало реальной предпосылкой для разработки и внедрения соответствующего проекта. На основе полученных данных была выстроена примерная теоретическая модель проекта по выбранной тематике, которая, как образец, может использоваться для других проектов колледжа (Табл. 3).

Таблица 3

Теоретическая модель проекта этапов на тему гимнастики

№ п/п	Название	Направление деятельности	Результат
1.	Первичный	Тема проекта	Проект «Значение гимнастики для обучающихся колледжа»
		Определение цели	Формирование знаний и умений в выполнении упражнений по гимнастике
		Объект	Обучающиеся колледжа
		Предмет	Процесс формирования знаний, умений, связанных с гимнастикой обучающихся
		Задачи	Определить уровень знаний обучающихся. Разработать и реализовать мероприятия для гимнастики. Подвести итоги работы по проекту
		Гипотеза	Предполагалось, что включение обучающихся колледжа в самостоятельную познавательную активность в области разработки и применения гимнастики с условием стимулирования их деятельности позволит понять обучающимся значение гимнастики для человека, освоить необходимые представления, знания и умения
		Методы	Опрос обучающихся, моделирование утренней гимнастики, ее экспериментальное апробирование, тестирование
2.	Основной	Реализация методов исследования	Полученные знания, усвоенные и приобретение умения по подготовке упражнений для гимнастики и их внедрению, а также развитию умения самостоятельно проводить исследование, в процессе осуществлять анализ, предоставлять их результаты путем изучения предлагаемой литературы, анкетный опрос, представление модели упражнений для гимнастики, апробирование, тестирование обучающихся, сбор и обработка полученной информации

3.	Заключительный	Результаты проекта	Презентация и оценка работы обучающихся
----	----------------	--------------------	---

В процессе выполнения проектно-исследовательской деятельности преподаватели физической культуры должны придерживаться разработанного плана действий, не исключая возможности необходимой коррекции. Важно проанализировать результаты после завершения проекта, выделить возникающие ошибки, недостатки для дальнейшего совершенствования педагогического мастерства в данном направлении деятельности.

Получив первый опыт выполнения исследовательских проектов, преподаватели колледжей могут выполнять не только небольшие, но и пробовать переходить к более масштабным проектам, охватывающим, например, проекты, объединяющие несколько колледжей.

Важно, чтобы преподаватель правильно выбрал тематику проекта, которая бы действительно заинтересовала обучающихся. Необходимо проверить готовность обучающихся к участию в работе над проектом. Следует предусмотреть возможные риски при реализации проектно-исследовательской деятельности. Эффективность ее выполнения зависит во многом от квалификации учителя, его творческого потенциала, имеющихся условий и средовых факторов, от полноценности опоры на общепедагогические и специфические принципы, от разнообразия и адекватности применяемых средств и методов обучения, воспитания, развития и оздоровления обучающихся.

Реализация проектно-исследовательской деятельности преподавателя может отличаться по форме организации работы с обучающимися. Индивидуальный проект может быть рассчитан на одного обучающегося, которого выберет преподаватель. В этом случае необходимо применять индивидуальный подход, учитывающий возраст, пол, физическую подготовленность, физическое развитие, состояние здоровья, познавательные потребности и прочие факторы обучающегося. Групповой проект, или другой, более масштабный проект, должен в большей степени реализовываться на основе применения дифференцированного подхода.

Таким образом, на основе анализа научной литературы и проведенных исследований мы пришли к выводу о том, что, по своему содержанию урок физической культуры – это, прежде всего, физическая деятельность, однако любая физическая деятельность обязательно должна сопровождаться активной умственной деятельностью, поскольку это способствует ускоренному усвоению изучаемого материала и успешному овладению двигательными навыками и умениями. Каждый урок физической культуры – это действенное средство формирования исследовательских умений обучающихся, а внедрение проектной деятельности – это тот метод, который будет активизировать и заинтересовывать обучающихся колледжа.

**Список литературы**

1. **Гребенникова, О. А.** Проектная деятельность как средство развития познавательных интересов старшеклассников : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Гребенникова Оксана Александровна ; Новгород. гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. – Великий Новгород, 2005. – 181 с.
2. **Загвязинский, В. И.** Идея, замысел и гипотеза педагогического исследования / В. И. Загвязинский, А. Ф. Замирова // Педагогика. – 1997. – № 2. – С. 9–14.
3. **Полат, Е. С.** Новые педагогические и информационные технологии в системе образования / Е. С. Полат. – М. : Академия, 2003. – 272 с.
4. **Проектно-исследовательская деятельность учителя физической культуры** / Ф. И. Собянин, Ю. Б. Никифоров, А. И. Мацко [и др.] // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 3. – С. 188–193.
5. **Скаткин, М. Н.** Методология и методика педагогических исследований : (в помощь начинающему исследователю) / М. Н. Скаткин. – М. : Педагогика, 1986. – 152 с.
6. **Туркенов, Т. К.** Формирование исследовательских умений обучающихся / Т. К. Туркенов, Р. Н. Жапанова // Педагогика: традиции и инновации : VII Междунар. науч. конф. (Челябинск, янв. 2016 г.) / [отв. ред. Е. И. Осянина]. – Челябинск, 2016. – С. 76–78.

**Chekushkina V. A.**

**Physical Education Lesson as a Means of Forming Research Skills through Students' Project Activities**

*A modern lesson of physical culture provides a differentiated and individual approach to students, taking into account the state of health, physical development, preparedness, developmental features of students. Project activity at the lesson of physical culture allows you to implement these requirements and activates students. The project technology used in the teaching of physical culture forms students' research skills and abilities that contribute to their development at the physical and psychological level.*

**Key words:** lesson, research skills, project activities, student activation.



**Чорноштан Артур Григорьевич,**  
канд. пед. наук, доцент,  
директор Института  
физического воспитания и спорта  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*chornoshtan\_a@mail.ru*

## **Технологические основы проектирования модели-эталона компетентного учителя физической культуры**

*В статье исследуются теоретико-методологические основы проектирования эталонных профессиональных моделей будущего специалиста по физическому воспитанию. Определены структура, уровни и содержание профессиональной компетентности будущих специалистов в области физической культуры и спорта.*

**Ключевые слова:** модель-эталон, профессиональная компетентность, педагогическая система, физическая культура.

Стратегической целью системы профессиональной подготовки будущего специалиста выступает модель-эталон его личности, которая описана в соответствующих качественных характеристиках. В современной педагогике установившимся считается подход к описанию «профессионального лица» будущего специалиста на основе содержания его профессиональной деятельности, которая требует соответствующих теоретических знаний и практических умений, а также сформированности профессионально значимых личностных качеств. В научно-педагогической литературе такие модели известны, как профессиограммы. Весомый вклад в разработку проблемы создания эталонных профессиональных моделей будущего педагога стали труды А. И. Щербакова, Н. В. Кузьминой, В. А. Слостёнина, М. К. Тутушкиной. Представление об эталонном образе будущего учителя как совокупности профессиональных умений и педагогических качеств, которая выражается в педагогической готовности, отображены в трудах А. А. Абдулиной, Н. А. Чошанова, О. Г. Мороз. Развитие представлений о желаемом образе учителя шло путём достаточно громоздкого описания совокупности знаний, умений и педагогических способностей к определению универсальных структурных и функциональных компонентов педагогической деятельности с точки зрения системного подхода (Н. В. Кузьмина, Н. К. Тутушкина). Можно сказать, что с момента признания педагогической задачи универсальной единицей анализа профессиональной деятельности, в педагогике, по нашему мнению, утвердился системный подход, а представление об образе будущего педагога тоже приобрело целостный, системный характер. В большинстве исследований модель специалиста-педагога описывается как единство конструктивной, организаторской, коммуникативной и рефлексивной деятельности, которая осуществляется

через соответствующие умения. С учетом новых взглядов на цели и содержание подготовки, возникает необходимость корректировки модели личности будущего учителя в направлении сформированности таких черт, как открытость к новому, креативность, проблемное видение, наличие черт инновационного мышления и инновационной культуры и т. п. То есть, профионограмма с описанием качеств будущего учителя на сегодняшний день уже не является конструктивной.

В последнее время вместе с кардинальными изменениями в жизни общества распространяются и инновационные процессы, в результате которых трансформируются взгляды на цели, содержание и технологии подготовки будущих специалистов разных отраслей, в частности – образовательной. Все чаще в научных исследованиях фигурирует термин «профессиональная компетентность», хотя, в педагогике он еще не является устойчивым и поэтому его толкование достаточно разнообразное. Например, М. Л. Минский предлагает следующее определение: «Компетентность в широком смысле слова может быть определена как углубленное знание предмета или освоенное умение» [1, с. 32]. Н. А. Чошанов указывает на то, что «... компетентность – это состояние адекватного выполнения задачи» [6, с. 24]. «Компетентность» – от латинского *competens* (соответствие, способность). Профессиональная компетентность – состояние, которое позволяет действовать самостоятельно и ответственно, уметь выполнять функции, связанные с результатами труда человека.

На основе анализа научно-педагогической литературы можно отметить, что в целом компетентность представляется как совокупность трех аспектов: смыслового, проблемно-практического и коммуникативного [2]. Несмотря на расхождение и вариативность толкований, большинство авторов отмечает преимущества понятия «профессиональная компетентность» в разработке моделей-эталонов будущих специалистов. Во-первых, этот термин обобщенно отражает содержание традиционной триады – «знания, умения, навыки». Во-вторых, с помощью понятия «компетентность» можно более точно описать уровень подготовки специалиста, особенно в сравнении с целевыми установками, которые являются более идеальными, и не всегда диагностически определенными. В-третьих, компетентный специалист отмечается умением выбора оптимального решения поставленной задачи из числа возможных, то есть проявляет критичность мышления. В-четвертых, компетентность объединяет фонд знаний и умений в их актуальном проявлении. И в-пятых, компетентный специалист отличается склонностью к постоянному обновлению знаний (самообразование).

Признание компетентности специалиста основным ориентиром направленности профессиональной подготовки побудило нас к исследованию сущности и структуры этого понятия. Анализ доступных нам публикаций показал достаточно широкий спектр представлений об исследуемом феномене. В частности, Дж. Равен, определяя модель компетентности, считает, что компетентность тесно связана с субъективно значимой для человека деятельностью и является интегративной структурой [3]. Составные компоненты этой структуры относительно независимы и обладают качествами

кумулятивности и взаимозаменяемости. Автор, на основании развития идей Д. Макклелланда (1958), подчеркивает необходимость дальнейшей разработки этой проблемы с включением и обоснованием мотивационного компонента компетентности, что вполне соответствует психологическим взглядам на исследуемый феномен. Аналогичного мнения об универсальности деятельностного подхода в определении моделей компетентности придерживается Л. И. Фишман [5]. Он рассматривает проблему с точки зрения управленческой деятельности, что не противоречит другим позициям, если рассматривать область профессиональной деятельности как систему, одним из свойств которой является управляемость.

Мы согласны с мнением Л. И. Фишмана о единстве исходной основы для построения различных моделей компетентности. Это предположение о том, что условием определенного уровня качества выполнения той или иной профессиональной деятельности является соответствующий уровень компетентности. Кроме того, несмотря на приверженность некоторых авторов преимущественно значимости когнитивного компонента, или личностного, что определяется подструктурой направленности личности, большинство моделей являются эмпирическими по своему построению. Именно этот аспект, в отличие от чрезмерно «теоретизированных» моделей, и является самым весомым, потому что эмпирические модели своеобразно отражают современные требования к профессии и возможность измерения компетенций. Но в этом же, на наш взгляд, и главный недостаток эмпирических моделей. Через некоторое время вполне возможно изменение взглядов на профессиональные качества сегодняшних специалистов. То есть, в построенных на основе анализа деятельности моделях компетентности в значительной мере опорными являются реальные профессиональные ценности, ориентированные на первый уровень профессиональной культуры – личностный, присущий отдельным субъектам профессиональной деятельности. И в значительно меньшей степени они соотносятся со вторым уровнем – уровнем культурного осмысления обществом ориентиров развития указанного профессионального направления.

Одной из наиболее удачных попыток в определении критериев, регламентирующих профессиональную деятельность, специалисты считают «идеальную модель профессии» Е. Хойли, спроектированную на основе совокупности следующих критериев: понятие «профессия» распространяется на виды деятельности, которые представляют ведущую социальную функцию; высокий уровень мастерства исполнения функции; проявление мастерства в стереотипных и в новых ситуациях; систематические знания, получаемые на основе многоуровневой системы образования; интеграция профессиональных ценностей; центрация на интересах заказчика; свободное критическое мышление; высокий уровень контроля.

В решении проблемы подготовки современного специалиста на основе профессиональной компетентности существенный шаг вперед делает российская научно-педагогическая школа. В частности, В. М. Монахов и А. И. Нижников выдвигают идею проектирования траектории становления будущего учителя как целостной системы, в основу которой положена

идеальная цель – профессионально сформированный учитель [2]. По их мнению, этот образовательный стандарт должен включать следующие блоки: общекультурный, психолого-педагогический и профессионально-предметный. В свою очередь, в структуре каждого блока выделяются важнейшие подструктуры, включающие систему знаний профильно-предметной, психолого-педагогической и общекультурной направленности, а также информационную культуру и научные исследования.

Авторы также определили структуру профессионально-педагогической деятельности, в которой выделяют информационный, исследовательский, интеллектуальный, креативный, диагностический, прогностический, коммуникативный, аксиологический, управленческий и проектировочный компоненты. Очевидно, что такая структура представляется как инновационная и может стать основой для создания конкретной модели компетентного педагога любого профиля.

Суммируя приведенные мнения относительно определения сущности профессиональной компетентности, мы считаем наиболее последовательным в этом плане исследование М. О. Чошанова – автора гибкой проблемно-модульной технологии обучения. На основе всестороннего анализа автор обосновывает трехуровневую структуру компетентности как совокупность мобильных знаний, гибкого метода и критического мышления [6].

Уровень минимальной компетентности автор определяет как наличие мобильных знаний; медиальная компетентность предполагает еще и гибкое владение методом; уровень полной компетентности представляется как наличие всех трех компонентов. Исследования М. О. Чошанова, на наш взгляд, можно считать существенным шагом вперед на пути конструктивного решения проблемы повышения эффективности подготовки будущих специалистов на принципиально новой основе. Но, отмечая конструктивность такого подхода, мы не можем не признать его определенную ограниченность и механистичность. По нашему мнению, минимальный уровень компетентности нельзя описывать только как область знаний. Знания, как и умения, проявляются в деятельности, а отбор актуальных знаний и способов деятельности осуществляется через мыслительные процессы даже в ситуациях репродуктивной деятельности.

В нашей интерпретации мы предлагаем определить полную компетентность (высокий уровень) как совокупность актуально-действенного фонда знаний (знания-трансформации), гибких умений (технологии) и свободного (критического) мышления. Вполне логичным нам представляется определение уровня нормативной компетентности как совокупности репродуктивных знаний (знания-копии), алгоритмической деятельности и конвергентного мышления.

Уровень достаточной компетентности определяется нами как единство практических знаний (знания-умения), рационального метода и педагогической рефлексии. Такое представление о структуре профессиональной компетентности позволяет, на наш взгляд, более точно определить соответствие уровня профессиональной подготовки современным требованиям (в сравнении с описательными профилями, которые должны сопровождаться системой критериев и их показателей).

Компоненты профессиональной компетентности могут являться достаточно универсальными для содержания любой профессиональной деятельности общими критериями, и могут быть конкретизированы к содержанию указанного вида деятельности.

На основании анализа представленных выше точек зрения и подходов к созданию эталонной модели педагога различных специальностей мы выделили плодотворные идеи и предлагаем свое видение такой модели на основе принципиально нового подхода – профессиональной компетентности. Психологической основой являются личностный и деятельностный подходы. Одним из важнейших положений психологической теории является положение о развитии личности и реализации её сущностных сил в разновидностях деятельности, в том числе – в общении. Поэтому нам представляется вполне логичным в основу модели компетентного специалиста положить контекст профессиональной деятельности в ее структурном и содержательном плане.

Структурно контекст профессиональной деятельности будущего учителя физической культуры на основе государственного образовательного стандарта можно определить как совокупность учебно-воспитательной, научно-методической, физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой и организационно-управленческой деятельности. С учетом новых требований к содержанию профессиональной подготовки мы определяем еще один компонент – проектировочный, который на уровне умений будет способствовать решению профессиональных задач на более высоких уровнях деятельности – системно-моделирующем и творческом.

Данная структура профессиональной деятельности предусматривает определение соответствующих сфер компетенции. Таким образом, центральное понятие – «профессиональную компетентность» мы предлагаем определить как сложную интегративную структуру, которая является определяющей характеристикой личности специалиста и качественно проявляется в выборе оптимального решения профессиональной задачи из числа возможных.

В структуре профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры мы выделяем следующие компоненты: теоретический (сформированность системных знаний фундаментального и прикладного характера по теории, методике и истории физического воспитания), методический (сформированность профессиональных умений и навыков проведения различных форм занятий физической культурой с различным контингентом), технический (владение техникой выполнения физических упражнений разного уровня сложности и двигательной структуры) и физический (развитость основных двигательных качеств на уровне нормативных программных требований), а также профессионально значимые личностные качества (спортивно-педагогическая направленность; нравственность; психофизическая устойчивость; интеллектуальная активность; креативность; коммуникативные, перцептивные, психомоторные, экспрессивные качества). Выше мы определили уровни компетентности и содержательно их обозначили.

Ориентация в решении профессионально-педагогической задачи на уже известные способы путем воспроизведения усвоенных знаний

и алгоритмов деятельности соответствует уровню нормативной компетентности (минимальной). Адаптация усвоенных знаний к условиям конкретной выполняемой деятельности, поиск варианта решения задачи путем изменения алгоритмов, рефлексия собственного и прогрессивного педагогического опыта свидетельствуют о сформированности более высокого уровня компетентности – достаточного. Свободное владение знаниями из разных сфер, их использование для решения задачи на творческом уровне характеризует сформированность высшего уровня компетентности – полной компетентности.

Мы не считаем предложенную модель специалиста по физическому воспитанию на основе профессиональной компетентности идеальной, но можем отметить, по нашему мнению, ее достаточно существенные преимущества по сравнению с существующими моделями. Во-первых, такая структура модели компетентного специалиста, построенная на контексте профессиональной деятельности, представляется целостной. Во-вторых, профессиональная компетентность, по сути, является универсальной качественной характеристикой выполняемой деятельности и готовности к ней. В-третьих, профессиональная компетентность в ее разноразмерном проявлении может являться надежным, измеряемым критерием качества профессиональной подготовки, к тому же легко подтверждаемым количественными показателями.

Понимание педагогической технологии как спроектированной и реализованной на практике педагогической системы предполагает аналогичное представление и о диагностическом эталоне-ориентире целедостижения. По нашему мнению, предложенная модель-эталон специалиста по физическому воспитанию как компетентного специалиста-педагога будет способствовать решению двойной задачи – как основы для проектирования технологической модели и надежного общего критерия ее эффективности.

#### Список литературы

1. **Минский, М. Л.** Фреймы для представления знаний / М. Л. Минский. – М. : Энергия, 1979. – 124 с.
2. **Монахов, В. М.** Проектирование траектории становления будущего учителя / В. М. Монахов, А. И. Нижников // Школьные технологии. – 2000. – № 6. – С. 66–83.
3. **Равен, Дж.** Модель компетентности, мотивации и поведения / Дж. Равен // Школьные технологии. – 1999. – № 5. – С. 131–148.
4. **Сластёнин, В. А.** Педагогика: инновационная деятельность / В. А. Сластёнин, Л. С. Подымова. – М. : Магистр, 1997. – 224 с.
5. **Фишман, Л. И.** Модели образовательного менеджмента: обзорный анализ / Л. И. Фишман // Школьные технологии. – 1999. – № 1. – С. 110–120.
6. **Чошанов, М. А.** Гибкая технология проблемно-модульного обучения / М. А. Чошанов. – М. : Нар. образование, 1996. – 159 с.



**Chornoshtan A. G.**

**Technological bases for designing a standard model  
of a competent teacher of physical culture**

*The article examines the theoretical and methodological foundations of the design of professional reference models of the future specialist in physical education. The structure, levels and content of professional competence of future specialists in the field of physical culture and sports are determined.*

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

**Штольц Юлия Михайловна,**  
ст. преподаватель кафедры  
адаптивной физической культуры и  
физической реабилитации  
Института физического воспитания и спорта  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*julia.shtolts23@gmail.com*

**Коваленко Марина Николаевна,**  
заведующий ГУ ЛНР «ЦРР „Росток“»

**Басова Ольга Викторовна,**  
воспитатель-методист  
ГУ ЛНР «ЦРР „Росток“»

## **Особенности реализации здоровьесберегающего образовательного подхода в современной дошкольной практике**

*В статье рассмотрены современные ориентиры образовательного процесса здоровьесберегающей направленности дошкольной практики. Раскрыта сущность здоровьесберегающего образовательного подхода и здоровьесберегающей деятельности. Определены основные векторы работы дошкольного образовательного учреждения в области сбережения здоровья, среди которых: здоровьесберегающая кружковая деятельность, применение оздоровительных технологий и формирование здоровьесберегающей среды.*

**Ключевые слова:** здоровьесберегающий образовательный подход, дети, здоровьесбережение, дошкольное образование, образовательный процесс.

Общие положения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования регламентируют перечень обязательных требований его реализации, где одной из первостепенных задач обозначен процесс организации охраны и укрепления физического, психического и эмоционального здоровья детей, формирования общей культуры личности, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, интеллектуальных и физических качеств. Вместе с тем, в нормативном документе значительное место отводится применению здоровьесберегающего образовательного подхода, который выражен в организации предметно-пространственной среды, учитывающей специфику всех возрастных этапов, особенности развития и их недостатки, а также пути сохранения здоровья детей дошкольного возраста [1, п. 3.3].

В своих исследованиях В. М. Красилов (2009) здоровьесберегающий подход рассматривает в качестве универсального алгоритма организации процесса обучения, состоящего из определенных здоровьесберегающих

принципов, методов, приемов и субъектов. Данный подход ориентирован на развитие у воспитанников дидактически адаптированного социального опыта решения различных задач и проблем, основанного на приоритете ценностей собственного и общественного здоровья. Специфика здоровьесберегающего образовательного процесса выражена в наличии особой межличностной структуры взаимодействия, обучающего и обучаемого, в основу которого положен совместный поиск «здоровых» стратегий решения нравственных, познавательных, социальных, коммуникативных ситуаций, возникающих в образовательно-воспитательном процессе.

Характеризуя здоровьесберегающее направление функционирования дошкольных образовательных учреждений, целесообразно использовать понятие «здоровьесберегающая деятельность», поскольку мероприятия по сохранению и укреплению здоровья воспитанников, как правило, связаны с деятельностью соответствующего кадрового состава.

Вершинным уровнем одного из базовых жизненных метапроцессов автор Н. В. Яковлева (2013) обозначает здоровьесберегающую деятельность, определяемую в качестве целенаправленной витальной активности человека, обеспечивающей оптимальный уровень функционирования субъекта. В то же время автором отмечен ряд свойств, характерных именно для данного вида деятельности:

– первичность, поскольку процесс здоровьесберегающей деятельности является метадеятельностью, где субъективный уровень здоровья является ее продуктом, без него невозможно обеспечение прочной результативности любого другого вида деятельности;

– интегральность, где в структуре здоровьесбережения первостепенным является наличие организационных метапроцессов взаимодействия индивида со сложной многоуровневой средой;

– системная оптимальность, подразумевающая, что специфика смысла жизни является системообразующим фактором, устанавливающим границы развития здоровьесбережения в каждом индивидуальном случае [8, с. 57–58].

Реалии современной образовательной системы требуют от дошкольных организаций реализации стратегии по предупреждению некачественно организованного процесса здоровьесбережения, предполагающей сбор и анализ данных об основных процессах, направлениях работы и эффективных действиях того или иного учреждения. Изучение педагогической практики дошкольного образования позволило сделать вывод, что в содержательно-процессуальной системе здоровьесберегающей работы учреждений отмечено недостаточное качество оценки активной деятельности по формированию у воспитанников понимания и осознания необходимости здоровьесбережения для себя и для социума.

Так, рядом исследователей (О. Г. Красношлыкова, Н. П. Абаскалова, Э. М. Казин, 2019) представлены результаты изучения и оценки потенциала муниципальной системы дошкольного образования в области сбережения здоровья. Здоровьесберегающий потенциал дошкольного образования может быть выявлен путем реализации комплексного мониторинга, включающего в себя следующие структурные элементы:

- потенциал образования;
- потенциал здоровьесберегающей образовательной среды;
- кадровый состав и его квалификация;
- личностный потенциал ребенка;
- воспитательный потенциал семьи.

Авторами также представлены и апробированы условия актуализации потенциала в области здоровьесбережения на основе комплекса воздействий:

– административно-управленческих (повышение профессиональной здоровьесберегающей компетентности педагогов, разработка нормативных документов по сетевому взаимодействию дошкольной организации, создание здоровьесберегающей среды, расширение перечня услуг дополнительного образования для детей);

– психолого-педагогических (образовательная деятельность с детьми, взаимодействие родителей с педагогами по созданию развивающей среды, реализация преемственности между дошкольным и школьным образованием, применение здоровьесберегающих технологий, наращивание личностного потенциала детей, медицинское, социальное и психолого-педагогическое сопровождение);

– оздоровительно-профилактических (организация профилактических и оздоровительных мероприятий, оснащение образовательного процесса и среды в соответствии с санитарными нормами) [3, с. 153].

Авторы Н. В. Третьякова, В. А. Федоров (2018) качество деятельности по сбережению здоровья рассматривают в виде сложной динамической и многоуровневой системы свойств здоровьесберегающего объекта, субъекта и процесса, которые в интегральной форме направлены на обеспечение итога в форме готовности детей к здоровьесберегающей деятельности [4, с. 187].

В этой связи вызывает интерес концепция под названием «Развитие здорового ребенка», предложенная Н. И. Липсом, М. Б. Хабибуллиной (2018), которая предусматривает разработку интегрально комплексной программы подготовки дошкольников к здоровьесбережению. Концепция направлена на решение следующих задач:

– создание пространства для самореализации в виде оздоровительной развивающей среды;

– формирование у детей динамического и устойчивого отношения к экстремальным ситуациям через активную деятельность;

– оказание воспитанникам содействия в накоплении необходимых знаний, умений и опыта по укреплению их здоровья;

– формирование у дошкольников навыков саморегуляции и поведения, направленного на сохранение и укрепление собственного здоровья;

– установление педагогического взаимодействия с семьями детей с целью развития навыков здоровьесбережения вне дошкольного учреждения [4, с. 109–110].

Анализ литературных источников и ряда исследований позволил отметить, что здоровьесберегающий образовательный подход в дошкольной практике является универсальным способом организации процесса обучения и воспитания, включающим в себя несколько основных направлений.

Одним из векторов оздоровительно-развивающей работы дошкольного учреждения целесообразно обозначить реализацию здоровьесберегающей кружковой работы. Так, к примеру, авторами Л. А. Ивановой, Е. В. Ненашевой, Т. Н. Поповой, О. А. Казаковой (2019) разработана, апробирована и внедрена дополнительная программа здоровьесберегающей направленности «Детская чир лига в ДООУ». Данная программа является альтернативой традиционным занятиям по физическому воспитанию, направлена на повышение мотивации к соблюдению здорового образа жизни и осуществляется в трех направлениях: работа с детьми, их родителями и педагогическими работниками дошкольного образовательного учреждения. Чир спорт базируется на большом арсенале танцевальных и акробатических упражнений, дополнительные кружковые занятия строго регламентированы (три раза в неделю по 25–30 минут) и организованы с учетом индивидуального психофизического состояния воспитанников [5, с. 116].

Вместе с тем, Ю. М. Штольц (2021) предложена программа кружка по адаптивной физической культуре «Тропинка к здоровью», целью которой является поддержка оптимального двигательного режима, компенсация и коррекция моторной сферы детей с одновременным формированием у них базовых блоков (когнитивного, мотивационного и деятельностного) одной из составляющих здоровьесберегающей компетенции [7, с. 92].

Еще одной приоритетной ориентацией здоровьесберегающего подхода является формирование развивающей здоровьесформирующей среды. Автор С. С. Иванова (2018) отмечает, что цель управления формированием данной среды в дошкольной организации выражена в осуществлении эффективного взаимодействия «педагог – воспитанник – родитель», направленного на мобилизацию внутренних и внешних ресурсов всех участников процесса образования. В то же время Л. И. Аббасова (2019) акцентирует внимание на важности координирования и планирования работы в данном направлении:

- поиск инновационных научных подходов к построению модели педагогической и оздоровительной деятельности;
- разработка конструктивной концепции управления деятельностью дошкольного учреждения в области здоровьесбережения;
- определение и реализация педагогических условий, способствующих максимально эффективному осуществлению данного вида деятельности [2, с. 80].

Третье направление здоровьесберегающего образовательного подхода выражено в применении здоровьесберегающих технологий, способствующих как повышению и наращиванию образовательно-оздоровительного эффекта, так и формированию у дошкольников устойчивой потребности и ценностных ориентаций в сфере здорового поведения. Исследователями Н. А. Шепиловой, О. В. Пустовойтовой, Л. А. Яковлевой (2021) отмечено, что технологизации подвержен непосредственно образовательный процесс, а не воспитанники. Применение широкого арсенала профилактических и психолого-педагогических методов, средств и форм способствует формированию у детей осознанного и позитивного отношения к собственному здоровью [6, с. 214].

В. Г. Барабаш (2018) выделяет следующие принципы реализации здоровьесберегающих технологий в детских садах:

- комплексность применения оздоровительных технологий, учитывая структуру и условия учебно-воспитательной деятельности;
- привлечение максимального количества участников воспитательного процесса к реализации оздоровительных мероприятий;
- непрерывность осуществления оздоровительной деятельности;
- применение разнообразного арсенала технологий, стимулирующих защитные силы детского организма;
- осуществление оздоровительной работы, как на индивидуальном, так и на групповом уровне;
- формирование у всех участников воспитательно-образовательного процесса положительной мотивации к оздоровлению;
- соблюдение в дошкольных учреждениях санитарно-гигиенических правил и норм с целью совершенствования системы здоровьесберегающих мероприятий.

Таким образом, смысл здоровьесберегающей работы, ее взаимосвязь с другими видами деятельности дошкольного образовательно-воспитательного процесса, иерархия приоритетов и высшей ценности здоровья, выработка индивидуальной позиции относительно сбережения и укрепления здоровья, развитие субъективного образования в виде рефлексии являются основными ориентирами здоровьесберегающего образовательного подхода, рычаги управления которым находятся в руках всех участников образовательного процесса.

#### Список литературы

1. **Федеральный государственный образовательный стандарт** дошкольного образования : (утв. приказом М-ва образования и науки РФ от 17 окт. 2013 г. № 1155) : с изм. и доп. от 21 янв. 2019 г., 8 нояб. 2022 г. – Текст : электронный // ГАРАНТ: информационно-правовое обеспечение : [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/70512244/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#friends> (дата обращения: 14.11.2023).
2. **Аббасова, Л. И.** Современные подходы к формированию здоровьесберегающей среды образовательной организации / Л. И. Аббасова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11(177). – С. 78–83.
3. **Актуализация и наращивание здоровьесберегающего потенциала** муниципальной системы дошкольного образования / О. Г. Иванова, Э. М. Казин, О. Г. Красношлыкова, Н. П. Абаскалова // Сибирский педагогический журнал. – 2019. – № 1. – С. 148–158.
4. **Здоровьесберегающее образование** – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения : материалы X Междунар. науч.-практ. конф. (г. Челябинск, 8–9 нояб. 2018 г.) / под науч. ред. З. И. Тюмасевой. – Челябинск : Б-ка А. Миллера, 2018. – 243 с.
5. **Организация кружковой работы** здоровьесберегающей направленности в условиях дошкольных учреждений / Иванова Л. А., Ненашева Е. В., Попова Т. Н., Казакова О. А. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3(169). – С. 115–119.



6. **Шепилова, Н. А.** Комплексное сопровождение здоровьесбережения детей старшего дошкольного возраста / Н. А. Шепилова, О. В. Пустовойтова, Л. А. Яковлева // Перспективы науки и образования. – 2021. – № 3(51). – С. 199–218.
7. **Штольц, Ю. М.** Реализация кружковой деятельности в дошкольном образовательном учреждении на основе компетентного подхода / Ю. М. Штольц // Вестник Луганского государственного педагогического университета. Сер. 1, Пед. науки. Образование. – 2021. – № 4(71). – С. 89–94.
8. **Яковлева, Н. В.** Здоровьесберегающая деятельность как базовый жизненный метапроцесс / Н. В. Яковлева // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 1. – С. 56–64.

**Shtolts Yu. M.,  
Kovalenko M. N.,  
Basova O. V.**

#### **Features of the implementation of a health-saving educational approach in modern preschool practice**

*The article considers modern guidelines for the educational process of the health-saving orientation of preschool practice. The essence of the health-saving educational approach and health-saving activities is revealed. The main vectors of the work of a preschool educational institution in the field of health conservation are determined, including: health-saving circle activities, the use of health-improving technologies and the formation of a health-saving environment.*

**Key words:** *health saving educational approach, children, health saving, preschool education, educational process.*

---

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

УДК 796.85-047.22-021.321

**Абакуменко Дарья Юрьевна,**  
ст. преподаватель кафедры олимпийского  
и профессионального спорта  
Института физического воспитания и спорта  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*daria.abakumenko@yandex.com*

## Общая характеристика и особенности смешанных единоборств

*В статье рассматривается история наиболее популярных видов единоборств в России и мире, а также выявлены основные тенденции и перспективы их развития. В ходе исследования установлено, что естественным путем развития является «универсализация» единоборств.*

**Ключевые слова:** *традиционное каратэ, кикбоксинг, айкидо, самбо, бокс, таэквондо, рукопашный бой, индивидуальные особенности, спортсмены, соревнования, спортивная тренировка.*

Из исторического обзора развития боевых искусств (единоборств) прослеживается закономерность, показывающая, что у различных народов формировались «свои» стили, виды и направления, исходя не только из их оптимальной эффективности, но и из учета местных традиций. Однако, часто традиции брали верх над эффективностью. Многие виды и системы восточных единоборств проникнуты и перенасыщены национальными традициями и заветами (канонами) старых мастеров, что отрицательно сказывается на эффективности подготовки спортсменов-бойцов.

Часто, рассуждая о разных системах боевых искусств, мы говорим о принципах, системе подготовки или методике школы, забывая об истории и моментах формирования школы. Если для жителей европейских стран единоборства имели только прикладной характер и были, в первую очередь, направлены на развитие физических качеств, формирование здорового образа жизни и защиту интересов человека, семьи и общества, то для азиатов не меньшую значимость приобрел духовный аспект.

Системы подготовки в «традиционном» каратэ-до предусматривает изучение базовой техники («кихон») и выполнение многочисленных «ката» (бои с воображаемыми противниками), а поединкам («кумите») уделяется недостаточное внимание. Во время проведения поединка, особенно в соревнованиях в полный контакт (фулл контакт), руки не должны «находиться у бедер», как тому учит базовая техника каратэ-до «кихон», и передвижения в «зенкутсу-дати» («передняя стойка») или «кокутсу-дати» («задняя стойка») тоже не применяются. Кикбоксинг, как вид спорта, возник благодаря

признанию во всем мире превосходства техники работы руками из бокса над техникой из каратэ-до в поединках, особенно в полный контакт [1; 4].

Принято считать, что мастер айкидо использует энергию нападающего противника против него самого и постоянно ставит его в неудобное положение, склоняя к отказу от нападения. Однако «в чистом виде» айкидо не совсем эффективно в реальном поединке. Так, например, боксер, рукопашник или другой боец не будут наносить свой удар с шагом правой вперед и не будут «оставлять руку» айкидоисту для захвата и выполнения эффективного приема.

Исторический обзор развития различных видов единоборств (боевых искусств) дает основание констатировать, что «самбо» Виктора Спиридонова, Василия Ощепкова, Нила Ознобишина и других специалистов, где использовалась противодействующая сила нападающего противника против него самого, возникло раньше (в 20-х гг. 20-го ст.), чем «айкидо» Морихея Уэсибы (в 50-х гг.) [3; 5].

Но, в то же время, необходимо отметить, что в рукопашном поединке:

– у спортсмена, занимающегося боксом, наиболее уязвимы ноги; так, работая на равных (или чуть слабее) руками, можно сбить боксера подсечкой или ударами ногами по ногам (лоу-кик), а также ударом ногой после серии ударов руками и т. д.;

– борясь с борцом на равных (или чуть слабее), можно выиграть за счет применения различной ударной техники руками или ногами;

– у каратиста, занимающегося по стилю Кекусинкай, при всех положительных моментах контактного каратэ притупляется бдительность в плане возможного нанесения ударов руками в голову, так как в этом «стиле» правилами соревнований удары руками в голову запрещены.

Большой популярностью у молодежи пользуется таэквондо из-за преобладания (около 80%) ударов ногами. Однако это является самым большим недостатком, так как чисто физиологически удобнее применять ударную технику руками. Речь не идет об отказе от ударной техники ногами, но о рациональном (оптимальном) использовании эффективной ударной и бросковой техники и о том, что таэквондисту лучше «не махать» ногами перед борцом [2; 7].

Соревновательная деятельность является важнейшим результатом и интегрирующим показателем всего процесса подготовки. Анализ проведения поединков (соревнований) показывает, что часто применяются «промежуточные» формы защит, ударов, бросков и других действий, зависящие, прежде всего, от динамики прохождения схватки и индивидуальных особенностей спортсменов.

Знатоком приемов даю-дзюцу В. А. Спиридонов и один из первых европейцев, получивший мастерскую степень «черный пояс» дзюдо, В. С. Ощепков, создали свои системы самозащиты без оружия практически одновременно и независимо друг от друга. Считающийся официально основателем борьбы самбо А. А. Харлампиев систематизировал методику своего учителя В. С. Ощепкова и В. А. Спиридонова и подвел эту систему под научную основу. Однако, став спортивным видом единоборств, самбо потеряло то смысловое значение, которое было заложено изначально в это понятие.

С выходом на спортивную арену началось разделение самбо на спортивный и боевой разделы. Боевой раздел затем начали называть «самозащита без оружия». Хотя самбо означает то же [1].

Еще позже, когда была проведена огромная работа по изучению других видов единоборств, было объявлено о создании системы «рукопашного боя» как одной из самых эффективных систем ведения боя. Но, с выходом на спортивную арену, рукопашный бой также потерял свою привлекательность, несмотря на огромный технический арсенал. Соревнования по рукопашному бою в течение многих лет проводилось по правилам ВУКО (Всемирной организации бесконтактного каратэ-до), пока окончательно не потеряли зрителя как основного показателя интереса к данному виду.

На протяжении долгих лет шла дискредитация вида «рукопашный бой», так как, согласно правилам соревнований, например, за прямые удары в голову и за «проносные» удары спортсмен наказывался следующим образом: первое предупреждение – 2 балла сопернику, второе предупреждение – 3 балла сопернику вплоть до дисквалификации. Таким образом, неподготовленный спортсмен, пренебрегающий защитой, «подставив» два раза лицо (голову), зарабатывал 5 баллов или победу. Также поединок мог быть остановлен для того, чтобы объявить, что «у спортсменов равные возможности».

Начиная с 1990 г., усилиями ряда специалистов в области единоборств были внесены изменения и дополнения в правила соревнований по рукопашному бою, что привело к «очередному возрождению» спортивного варианта и наложило свой отпечаток на прикладной раздел этого вида единоборства [2; 6].

Рукопашный бой, как отмечалось выше, необходимо рассматривать через призму методик подготовки наиболее признанных во всем мире видов единоборств. В первую очередь, это Олимпийские виды борьбы: дзюдо и греко-римская борьба; Олимпийский вид современного кулачного боя – английский бокс. Это виды с устоявшимися традициями, правилами проведения соревнований, почитаемые, признанные и пользующиеся популярностью во всем мире [1; 5].

Градация на Олимпийские и неолимпийские виды ставит самбо в другую категорию рассматриваемых видов. Но для рукопашного боя как раз самбо со своей неотъемлемой частью – боевого раздела и является тем основным остовом, на котором он базируется как вид единоборства и из которого почерпнул основные свои начала.

В ряде авторитетных источников подчеркивается, что основоположники самбо В. А. Спиридонов, В. С. Ощепков, Н. Н. Ознобишин, И. Солоневич и др. изучали и практиковали джиу-джитсу, дзюдо и другие виды как восточных единоборств (ушу, каратэ-до), так и западных – английский бокс и французский сават. Поэтому, если дзюдо справедливо заняло свое место в Олимпийской программе, то самбо повторяло бы японское дзюдо [4; 7].

Доказательством тому являются сами работы вышеперечисленных специалистов: «Руководство самозащиты без оружия по системе джиу-джитсу»; «Искусство рукопашного боя», на основе английского и французского бокса, американской вольной борьбы – кэтч и японского дзю-дзюцу

(Н. Н. Ознобишин, 1930); «Самооборона и нападение без оружия» (И. Солоневич, 1928), где автор подчеркивает, что «это соединение бокса, борьбы и джиу-джитсу». В. С. Ощепков создал свою систему, включая элементы боевых систем Японии, Китая, Европы и даже Америки. Также подчеркивается, что именно школа В. Ощепкова и легла в основу современного спортивного раздела самбо [2; 3].

В. А. Спиридонов, например, категорически заявлял, что искусство самозащиты помогает одержать победу всеми имеющимися средствами. Поэтому в реальном поединке нельзя придерживаться одной какой-либо системы, никогда не охватывающей всех многочисленных и многообразных положений и ситуаций, а необходимо использовать все полезное и из других видов. И В. А. Спиридонов, и В. С. Ощепков считали, что только в соревнованиях занимающиеся могут проявить себя, выявить недостатки в своей подготовке, и что только соревнования являются определенным итогом проделанной работы [6]. Н. Н. Ознобишин писал, что нет ни одного «чистого» стиля, который был бы хорош для всех случаев.

Итак, в конце 80-х гг. 20-го ст. в результате огромной работы по изучению и внедрению в практику технического арсенала и методик различных видов единоборств на основе «самозащиты без оружия» была создана современная система спортивного рукопашного боя. Синтез боевых искусств (анализ, обобщение и преемственность) дают тот новый вид спортивного единоборства, который является наиболее эффективным и оптимально сочетает в себе лучшее из других систем. Таким образом, рукопашный бой необходимо рассматривать через призму методик подготовки спортсменов наиболее признанных в мире видов единоборств.

Желание выявить «универсальный» стиль единоборств привело в России в 90-е гг. к возникновению большого количества новых смешанных видов. Стоит отметить, что большинство создаваемых видов единоборств включало в себя схожие по своему содержанию и структуре техники и приемы, уже используемые либо в других аналогичных единоборствах, либо сохранившиеся в традициях тех стран и народов, в которых они зарождались.

В настоящее время в России существуют официально признанные смешанные единоборства: всестилевое каратэ, джиу-джитсу, капоэйра, кудо, рукопашный бой, боевое самбо, смешанные боевые единоборства (ММА), панкратион, ушу-сальда.

#### Список литературы

1. **Арзютов, Г. Н.** Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. Н. Арзютов. – Киев : НПУ им. М. П. Драгоманова, 2019. – 410 с.
2. **Гутин, М.** Восточные единоборства / М. Гутин. – М. : АСТ : Астрель, 2000. – 160 с.
3. **Давиденко, И. А.** Анализ эффективности тактических действий в боевом самбо / И. А. Давиденко, А. Э. Болотин // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 2(78). – С. 144–147.
4. **Кадочников, А. А.** Динамика ударов ногами / А. А. Кадочников. – Ростов н/Д : Феникс, 2013. – 352 с.

5. **Королёв, С.** Обучение технико-тактическим действиям в восточных единоборствах / С. Королёв. – М. : LAP Lambert Academic Publishing, 2012. – 192 с.
6. **Оранский, И. В.** Восточные единоборства / И. В. Оранский. – М. : Сов. спорт, 1990. – 80 с.
7. **Павлов, С. В.** Спортивное таэквондо / С. В. Павлов. – Челябинск : УГАФК, 2003. – 94 с.

**Abakumenko D. Yu.**

#### **General characteristics and features of mixed martial arts**

*The article examines the history of the most popular types of martial arts in Russia and the world, as well as identifies the main trends and prospects for their development. The study revealed that the natural way of development is the "universalization" of martial arts.*

**Key words:** *traditional karate, kickboxing, aikido, sambo, boxing, taekwondo, hand-to-hand combat, individual characteristics, athletes, competitions, sports training.*



УДК 796.035:796.411 (055.26)

**Слукина Юлия Юрьевна,**  
преподаватель кафедры олимпийского  
и профессионального спорта  
Института физического воспитания и спорта  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

**Попелухина Светлана Владимировна,**  
ст. преподаватель кафедры олимпийского  
и профессионального спорта  
Института физического воспитания и спорта  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*brice1995@mail.ru*

## **Влияние функционального тренинга на организм женщин молодого возраста**

*Укрепление здоровья и формирование у людей мотивации к выполнению разнообразных физических упражнений на современном этапе развития социума является актуальной проблемой. Малоподвижный образ жизни, неправильное питание и т. п. приводят к неблагоприятным изменениям в уровне здоровья женщин 20–30-летнего возраста. В данной статье представлены особенности, принципы и влияние функционального тренинга на организм женщин молодого возраста.*

**Ключевые слова:** организм женщины молодого возраста, функциональный тренинг, влияние на организм.

Существует большое количество программ фитнеса, которые отличаются степенью воздействия на организм, что позволяет фитнесу занимать лидирующее место среди других видов физической культуры. Одной из подходящих методик для определения влияния нагрузки на женщин молодого возраста является функциональный тренинг.

Цель данной статьи – выявить и обосновать влияние занятий функциональным тренингом на организм женщин молодого возраста.

Известно, что наиболее эффективный возраст для занятий фитнесом – 20–29 лет. После 30 лет эффективность занятий снижается. Однако анализ научно-методической литературы и практической деятельности показывает, что влияние функционального тренинга на организм женщин различных возрастных категорий еще недостаточно изучено и требует специального исследования.

Определено, что к 25–30 годам человеческий организм, как правило, достигает пика своих физических возможностей, далее без постоянной поддержки с помощью физической нагрузки идет снижение функциональных возможностей организма. Различают несколько возрастных периодов, где у женщин молодого возраста физическая работоспособность наиболее велика: 1) первый период (17–25 лет) – повышается гибкость и выносливость; 2) второй период (25–30 лет) – проявляются максимальные показатели силы и ловкости. После 30 лет данные показатели падают [2].

По словам К. Байера, снижение показателей силы объясняется тем, что снижается мышечная масса, содержание воды, калия и кальция в мышечной ткани, что приводит к потере эластичности мышц. Падение выносливости происходит за счет нарушения функций кислородно-транспортной системы, ухудшение скорости – из-за падения мышечной силы, а снижение координации – за счет нарушения центральной нервной системы. Ухудшение гибкости связано с возрастными изменениями в опорно-двигательном аппарате [1].

С помощью правильной организации жизнедеятельности и применения знаний в области физкультурно-оздоровительной деятельности, которые способствуют физическому и функциональному здоровью, женщина может повысить уровень своей физической активности и замедлить снижение физиологических изменений организма в дальнейшем.

Под влиянием физических нагрузок у женщин молодого возраста восстанавливается физическая работоспособность и подготовленность, замедляются темпы старения на 10–20 лет [6].

Определено, что причиной ухудшения физических возможностей у женщин молодого возраста (20–30 лет) являются внешние и внутренние факторы [4].

В большинстве фитнес-клубов занятия функциональным тренингом весьма популярны, тренеры используют групповые и индивидуальные формы занятий, которые проводятся как внутри помещения, так и на открытом воздухе.

Функциональные тренировки проводятся как в виде комбинаций, так и в виде комплексных упражнений. Во время групповых занятий по фитнесу используется музыкальное сопровождение, что способствует поднятию настроения у посетителей фитнес-клуба и регулированию интенсивности нагрузки. Стоит сказать, что при большом распространении функциональных тренировок в ряде фитнес-клубов на сегодняшний день отмечаем низкую подготовленность инструкторов. Также существуют определённые проблемы с построением тренировочного процесса. Отмечаем, что клиентам фитнес-клубов не всегда предлагается выбрать фитнес-программу после прохождения определенного тестирования, так как тренеры сами не всегда компетентны в проведении фитнес-тестирования, являющегося обязательным перед началом тренировок.

К особенностям функционального тренинга относят универсальность, доступность и разнообразие тренировочного процесса.

Функциональный тренинг – вид тренировки, основанный на естественных движениях человека, направленный на развитие основных физических качеств, двигательных способностей, коррекцию пропорций телосложения, а также совершенствование работы основных жизненно важных систем организма. Преимущества функционального тренинга: работают все мышечные группы с включением связочного аппарата; функциональная тренировка подходит людям любого пола; тренировки могут проводиться в тренажёрном зале, дома, на улице или в гимнастическом зале; существует огромный выбор упражнений и тренировочных программ.

На занятиях функциональным тренингом используются упражнения с отягощением в среднем темпе, чаще всего под музыкальное сопровождение,

что воздействует на силовую выносливость занимающихся и способность длительное время выполнять мышечную работу.

При этом все чаще используются различные системы тренировок, такие как: высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ), Табата-тренировки и др. с использованием в упражнениях как собственного веса тела, так и различного дополнительного оборудования (гантели, гири, Степ-платформы, набивные мячи, мини-штанги, петли TRX, нестабильные поверхности «Bosu», фитбол и т. п.).

Функциональный тренинг развивает скоростно-силовые качества, способствует координационной и силовой выносливости. Поэтому используется во время тренировки с целью всестороннего физического развития и более эффективного тренировочного процесса. Однако отметим, что существуют определенные принципы построения функциональных тренировок, к которым относятся: многоповторный формат; динамичное выполнение упражнений; многосуставные упражнения; круговой формат тренировки; нестабильная нагрузка и изменяющаяся амплитуда движений; наличие плиометрии.

Функциональный тренинг может проводиться как отдельная тренировка или как дополнение к традиционному силовому тренингу.

Недооценка свойств организма биологических закономерностей приводит, как правило, к неконкретности, как компонентов, так и самих принципов построения тренировки. Выход из положения – в уяснении понятий и принципов, характеризующих состояние организма занимающихся с точной ориентацией на функционирующие системы тканей и органов.

Принцип познавательности или интуитивности является очень важным в тренерской работе. Принцип основывается на знании принципов работы организма, как он реагирует на различные режимы тренировки, питательные вещества, длительность паузы отдыха, нюансы техники и т. д. Тренировочный процесс является в определенной мере педагогическим творчеством, инструкторам часто приходится принимать решения, строить тренировки функциональным тренингом, опираясь, в том числе, на интуицию.

Так, прогрессивное наращивание объема и интенсивности тренировок необходимо для достижения запланированного развития результатов. В то же время тренер должен обязательно учитывать обратимость тренировочного эффекта – чем быстрее достигается эффект развития физического качества, тем быстрее происходит угасание эффекта и напротив. Тренер, применяя данные принципы на функциональных тренировках, может проводить занятия более результативно с женщинами молодого возраста (20–30 лет).

Кроме принципов в функциональном тренинге выделяют огромное количество упражнений, различные приёмы и варианты смешанных упражнений, а именно: тренировки с использованием собственного веса тела, тренировки с гимнастическими снарядами, тренировки с применением дистанции.

Упражнения функциональной тренировки могут классифицироваться по различным признакам для решения поставленных задач, а именно: упражнения в положении стоя, тренинг с использованием свободного веса,

базовые упражнения, тренинг в скоростном стиле, тренировка движений, а не мышц.

При функциональном тренинге задействованы не только крупные «базовые» группы мышц, но также глубокие, так называемые постуральные мышцы. Функциональная тренировка воздействует на схему и работу организма в комплексе, а не только его отдельных частей. Результатом является оптимальное функционирование организма человека. Именно поэтому функциональный тренинг быстро набирает обороты в своей сфере и привлекает к себе все большее количество поклонников здорового образа жизни.

Таким образом, функциональный тренинг – вид тренировки, основанный на естественных движениях человека, направленный на развитие основных физических качеств, двигательных способностей, коррекцию пропорций телосложения, а также совершенствование работы основных жизненно важных систем организма, для чего используются различные упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, с отягощениями на различные мышечные группы.

Установлено, что функциональные тренировки используются почти во всех видах спорта (футбол, гандбол, бокс и др.), так как данный вид тренировки повышает эффективность спортсмена во время соревнований за счет включения больших мышечных групп при длительной аэробной нагрузке.

Нами было выявлено, что функциональная тренировка влияет на все системы организма одновременно и приводит организм женщин 20–30 лет к лучшему функционированию.

#### Список литературы

1. **Байер, К.** Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – М. : Мир, 1997. – 368 с.
2. **Бондаренко, Е. В.** Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой / Е. В. Бондаренко, Ю. Т. Ревякин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 37–38.
3. **Бурдыгина, Е. В.** Методика занятий оздоровительной аэробикой для реабилитации здоровья студенток с нарушениями функций позвоночника : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки, оздоровительной и адаптивной физ. культуры» : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Бурдыгина Елена Викторовна ; Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2003. – 23 с.
4. **Булич, Э. Г.** Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – Киев : Олимпийская лит., 2003. – 424 с.
5. **Венгерова, Н. Н.** Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста : монография / Н. Н. Венгерова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : [Б. и.], 2011. – 251 с.
6. **Дарданова, Н. А.** Теория функционального тренинга / Н. А. Дарданова, Д. А. Сулимова. – Текст : электронный // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы 2-й Междунар. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 7 марта 2013 г. / ред. С. В. Гурьев. –

Екатеринбург, 2013. – С. 421–425. – URL: [https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/21549/1/prfk\\_2013\\_117.pdf](https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/21549/1/prfk_2013_117.pdf)(дата обращения: 28.05.2023).

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

### **The effect of functional training on the body of young women**

*Health promotion and the formation of people's motivation to perform a variety of physical exercises, at the present stage of the development of society is an urgent problem. Sedentary lifestyle, poor nutrition, etc. leads to adverse changes in the level of health of women 20-30 years of age. In the article by Yu. Yu. Slukina and S. V. Popelukhina, the features, principles and influence of functional training on the body of young women are presented.*

**Key words:** *the body of a young woman, functional training, influence on the body.*

**Шинкарев Сергей Васильевич,**  
ст. преподаватель кафедры  
спортивных дисциплин  
Института физического воспитания и спорта  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*serzcio.po@mail.ru*

## **Особенности тестирования легкоатлетов, специализирующихся в прыжках**

*В статье рассматривается оценка состояния и прогнозирования развития спортивной формы спортсменов, специализирующихся в легкоатлетических прыжках, на основании применения контрольных тестов в различные периоды спортивной подготовки. Проведен анализ закономерности между контрольными тестами и ростом спортивных результатов у спортсменов-прыгунов.*

**Ключевые слова:** *легкоатлетические прыжки, контрольное тестирование, физическая подготовка.*

В современной системе подготовки высококвалифицированных спортсменов оценка состояния и прогнозирования развития спортивной формы основана на применении специальных контрольных заданий-тестов. Должное внимание контролю за уровнем подготовленности спортсменов всегда отводилось и в легкоатлетических прыжках. Но изучение литературных источников, беседы с тренерами, спортсменами выявили, на наш взгляд, интересные закономерности – контрольные тестовые задания, разработанные спортивной наукой и практикой и перенесенные из различных видов спорта (гимнастика, спортивные игры, борьба и др.), явно однообразны [6].

Так в какой же мере те или иные тесты отвечают специфике того или другого вида легкоатлетических прыжков? К контрольным педагогическим тестам всегда было особое отношение. Использовались общепринятые критерии, рекомендованные ведущими специалистами страны. Сейчас очевидно, что «особая» их значимость проявлялась только на этапах начальной подготовки прыгунов. Достижение определенного уровня показателей гарантировало прирост спортивных результатов. По мере их роста эта закономерность терялась. Однако критерии оставались. Они автоматически переносились из выявленных показателей у одного, как правило, сильнейшего в то время спортсмена в стране, в тренировочный процесс всех спортсменов [4].

В прежние годы, например, среди прыгунов в высоту бытовало мнение: «Чем больше присядешь со штангой на плечах, тем выше прыгнешь». В конечном счете, сама же практика опровергла это «правило». Оказалось, что прямой связи между показателями в упражнении «приседание со штангой на плечах» и спортивными результатами на уровне высшего спортивного мастерства нет. К сказанному можно добавить, что чрезмерное увлечение тренеров «испытанными» тестами приносило больше вреда, чем пользы, так



как спортсмены излишне увлекались тренировкой специальных упражнений, которые применялись в тестировании. Некоторые спортсмены преуспевали как раз в этих «натасканных» заданиях (особенно в подготовительном периоде), однако в дальнейшем оказывалось, что в основном упражнении значительных успехов они не добивались.

По результатам анкетирования среди специалистов по прыжкам, в ответе на вопрос: «При оценке динамики текущего состояния вы ориентируетесь на свой опыт и интуицию или данные, полученные инструментальными методами?», лишь 5% из 50 тренеров ответили, что пользуются данными инструментальных методик; 35% отрицают информативность модельных тестов по специальной физической подготовленности прыгунов, 60% – придерживаются противоположной точки зрения. Около 32% тренеров высказали мнение, что постоянное применение тестов приводит к тому, что сами тесты становятся средством подготовки и теряют свою ценность как объективного показателя определенного качества; к тому же частое применение контрольных упражнений приводит к быстрому вхождению в состояние спортивной формы. Подавляющее же большинство опрошенных считают, что тестирование лишь тогда дает положительные результаты, когда оно проходит на высоком эмоциональном подъеме, в обстановке, близкой к соревновательной [5].

Обобщение передового практического опыта показало, что большинство тренеров определяют развитие специальных физических качеств непосредственно на тренировке, не отводя для этого специальных дней. В этом случае само тренировочное упражнение, выполняемое учеником, несет достаточную для педагога информацию. Некоторые тренеры контролируют развиваемое в данном цикле тренировок качество, например, быстроту, а затем в прикидках (не реже 1 раза в неделю) наблюдают, как оно повлияло на основное соревновательное упражнение. Что же касается самого соревновательного движения, то 85% опрошенных считают, что только оно (и никакие другие упражнения) может показать, насколько развиты специальные физические качества спортсмена [3].

Как уже было отмечено выше, ни один из существующих ныне тестов не отвечает критерию информативности на 100%. Взять хотя бы контрольное упражнение – прыжок вверх с места с помощью рук. К полученным данным можно подходить с разных позиций: рассматривать состояние нервно-мышечного аппарата спортсмена как проявление физических качеств, координационных способностей, психического состояния и т. д.

Одной из нерешенных проблем педагогического контроля является методология тестовых заданий – унификация, технология проведения, стандартизация и анализ полученных результатов. К сожалению, и это отмечается тренерами, четких рекомендаций в этом плане нет. 90% тренеров считают, что для спортсменов высшей квалификации необходим строго индивидуальный подход к оценке их специальной физической подготовленности, и критерии, соответственно, должны быть специфичны и присущи только этим спортсменам. И почти все ведущие специалисты отмечают как положительную сторону тестов, так и их значимость для самих спортсменов. Постоянная

информация о развитии того или иного специального качества сказывается на эмоциональном состоянии спортсмена, вызывает стремление подтянуть отстающие показатели. Большинство тренеров считают, что необходимо получать данные о состоянии спортсмена в различных циклах тренировочного процесса: перед началом и после окончания тренировки, до и после окончания 3–4-дневных блоков подготовки, недельных микроциклов [2].

Тренировочный процесс стали рассматривать, исходя из модельных характеристик соревновательной деятельности, соответствия уровня подготовленности требованию планируемого или прогнозируемого спортивного результата. Так, для достижения результата 8,50–8,60 м прыгуну в длину необходимо развить скорость на последних 5 м разбега 10,60–10,70 м/с, у женщин для достижения результата 7,40 м развить скорость 9,70–9,80 м/с. Это повлекло за собой увеличение числа прыжков с полного разбега в зоне 90–95% от планируемого результата, возрастание объема и скорости бега в разбегах, спринтерского бега на отрезках до 80 м [5].

Новые подходы к тренировке позволяют специалистам внести коррекции в методы контроля за ходом развития специальных физических качеств прыгунов-легкоатлетов. Один из аспектов, отражающий состояние педагогического тестирования, – это соответствие используемых контрольных упражнений специфике конкретного вида. Выбирая неспецифические упражнения для педагогических проб, спортсменов на протяжении многих месяцев тренировки не имеет точного представления о времени вхождения в состояние спортивной формы или же ее сохранении, утрате. Если же прыгуны показывают высокие достижения в неспецифических упражнениях (например, метании ядра, беге на 30 м с низкого старта и др.), не значит ли это, что их тренировочный процесс был нецеленаправленным, и по этой причине «значительная часть адаптационного ресурса организма ушла на развитие неспециализированных двигательных функциональных систем?» [6].

Тренировочный годичный цикл у прыгунов имеет ярко выраженную этапность. На каждом из этапов решаются определенные задачи, получают преимущественное развитие одни качества, замедляются другие, вместе с тем наблюдается тенденция в последовательности решения стоящих перед тренером и спортсменом задач, выборе соответствующих средств подготовки. Вполне закономерно, что наблюдение за развиваемым качеством должно нести отпечаток этапа, в котором происходит его формирование. Иными словами, подбор тестов должен быть адекватен задачам этапов подготовки, а тестирование – проводиться на уровне интенсивности, применяемой на данном этапе. Так, на этапе функциональной подготовки большая часть упражнений выполняется в зоне менее 90% интенсивности, а тестируем мы в режимах, значительно превышающих указанную интенсивность, заранее провоцируя спортсмена показать результат, который он должен достигнуть на более отдаленных этапах [1].

Проведенные предварительные исследования позволяют сказать, что выбор основных средств подготовки, методов оценки подготовленности спортсменов высшей квалификации исходит из общей тренировочной концепции – повышать скорость выполнения основного соревновательного

упражнения. В своей практике тренеры используют, в основном, два варианта контроля за ходом развития специальных физических качеств – специфический комплекс тестов, проходящих через все этапы подготовки с включением тестов, отражающих решение задач этапов и обычные тренировочные занятия, в которых дополнительно точно фиксируются основные параметры двигательной деятельности спортсменов и их внутреннего состояния с последующим сравнением полученных данных с эталонами и между собой у различных спортсменов [2].

Динамика изменения спортивного результата и факторы, оказывающие наибольшее влияние на него, носят, в основном, индивидуальный характер. Интерпретация полученных при выполнении контрольных заданий данных будет более достоверной, если учитывается психофункциональное состояние спортсмена. Результаты таких тестов, как метание ядра, взятие штанги на грудь, приседание со штангой максимального веса, рывок штанги, пробегание спринтерских отрезков, ряд прыжковых упражнений носят скорее неспецифический, опосредованный характер, отражая больше уровень мобилизационных возможностей спортсмена, чем специальной физической подготовленности. Достижение рекордных величин в этих тестах становится самоцелью, а не необходимостью, если нарушается принцип разумной достаточности [6].

Специфические же тесты (по форме их выполнения, по динамико-кинематическим характеристикам) должны быть близки к основному соревновательному упражнению. Такими специфическими тестами, отражающими достигнутый уровень подготовленности и определяющими режим нагрузок на предстоящем этапе подготовки в прыжках в длину, могут быть: спрыгивание с тумбы разной высоты с последующим выпрыгиванием (с регистрацией высоты спрыгивания, времени опоры, длины прыжка), разбеги с фиксацией скорости на предпоследних и последних шагах, прыжки в длину с укороченного разбега [5].

Суммируя вышеизложенное, можно предположить, что качественный контроль за специальной физической подготовленностью спортсмена-прыгуна возможен при наличии небольшого числа тестов, не меняющихся от этапа к этапу, а также переменных, отражающих решение задач, этапов.

В основе проводимых исследований лежит необходимость систематизировать имеющиеся в практике факторы (применительно к контрольным тестам), новые научные данные, учесть динамику роста спортивных результатов и неуклонного повышения требований к уровню подготовленности спортсменов, разработать такие критерии оценки уровня подготовленности прыгунов, которые должны отвечать требованиям модельных характеристик планируемого спортивного результата, решать промежуточные задачи на этапах подготовки. Использование имеющихся тестов (возможная разработка новых) позволит оптимизировать систему текущего и этапного контроля за специальной физической подготовленностью прыгуна, даст возможность получить поэтапные критерии и на этой основе строить подготовку с учетом индивидуальных особенностей и уровнем решаемых спортсменом задач.

**Список литературы**

1. **Бондарчук, А. Т.** Построение системы физической подготовки в скоростных, силовых видах легкой атлетики / А. Т. Бондарчук. – Киев : Здоровье, 1987. – 79 с.
2. **Дьячков, В. М.** Прыжок «фосбери-флоп» / В. М. Дьячков, А. П. Стрижак. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 154 с.
3. **Креер, В. А.** Тройной прыжок / В. А. Креер. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 264 с.
4. **Лях, В. И.** Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. – М. : АСТ, 1998. – 187 с.
5. **Попов, В. Б.** Прыжок в длину: многолетняя тренировка / В. Б. Попов. – М. : Terra-спорт, 2001. – 125 с.
6. **Стрижак, А. П.** Прыжок в высоту / А. П. Стрижак. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 147 с.

**Shinkarev S. V.**

**Features of testing athletes specializing in jumping**

*In the article considers the assessment of the state and prediction of the development of the sports form of athletes specializing in track and field jumps, based on the use of control tests in various periods of sports training. The analysis of the pattern between control tests and the growth of sports results in jumpers was carried out.*

**Key words:** *track and field jumps, control testing, physical training.*

УДК 797.212.012.015

**Шкурин Александр Иванович,**  
канд. пед. наук, доцент кафедры  
спортивных дисциплин  
Института физического воспитания и спорта  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*aishka\_65@mail.ru*

**Загной Татьяна Владимировна,**  
доцент кафедры спортивных дисциплин  
Института физического воспитания и спорта  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
*tetianka\_z@mail.ru*

## **Формирование техники спортивного плавания средствами специальной физической подготовки**

*В статье рассматриваются особенности использования средств общефизической и специальной физической подготовки в формировании техники спортивного плавания на различных этапах подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивном плавании.*

**Ключевые слова:** *циклические виды спорта, техника плавания, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, гибкость, выносливость, координация.*

Плавание для человека является жизненно необходимым навыком и средством общей физической подготовки, а для спортсмена, специализирующегося в плавании, – основополагающим видом деятельности, способствующим повышению тренированности спортсмена, уровня развития его общефизических и специальных физических качеств.

Плавание – циклический вид спорта, такой как бег, катание на коньках, гребля, бег на лыжах и т. д. Циклические виды спорта требуют от спортсменов выносливости и способности развивать и поддерживать высокую скорость. Основная проблема – усталость, так как бег и плавание – это большая нагрузка на все системы организма. В циклических видах спорта используются ресурсы сердечно-сосудистой и дыхательной системы и, как следствие, особые требования к тренировкам. В циклических видах спорта необходимы навыки – выносливость, техника дыхания, сила, скорость, координация и стрессоустойчивость.

Для разносторонней физической подготовленности пловца недостаточно перечисленных выше навыков, для достижения высокого результата необходимо планомерное совершенствование техники спортивного плавания.

Подготовка спортсмена – это многолетний и планомерный процесс, сочетающий в себе особое соотношение общефизической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), в зависимости от годового цикла и задач подготовки; соотношение доли ОФП и СФП могут изменяться.

В плавании ОФП и СФП дополняются основополагающей СФП – плавательной подготовкой.

Полноценная подготовка спортсмена в плавании, независимо от уровня его мастерства, не ограничивается многократным повторением соревновательных движений на тренировке, другими словами, «накручиванием метража». Для развития общефизических качеств, совершенствования специальной физической подготовки и техники пловца применяются разнообразные специальные физические упражнения, как на суше, так и в воде.

В теории и практике физической культуры специальная физическая подготовка (СФП) спортсменов включает пять методов: комплексный, сопряженный, моделирующий соревновательную деятельность и контрольный [4], каждый из которых направлен на решение конкретных задач совершенствования индивидуальных качеств спортсмена на различных этапах подготовки.

По нашему мнению, задачей специальной физической подготовки пловцов является формирование техники плавания и развитие их специальных силовых качеств, которые реализуются через комплексы физических упражнений, направленные на совершенствование гибкости, координации, выносливости и т. д.

Гибкость – подвижность суставов и эластичность мышц спортсмена позволяет пловцу рационально использовать все группы мышц, задействуя их избирательно для уменьшения энергозатрат в процессе продолжительного плавания. Для развития подвижности суставов используются комплексы упражнений, увеличивающих амплитуду движений спортсмена, верхнего пояса конечностей, туловища и пояса нижних конечностей.

Координация для пловца – способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движения, сохранение устойчивости, ориентация в пространстве и способность к произвольному расслаблению мышц. Способность к произвольному расслаблению мышц является одним из важных факторов выполнения упражнений спортсменом, при выполнении упражнений происходит непрерывная смена напряжения и расслабления мышц и мышечных групп.

Выносливость – способность выполнять продолжительное время технические упражнения с повышенными усилиями, для пловца выносливость позволяет в период подготовки и во время соревновательных стартов с максимальными усилиями преодолевать дистанцию без потери скорости и техники плавания. Комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости пловца, должен учитывать возрастно-физиологические особенности спортсмена и этапы подготовки.

Развитие и формирование абсолютных навыков в плавании связано с ежедневным многократным повторением технически и тактически выверенных движений в воде – гребков, проносов рук, ударов и толчков ног. Работа над этим начинается с первых начальных занятий в секции плавания и продолжается на протяжении всего периода подготовки спортсмена.

Для достижения навыков рациональной техники плавания спортсмен на начальном этапе подготовки имитирует основные движения рук и ног



способами плавания кроль на груди и на спине, в дальнейшем брасс и баттерфляй, выполняя упражнения комплекса СФП на суше. Упражнения из комплекса ОФП и СФП на суше в плавании на начальном этапе подготовки могут соотноситься от 2:1 до 3:1. В дальнейшем упражнения СФП на суше должны получать логическое продолжение в воде для формирования мышечной памяти в технике гребка руками и ударов ног в координации движений конкретным способом плавания.

В многолетнем цикле подготовки пловца на этапе с устойчиво сформированной техникой плавания и достаточным уровнем физической подготовки доля СФП увеличивается в целом и направлена в сторону увеличения плавательной подготовки. В свою очередь, в плавательную подготовку вводится доля специальной плавательной подготовки – это различные упражнения, направленные на коррекцию и совершенствование рациональной техники плавания с различным диапазоном усилий, от минимального до максимального.

По данным различных исследований, на этапе предварительной спортивной подготовки и на этапе начальной спортивной специализации тренировка носит характер разносторонней общефизической подготовки, проводимой на суше. Она направлена на укрепление двигательного аппарата, формирование умения проявлять усилия в разнообразных двигательных заданиях в комплексе с такими двигательными качествами, как гибкость, выносливость, координационные способности.

На начальном этапе подготовки тренировочный день пловца состоит из 1 тренировочного занятия (5–6 занятий в неделю), сочетающего различные виды физической нагрузки, как на суше, так и в воде. На суше это:

- выполнение упражнений ОФП (силовая и игровая);
- выполнение комплекса СФП (упражнения на гибкость, растяжку, имитацию).

Соотношение составляет: ОФП – 80% и комплекса СФП – 20% на суше продолжительностью до 30 мин. и плавательная подготовка 60 мин.

На этапе спортивного совершенствования значительно увеличивается объем упражнений с максимальными отягощениями, и силовая подготовка носит более избирательный характер.

На данном этапе спортивного совершенствования (КМС, МС) тренировочный день пловца состоит из 2 тренировочных занятий (10–12 занятий в неделю), сочетающих различные виды физической нагрузки, как на суше, так и в воде. На суше это:

- выполнение упражнений ОФП и игровая;
- выполнение комплекса упражнений на гибкость и растяжку;
- работа на специальных тренажерах;
- выполнение силовых упражнений с отягощениями и штангой.

Исходя из вышесказанного, мы видим, что доля физической нагрузки пловца на данном этапе подготовки на суше претерпевает существенные изменения и сочетает: ОФП включает игровую и комплекс СФП – упражнения на гибкость, работу на тренажерах и силовую подготовку. В целом соотношение составляет: ОФП – 20% и комплекс СФП – 80%.

Преобладающая доля и разнообразие комплекса СФП на суше позволяет максимально подготовить спортсмена для выполнения плавательной нагрузки во второй части тренировочного занятия в воде.

Вода – не привычная среда для человека и с этим связана особенность тренировочного процесса, выполняя технические движения, спортсмены испытывают сопротивление водной среды, во много раз превышающее сопротивление воздуха, а, следовательно, возрастает вероятность излишней активности второстепенных мышечных групп, что создаёт определённые трудности в освоении рациональной спортивной техники и реализации потенциальных возможностей пловца.

Перед СФП спортсмена в воде стоят те же задачи, что и на суше, но с учетом формирования скоростных навыков выполнения силовых движений, что обязывает использовать как усложнение задачи пловца – преодолеть дистанцию, так и помощь – облегчить преодоление сопротивления воды. При условии разумного дозирования как помощи, так и усложнения.

Для усложнения задачи рекомендуется применять такие упражнения, как плавание в гидроканале, плавание с удержанием груза на блоке, плавание на резине, с мешком в футболке и т. д.

В качестве использования внешней искусственной помощи, облегчая спортсмену преодоление сопротивления водной среды, – резина на «сокращение», увеличивая скорость, блоки, увеличивающие скорость с заданными параметрами, обеспечивают предпосылки для выполнения плавательных движений «в полной координации» с минимальными усилиями, что позволяет более эффективно формировать технику плавания и акцентировать напряжение мышц, создающих продвижение пловца вперед [1; 2; 3].

В воде упражнения СФП включают комплекс упражнений на координацию движений – это упражнения обратного проноса рук, чередования циклов парных гребков, плавание без ног или без рук, на ногах и т. д. Специальные упражнения в воде позволяют спортсмену с большей эффективностью ощутить работу тех групп мышц, которые не задействованы активно при выполнении гребков и движений ног в плавании.

Специальная физическая подготовка на суше и в воде должна быть направлена на использование в полной мере скрытого физического потенциала пловца за счет активизации групп мышц спортсмена, не активированных общей физической подготовкой, и развития координации для улучшения качества гребковых движений в частности и техники в целом.

#### Список литературы

1. **Викулов, А. Д.** Плавание : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / А. Д. Викулов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.
2. **Ганчар, И.** Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования : учебник : [в 2 ч.]. Ч. 2 / Иван Ганчар. – Одесса : Друк, 2006. – 696 с.

3. **Каунсилмен, Д.** Наука о плавании / Д. Каунсилмен. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
4. **Платонов, В. Н.** Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Здоровье, 1988. – 320 с.

**Shkurin A. I.,  
Zagnoy T. V.**

**Formation of sports swimming technique by means  
of special physical training**

*The article discusses the features of using the means of general physical and special physical training, in the formation of sports swimming techniques at various stages of training, for athletes specializing in sports swimming.*

**Key words:** *cyclic sports, swimming technique, general physical training, special physical training, flexibility, endurance, coordination.*

### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Абакуменко Дарья Юрьевна**, преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Басова Ольга Викторовна**, воспитатель-методист ГУ ЛНР «ЦРР „Росток“», г. Луганск, ЛНР

**Ерёменко Игорь Владимирович**, старший преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Загной Татьяна Владимировна**, доцент кафедры спортивных дисциплин Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Коваленко Марина Николаевна**, заведующий ГУ ЛНР «ЦРР „Росток“», г. Луганск, ЛНР

**Мартыненко Елена Николаевна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Мещеряков Александр Ильич**, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Морозов Сергей Юрьевич**, преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Овсиенко Инга Александровна**, аспирант 1 курса, направление подготовки 5.8.4. «Теория и методика физического воспитания» ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Олефир Анна Витальевна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ» г. Луганск, ЛНР

**Попелухина Светлана Владимировна**, старший преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Слукина Юлия Юрьевна**, преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Фоменко Анна Валериевна**, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Чекушкина Виктория Анатольевна**, заведующий лабораторией теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, аспирант ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Чорноштан Артур Григорьевич**, директор Института физического воспитания и спорта, кандидат педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Шинкарев Сергей Васильевич**, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

**Шкурин Александр Иванович**, доцент кафедры спортивных дисциплин Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат педагогических наук, г. Луганск, ЛНР

**Штольц Юлия Михайловна**, старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», г. Луганск, ЛНР

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ

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

Учредитель и издатель сборника – ФГБОУ ВО «ЛГПУ».

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

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

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

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

**Публикация научных материалов осуществляется при условии предоставления авторами следующих документов:**

1. Авторская заявка/согласие на публикацию авторских материалов.

2. Текст научной статьи (научного обзора, научного сообщения, открытой научной рецензии, публикация по материалам научных событий, информация об отечественных и зарубежных научных школах, персоналиях), соответствующий тематике серии сборника.

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

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

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

Материал для опубликования предоставляется в текстовом редакторе Microsoft Word и сохраняется в текстовом формате, полностью совместимом с Word 97–2003. Рукопись должна иметь



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

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

Выравнивание отступа с помощью табуляции и пропусков не допускается. Уплотнение интервалов, набор заголовка в режиме Caps Lock, использование макросов и стиливых 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 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) 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 приставейный 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 государственного 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 государственного педагогического университета в формате pdf. Электронные материалы могут копироваться по электронным сетям и распечатываться авторами для индивидуального пользования с указанием выходных данных сборника.

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

**В заявке авторы должны подать следующую информацию:**

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

***Редакция Вестника  
Луганского государственного  
педагогического университета***

## ДЛЯ ЗАМЕТОК

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**



**Научное издание**

Коллектив авторов

**ВЕСТНИК**

**ЛУГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

Сборник научных трудов

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

Подписано в печать 01.12.2023. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.  
Печать ризографическая. Формат 70×100 1/16. Усл. печ. л. 7,8.  
Тираж 19 экз. Заказ № 105

**Издатель**  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
«Книга»

ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 291011. Тел. : +7 857-2-58-03-20  
e-mail: knitaizd@mail.ru