

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

*Материалы Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
(Луганск, 11 апреля 2025 года)*

Луганск
Издательство ЛГПУ
2025

УДК 37.014(06)
ББК 74.044.3я43
А43

Рецензенты:

- Ермолаева Т. Н.** – заведующий кафедрой физического воспитания
ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», кандидат педагогических
наук, доцент, заслуженный работник физической культуры
Луганской Народной Республики;
- Колчина Е. Ю.** – доцент кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «ЛГМУ им. Свт. Луки» Минздрава России, доктор
биологических наук, доцент;
- Зинченко В. О.** – проректор по научно-исследовательской работе
ФГБОУ ВО «ЛГПУ», доктор педагогических наук, профессор.

А43 Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры в современных условиях : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Луганск, 11 апреля 2025 года) / под ред. Е. В. Богдановой ; ФГБОУ ВО «ЛГПУ». – Луганск : Издательство ЛГПУ. – 2025. – 210 с.

Сборник материалов по результатам работы конференции содержит материалы учёных, аспирантов, специалистов в различных областях и посвящён рассмотрению современных проблем и перспектив развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры в современных условиях, основ культуры здоровья у студенческой молодежи в высших образовательных учреждениях, влияния процессов информатизации на содержание профессиональной физической подготовки, влияния цифровых технологий на физическую активность молодежи, формирования физического воспитания личности будущего педагога, формирования исследовательских компетенций у будущих специалистов адаптивной физической культуры, комплекса ГТО как программно-нормативная основа физической подготовленности обучающихся начальной школы в Луганской Народной Республике и т.д.

Сборник материалов предназначен учёным, аспирантам, специалистам в различных областях педагогики и спорта.

УДК 37.014(06)
ББК 74.044.3я43

*Рекомендовано научной комиссией
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Луганский государственный педагогический университет»
(протокол № 10 от 13.05.2025 г.)*

© Коллектив авторов, 2025
© ФГБОУ ВО «ЛГПУ», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Абакуменко Д. Ю.

Особенности тренировочного процесса спортсменов 14-15 лет в дисциплинах «ограниченный контакт» (ОК) и «полный контакт в средствах защиты» (СЗ) во всестилевом каратэ.....7

Асташова Е. Н.

Можно ли заложить задатки чемпиона на уроках по физической культуре: роль школьных занятий в формировании спортивного потенциала.....15

Ачиева Н. Е., Коноплева А. Н.

Влияние занятий плаванием на психофизическое состояние студентов.....23

Богданова Е. В.

Педагогические условия развития координационных способностей детей младшего школьного возраста, занимающихся настольным теннисом.....33

Вакуленко А. А.

Формирование универсальных компетенций у бакалавров адаптивной физической культуры в процессе проектной деятельности.....41

Васецкая Н. В.

Технология организации проектной деятельности по здоровьесбережению.....49

Драгнев Ю. В.

Армрестлинг в условиях информационно-образовательного пространства вуза.....56

Дюбина Е. В.

Готовность спортсмена к соревнованиям: оценивание на основе опросника.....61

Загной Т. В.

Программно-нормативное обеспечение подготовки спортсменов в плавании.....70

Игнатова Т. А.

Признаки и основа культуры здоровья у студенческой молодежи в высших образовательных учреждениях.....78

Компаниец Ю. А., Шарикова В. П., Бахаровская Т. В.

Влияние процессов информатизации на содержание профессиональной физической подготовки.....84

Крайнюк О. П., Шинкарёв С. В.

Суть процесса внедрения ВФСК «ГТО» на территории Донбасса как научного явления.....93

Крещук Е. П.

Влияние цифровых технологий на физическую активность молодежи: возможности и вызовы.....100

Кучеренко М. А.

Методы самодиагностики организма при регулярных занятиях спортом – отслеживание результатов.....109

Лелькова А. А.

Педагогические условия формирования мотивации у студентов специальной медицинской группы.....118

Максимова Н. В.

Обучение технике подачи волейболистов и её совершенствование с помощью подвижных игр.....125

Мелешко Е. А.

Формирование исследовательских компетенций у будущих специалистов адаптивной физической культуры.....131

Мещеряков А. И.

Актуальные проблемы повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов различной квалификации в олимпийских и неолимпийских видах спорта.....143

Наумов А. Н., Пастухов В. В.

Особенности подготовки женщин-военнослужащих.....150

Павлова Н. А.

Комплекс ГТО как программно-нормативная основа физической подготовленности обучающихся начальной школы в Луганской Народной Республике.....158

Попелухина С. В.

Особенности подготовки тренеров-преподавателей в системе образования на Луганщине с 20-х гг. XX века по настоящее время.....168

Пшечук-Воронина Я. Ю., Сидорова И. А.

Проблемы развития физкультурного движения Луганского края в послереволюционный период прошлого века.....180

Ротерс Т. Т.

Предпосылки выделения регионального компонента
физического воспитания школьников Луганщины.....188

Шинкарев С. В., Шкурин А. И.

Особенности использования методов развития скоростно-
силовых качеств у спортсменов.....198

Сведения об авторах206

Абакуменко Дарья Юрьевна,
старший преподаватель кафедры олимпийского и
профессионального спорта
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
daria.abakumenko@yandex.com

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ 14-15 ЛЕТ В ДИСЦИПЛИНАХ «ОГРАНИЧЕННЫЙ КОНТАКТ» (ОК) И «ПОЛНЫЙ КОНТАКТ В СРЕДСТВАХ ЗАЩИТЫ» (СЗ) ВО ВСЕСТИЛЕВОМ КАРАТЭ

Статья посвящена сравнительному анализу специфики подготовки спортсменов 14–15 лет во всестилевом каратэ в дисциплинах ограниченного контакта и полного контакта в средствах защиты. Описаны особенности физической, технической и психологической подготовки с учетом правил и тактики ведения боя. Представлены результаты экспериментальных исследований и даны рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса с учетом специализации.

Ключевые слова: всестилевое каратэ, ограниченный контакт, средства защиты, подростки 14–15 лет, физическая подготовка, тактическая подготовка, тренировочный процесс.

Всестилевое каратэ (ВК) – это динамично развивающийся вид спортивных единоборств, который объединяет различные традиционные и современные стили каратэ, позволяя спортсменам демонстрировать технико-

тактическое мастерство условиях универсальных или стилевых правил. Именно благодаря синтезу методик, стилей и направлений ВК считается одним из наиболее гибких и открытых для инноваций видов боевых искусств [1].

В рамках всестилевого каратэ на сегодняшний день выделяют несколько основных дисциплин поединков, различающихся по степени контакта и используемому снаряжению. Для подростков 14–15 лет наиболее популярными и массовыми являются бои с ограниченным контактом (ОК) и бои с полным контактом в средствах защиты (СЗ) [8].

Дисциплина ограниченного контакта (ОК) предполагает строгий контроль силы удара: спортсмен должен четко демонстрировать технику, скорость и точность, но не наносить травмирующих повреждений. Это способствует развитию координации, тактического мышления, времени реакции и самоконтроля.

Полный контакт в средствах защиты (СЗ), напротив, разрешает нанесение сильных и жестких ударов, однако при обязательном использовании защитного снаряжения (шлемы, жилеты, перчатки, щитки). Такая дисциплина моделирует условия реальной самообороны и развивает у юных спортсменов силу, выносливость, агрессивность и психологическую устойчивость к контакту.

Возраст 14–15 лет характеризуется активным физическим ростом, увеличением мышечной массы, формированием скоростно-силовых качеств, а также нестабильностью эмоциональной сферы и ростом волевых качеств [5]. Для юных спортсменов 14–15 лет, находящихся в фазе активного роста и развития, важно учитывать специфику подготовки по выбранной дисциплине, так как она влияет на структуру тренировочного процесса, акценты в развитии физических

качеств, техники и психологической устойчивости [3; 6].

Целью статьи является выявление различий в подготовке спортсменов 14–15 лет в дисциплинах ОК и СЗ во всестилевом каратэ, а также формулирование рекомендаций для совершенствования тренировочного процесса с учетом специфики.

Для достижения указанной цели были поставлены следующие задачи:

- изучить особенности технической, физической и психологической подготовки в дисциплинах ОК и СЗ;
- провести тестирование спортсменов в возрасте 14–15 лет;
- сравнить результаты и выявить акцентные различия;
- предложить рекомендации для тренеров.

В исследовании применялись:

- анализ литературы по вопросам подготовки каратистов, методических пособий и правил соревнований [2;4];
- анкетирование тренеров и спортсменов о специфике подготовки и восприятии разных дисциплин;
- тестирование физических качеств (скорость, сила, выносливость, гибкость);
- технико-тактические тесты (точность ударов, скорость реакции, успешность защитных действий);
- психологические опросники (уровень предсоревновательного стресса, уверенность в себе).

В эксперименте участвовали 20 спортсменов 14-15 лет (10 – дисциплина ОК, 10 – СЗ), стаж занятий – 3-4 года.

Возраст 14-15 лет характеризуется высокой скоростью роста, развитием скоростно-силовых качеств, формированием эмоциональной и волевой устойчивости. В

этот период важно строить тренировочный процесс с учетом физиологических и психологических особенностей [7].

Дисциплина *ограниченный контакт (ОК)*

Основная цель – развитие и демонстрация чистой техники, контроля, скорости, максимально точного попадания без нанесения травм.

Технические акценты:

- Быстрые, точные удары с контролем силы;
- Работа на дистанции, уклонение, опережение противника;
- Высокий уровень координации и тактического мышления.

Физические качества:

- Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
- Гибкость, позволяющая выполнять сложные техники.

Психологические аспекты:

- Контроль эмоций;
- Воспитание дисциплины, самоконтроля, уважения к противнику;
- Умение концентрироваться и быстро принимать решения.

Риск травм – минимален, что позволяет использовать данную дисциплину в обучающих целях на ранних этапах.

Дисциплина *полный контакт в средствах защиты (СЗ)*

Главная цель – развитие навыков эффективного силового боя с применением сильных атак и устойчивости к плотному контакту.

Технические акценты:

- Мощные удары руками и ногами;

- Борьба на ближней дистанции;
- Умение выдерживать атаки противника и контратаковать.

Физические качества:

- Силовая и скоростно-силовая выносливость;
- Общая выносливость;
- Меньший акцент на гибкость и скорость.

Психологические аспекты:

- Преодоление страха контакта;
- Развитие боевого настроения, агрессивности;
- Повышение стрессоустойчивости.

Риск травм – средний, но снижен использование защитного снаряжения.

В ходе тестирования выявлены следующие различия (таблицы 1.1–1.3).

Таблица 1.1.

Физическая подготовка

Параметр	ОК	СЗ
Скорость удара, м/с	8,5	7,1
Сила удара, Н	130	250
Выносливость (мин)	4,2	6,5
Гибкость (наклон вперед, см)	23	16

В ОК выше показатели скорости и гибкости, в СЗ – силы и выносливости.

Таблица 1.2.

Техническая подготовка

Параметр	ОК	СЗ
Точность ударов, %	85	72
Успешные блоки, %	88	75
Скорость реакции, мс	180	210

В ОК выше точность, быстрота и качество защитных действий, в СЗ – больший упор на силовые атаки.

Таблица 1.3.

Психологическая подготовка

Параметр	ОК	СЗ
Уровень стресса перед боем (1–10)	4	6
Уверенность в своих действиях (1–10)	7	8

В СЗ уровень стресса выше из-за интенсивности боя, но и уверенность выше за счет использования средств защиты.

Полученные результаты подтверждают, что подготовка в дисциплинах ОК и СЗ предъявляет разные требования:

В ОК важны скорость, точность, контроль, гибкость, что способствует развитию ловкости, быстроты реакции, умения контролировать свои действия.

В СЗ основной упор на силовую компоненту, физическую выносливость, а также психологическую готовность к мощному контакту и преодолению страха.

В подростковом возрасте, учитывая особенности психики, тренеры должны уделять внимание:

- в ОК – развитию концентрации, самоконтроля, техники;

- в СЗ – формированию боевого настроя, стрессоустойчивости, агрессии в допустимых пределах.

Рекомендации по оптимизации подготовки

Для дисциплины ОК:

- развивать скорость, координацию, гибкость, реакцию;

- выполнять упражнения на контроль силы, точность и технику;

- активно использовать игровые и тактические

задания для повышения концентрации;

- уделять внимание психологической регуляции и воспитанию самоконтроля.

Для дисциплины СЗ:

- акцентировать внимание на развитии силы, силовой выносливости, агрессивности;

- проводить спарринги с контролируемым силовым контактом для снижения страха;

- развивать психологическую устойчивость и боевой настрой;

- обучать правильному использованию защитного снаряжения.

Общие рекомендации:

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности спортсменов;

- избегать перегрузок и перетренированности;

- сочетать методы, развивающие как скорость и технику, так и силу и выносливость;

- формировать умение переключаться между стилями, что важно для универсальной подготовки.

Таким образом, подготовка спортсменов 14-15 лет во всестилевом каратэ в дисциплинах ограниченного и полного контакта имеет принципиальные различия, обусловленные как правилами, так и тактикой ведения боя.

В дисциплине ОК основной акцент делается на развитие техники, скорости, точности и контроля, что способствует формированию у юных спортсменов высокой координации и культуры движений.

В дисциплине СЗ ключевое внимание уделяется развитию силы, выносливости и психологической устойчивости к интенсивному контакту, что важно для формирования бойцовских качеств.

Комплексный подход с учетом данных различий обеспечит более эффективную и безопасную подготовку

спортсменов, а также поможет раскрыть их потенциал в выбранной дисциплине.

Список литературы

1. Блохин, А. А. Методика подготовки спортсменов-каратистов : учеб. пособие / А. А. Блохин. – М. : Советский спорт, 2019. – 192 с.
2. Иванов, А. Н. Основы подготовки бойцов контактных видов спорта : монография / А. Н. Иванов. – М. : Спорт, 2023. – 320 с.
3. Михайлов, И. И. Всестилевое каратэ : история, теория и практика / И. И. Михайлов. – Казань: Университетская книга, 2020. – 270 с.
4. Петров, В. В. Тренировочный процесс в каратэ : методическое пособие / В. В. Петров. – СПб. : Олимп, 2018. – 180 с.
5. Романов, А. В. Тренировка юных каратистов в условиях смешанных единоборств / А. В. Романов // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 6. – С. 25–29.
6. Сидоров, Е. Н. Основы тактической подготовки в каратэ : учебное пособие / Е. Н. Сидоров. – Екатеринбург : УралСпорт, 2019. – 200 с.
7. Смирнов, Р. А. Особенности физической и психологической подготовки подростков 14–16 лет в каратэ / Р. А. Смирнов. – Новосибирск : СпортАкадемПресс, 2017. – 220 с.
8. Чернышев, В. В. Методика подготовки спортсменов в контактных и бесконтактных дисциплинах каратэ / В. В. Чернышев. – М. : Физкультура и спорт, 2021. – 210 с.

УДК 873.015.3:796.011.3

Асташова Елена Николаевна
старший преподаватель
кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
E-mail: praim94@mail.ru

МОЖНО ЛИ ЗАЛОЖИТЬ ЗАДАТКИ ЧЕМПИОНА НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: РОЛЬ ШКОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ФОРМИРОВАНИИ СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА

В статье представлен анализ занятий физкультурой в школе, и их роль в выявлении и развитии врождённых талантов детей в спорте. Проведённые исследования помогают понять, в какой степени занятия физкультурой влияют на мотивацию детей и их способность развивать задатки «чемпиона». Рассматриваются физиологические, психологические и педагогические аспекты процесса, а также влияние методики преподавания и условий школьной среды на спортивное развитие детей. На основании полученных данных были разработаны и сформулированы основные подходы к выявлению способностей и необходимости индивидуальной техники в физическом воспитании.

Ключевые слова: физическая культура, задатки, спортивный потенциал, школьное образование, мотивация, индивидуальный подход, физическое развитие, методика преподавания, спортивные способности, профессиональный спорт.

Согласно концептуальным принципам физической

культуры и спорта в Российской Федерации, осуществление выполнения стратегических задач предусматривает активизацию возможностей по выявлению одаренных детей и созданию наилучших условий для их тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Значит, исследование закономерностей развития и формирования одаренной спортивной личности способствует глубокому пониманию потенциальных возможностей школьника и его самореализации в разных областях жизни, потому что деятельность, связанная со спортом, является важной моделью, созданной для изучения состояния индивида в разнообразных жизненных ситуациях. «Состояние здоровья подростков напрямую влияет на их дальнейшую жизнь, на их способность обрести профессию, создать семью, воспитать детей. В этом возрасте организм перестраивается, готовится к взрослой жизни, идет его бурный рост, интенсивно формируется личность и мировоззрение человека», – отметил Владимир Путин.

Советский учёный Б.М. Теплов в своих исследованиях одарённости утверждал, что одарённость у человека проявляется всегда в какой – либо области. Наличием способностей отличают талантливых людей. Он отмечал, что для того, чтобы развить способности, необходимо усвоить знания, получить необходимые умения, а затем применить их на практике.

Л.С. Выготский справедливо предполагал, что, если талантливого человека не развивать, он, несомненно, утратит свои таланты. А если активное развитие таланта происходит с учётом наследственных данных в определённой области то, можно получить гения.

Кто если не учитель и родители должны заметить эти задатки и развить их? Дети 7 – 16 лет, школьники, 60% своего дня проводят в школе, с учителями, поэтому

основная часть ответственности за развитие талантов детей ложится на их плечи. Однако перед ними, во время решения этой задачи, возникает ряд проблем. Из-за высокой образовательной нагрузки учителя в школах не имеют достаточной мотивации для изучения вопросов, связанных с выявлением детской одаренности. Методическая поддержка педагогов, работающих с такими детьми, оставляет желать лучшего, как и уровень профессиональных компетенций некоторых из них.

Еще одной проблемой, с которой сталкиваются при сопровождении одаренных детей, является неэффективная организация их психолого-педагогической поддержки. Многие учителя не считают этот аспект важным, что приводит к тому, что дети теряют интерес к развитию своих способностей.

Кроме того, недостаточная и иногда устаревшая материально-техническая база также значительно затрудняет раскрытие потенциала одаренных детей. Учителя пытаются самостоятельно, с помощью администрации и родителей, решить эту проблему. Они разрабатывают и создают нестандартное оборудование, привлекают спонсоров, что, безусловно, приносит положительные результаты.

Деятельность учителя физкультуры, основная задача которого заключается в поддержке и помощи, направлена на обнаружение одаренных личностей.

В эту деятельность входят: наблюдение за учениками, проведение анкетирования, взаимодействие с родителями, анализ результатов предыдущего года (оценка динамики развития).

Определение наличия талантов у ребёнка может происходить в различных областях: спортивные таланты связаны с личным самосовершенствованием. Области выявления таланта могут включать участие в секционных

занятиях, состязаниях школьников, соревновательной деятельности детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ).

Задача учителя заключается в создании условий максимально приближенных к способностям каждого ученика, в данном случае – его спортивную одарённость, если таковая имеется, или в создании образовательной среды для развития уже имеющихся талантов и раскрытия возможностей, удовлетворяющих потребности конкретного ученика.

При выборе методов работы с талантливыми школьниками необходимо учитывать, что на каждом конкретном этапе развития ребёнка существуют различные виды преобладающей деятельности. Одновременно с этим играет значительную роль привлечение родителей, потому что их участие имеет решающее значение для развития и формирования таланта. Учитель или тренер стремится привлечь родителей к сотрудничеству: участвует в родительских собраниях, приглашает их к судейству спортивных соревнований и к активному участию в совместных мероприятиях.

Развитие мотивации через достижения.

Когда дети добиваются успехов на уроках физкультуры, будь то победа в спортивной игре или выполнение сложного упражнения, это создаёт у них ощущение удовлетворения и уверенности в себе. Регулярные успехи в физическом воспитании способствуют формированию внутренней мотивации, стремлению к личным достижениям и преодолению новых вызовов. В то же время, частые неудачи, особенно без необходимой психологической поддержки, могут снизить мотивацию и вызвать разочарование [4].

Влияние социальных факторов на мотивацию.

Соревнования и командные игры способствуют формированию здорового соперничества среди детей. Такое взаимодействие в группе повышает желание каждого улучшать свои результаты. Важным аспектом является влияние сверстников: для детей важно быть признанными в своём окружении, и успехи в физкультуре становятся средством социальной адаптации.

Современные учителя физкультуры применяют различные методы мотивации, такие как внедрение игровых элементов, поощрения за достижения и предоставление детям возможности выбора и самостоятельной работы. Это позволяет детям осознать, что они могут развивать свои способности в интересном для них направлении, а не только следовать установленным учителем стандартам. Такая свобода выбора и поддержка личных достижений способствуют повышению интереса к физической культуре и развитию внутренней мотивации [1].

Развитие задатков «чемпиона» через физическое воспитание.

Занятия физкультурой являются важным средством для выявления и развития задатков, которые могут привести к спортивным достижениям. В первую очередь, это касается физических данных – выносливости, скорости, силы, гибкости и координации. Эти качества формируются и развиваются в процессе регулярных физических нагрузок. Важно, чтобы занятия физкультурой проводились с учетом возрастных особенностей и физических возможностей детей.

Кроме физических характеристик, важно уделять внимание психологическим аспектам, таким как мотивация, стрессоустойчивость и уверенность в себе. Спортивная деятельность помогает детям развивать эти качества, что может сыграть значительную роль в их

спортивной карьере. Успехи в физкультуре, как и в других сферах, способствуют формированию у ребенка веры в свои силы и стремления к большему. Постепенно, благодаря системе поощрений, наград и соревнований, у детей развивается желание развивать свои способности и достигать новых высот [2].

Также важным аспектом является обучение детей основам спортивной дисциплины, умению преодолевать трудности и работать над собой. Эти качества, развиваемые на уроках физкультуры, являются залогом успеха не только в спорте, но и в жизни в целом.

В юношеском возрасте (11–15 лет) приоритетным видом деятельности является социально-коммуникативная деятельность, совместно проводимые мероприятия, такие как матчевые встречи, конкурсы и концерты, способствующие формированию и повышению самооценки. В общении со сверстниками талантливые ученики часто берут на себя роль лидеров и организацию совместных игр, поэтому необходимо привлекать их в демонстрацию упражнений, инструкторскую работу с отстающими, судейство соревнований и помощь в организации спортивных мероприятий и дней здоровья.

Для возраста 16–17 лет приоритетным видом деятельности является исследовательская работа, которая в будущем будет являться важным инструментом для самоопределения школьника. При этом процессе «объектом проектирования» выступает сам ученик. Ему важно определить свои способности в окружающей среде, которые помогут ему успешно адаптироваться к самостоятельной жизни. В таком возрасте одаренные дети активно участвуют в конкурсах и соревнованиях, занимаются подготовкой научных работ как для себя, так и для учителей, принимают участие в олимпиадах по различным предметам, выступают с пропагандой

здорового образа жизни и занимаются спортом с младшими школьниками.

Основным аспектом, который способствует развитию одаренных учеников и выявлению их скрытых талантов, является система внеурочной и внеклассной работы в школе. Этой системе необходимо быть тщательно продуманной, ориентированной на индивидуальные способности каждого ребенка и реализовываться в подходящий возрастной период.

В работе с талантливыми учениками в области физической культуры и спорта наиболее значимыми являются следующие подходы: занятия в спортивных секциях по различным видам спорта; участие в спортивных соревнованиях; проведение конкурсов; участие в олимпиадах; разработка индивидуальных и групповых планов; сотрудничество с родителями, медицинскими работниками, психологами и тренерами спортивных школ и клубов; взаимодействие с другими учебными заведениями [3].

Учителю необходимо прилагать максимум усилий для выявления талантливых и одаренных детей. Важно создать для них интересную образовательную среду, которая будет служить примером для других учеников и одноклассников и вовлекать их в спортивную и общественную деятельность и саморазвитие.

Обобщая результаты проведенного исследования, можно сказать, что занятия физической культурой и спортом играют ключевую роль в образовательном процессе, оказывая значительное воздействие на физическое, психологическое и социальное развитие школьников. Регулярные тренировки помогают ученикам развивать не только физические навыки, но и важные личностные качества, такие как целеустремленность,

уверенность в себе, способность преодолевать трудности и стремление к достижениям.

Автор статьи анализирует как физическая культура может способствовать формированию задатков «чемпиона» у школьников. Основная функция физической культуры заключается не только в улучшении физических способностей, но и в создании условий для развития внутренней мотивации, раскрытии потенциала ребенка и формировании у него стремления к успеху.

Методы преподавания, способы мотивации учащихся и организационные аспекты занятий играют важную роль в развитии спортивных способностей детей. Поддержка и поощрение, возможность участвовать в соревнованиях и ставить перед собой цели – все это вдохновляет учащихся развивать свои навыки и стремиться к высоким результатам.

Таким образом, физическая культура и спорт становятся не только средством поддержания здоровья, но и важным фактором формирования спортивных и личных качеств, которые могут привести к созданию будущих чемпионов. Задатки для этого можно заложить именно в школьные годы, обеспечивая тем самым основу для будущих спортивных успехов.

Список литературы

1. Бронников, В. А. Диагностика спортивных способностей школьников / В. А. Бронников. – М. : Спорт, 2010. – 64 с.
2. Иванов, С. А. Формирование мотивации у школьников через физическое воспитание / С. А. Иванов. – М. : Издательство «Юрайт», 2015. – 128 с.
3. Кузьмин, В. А. Физическое воспитание и спортивные достижения : от школьного этапа до высших достижений / В. А. Кузьмин. – СПб. : Лань, 2013. – 272 с.

4. Черняк, И. С. Методика физического воспитания детей школьного возраста / И. С. Черняк. – М. : Советский спорт, 2012. – 201 с.

УДК 796.07

Ачиева Наталья Евгеньевна,
старший преподаватель,
Коноплева Анна Николаевна,
кандидат педагогических наук, доцент,
института педагогики, психологии и
физкультурно-спортивного образования
ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский
государственный
университет им. Х.М. Бербекова», г. Нальчик
achievanatalia@mail.ru
konopleva_1975@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Статья посвящена изучению вопросов воздействия занятий плаванием на психическое и физическое состояние учащихся высших учебных заведений. В работе представлены результаты педагогического эксперимента по оценке степени влияния плавания на показатели физической подготовленности, психоэмоционального состояния и волевой сферы студентов. Авторами также выявлена динамика мотивационной направленности участников эксперимента. Ценность исследования состоит в подтверждении целесообразности применения плавания в качестве действенного инструмента для улучшения психофизического состояния студентов.

Ключевые слова: плавание, студенты, физическая подготовленность, стрессоустойчивость, самооценка, психоэмоциональное состояние, мотивация.

Актуальность. Будущее России во многом зависит от сегодняшних студентов, от их способности креативно мыслить, умения принимать смелые решения, воли и настойчивости. Считается, что в годы учёбы происходит становление личности, вырабатываются принципы и убеждения, закладываются основы будущих успехов. Студенты как социальная группа являются экономическим, культурным, трудовым потенциалом страны [2]. Поэтому одной из важных задач во время обучения в высших учебных заведениях должна быть задача формирования здоровья студенческой молодежи. Однако старшие школьники, поступая в образовательные организации высшего образования, приходят с очень низкой мотивацией к занятиям физической культурой и спортом. Причинами такой ситуации являются: недостаточное осознание важности физической активности на фоне уменьшения количества уроков физической культурой (от трех обязательных уроков физической культуры в школе остался всего один, в связи с введением таких дисциплин как «Разговоры о важном» и «Вероятность и статистика»); отсутствия как в школах пропаганды здорового образа жизни, так и в семье по причине пассивности и недостаточного уровня грамотности учителей и родителей. В результате этого школьники, поступающие в вузы, приходят с низкой мотивацией, неудовлетворительным физическим состоянием и эмоциональной неустойчивостью.

Сегодня жизнь студента очень насыщена не только учебной деятельностью, но и участием в различных культурно-массовых мероприятиях. Ежедневно молодые

люди подвержены многочисленным стрессам, связанным с адаптацией в социальной среде, экономическими проблемами, учебной нагрузкой, конфликтными ситуациями с преподавателями или родителями и т.п. Это может привести к плохому настроению, снижению самооценки, повышению утомляемости, ухудшению физического состояния, что негативно повлияет на академическую успеваемость, психическое и физическое здоровье, и в целом на их жизнедеятельность.

С целью повышения уровня показателей физического развития и физической подготовленности во время учебы студенты могут посещать учебные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», а также секционные занятия в вузе, но часто пренебрегают этой возможностью, ссылаясь на нехватку свободного времени. Одним из видов спорта, предлагаемых студентам на выбор в Кабардино-Балкарском государственном университете (далее КБГУ) является плавание. Плавание является эффективным инструментом для улучшения не только физического здоровья студентов, но и их психического состояния.

Цель исследования - теоретическое и практическое обоснование эффективности степени влияния занятий плаванием на психофизическое состояние студентов образовательных организаций высшего образования.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе КБГУ среди студентов 1-3 курсов с сентября 2022 года по декабрь 2024 года. Участники эксперимента были представлены тремя группами: первая группа в рамках дисциплины «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» занималась настольным теннисом, вторая группа – волейболом и третья группа - плаванием. Каждая группа участников была представлена 20 юношами. Кроме обязательных занятий по учебному

плану участники трех групп посещали дополнительные занятия по избранному виду спорта еще два раза в неделю. В результате исследования оценивались следующие показатели: физической подготовленности, волевой саморегуляции, стрессоустойчивость, психоэмоциональное состояние.

Оценка показателей волевой саморегуляции проводилась по тест-опроснику А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана. Уровень физической подготовленности определялся по следующим показателям: челночный бег 3х10м, метание набивного мяча, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в висе.

Стрессоустойчивость определялась тестом самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Тест определяет уровень стрессоустойчивости к различным факторам и событиям. Уровень психоэмоционального состояния определялся при помощи диагностики самооценки подростков методики (опросник САН – для оценки самочувствия, активности и настроения, опросник Г.Н. Казанцевой, С.А. Будасси). Этот метод позволяет диагностировать актуальное эмоциональное состояние респондента и преобладания у него позитивных, негативных эмоций. Так же определялась динамика изменений мотивации к занятиям физической культурой и спортом по группам. Определение показателей проводилось в начале и в конце каждого учебного года.

Результаты исследования и их обсуждение. В соответствии с инструкциями во время педагогического эксперимента собранный эмпирический материал был систематизирован, обработан и проанализирован. В результате исследования была проведена оценка степени влияния занятий плаванием, настольным теннисом и баскетболом на уровень развития волевых качеств

студентов 1-3 курсов.

Для проверки данных качеств был выбран тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана. В таблицах 1 и 2 зафиксированы результаты исследования волевой сферы участников эксперимента. Сравнивая динамику показателей волевой сфере студентов трех контрольных групп (таблицы 1 и 2) можно увидеть, что в контрольной группе 1 по шкале «настойчивости» процент школьников с низким уровнем уменьшился на 10%, со средним уровнем остался неизменным и составил – 45%, с высоким уровнем настойчивости увеличился на 10%. В контрольной группе 2 с высоким уровнем настойчивости показатель увеличился на 10% студентов, со средним – на 10%, с низким уровнем – уменьшился на 20% учащихся. В контрольной группе 3 количество студентов с высоким уровнем настойчивости увеличилось на 35%, со средним уровнем количество уменьшилось на 5%, с низким уровнем уменьшилось на 30% обучающихся.

Таблица 1 – Результаты исследований волевой сферы студентов, участвующих в эксперименте (%)
(начало исследования)

группы	Показатели волевой саморегуляции								
	настойчивость			самообладание			волевая саморегуляция		
	уровни			уровни			уровни		
	высо- кий	сред- ний	низкий	высо- кий	сред- ний	низкий	высо- кий	сред- ний	низкий
Контрольная группа 1 (n=20)	20	45	35	15	50	35	10	35	55
Контрольная группа 2 (n=20)	25	40	35	10	45	45	20	45	35
Контрольная группа 3 (n=20)	15	45	40	10	40	50	15	35	50

Оценка по шкале «самообладание» определила динамику уровней у студентов трех групп следующим образом: в контрольной группе 1 с высоким уровнем показатель количества студентов увеличился на 10%; со средним уровнем в контрольной группе 1 показатель увеличился на 5%; с низким уровнем самообладания студентов уменьшилось на 10%; в контрольной группе 2 количество студентов с высоким уровнем увеличилось на – 10%; низкий уровень снизился у 15% студентов, а средний уровень увеличился у 5% студентов; у студентов группы 3 с низким уровнем уменьшилось количество студентов на 40%; со средним уровнем количество студентов, занимающихся плаванием увеличилось на 5%; с высоким уровнем – на 35%.

Таблица 2 – Результаты исследований волевой сферы у студентов, участвующих в эксперименте (%) (конец исследования)

группы	Показатели волевой саморегуляции								
	настойчивость			самообладание			волевая саморегуляция		
	уровни			уровни			уровни		
	высо- кий	сред- ний	низкий	высо- кий	сред- ний	низкий	высо- кий	сред- ний	низкий
Контрольн я группа 1 (n=20)	30	45	25	25	55	25	20	40	40
Контрольн я группа 2 (n=20)	35	50	15	20	50	30	25	55	20
Контрольн я группа 3 (n=20)	50	40	10	45	45	10	30	55	15

Индекс волевой саморегуляции распределил участников эксперимента по категориям следующим образом: в контрольной группе 1 – низкий уровень уменьшился на 15%, средний уровень уменьшился на 5%; высокий уровень увеличился у 15% студентов; в контрольной группе 2 – высокий уровень увеличился на 5%, средний уровень увеличился на 10%, и низкий уровень уменьшен на 15%.

В результате занятий всеми тремя видами спорта у студентов воспитывалась обязательность, дисциплинированность, инициативность, лидерские качества, решительность, быстрота принятия решения. Однако на занятиях плаванием такие качества как ответственность, самостоятельность, выдержка, терпеливость, умение терпеть большие нагрузки, настойчивость благодаря специфическим особенностям вида спорта развивались в большей степени. Для оценки степени влияния занятий тремя видами спорта на самооценку психического состояния нами использовалась «Самооценка психического состояния: самочувствие, общая активность, настроение».

Проанализировав динамику этих показателей у студентов, участвующих в эксперименте, можно говорить о том, что занятия плаванием в большей степени способствовали улучшению самочувствия, настроения и активности, в то время как данные подростков, занимающихся настольным теннисом и баскетболом, на некоторых этапах, особенно в весенний период наоборот ухудшились, возможно вследствие усталости во время учебного процесса.

Это свидетельствует о способности студентов, занимающихся плаванием, в случае чрезвычайной ситуации проявить решительность, инициативу и самообладание. Студенты, выбравшие плавание

сознательно управляют своими действиями, состоянием и побуждениями. Их отличают спокойствие, уверенность в себе, развитое чувство долга.

Одной из задач исследования была задача – оценить степень влияния плаванием, настольным теннисом и баскетболом на уровень физической подготовленности участников эксперимента. Динамика показателей уровня физической подготовленности отражена в таблице 3.

Таблица 1. Динамика показателей уровня физической подготовленности участников эксперимента

Контрольные упражнения	КГ-1		КГ-2		КГ-3	
	НЭ	КЭ	НЭ	КЭ	НЭ	КЭ
Прыжок в длину с места (см)	201	212	207	218	205	217
Метание набивного мяча 1 кг (м)	7,5	8,5	7,1	9,2	7,5	10,3
Челночный бег 3х10м (сек)	8,0	7,8	8,4	7,9	8,3	7,9
Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)	10,7	12,5	11,9	14,6	10,8	16,7

Как видно из приведенных данных к концу эксперимента у студентов всех трех контрольных групп улучшились показатели физической подготовленности. Однако у занимающихся плаванием, прирост в показателях силовых способностей верхнего плечевого пояса значительно выше, чем у студентов двух других

групп.

Анализ конечных результатов тестирования, определяющих уровень стрессоустойчивости, определил наибольшее количество студентов с высоким уровнем стрессоустойчивости в контрольной группе 3 – 45% обучающихся, в контрольной группе 2 – 30% обучающихся и в контрольной группе 1 – показатель в конце исследования составил – 35%.

Мотивация – ведущий фактор, регулирующий активность, поведение и деятельность человека [1]. Именно она играет решающую роль в достижении цели и успеха. В рамках нашего исследования был проведен анализ динамики мотивов, определяющих потребность в занятиях физической культурой и спортом, а также и эффективность самой деятельности во время учебно-тренировочных занятий. Результаты анкетирования приведены на рисунке 1.

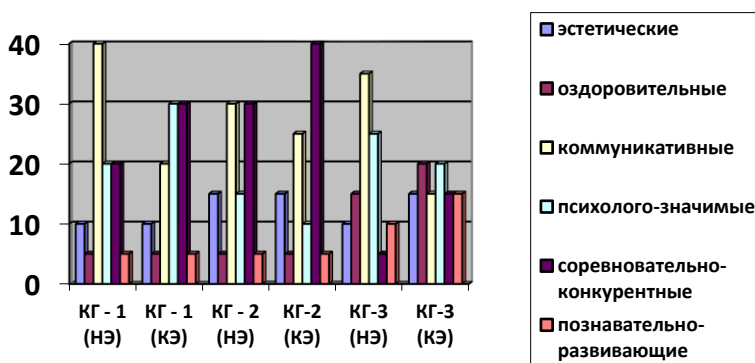


Рис. 1. Результаты диагностики мотивации у студентов, участвующих в эксперименте

По результатам диаграммы видно, что только занятия плаванием способствовали изменению коммуникативных мотивов на мотивы оздоровительные и

психолого-значимые.

Выводы. Результаты исследования подтверждено положительное влияние занятий плаванием на психофизическое состояние студентов. Студенты, занимающиеся плаванием, проявили способность сознательно управлять своими действиями, их отличает спокойствие, уверенность в себе, развитое чувство долга. Занятия плаванием помогают приобрести уверенность в себе, научиться преодолевать стрессовые ситуации, повышают собственную самооценку, способствуют в большей степени улучшению показателей волевой саморегуляции. Кроме этого, плавание способствует всестороннему, гармоничному развитию личности и укреплению и оздоровлению организма.

Список литературы

1. Гордашников, В. А., Осин, А. Я. Образование и здоровье студентов медицинского колледжа / В. А. Гордашников, А. Я. Осин. – М. : Академия естествознания, 2009. – 395 с.
2. Ключникова, Т. Н. Трудовой потенциал как социальная база экономических перемен / Т. Н. Ключникова, О. В. Давыдова // Вестник экономики, права и социологии, 2020. – №1. – С. 121–125.

Богданова Елена Виталиевна,
заведующий кафедры теории и
методики физического воспитания,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет»,
г. Луганск
bogdanova-elena-70@rambler.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

В статье рассматриваются педагогические условия развития координационных способностей детей младшего школьного возраста, занимающихся настольным теннисом. Представлены результаты проведения педагогического эксперимента по внедрению организационно-педагогических и психолого-педагогических условий. Выявлены оптимальные условия проведения тренировочного процесса для получения прироста в показателях развития различных координационных движений.

Ключевые слова: педагогические условия, организационно-педагогическое условие, психолого-педагогическое условие, координационные способности, настольный теннис.

Настольный теннис является популярным и доступным видом спорта, который оказывает положительное влияние на физическое и психическое развитие детей младшего школьного возраста. Одним из

ключевых факторов успеха в получении результатов в настольном теннисе является высокий уровень развития координационных способностей. В данной статье рассматриваются педагогические условия, способствующие эффективному развитию координационных способностей у детей, занимающихся настольным теннисом.

Координационные способности играют важную роль в настольном теннисе, обеспечивая точность, быстроту и эффективность движений. Они позволяют игрокам адаптироваться к изменяющимся условиям игры, быстро реагировать на действия соперника, выполнять сложные технические элементы и контролировать свои движения [1]. Развитие координационных способностей у детей, занимающихся настольным теннисом, способствует повышению их спортивного мастерства, достижению более высоких результатов и снижению риска травм.

Координационные способности – это способ быстро и целесообразно координировать движения, перестраивать и изменять параметры освоенного действия или переключения на иное действие в соответствующих условиях [6]. В свою очередь, настольный теннис – это высоко координированный подвижный игровой вид спорта, который направлен на решение координационных задач в небольшом пространстве. Отсюда следует, что настольный теннис обладает свойствами, которые направлены на развитие координационных способностей детей, начиная с первой тренировки, что, в дальнейшем, приводит к достижению высших результатов и поставленных целей [7].

Для получения оптимально высокого уровня усвоения координационных навыков и движений требуется использовать методики проведения тренировочного процесса, направленные на развитие координационных

способностей [3]. Один из способов качественного развития координационных способностей является использование правильно подобранных педагогических условий, которые будут сопутствовать улучшению уровня координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Был проведен педагогический эксперимент, направленный на изучение и подбор педагогических условий развития координационных способностей детей младшего школьного возраста, занимающихся настольным теннисом.

Педагогические условия представляют собой совокупность конкретных условий, которые образуют определенную среду для развития, протекания жизни и влияния на человека как индивидуума.

Опираясь на статью Н. Ипполитовой и Н. Стерховой «Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация», мы можем разделить педагогические условия на три равнозначные группы и определить эффективные условия их использования [3]:

- организационно-педагогические условия – совокупность мер, объективных возможностей и воздействия посредством материально-пространственной среды (В.А. Беликов, Б.В. Куприянов, С.Н. Павлов, А.Я. Найн и др.) [1; 4; 10;9];

- психолого-педагогические условия – меры воздействия на личность, влекущие определенные последствия в образовательном процессе (Н.В. Журавская, А.В. Лысенко и др.) [2 ;5];

- дидактические условия включают в себя результат целенаправленного отбора, конструирования и применения различных методик обучения (Куприянов Б.В.) [4].

Исходя из материальной базы, тренировочного процесса и используемых методик классического

преподавания настольного тенниса, как вида спорта в группе начальной подготовки первого года обучения детей младшего школьного возраста, мы определяем такие педагогические условия:

1. Организационно-педагогические условия, представленные в виде использования материальной базы с дополнительным инвентарем, который позволит проводить тренировочный процесс более разнообразно с применением новых технологий. С помощью стороннего инвентаря тренер-преподаватель будет охватывать большее количество уникалов за одно занятие, и проводить изучение новых элементов качественней, потому что использование различных методик становится наряду с мотивационным принципом обучения и предполагает повышение заинтересованности у учащихся младшего школьного возраста, развивая, при этом, вырабатывая «дух соперничества» [8].

Включая в процесс обучения сторонний инвентарь, нам требуется подготовить полноценную программу для освоения навыков, которая будет включать в себя: системность занятий: регулярность тренировочного процесса с разработкой расписания и оптимальным количеством занятий в 2-3 раза в неделю; разнообразность упражнений, направленных на повышение общей и специальной физической подготовки, использование игровых форм проведения тренировок.

К инвентарю мы относим специализированные и стандартные предметы, которые имеются на базе спортивной школы, а также их модификации: теннисные столы: игровые стандартные, с автоматической подачей мячей, наклонные для отработки элементов; колесо для имитаций; мячи: для большого тенниса, для настольного тенниса, резиновые средние, подставка; ракетки для настольного тенниса; координационная лестница и

шведская стенка; скакалки, коврики для йоги, конусы.

Следовательно, использование материально-технической базы будет сопровождаться различными способами обучения подводящим, общим и специальным упражнениям, повышающим координационные способности у детей младшего школьного возраста, занимающихся настольным теннисом. Таким образом, одним из этапов проверки педагогических условий станет разработка методики комплексного использования упражнений, направленных на развитие координационных способностей у детей 7 – 9 лет, с дальнейшей проверкой.

Психолого-педагогическое условие нами трактуется как привлечение родителей к исследованию и обучению новому вместе с детьми, они выступают в роли помощников, чтобы укрепить связь между тренером и учащимися, а также укрепить семейные узы.

Выбор родителей, как вспомогательная опора, обусловлен возрастными ограничениями детей [8]. Младший школьный возраста, 7–9 лет, все еще подвержен психологической и эмоциональной неустойчивости, а значит, воспринимать новое от незнакомых людей сложнее, особенно выстаивать двигательную активность вместе с мозговой для детей становится крайне затруднительно. Поэтому привлечение родителей на некоторые мероприятия и проводить мастер-классы с их участием становится альтернативой для подавления эмоционального перевозбуждения детей. Тренеру-преподавателю важно поддерживать контакт с родительским комитетом и привлекать стороннюю помощь в воспитательных целях, так группы учеников будут получать дополнительную мотивацию, и проявлять старания для одобрения со стороны семьи [6].

При проведении педагогического эксперимента в результате сравнения результатов после тестирования на

констатирующем этапе педагогического показатели в контрольных группах были на одинаково низком уровне.

Далее, в течение десяти месяцев с начала проведения второго этапа педагогического эксперимента по внедрению педагогических условий развития координационных способностей детей младшего школьного возраста, занимающихся настольным теннисом, в экспериментальную группу были внедрены организационно-педагогические и психолого-педагогические условия развития координационных способностей. На фоне использования различных методик обучения настольному теннису мы заметили высокий уровень эмоциональной привязанности и вовлеченности в процесс освоения новых навыков, в то время как в контрольной группе держался низкий уровень посещаемости, а тренер-преподаватель нередко не был предупрежден о пропуске занятий учеником по той или иной причине. Вследствие, чего по истечению срока проведения эксперимента показатели экспериментальной группы были выше контрольной в 2-2,5 раза.

Таблица 1
Сравнение результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп (средний показатель от общего количества испытуемых в группах)

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Конст. этап	Форм. этап	Конст. этап	Форм. этап
Челночный бег 3x10, с.	10,75	10,8	10,66	10,44
Прыжки через скакалку в течение 1 мин., кол-во раз	31	30,25(30)	34	52,13 (50)
Набивание поочередно	8,75(9)	8,75(9)	13,63 (14)	21,75 (22)

теннисного мяча на левой и правой стороне ракетки, кол-во раз				
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, 5 попыток, кол-во попаданий	1,88(2)	1,88(2)	3,25(3)	4,13(4)
Передвижение у стола приставным шагом, 10 м	8,65	8,65	8,59	8,24
Ловля мяча одной рукой, 5 попыток, кол-во успешных попаданий	1,5(2)	1,75(2)	3,13(3)	4,5(5)

На завершающем этапе проведения эксперимента мы пришли к выводу, что проведение тренировочного процесса с использованием педагогических условий развития координационных способностей детей младшего школьного возраста, занимающихся настольным теннисом, играют важную роль для освоения двигательных активностей, что благоприятно влияет на развитие детей и укрепляет психоэмоциональную составляющую здоровья детей. По окончании педагогического эксперимента, были разработаны практические рекомендации, направленные на улучшение производительности и внедрения методики в общеобразовательные учреждения как кружок-секция настольного тенниса, которые включают в себя:

1. Подбор учеников из основной группы здоровья, срок набора и количество учеников варьируется в зависимости от реализации цели проведения занятий;

2. Учет инвентарного наполнения и сведения использование специализированных приспособлений к минимуму с дальнейшей заменой на ручной труд тренера

(авто-пушка для мячей, отражатели и наличие зеркал для отработки имитаций вместо колеса или стола-отражателя).

Список литературы

1. Беликов, В. А. Философия образования личности : деятельностный аспект : монография / В. А. Беликов. – М. : Владос, 2004. – 357 с.
2. Журавская, Н. В. Профессиональная подготовка специалистов пожарной безопасности в вузах нефтегазовой отрасли с использованием индивидуально-дифференцированного подхода : автореф. дис. ... канд. пед. наук : специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Н. В. Журавская. – СПб., 2011. – 26 с.
3. Ипполитова, Н. Н. Анализ понятия «педагогические условия» : сущность, классификация / Н. Ипполитова, Н. Стерхова // General and Professional Education. – 2012. – № 1. – Р. 8–14.
4. Куприянов, Б. В. Современные подходы к определению сущности категории «педагогические условия» / Б. В. Куприянов, С. А. Дынина // Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н.А. Некрасова. – 2001. – № 2. – С. 101–104.
5. Лысенко, А. В. Психолого-педагогические условия формирования профессионально ценностных ориентаций будущего учителя музыки : дис. ... канд. пед. наук : специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / А. В. Лысенко. – Майкоп, 2005. – 203 с.
6. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста / В. И. Лях. – М. : Терра – Спорт, 1990. – 43 с.

7. Марков, В. А. Особенности тренировки. Настольный теннис / В. А. Марков. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 246 с.

8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

9. Найн, А. Я. О методологическом аппарате диссертационных исследований / А. Я. Найн // Педагогика. – 1995. – № 5. – С. 44–49.

10. Павлов, С. Н. Организационно-педагогические условия формирования общественного мнения органами местного самоуправления : автореф. дис. канд. пед. наук : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / С. Н. Павлов. – Магнитогорск, 1999. – 23 с.

УДК 378.011.3-051:796.071.4-047.22

Вакуленко Александра Александровна,
ассистент кафедры адаптивной физической культуры и
физической реабилитации
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
alexandra.vakulenko17@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У БАКАЛАВРОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Статья посвящена теоретическому анализу научной литературы, в которой раскрывается содержание и

значение проектной деятельности в процессе формирования универсальных компетенций у бакалавров адаптивной физической культуры. Автор описывает виды проектов и выделяет ряд проблем, с которыми сталкиваются обучающиеся и педагоги при использовании проектного обучения. Цель статьи: изучение процесса формирования универсальных компетенций у бакалавров адаптивной физической культуры в процессе проектной деятельности.

Ключевые слова: проектная деятельность, проект, метод проектов, умения, навыки.

Проектная деятельность способна не только интегрироваться в учебный процесс, но и выходить за его пределы, стимулируя развитию ключевых компетенций студентов, включая универсальные.

Для успешного формирования универсальных компетенций необходим определённый набор личностных характеристик, умений, навыков и знаний. Это предполагает личную ответственность студента за выполнение работы и обязательную корректировку действий для достижения высокого результата. В целях развития профессиональных качеств будущих специалистов адаптивной физической культуры организуются практические занятия с различными категориями людей, имеющих ограниченные возможности здоровья, а также углубляется теоретическая и практическая подготовка.

Материалы и методы исследования: теоретический анализ научной литературы, синтез и обобщение.

Изучение ФГОС по направлению 49.03.02 позволяет выявить, что профессионал в области адаптивной физической культуры обязан определять ключевые проблемы в своей сфере и осуществлять научные

изыскания, применяя разнообразные исследовательские подходы. В его задачи входит проведение научного анализа, систематизация результатов и их презентация [1].

В период с 2015 по 2020 год в ФГОС были внесены коррективы в универсальные компетенции, касающиеся проектной и научно-исследовательской деятельности, которыми должен владеть выпускник. Увеличение требований к компетенциям специалистов адаптивной физической культуры содействует увеличению их конкурентоспособности на рынке труда. Кроме того, наблюдается интеграция компетенций, что упрощает процесс их оценки [2].

Федеральные государственные образовательные стандарты второго поколения акцентируют внимание педагогов на применении системно-деятельностного подхода, проектной и исследовательской деятельности в процессе обучения. Эти аспекты в основном предусмотрены в требованиях к метапредметным и личностным достижениям учащихся [3].

В связи с этим, при оценке потребностей студентов, обучающихся по направлению адаптивной физической культуры, университет определяет для себя приоритетом совершенствование и внедрение существенно усовершенствованных образовательных программ. Это необходимо для повышения конкурентоспособности как самого учебного заведения, так и его будущих специалистов. Он рассматривает Институт как место, где готовятся специалисты, способные адаптироваться к современным изменениям в информационном пространстве.

В своей работе Д. А. Трищенко выявил спектр сложностей, возникающих у студентов и преподавателей при реализации проектного обучения. Среди них – затруднения в оценивании итогов работы, слабая

заинтересованность студентов, их нерегулярное посещение занятий, срывы сроков выполнения проектов. Отмечены проблемы с объединением теоретических знаний и практических навыков для решения задач проекта, а также необходимость адаптации учебного плана.

Преподаватели зачастую игнорируют проектный метод, отдавая предпочтение привычным формам обучения, демонстрируя неготовность к активному внедрению подхода, ориентированного на проекты. Наблюдается дефицит навыков проектирования, недостаточная мотивация сотрудников, участвующих в разработке, и ограниченность во времени, обусловленная возросшей индивидуальной нагрузкой. Кроме того, у педагогов не хватает опыта в управлении проектными группами [9, С. 350].

На протяжении всех этапов ведения проекта важно поддерживать высокую мотивацию у студентов для достижения выполнения поставленных задач и предотвращения угасания интереса к данному виду деятельности. Реализация настоящих проектов в учебные программы на различных этапах обучения способствует уникальному и незаменимому улучшению качества обучения. З. С. Жиркова акцентирует внимание на трёх типах проектной деятельности в образовании, различающихся масштабом, задачами и результатами.

Во-первых, социально-педагогическое проектирование нацелено на преобразование социума или решение социальных вопросов посредством педагогических инструментов [4, с. 22].

Во-вторых, психолого-педагогическое проектирование ставит целью изменение личности и межличностных связей, учитывая мотивацию, восприятие, усвоение знаний, активность и коммуникацию в обучении, то есть разработку и модификацию методов обучения и

воспитания, а также форматов организации педагогической работы.

В-третьих, образовательное проектирование направлено на повышение качества образования и внедрение инноваций в образовательные системы и учреждения [4, с. 23].

Проекты могут быть интегрированы в учебный процесс на разных этапах, выделяют три основных вида: предметные проекты по отдельным дисциплинам, охватывающие ключевые темы; демонстрационные конкурсные проекты для обучения и развития навыков проектирования, предлагающие задачи с множеством решений; междисциплинарные курсовые проекты, предлагаемые в конце обучения [8, с. 28].

Метод проектов развивает (Л. С. Носова): выявление проблем; определение целей и планирование; самоанализ; презентацию деятельности и результатов; подготовку продукта; поиск и усвоение информации; применение знаний на практике; выбор технологий; проведение исследований (анализ, синтез, гипотезы, детализация, обобщение). Проектная деятельность способствует развитию информационной культуры личности. [7, с. 82].

Необходимость в творческих, аналитических и активных людях, способных предлагать и принимать решения, становится все более актуальной. Развитие этих качеств личности может быть достигнуто через формирование у студентов универсальной компетенции «разработка и реализация проектов» (УК-2). Перестройка учебного процесса в высших учебных заведениях в соответствии с проектной логикой [2]:

1. Ориентация процесса обучения на комплексное использование полученных знаний и опыта для решения практических задач, имеющих как академический, так и

прикладной характер. Усвоение УК-2 позволяет студентам принимать участие в создании конкретного результата, учиться работать в ограниченных временных рамках, под руководством реальных заказчиков, презентовать свой проект, работать в команде и развивать навыки профессиональной коммуникации с различными партнёрами.

2. Формирование проектного и творческого мышления, умения работы в команде и различных специальных навыков, связанных с разработкой и реализацией проектов: постановка целей, планирование и прогнозирование, способность быстро находить информацию и владеть проектными технологиями и т.д.

Рассматривая структурно-функциональную модель Ю. Л. Нетунаевой, посвящённую становлению проектно-исследовательской компетентности, можно выделить четыре взаимосвязанных элемента: целевой блок, средово-организационный блок, процессуальный блок и оценочно-результативный блок. В модели выделяются следующие методы: метод проектов; исследовательский метод; перевёрнутый класс; контекстное обучение; метод сотрудничества; метод проблемного обучения; метод кейсов и метод анализа и рефлексии [6, с. 201–202].

Таким образом, процесс формирования универсальных компетенций у бакалавров адаптивной физической культуры протекает в контексте проектной деятельности с использованием различных видов и методов проектного обучения, которые направлены на профессиональное развитие студентов. Внедрение проектных методов обучения в вузах представляет собой многообещающий инновационный подход к организации учебного процесса и может служить основой для профессиональной подготовки, направленной на повышение результативности обучения.

На законодательном уровне подтверждается важность проектной деятельности как одного из главных элементов развития универсальных компетенций, которые, в свою очередь, отражают качество образования. Формирование универсальных компетенций позволяет студентам, обучающимся по направлению адаптивной физической культуры, творчески самоопределяться, понимать цели и находить способы их достижения в сфере реабилитации, а также принимать взвешенные решения в различных ситуациях. Поэтому, важно интегрировать больше дисциплин, ориентированных на проектную деятельность, чтобы улучшить качество образования и повысить компетентность будущих специалистов.

Список литературы

1. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (с изменениями и дополнениями). Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. 942 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://двгафк.рф/upload/iblock/1b4/ctjokq97bs4zxezzqar6iv7eait5qliе/49.03.02%20Физическая%20культура%20для%20лиц%20с%20отклонениями%20в%20состоянии%20здоровья%20\(АФК\)%20\(бакалавриат\).pdf](https://двгафк.рф/upload/iblock/1b4/ctjokq97bs4zxezzqar6iv7eait5qliе/49.03.02%20Физическая%20культура%20для%20лиц%20с%20отклонениями%20в%20состоянии%20здоровья%20(АФК)%20(бакалавриат).pdf) – Загл. с экрана. – Дата обращения: 12.03.2025.

2. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата). Приказ Минобрнауки России от

12.03.2015 203 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=249510> – Загл. с экрана. – Дата обращения: 15.03.2025.

3. Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: [Электронный ресурс]. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287 – Режим доступа:

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107050027> – Загл. с экрана. – Дата обращения: 15.03.2025.

4. Жиркова, З. С. Основы проектной деятельности. Методы проектной деятельности : учебное пособие для бакалавров высш. учеб. заведений / З. С. Жиркова. – СПб. : Научные технологии, 2023. – 156 с.

5. Жук, О. Л. Подготовка будущих педагогов к формированию у обучающихся универсальных компетенций XXI века : учебно-методическое пособие / О. Л. Жук, С. Н. Сиренко. – Минск, 2021. – 191 с.

6. Нетунаева, Ю. Л. Особенности построения модели формирования проектно-исследовательской компетенции в инновационной образовательной среде колледжа / Ю. Л. Нетунаева // Вестник Омского государственного пед. ун-та. Гуманитарные исследования. - Омск, 2022. – № 4 (37). – С. 201–202.

7. Носова, Л. С. Современные формы организации проектной деятельности студентов : монография / Л. С. Носова, О. А. Дмитриева, Е. А. Селезнева. – Челябинск : Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2022. – 156 с.

8. Пальтов, А. Е. Инновационные образовательные технологии : учеб. пособие / А. Е. Пальтов; Владим. гос. ун-т им. А. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2018. – 119 с.

9. Трищенко, Д. А. О мотивации использования метода проектного обучения / Д. А. Трищенко // Известия Саратовского ун-та. Новая серия. Философия. Психология. Педагогика. – Саратов, 2021. – Т. 21. – № 3. – С. 350–352.

УДК 371.7:37.037.1

Васецкая Наталья Валерьевна,
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
naltaly.sport@mail.ru

ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

Управление проектами – это процесс планирования, организации и контроля за работой команды по продвижению конкретного организационного проекта и достижению целей организации. Управление проектами не связано с рутинными повседневными операциями организации. Организация проектной деятельности сосредотачивается на работе с определенной конечной точкой и конкретной целью. Управление проектами осуществляется в широком спектре отраслей промышленности и организаций, включая учебные заведения. Грамотное управление проектами может повысить производительность производства и снизить затраты на разработку проектной деятельности для здоровья сбережения учащихся.

Ключевые слова: управление проектами, планирование, организации, здравоохранение, программное обеспечение.

О преимуществе здорового образа жизни знают практически все. И если взрослый волен самостоятельно делать выбор в пользу физической активности или отклонения от нее, исходя из жизненного опыта, то здоровье молодого поколения – в руках родителей, педагогов, государства.

Направить, подсказать, создать условия, просветить, сформировать здоровые привычки, потребность в спорте, в движении – прямые обязанности старшего поколения. Приобщение школьника к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации – воспитание. Это создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимо знания о развитии своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

В сообществе политиков здравоохранения продолжаются дебаты о надлежащем балансе между затратами и преимуществами медицинских технологий для организации проектной деятельности по здоровью, сбережению в различных организациях. Во времена беспрецедентных изменений в системах оказания медицинской помощи и стимулирования, а также постоянной озабоченности по поводу стоимости медицинской помощи эти дебаты имеют значительные последствия для государственной политики.

Школы находятся в уникальном положении для укрепления здоровья школьников. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), охрана здоровья в школах является эффективным мероприятием, которое может одновременно улучшить качество образования и здравоохранения. Это потенциально может помочь учащимся достичь медицинской грамотности, улучшить их поведение, связанное со здоровьем, и тем самым улучшить

состояние их здоровья [4].

За прошедшие годы школьное здравоохранение продвинулось от санитарного просвещения в классах к комплексному подходу. Проектная деятельность по здоровью и сбережению была сосредоточена на политике школьного здравоохранения, санитарном просвещении, основанном на жизненных навыках, услугах здравоохранения и благоприятной школьной среде для укрепления здоровья [3]. Стоит также отметить, что в 1995 году ВОЗ выступила с Глобальной инициативой по охране здоровья в школах, направленной на пропаганду улучшения здоровья в школах путем увеличения количества и качества. В дополнение к ВОЗ несколько других учреждений Организации Объединенных Наций (ООН) объединились для разработки концепции эффективного школьного здравоохранения, всеобъемлющей модели школьного здравоохранения [5]. С тех пор тысячи школ по всему миру внедрили программы улучшения школьного здравоохранения для укрепления здоровья школьников [4].

В РФ около 25% всего населения в возрасте 16 лет и младше [2], что относится к группе детей школьного возраста. Однако вопросам их здоровья уделялось недостаточно внимания [3]. Это не относится ни к приоритетам медицинских работников, ни к руководству школы [4]. Однако в последнее десятилетие правительство РФ признало необходимость улучшения состояния здоровья и обучения школьников. Стратегия улучшения профилактических мер по здоровью и сбережению является всеобъемлющей и преследует три цели [1]. Они заключаются в:

- 1) улучшении использования медицинских услуг школьниками
- 2) улучшении школьной среды

3) улучшении поведения и привычек в области здравоохранения и питания.

Стоит отметить деятельность Японского правительства в рамках проектной деятельности по здоровью и сбережению. Японское агентство международного сотрудничества (JICA) совместно запустили проект по охране здоровья и питанию в школах (SHN) в двух округах в период с 2008 по 2012 год. Проект включал такие мероприятия, как ежегодный медицинский осмотр, дегельминтизация, прием добавок железа, оказание первой медицинской помощи, специальное санитарное просвещение, мобилизация детского клуба, обеспечение безопасной питьевой водой и туалетами, питание в середине дня и т.д. Она также была направлена на улучшение знаний школьников о здоровье, гигиенических практик и пищевого поведения [6]. Все большее количество литературы показывает, что школьное здравоохранение может способствовать укреплению здоровья учащихся, школьного персонала, семей и других членов сообщества [3], но фактические данные ограничены, особенно в странах с ограниченными ресурсами.

Итак, здоровье и благополучие детей и молодежи должны быть фундаментальной ценностью общества. Неотложные проблемы в области здравоохранения и социальные проблемы подчеркнули необходимость сотрудничества между семьями, школами, учреждениями, общинами и правительствами в применении комплексного подхода к укреплению здоровья в школах.

Российские ученые-медики установили, что 50 процентов преждевременных заболеваний, травм и смертей происходят из-за нездорового образа жизни. Опыт и данные исследований свидетельствуют о том, что комплексный подход к охране здоровья в школе может

улучшить знания, отношение и поведение учащихся, связанные со здоровьем [7].

Однако также признается, что другие основные детерминанты состояния здоровья, такие как генетика, система оказания медицинской помощи и социально-экономические, культурные и экологические факторы, требуют комплексного подхода к поддержанию и улучшению состояния здоровья.

Комплексный подход к охране здоровья в школах включает широкий спектр мероприятий и услуг, проводимых в школах и окружающих их сообществах, которые позволяют детям и молодежи укреплять свое здоровье, максимально раскрывать свой потенциал и устанавливать продуктивные и приносящие удовлетворение отношения в своей настоящей и будущей жизни. Цели комплексного подхода заключаются в том, чтобы:

1. Укреплять здоровье и хорошее самочувствие.
2. Предотвращать определенные заболевания, расстройства и травмы.
3. Предотвращать антисоциальное поведение, сопряженное с высоким риском.
4. Помогать детям, которые нуждаются находятся в группе риска.
5. Помогать тем, кто уже испытывает особые потребности в медицинском обслуживании.

Достижение этих целей требует комплексного подхода, который координирует множество программ и предусматривает множество стратегий. Рабочие группы в сотрудничестве с координационным советом должны вовлекать семьи, школьников и членов сообщества в процесс планирования программы. Кроме того, для эффективного решения конкретных проблем, связанных со здоровьем, необходимо повышение квалификации

персонала. Комплексная школьная программа охраны здоровья фокусируется на приоритетных видах поведения, которые способствуют здоровью, безопасности и благополучию учащихся, персонала и семей, обеспечивая при этом благоприятную для здоровья среду, способствующую академическому росту и развитию. Успешное внедрение этого комплексного подхода требует руководства со стороны учреждений здравоохранения и образования, а также выборных и назначаемых должностных лиц, адекватного финансирования, подготовленного персонала, административной поддержки, соответствующей политики, количественной и качественной оценки, законодательства и нормативных актов.

Подводя итоги, можно сказать, что здоровьесберегающие технологии на уроках и в целом в образовании — это действия и меры, которые направлены на сохранение здоровья ребенка во время получения образования.

Здоровьесберегающие технологии в современной школе незначительно отличаются от технологий, использовавшихся ранее. Форм и приемов здоровьесберегающих технологий стало намного больше, да и сами они стали интереснее.

Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий в обучение способствует более глубокому и осознанному пониманию школьниками предметного содержания, усвоению большого количества идей и способов решения проблем, в том числе - оригинальных и нестандартных, развитию у детей способностей к переносу знаний в новые условия, что создаёт благоприятный фон для повышения уровня мотивации обучения.

Список литературы

1. Баль, Л. В. Новое направление детских профилактических программ – детское движение в защиту здоровья / Л. В. Баль // Школа здоровья. – 2018, – № 1. – С. 17–22.

2. Бальсевич, В. К., Физическая культура : молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 4. – С. 2–8.

3. Вайнер, Э. Н. Общая валеология / Э. Н. Вайнер // учебник. – Липецк : Липецкое изд-во, 2018. – 183 с.

4. Вишневский, В. А. Здоровьесбережение в школе. Педагогические стратегии и технологии / В. А. Вишневский // Теория и практика физической культуры, М. – 2017. – 270 с.

5. Зайцев Г. К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования : Автореф. дис. на соиск. учен. степ. д.п.н. : спец. 13.00.01 / С.-Петербур. гос. ун-т. – СПб., 1998. – 48 с.

6. Казин Э. М. Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова / Под ред. Л. Н. Прогонюк. – // Сургут : Дефис, 2021. – 212 с.

Драгнев Юрий Владимирович,
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики
физического воспитания ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
г. Луганск, (Луганская Народная Республика)
dragnev@bk.ru

АРМРЕСТЛИНГ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ВУЗА

В статье рассматривается армрестлинг в условиях информационно-образовательного пространства вуза. Рассматривается проблема профессионального развития рукоборцев в условиях информационно-образовательного пространства, которая обусловлена необходимостью обозначения новых приоритетов высшего образования в высшей школе.

Ключевые слова: армрестлинг, профессиональное развитие, рукоборцы, условия, информационно-образовательное пространство.

Постановка проблемы. Актуальность избранной темы определяется тем, что это связано с цифровизацией высшего образования, которая обусловлена применением информационных продуктов в подготовке армрестлеров. Так же необходимо указать, что педагогические процессы в высших учебных заведениях должны быть обеспечены информационными технологиями для совершенствования учебно-тренировочного процесса рукоборцев.

Цель статьи – рассмотреть армрестлинг в условиях информационно-образовательного пространства вуза.

Методы проводимого исследования: теоретический анализ, обобщение, анализ литературы. Методологическую основу исследования составили положения теории физической культуры; положения о целостности содержания профессиональной подготовки армрестлеров и так далее.

Решением педагогических проблем армрестлинга в условиях информационно-образовательного пространства вуза занимаются такие учёные: Ю. Драгнев [1 – 10] и др.; И. Матюшенко, И. Никулин и др. [11; 12; 13; 14; 15].

Изложение основного материала исследования. Избранная тема предусматривает рассмотрение армрестлинга в условиях информационно-образовательного пространства вуза. Следует указать, что в ходе изучения данной темы был проведён анализ программы развития армрестлинга в России («11» августа 2021 г.), в частности второй этап её реализации (2023-2024 гг.). Данный анализ дал возможность рассматривать армрестлинг в условиях подготовки в вузе, опираясь на официальный документ Федерации армрестлинга России.

Развитие армрестлинга в условиях информационного и образовательного пространств университета является новой педагогической особенностью профессионального развития борцов на руках, обусловленная важностью определения соответствующих приоритетов высшего образования в вузе.

Следует указать, что малоизученными остаются многие аспекты профессионального развития борцов на руках в вузе, а именно: отсутствует системное видение профессионального развития армрестлеров в условиях распространённой информатизации образования; не

разработаны технологии обучения в соответствии с личностно ориентированным обучением рукоборцев.

Выводы. Следует сказать, что проблема качественной профессиональной подготовки рукоборцев привлекает внимание многих других учёных, так как ее решение связано с профессиональным развитием в вузе. Это связано с тем, что присутствуют педагогические особенности, влияющие на повышение уровня профессионального соответствия в информационном и образовательном пространстве, что требует необходимого обоснования в российской образовательной системе.

Перспективы развития поставленной проблемы. Изучение и развитие армрестлинга в условиях информационно-образовательного пространства вуза должно помочь: а) обеспечить рукоборцев обновлёнными знаниями о современных проблемах армрестлинга; б) обеспечить подготовку к профессиональной деятельности в современной школе.

Список литературы

1. Драгнев, Ю. В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Ч. 1. «Армспорт» : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта : пер. с укр. / Юрий Владимирович Драгнев ; ГУ «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Изд-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», Элтон-2, 2011. – 428 с.

2. Драгнев, Ю. В. Организация учебно-тренировочного процесса в секции «Армрестлинг» в Луганском национальном университете имени Владимира Даля / Ю. В. Драгнев // Vědecký časopis Aktuální pedagogika.– 2019. – № 3. – С. 40–44.

3. Драгнев, Ю. В. Психологическая готовность армспортсменов к поединкам: развитие концентрации внимания / Ю. В. Драгнев // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко. Серия 1, пед. науки. Образование. – Луганск, 2020. – № 1(3). – С. 22–26.

4. Драгнев, Ю. В. Научная школа Ю. В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга»: концептуальные основы / Ю. В. Драгнев // Социосфера, ООО Науч.-изд. центр «Социосфера», 2021. – № 4. – С. 70–74.

5. Драгнев, Ю. В. Дидактические принципы спортивной тренировки в армспорте / Ю. В. Драгнев // Вестник Луганского государственного педагогического университета. Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – Луганск, 2021. – № 1(60) :– С. 13–18.

6. Драгнев, Ю. В. Тактическая подготовка в армрестлинге / Ю. В. Драгнев // Вестник Луганского государственного педагогического университета. Серия 2, Физическое воспитание и спорт – Луганск, 2021. – № 4(73). – С. 62–70.

7. Драгнев, Ю. В. Средства восстановления армспортсменов после соревновательного поединка и соревнований / Ю. В. Драгнев // Социосфера, ООО Науч.-изд. центр «Социосфера», 2022. – №1. – С. 89–94.

8. Драгнев, Ю. В. Повышение уровня спортивных достижений студенческой молодежи в армспорте: рациональное питание / Ю. В. Драгнев // Инновации и современные педагогические технологии в системе образования : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (20–21 февр.). – Прага, 2022. – С. 15–17.

9. Драгнев, Ю. В. Достижения научной школы Ю.В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга» в 2021–2022 гг. / Ю. В. Драгнев // Вестник Луганского

государственного педагогического университета. Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – Луганск, 2022. – № 1() :. – С. 10–19.

10. Драгнев, Ю. В. Использование принципа цикличности процесса подготовки армспортсменов в армрестлинге при организации работы спортивной секции «Армрестлинг» в общеобразовательной школе во внеклассной работе со старшеклассниками / Ю. В. Драгнев // Вестник Луганского национального университета имени Владимира Даля. – Луганск, 2022. – № 8 (62). – С. 27–30.

11. Матюшенко, И. А. Модельные характеристики силовых показателей отдельных мышечных групп армрестлеров различной квалификации / [И. А. Матюшенко, И. Н. Никулин, А. В. Антонов, Э. И. Никулин] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 8. – С. 19–21.

12. Матюшенко, И. А. Особенности проявления специальной пиковой силы у начинающих армрестлеров различной массы тела / [И. А. Матюшенко, И. Н. Никулин, А. В. Посохов, Ю. П. Гладких] // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 17–19.

13. Никулин, И. Н. Успешность выступления национальных команд на чемпионатах Европы по армрестлингу / [И. Н. Никулин, А. В. Посохов, А. В. Воронков, М. Д. Васильев] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 78–81.

14. Никулин, И. Н. Сравнительная характеристика показателей специальной силовой подготовленности армрестлеров различных весовых категорий и уровня спортивного мастерства / [И. Н. Никулин, И. А. Матюшенко, А. В. Антонов, А. В. Посохов] // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 9–11.

15. Силовые способности в армрестлинге : основные тенденции, оценка, особенности проявления : монография / [И. Н. Никулин, И. А. Матюшенко, А. В. Посохов, А В. Воронков]. – М. : Советский спорт, 2022 . – 121 с.

УДК 796.015.6

Дюбина Елена Владимировна
Преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
kapustoka0@gmail.com

ГОТОВНОСТЬ СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ: ОЦЕНИВАНИЕ НА ОСНОВЕ ОПРОСНИКА

В данной статье рассматривается один из способов оценивания психологического состояния спортсмена к конкурентоспособности на основе анкетирования включающие различные факторы, влияющие на производительность. Благодаря этому можно вовремя вмешаться и скорректировать психологический настрой.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, спортивная психология, спорт.

Оценка психологического состояния спортсмена, который готовится к соревновательной деятельности, безусловно, очень важная часть подготовки. Это позволяет правильно направлять соревнующегося для достижения оптимального настроения и уверенности в достижении цели и здоровом конкурировании. Психологическая подготовка определяет в первую очередь связь между тренером и

спортсменом. Тренер один из критериев успеха соревновательной деятельности, и то насколько слышит, понимает и воспринимает его спортсмен, зависит конечный результат. Для того чтобы эти функции выполнялись максимально эффективно, используемые инструменты должны соответствовать таким требованиям, как адаптация к особенностям и потребностям вида спорта, простота применения и интерпретация, краткость и приемлемость. Если эти функции будут применяться в условиях тренировок, и тем более соревнованиях, то эти критерии становятся вдвойне значимыми.

Самооценка по шкале углубляет понимание спортсмена своих возможностей и навыков, характера или факторов которые могут повлиять на них. В данной статье рассматривается самооценка спортсмена готовности к участию в соревновательной деятельности с использованием анкетирования которое проводится индивидуально для собственной осведомленности или ответы разбираются вместе с тренером. Анкета представляет собой набор показателей и аспектов, которые спортсмен должен оценить [3].

Изначально вопросник возник из-за необходимости оценки факторов, влияющий на общую подготовку во время тренировок. Это позволяет обратить внимание на заинтересованность и выбрать определенную роль и тактику поведения игрока. Подготовить к здоровому конкурированию и самовосприятию. Для определения вопросов анкетирования был проведен библиографический обзор различных авторов, которые работали над этим вопросом (В. Э. Мильман, А. Ц. Пуни и другие). Эти ученые разрабатывали и усовершенствовали различные вопросники по теме психологического состояния спортсмена в разные периоды спортивной деятельности [2].

Психологическая подготовка позволяет определить уровень развития совокупности качеств и психических свойств спортсмена, от которых зависит совершенная и надежная реализация спортивной деятельности в экстремальных условиях соревнований и тренировок. Так же важна ментальная подготовка, которая определяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые спортсмены и команды используют для достижения максимального успешного результата соревнований и используют во время тренировочного процесса. Эти два аспекта помогают конкретизировать такие состояния как идеальное состояние работоспособности, психологическая предрасположенность к соревнованиям. Я предполагаю, что психологическая подготовка это совокупность влияний и действий, осуществляемых в процессе подготовки спортсмена. Основной целью такой подготовки является развитие психологических установок и навыков саморегуляции, которые позволяют спортсмену справляться с требованиями соревнований и достигать поставленных целей.

А. Ц. Пуни разработал концепцию, изложенную в его книге «Психологическая подготовка к спортивным соревнованиям». Однако его анкета не предназначена для того чтоб представлять собой способ оценки, даже если она включает аспекты, содержащиеся в них, а скорее для оперативной оценки того, как воспринимаются важные поведенческие показатели которые необходимо знать и учитывать до и/или вовремя конкретного соревнования.

Разработанная анкета оценивает 7 показателей: знание того кто конкурирует с тобой; преследуемые цели; способность получить удовольствие от соревновательной деятельности; умение справляться с критическими ситуациями; уверенность в своих силах бороться за

победу; способность направлять свои эмоции в позитивное русло и уверенность в достижении положительного результата.

Опросник предлагается в качестве неотъемлемой части базы и набора инструментов предназначенных для оценки цели изложенной выше, включая состояние настроения, состояние внимания и двигательное состояние. Подходящим инструментом для этой цели обычно считается шкала состояний настроения (POMS) [1]. Кроме того, в зависимости от условий в которых проводится оценка и имеющегося времени может быть полезным включение таких показателей, как время простой и сложной реакции и специализированные восприятия, которые представляют собой индексы состояния готовности, характерные для оцениваемого вида спорта.

Заполнение анкеты занимает всего несколько минут и является ресурсосберегающим, поскольку имеет небольшой объем вопросов, что обеспечивает преимущество в условиях конкуренции. Количественные результаты, которые он предоставляет, позволяют качественно руководить и немедленно предлагать прямые действия вмешательства по аспектам, которые следует учитывать при общении со спортсменами. Он предоставляет информацию об их сильных и слабых сторонах и ментальных установках, которые наряду с их настроением, позволяю понять уровень готовности к деятельности.

Разработанная анкета применялась в тестировании спортивной сборной команды Института естественных наук по разным видам спорта, что позволяет оценить простоту применения и интерпретации, приемлемость и полезность. По сути это качественный инструмент, руководство по исследованию состояния спортсмена перед

участием в соревнованиях.

Проверка функциональности и демонстрация разработанного опросника для данной статьи проводилась на спортсменах волейболистах института, где я являюсь куратором по спортивно-оздоровительной работе.

На основе библиографического обзора был составлен и предоставлен на рассмотрение спортсменам-волейболистам с которыми стабильно еженедельно проводятся тренировки. Их задачей, было оценить, в какой степени предлагаемые пункты отражают их опасения и состояние на соревнованиях. Таким образом, некоторые пункты были исключены из опросника и/или заменены другими пунктами.

Содержание опросника:

Инструкция по применению: «Давайте углубимся в вашу готовность к соревнованиям?». Анкета представлена в виде таблицы содержащей 7 аспектов, по которым вам необходимо высказать свое мнение. При даче ответов используйте 5-ти пунктную шкалу Ликерта (отлично, очень хорошо, хорошо, удовлетворительно, плохо). Каждый аспект оценивается отдельно. Ответ записывается в специальную таблицу (например, 1-5,2-4,3-2,4-4,5-3,6-4,7-5). После сбора данных тренер выявляет вопросы на которые конкретный спортсмен выбирает обозначение 1 или 2 и в личной беседе или на собрании команды может обсудить эти аспекты, задавая дополнительные вопросы и находя пути для улучшения психологического состояния спортсмена.

Интерпретация: Никаких правил количественной интерпретации не предлагается, кроме собственного качественного определения спортсмена (отлично, очень хорошо, хорошо, удовлетворительно, плохо). За основу качественного анализа рассматриваются следующие критерии:

1. Знание конкурентоспособности противника. Необходимо знать условия в которые придется соревноваться, а так же соперников с которыми предстоит столкнуться, их характеристики и методы противостояния. Каждый вид спорта ставит определенные задачи и способы действий, определяемые стратегией тренера, которые необходимо учитывать.

2. Ясность целей преследуемых в процессе соревнованиях. Необходимо знать свою цель и роль в участии. Это носит индивидуальный и социальных характер, поскольку тренер возлагает определенные результаты на конкретного спортсмена. Речь идет об оценке того как эту цель воспринимают и как планируют ее выполнить.

3. Умение получать удовольствие от соревнования. Это является показателем к способности саморегулирования в условиях давления, внешнего и внутреннего. Используя концепцию позитивной психологии, задействуется основной ресурс для достижения реакции адекватной и контролируется саморегулирование.

4. Умение принимать быстрые и правильные решения в условиях непредвиденной ситуации. Это является фундаментом определяющим готовность к конкурированию. Соотношение возможных трудностей с ресурсами, которые необходимы для решения ситуации в положительном ключе. Этот пункт основан на концепции А. Пуни.

5. Уверенность в своих силах необходимых для достижения победы. Приобретение высокого показателя уверенности в себе при подготовке к соревнованиям на основе проделанной работы.

6. Умение использовать позитивные эмоции. Это главный элемент при оценке готовности к

соревнованиям и определение ресурсов саморегулирования в этом вопросе. Тревожные состояния, депрессия, подавленность, все эти состояния необходимо выявить и попытаться решить источник проблем данных состояний.

7. Уверенность в достижении планируемого результата. Речь идет об уверенности внутренней в том, что результат возможно достигнуть, а также в том, что спортсмен успешно выполнит поставленную задачу. Выполнение поставленной задачи конкретизируется для каждого индивидуально, и подразумевают конкретные действия, которые определяет тренер. Этот пункт тесно связан со всеми аспектами, приведенными выше, поскольку согласно этой концепции организовывается и выполняется конечная цель положительного достижения результата.

Результаты исследования. 20 спортсменов-волейболистов, которые участвуют в первенстве по волейболу среди институтов (10 девушек и 10 юношей). Анкетирование проводилось за неделю до соревнований, во время тренировочного процесса в котором были воссозданы условия, приближенные к соревновательной деятельности, так же в это период проверялась физическая и тактическая подготовка.

Предполагаемые оценки должны указывать на адекватную подготовку. В таблице 1 показаны балы в % соотношении, полученные при прохождении опросника всеми испытуемыми.

Таблица 1

№	Вопрос	Отлично	Оч. хор.	Хорошо	Удовл.	Плохо
1	Насколько вы знаете противника?	26,8	41,5	22,0	9,7	0
2	Насколько ясна для вас цель соревнований?	48,8	39,0	12,2	0	0
3	Какой уровень удовлетворенности вы испытываете во время соревнований??	22,0	48,8	26,8	2,4	0
4	Легко ли вы справляетесь с непредвиденными ситуациями во время соревнований?	17,4	46,3	36,3	0	0
5	Какой у вас уровень уверенности в собственных силах?	58,5	31,7	7,3	0	2,5
6	Насколько просто вам обуздать свои эмоции?	17,1	53,7	24,4	4,8	0
7	Какой результат соревнований вы предполагаете?	29,3	46,3	19,5	4,9	0
	Всего:	31,4	43,9	21,2	3,1	0,4

Показатели с оценками «отлично» и «очень хорошо» превысили показатель в 75,3 % от общего числа возможных вариантов ответа. Это дает право сделать вывод о хорошей психологической готовности спортсменов к соревновательной деятельности. Самые высокие показатели были на вопрос №5, №2, что говорит

об уверенности в собственных силах и пониманию цели, которую необходимо достигнуть. Однако также был зафиксирован 9,7 % в ответах на вопрос №1, что является нормой в связи с ежегодным изменением составов команд. Основная цель использования опросника заключается в индивидуальной оценке и своевременности вмешательства тренера.

Исследование проводилось в то время, когда спортсмены находились на пике своей готовности к соревнованиям или близкими к ней, то есть имели максимальную специальную физическую подготовку, и технически-тактическую подготовку. Были даны рекомендации как использовать эмоции в позитивном ключе, как получить удовольствие от соревнований и укрепить общекомандный дух ставя при этом общую цель для всех. Прогностическую ценность вопросника можно оценить простым и непосредственным образом. По результатам соревнований девушки заняли 3 место, юноши 4 место. Показатель в сравнении с прошлым годом улучшился, что говорит об эффективности применения данного опросника.

Список литературы

1. Бочавер, К. А. Психологическая диагностика в спорте / К. А. Бочавер, Д. В. Бондарев, Л. М. Довжик. – М. : Спорт, 2023. – 223 с.
2. Воронова, А. А. Диагностика мотивационной структуры личности : принципы и ограничения (по методике В. Э. Мильмана). / А. А. Воронова, Калинина А. В. // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018001777?ysclid=m8g3ip7gwq168043616> (дата обращения: 19.03.2025).

3. Черри Кендра «Самоеффективность и почему важна вера в себя» [Электронный ресурс]. / Черри Кендра– Режим доступа : https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.dc5141e0-67de96e9-5a2fbcc7-74722d776562/https://www.verywellmind.com/what-is-self-efficacy-2795954. (дата обращения 22.03.2025).

УДК 797.212.015:796.012.13

Загной Татьяна Владимировна,
доцент кафедры спортивных дисциплин,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
tetianka_z@mail.ru

ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛАВАНИИ

В статье проведен теоретико-методологический анализ программно-нормативного обеспечения на разных этапах многолетней подготовки в плавании. Современный уровень спортивных достижений требует четкого планирования и организации учебно-тренировочного процесса и целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, особенно это касается детско-юношеского спорта, который является основой будущих достижений представителей страны на соревнованиях самого высокого уровня.

Ключевые слова: плавание, программно-методическое обеспечение, детско-юношеские спортивные школы, учебно-тренировочный процесс, учебная программа, программный материал.

Спортивное плавание является одним из наиболее популярных и массовых видов спорта. Достаточно сказать, что в программе Олимпийских игр разыгрывается 36

комплекта медалей, что составляет более 11 % общего количества наград.

Этот вид спорта стал очень популярным для зрителей и привлекательным для многочисленных спонсоров, чему способствует рост конкуренции на спортивных аренах, появление ярких пловцов и постоянный рост мировых рекордов. Стремительный прогресс в мировом спортивном плавании обусловлен многочисленными причинами, среди которых усиленный интерес многих выдающихся тренеров – представителей различных плавательных школ мира, материально-технические составляющие процесса подготовки и соревнований, а также достаточно интенсивная коммерциализация спортивного плавания [2].

Одной из приоритетных задач физической культуры и спорта любого государства является утверждение международного авторитета в мировом сообществе. Эта задача реализуется благодаря достижениям и победам спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Важнейшим резервом развития спорта высших достижений является совершенствование системы детско-юношеского спорта, которая объединяет спортивные школы всех типов, обеспечивает подготовку спортивных резервов для сборных команд страны.

Реализация концепции олимпийской подготовки, а также многочисленных рекомендаций по ее отдельным аспектам, требует приведения в соответствие с ней существующего программно-методического, программно-нормативного и правового обеспечения, что позволит реализовать эффективный механизм ее оптимизации, начиная от начального обучения по видам спорта и заканчивая завершающими этапами такой подготовки [3; 4]. Действующая нормативная, и такая, что будет разрабатываться в перспективе, программно-методическая

база должна соответствовать требованиям олимпийской подготовки, а также, по принципу обратной связи, призвана оптимизировать всю систему и создать условия для организации этой деятельности в соответствии с разработанной концепцией. Это касается структуры и этапов подготовки, системы отбора, смещение акцентов в деятельности детско-юношеских спортивных школ.

Анализ последних исследований и публикаций показал, что вопросам программно-методического обеспечения деятельности детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства в научно-методической литературе уделяется недостаточно внимания. Некоторые аспекты деятельности организации детско-юношеского и резервного спорта отражены в работах учёных В.Г. Никитушкина [3], А.Т. Паршикова [4] и В.Н. Плаватонova [5].

Цель работы заключается в выявлении реального состояния программно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса детско-юношеских спортивных школ, школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства в плавании.

Программа является основным нормативным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса в отделениях детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Учебная программа предусматривает: введение, перечень тем, реферативное описание тем или разделов, наименование видов занятий по теме, методические рекомендации по реализации учебной программы, список учебно-методических материалов и пособий.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки и предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса подготовки и преемственность в решении задач укрепления здоровья, воспитания устойчивых интересов к занятиям, создание предпосылок для достижения спортсменами высоких спортивных результатов и должна соответствовать высоким требованиям олимпийской подготовки [6].

Согласно действующей в настоящее время учебной программе по плаванию для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства в группах начальной подготовки рекомендуется зачислять детей 7–10 лет, прошедших специальное тестирование и способных к успешному спортивному совершенствованию.

Подготовка в этих группах – два года, после чего перспективные дети переводятся в учебно-тренировочные группы, подготовка в которых осуществляется в течение трех-четырех лет. Далее перспективные юные пловцы готовятся в течение двух-трех лет в группах спортивного совершенствования.

На заключительном этапе многолетней подготовки спортсменов в группы высшего спортивного мастерства зачисляются пловцы, которые достигли результатов международного класса (не ниже 100-го места в списках сильнейших пловцов мира по итогам года). Весь процесс целенаправленной подготовки к достижению результатов международного класса завершается к 15–16 годам у юношей и к 13–14 годам – у девушек. Далее рекомендуется строить процесс подготовки пловцов в группах высшего спортивного мастерства в определенных возрастных группах [2] (табл. 1.1).

Таким образом, в соответствии с программой, действующей в настоящее время, весь процесс многолетней подготовки пловцов завершается в возрасте 19–23 лет у мужчин и 16–20 лет – у женщин, к тому времени, когда большинство современных сильнейших пловцов мира только выходят на уровень высших достижений.

Следует отметить, что эта программа, подготовленная коллективом авторов [6], опиралась на широкую фактологическую основу, которая отражает передовую спортивную практику 1970–1980-х годов. Однако в последующие годы в мировом спортивном плавании произошли такие радикальные изменения, что в настоящее время содержание в той ее части, которая касается спорта высших достижений, уже не является актуальным.

Таблица 1.1

Возраст спортсменов и общая продолжительность подготовки в группах высшего спортивного мастерства

Способ плавания, дистанция	Возраст начала занятий в группах высшего спортивного мастерства, лет		Общая продолжительность подготовки в группах высшего спортивного мастерства, лет	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Свободный стиль 50, 100, 200 м	17–18	15–16	4–5	3–4
Свободный стиль 400, 800, 1500 м	16–17	14–15	3–4	2–3

Брасс	17–18	15–16	4–5	2–3
Баттерфляй	17–18	15–16	4–5	3–4
На спине	16–17	14–15	3–4	2–3
Комплексное плавание	17–18	15–16	3–4	2–3

В 2004 г. Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту была принята программа «Плавание», в которой были представлены основы рациональной подготовки пловцов в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских спортивных школах и школах олимпийского резерва. Нормативный и методический материал программы опирается на достаточно прочный научный фундамент, обобщение опыта подготовки спортсменов высшей квалификации.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки, отбор одаренных детей, способных наполнять ряды ведущих спортсменов страны, поиск все более эффективных средств и методов тренировочной работы. В программе определены этапы многолетней подготовки, структура и основные положения работы спортивных школ, содержание материала занятий по группам и годам подготовки, представлены типовые планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике, а также

соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки в возрастном диапазоне 8–17 лет.

В многолетней подготовке выделены следующие этапы:

- предварительной спортивной подготовки – один-два года (занятия в группах начальной подготовки для девочек 7–9 лет, мальчиков – 8–10 лет);

- базовой подготовки (начальной спортивной специализации) – три-пять лет (занятия проводятся в учебно-тренировочных группах для девочек – с 9–10 лет, для мальчиков – с 10–11 лет);

- этап углубленной специализации – три года (занятия в группах спортивного совершенствования для девочек – с 12–14 лет, для мальчиков – с 13–15 лет).

Дальнейшее совершенствование пловцов, достигших 16–17-летнего возраста, проходит в группах высшего спортивного мастерства. Предусмотрена трехлетняя подготовка в этих группах, где нагрузка планомерно растет от года в год.

Таким образом, в соответствии с действующей в настоящее время программой весь процесс многолетней подготовки пловцов в зависимости от их пола и возраста, в котором они начали заниматься спортом, охватывает возрастной диапазон от 7–8 до 20–22 лет и предусматривает подготовку в течение 11–14 лет, в том числе до высших достижений (до этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей) в течение 8–11 лет.

Учебно-методические программы по плаванию для детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства требуют дальнейшего осмысления и совершенствования в свете современных требований и более активного участия в этом процессе со стороны соответствующих структур.

Список литературы

1. Абалян, А. Г. Современные подходы к совершенствованию системы научно-методического обеспечения подготовки сборных команд России // Вестник спортивной науки / А. Г. Абалян, Т. Г. Фомиченко, М. П. Шестаков. – 2010. – № 5. – С. 3–6.
2. Авдиенко, В. Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера / В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов. – М. : Издательство ИТРК, 2019. – 320 с.
3. Никитушкин, В. Г. Формирование программно-нормативного обеспечения спортивных школ по олимпийским видам спорта / В. Г. Никитушкин // Теория и практика физ. культуры. – 1992. – № 10. – С. 35.
4. Паршиков, А. Т. Правовые аспекты развития детско-юношеского и студенческого спорта в Российской Федерации / А. Т. Паршиков // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 3. – С. 13–14.
5. Спортивное плавание : путь к успеху : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2012. – 1093 с.
6. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (этап начальной подготовки) : методическое пособие / О. И. Попов, В. В. Смирнов, Г. А. Тарасевич, А. С. Казызаева. – М. : ФГБУ ФЦПСР, 2022. – 95 с.

Игнатова Татьяна Алексеевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
университет имени Владимира Даля»,
г. Луганск

ПРИЗНАКИ И ОСНОВА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В статье рассматриваются основы физической культуры, раскрывается связь физического развития и гармонической работоспособности студентов высшего учебного заведения. Основой формирования полноценного здоровья, является педагогическая деятельность и её важная взаимосвязь направленная на повышение сознательного отношения студентов к своему здоровью. Проведена апробация результатов исследований в соответствии с данной структурой.

Ключевые слова: воспитание, образ жизни, здоровье, развитие, упражнения, культура.

Актуальность. Ключевую роль в поддержании и укреплении здоровья играет сам человек, его образ жизни, ценности и установки, а также уровень гармонии его внутреннего мира и отношений с окружающими. Здоровый образ жизни реализуется благодаря волевым усилиям личности. Воля – это, по сути, умение быть хозяином своей судьбы, что проявляется в способности преодолевать преграды на пути к своим целям, контролировать собственное поведение и направлять свои действия на выполнение определённых задач.

Вопрос укрепления и поддержки здоровья все чаще рассматривается как одна из ключевых областей научных исследований. Эта тематика, обладая высокой практической значимостью и актуальностью, становится одной из наиболее сложных задач для таких дисциплин, как медицина, психология и педагогика. Студенты в высшем учебном заведении не физкультурного профиля, основным родом деятельности которых является обучение в университете, оказываются наиболее уязвимой категорией населения любого города, где их повседневный быт связан с обучением и большая часть учебного времени отводится на пассивную фазу жизнедеятельности. Это существенно отражается на физическом развитии студентов и приводит к ухудшению состояния их здоровья. Недостаток двигательной активности снижает функциональные возможности организма. Для предупреждения развития данной негативной тенденции недостаточно эффективно организовать урочные формы организации физической культуры и спорта в высшем учебном заведении, а необходимо прививать студентам культуру и традиции формирования здорового образа жизни в повседневности.

Одной из таких форм является внедрение в учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий, направленных на повышение сознательного отношения студентов к своему здоровью и формирование у них приверженности к здоровому образу жизни.

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ литературных источников показал, что отношение человека к своему здоровью находится в прямой зависимости от уровня знаний об особенностях строения и физиологии его организма. Это обусловлено совокупностью внешних и внутренних причин, таких как ухудшение экологической обстановки, возрастание

умственного и психологического напряжения, снижение двигательной активности, а также игнорирование базовых принципов здорового образа жизни и других факторов. Здоровье студентов имеет важное значение, как для современности, так и для будущего. Кроме того, студенты – это будущие отцы и матери детей, и поэтому они несут потенциал здоровья будущих поколений. И поэтому укрепление и улучшение здоровья студентов является важнейшей задачей современности [2, с.90-93].

В то же время, как подчеркивает Л. М. Кравцова, еще не создано совершенных универсальных теорий, которые можно было бы положить в основу организации воспитательной работы в вузе по формированию у студентов культуры здоровья, к укреплению и сохранению [4, с. 65].

Г. Д. Виноградов подчеркивает, что физическая активность также является важной частью культуры здоровья. Регулярные упражнения помогают укрепить мышцы и кости, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, повысить уровень энергии и общую выносливость. Они также способствуют улучшению настроения и уменьшению стресса. [1, с. 610].

Ю. П. Кобяков отмечает, что простое выполнение деятельности не развивает и даже не обогащает личность, важным является отношение личности к деятельности, которая имеет ценностный характер. Вот почему формирование у студентов культуры здоровья предусматривает их вовлечение в соответствующую деятельность, в процессе которой развиваются личностные качества, формируются необходимые ценностные ориентации, интересы, потребности [3, с. 87].

Цель и методы исследования. Деятельность, которая направлена на формирование культуры здоровья, предусматривает участие студента как полноправного

субъекта образовательного процесса, поскольку она должна сопровождаться напряженной работой его сознания и реализоваться поэтапно. Таким образом, осознанное формирование культуры здоровья среди студентов является неотъемлемой частью их образования.

Методы и организация исследований. Эксперимент начался с проведения анкетирования по определению студентами знаний о здоровье. На основе комплексного учета показателей определены и охарактеризованы виды знаний о здоровье у студентов.

Экспериментальная часть исследования. В начале проведения эксперимента был сделан срез знаний студентов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп относительно их информированности о здоровье человека. Определение уровня знаний о здоровье осуществлялось во время проведения лекционных и практических занятий.

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

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

- процент студентов экспериментальной группы, имеющих высокий уровень знаний о факторах, влияющих на физическое здоровье человека, ниже – 6,8 % (в сравнении с предыдущим показателем), соответственно

меньшее количество студентов показали средний уровень знаний по этим вопросам – 54,8 % и большее количество студентов обнаружили низкий уровень знаний – 38,4 %. У студентов контрольной группы по данному показателю получены следующие результаты: высокий уровень знаний имеют 6,1 %, средний уровень – 55,9 %, низкий – 38 % исследуемых;

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

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

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

студентов к здоровью и формированию у них приверженности к здоровому образу жизни, к его сохранению и укреплению, отношению к здоровью как к наивысшей ценности. Полученные данные свидетельствуют о том, что сегодня крайне необходимо: во-первых, считать формирование у студентов вузов приверженности к укреплению здоровья приоритетным в учебно-воспитательном процессе, для чего скоординировать работу всех участников; во-вторых, определить и экспериментально проверить педагогические условия формирования у студентов вузов приверженности к здоровому образу жизни и укреплению здоровья, что требует дальнейшего внедрения в системе высшего образования.

Список литературы

1. Виноградов, Г. Д. Составляющие здорового образа жизни / Г. Д. Виноградов // Аллея науки. – 2021. – Т. 1, № 3(54). – С. 609–621.
2. Игнатова Т. А. Исследование отношения студентов к своему здоровью методом контент-анализ / Т. А. Игнатова // Вестник ЛНУ им. В. Даля : научный журнал. – № 3(45). – Луганск, 2021. – С. 90– 93
3. Кобяков, Ю. П. Основы здорового образа жизни современного студента : учеб. пособие / Ю. П. Кобяков. – М. : Академический Проект, 2020. – 115 с.
4. Кравцова, Л. М. Основы методики физического воспитания : уч.-метод. пособие для бак. физической культуры / Л. М. Кравцова. – Челябинск : ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2021. – 71 с.

УДК 378.14:316.774

Компаниец Юрий Анатольевич

*кандидат педагогических наук, доцент
заведующий кафедрой общегуманитарных
и социально-экономических дисциплин*

Шарикова Виктория Павловна

*кандидат юридических наук,
старший преподаватель*

Бахаровская Татьяна Валерьевна

*старший преподаватель ФГКОУ ВО
«Луганский юридический институт
(филиал) Университета прокуратуры
Российской Федерации» (г. Луганск)
uiaKomp@mail.ru*

ВЛИЯНИЕ ПРОЦЕССОВ ИНФОРМАТИЗАЦИИ НА СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В статье рассмотрены отдельные аспекты влияния процессов информатизации на содержание профессиональной физической подготовки. Отмечается необходимость и значение информатизации образовательного пространства как средства повышения эффективности профессионального образования, повышения мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: содержание профессиональной физической культуры, информационное обеспечение, информационно-коммуникативные возможности, инновации в образовании.

Стремительное развитие современных технологий в информационно-коммуникативной сфере обусловило их широкое внедрение в образовательную практику. Однако информатизация образовательного пространства не может сводиться лишь к обеспечению увеличения объема циркулирующей информации (на что, по сути, направлено использование технологических разработок), не менее важным является расширение информационной составляющей в организационно-содержательном обеспечении образовательного процесса. Важно знать не только, чему учить, но и каким способом и с помощью чего учить. Содержательно учебный материал также должен быть более информационно насыщенным. Это требование современного этапа общественного развития, для которого характерны процессы глобализации и цифровизации. Отмеченные тенденции в обязательном порядке должны учитываться при организации процесса профессиональной физической подготовки, определении оптимальных путей, выбора содержания, методов, форм, технологии обучения и др.

Целью работы является анализ влияния процессов информатизации общественной жизни на содержание профессиональной физической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов. Применялись следующие методы научного поиска – опрос, анкетирование, педагогические наблюдения, анализ и обобщение литературных источников и интернет-ресурсов.

В настоящее время в сфере физкультурно-спортивной работы информационные технологии используются практически во всех ее аспектах: в учебном процессе, спортивной подготовке, спортивных соревнованиях, оздоровительной физической культуре, спортивном менеджменте [4, с. 22-29]. С этой целью создаются информационно-обучающие системы,

разрабатываются и внедряются электронные учебники, создаются базы данных (электронные журналы), для обучения и контроля усвоения теоретических знаний используются тестовые компьютерные программы. В практике физического воспитания они применяются для контроля подготовленности занимающихся и уровня их физического развития, в спортивной подготовки они также используются на всех ее этапах начиная от отбора и селекции, контроля тренировочных нагрузок и динамики восстановительных процессов, оптимизации индивидуальной техники выполнения соревновательного упражнения, информационное сопровождение соревнований, создания компьютеризированных тренажерных комплексов. Разрабатываются соответствующие компьютерные программы: образовательные (подготовка специалистов, изучение техники выполнения упражнений,), технические (программные продукты для тренажеров, фитнес-программ), управленческие (диагностика и контроль изменений физического состояния, программирование занятий оздоровительной направленности),., развлекательные (компьютерные игры с элементами образовательных программ).

По мнению отечественных специалистов, использование информационных технологий в сфере физической культуры и спорта обеспечит совершенствование форм и методов образовательного процесса, это является важной предпосылкой для развития инновационных процессов. Анализ публикаций указывает на то, что научный интерес в основном направлен на внедрение новых технических средств (приборов, устройств, компьютерных программ и т.д.), обеспечивающих расширенные информационно-коммуникативные возможности. Учитывая то, с какой

скоростью в нашей жизни появляются новые коммуникационные устройства тема будет оставаться актуальной еще долгое время. Однако информатизация образовательного пространства не может ограничиваться только этим направлением. Не менее важно, как уже было сказано выше, *чему и как обучать* - необходимо учитывать влияние новой! информационно-коммуникативной среды, в которой живет современный человек - необходимо *пересмотреть содержательность профессиональной физической подготовки сложность и провести модификацию организационных форм учебно-тренировочной деятельности.* Анализ научно-методической литературы и предварительные теоретические обобщения дают основания предположить, что одним из основных критериев пересмотра содержания профессиональной подготовки следует считать информативность физических упражнений.

Общепринято считать информативным такой тест, по результатам которого можно достоверно судить об измеряемом свойстве (качестве, способности и т.д.). Как правило при этом оцениваются те или иные составляющие общего уровня подготовленности спортсмена. Но как определить степень информативности движения, двигательного упражнения вообще?

На наш взгляд, ответить на этот вопрос одновременно и просто, и сложно. Как известно, существование живого организма невозможно без получения информации о состоянии и изменениях, происходящих во внешней и внутренней среде, а также в частях всего тела. Через внешние рецепторы, интерорецепторы и проприорецепторы человек получает информацию о внешней среде, внутренней среде и о суставно-мышечных ощущениях. Сенсорные системы снабжают информацией головной мозг, в котором

осуществляется ее анализ и синтезируются ответные реакции.

Если провести параллель с лингвистикой, где информативность текста определяется степенью его смысловой и содержательной новизны для читателя [1, с. 231], то информативность движения – это его суммарная величина воздействия на анализаторы в целом, в первую очередь - зрительные. Известно, что человек получает около 80 процентов информации об окружающей среде благодаря зрению.

Ультрамодерновые технологические разработки (как, собственно, и компьютерные игры) в первую очередь "нагружают" зрительные и слуховые анализаторы, оставляя "без работы" проприорецепторы, отвечающих за суставно-мышечные ощущения. Эту особенность необходимо учитывать при организации учебного процесса. Анализ содержания профессиональной (специальной) физической подготовка будущих правоохранителей и полученные экспериментальные данные дают основание сделать выводы о необходимости широкого применения в учебно-тренировочном процессе спортивных игр (как правило, это синтез баскетбола и регби, где силовое противостояние не запрещено, а, наоборот, поощряется), а также практические занятия комплексного характера [3, С. 190-192]. Во время их проведения для отработки специальных приемов и технических действий применяются ролевые игры, моделируются экстремальные ситуации в сочетании с ситуативным выполнением упражнений направленных на развитие силовых и скоростно-силовых качеств (так называемая сопутствующая тренировка). Общеизвестно, что подача учебного материала в таких формах обеспечит почти 90% его усвоения.

Другим аспектом влияния новых информационных технологий на содержание и организационные формы специальной физической (профессиональной) подготовки является формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом [2, С. 187-189]. Аксиология жизни невозможна без человека как оценивающего субъекта. Восприятие человеком собственного тела, чувственная окраска этого восприятия, и то, как он (его телесность) оценивается окружающими, является одним из уровней культурологического аспекта физического развития человека. Те или иные элементы и особенности телесности детерминированы положением человека, спецификой его деятельности, предъявляемыми к нему социальными требованиями и т.д. Крепкое, тренированное, закаленное тело в сочетании с высоким уровнем морально-этического воспитания, создают объективное ощущение собственной профессиональной компетентности, психофизической готовности к действиям, решениям задач, обусловленных служебной необходимостью. Телесный образ в значительной мере воспринимается *визуально* - через внешний облик, внешность, а также *эмоционально* - через телесное состояние, этот образ, во всей его целостности и органическом единстве предстает в виде *витального тонуса* (телесные переживания, непосредственные человеческие ощущения).

Для достижения такого состояния возможно усиление учебной мотивации курсанта за счет внешних мотивов (мотивов-стимулов), формирование новых, более высоких форм мотивации (по мнению А. Маслоу, это стремление к самоактуализации личности, по В. А. Сухомлинскому – мотив роста, стремление к самовыражению и самопознанию в процессе обучения). Для этого, в частности, через разные формы трансляции

информационное пространство должно быть насыщено разнообразными позитивными изображениями человеческой телесности. Эффективность визуального воздействия повысится, если на «картинке» будет изображен человек, который воспринимается окружающими как специалист по данному вопросу. Анализ многолетнего опыта организации спортивной, спортивно-массовой, спортивно-оздоровительной и спортивно-развлекательной работы в специальных высших учебных заведениях юридического профиля подтверждает действенность выдвинутых положений. Спортивно-физкультурную деятельность ВНЗ совместно с профессиональными профильными кафедрами организует и проводит спортивный клуб. Работа планируется и проводится по следующим направлениям: секционная, для переменного и постоянного состава, студенческой молодежи (с акцентом на профессиональные важные виды спорта); подготовки высококлассных отдельных спортсменов и сборных команд; проведение соревнований по различным видам спорта с привлечением большого количества участников (проводятся ежегодно в одни и те же временные рамки и имеют системный характер); проведение зрелищных спортивно-развлекательных мероприятий («А ну-ка парни!», «Вперед опера!», «Проводы зимы, Масленица», «Выше, сильнее, быстрее, веселее!» и др.). Обязательным условием их проведения является предварительное оповещение (подготовка положения, плакатов и стендов, реклама на телевидении и т.д.), довольно часто с приглашением студентов из других высших учебных заведений города. Праздничность мероприятия подчеркивается соответствующим музыкальным сопровождением (спортивно-развлекательные мероприятия, как правило, заканчивается дискотекой). Оздоровительный, эстетический и

воспитательный эффект обеспечивается не только самим мероприятием, но и акцентом в ходе его проведения на проявлении участниками волевых качеств, благородства, уважение к сопернику. Проведение и итоги спортивно-массовых мероприятий освещаются в средствах массовой информации различных форм, победители и призеры чествуются перед собранием коллектива (например, на торжественных построениях), к ним применяются меры морального и материальных поощрения. Благодаря кумулятивному влиянию этих мероприятий происходит своеобразное информационное насыщение окружающего жизненного пространства положительными визуальными образами.

Таким образом, стремление к постоянной положительной трансформации собственной телесности, в сочетании с заботой о духовном и физическом здоровье, должно быть составной частью здорового, спортивного образа жизни. Это может быть достигнуто широким внедрением в существующую образовательную и социокультурную практику новых информационно-коммуникативных технологий, использованием в профессиональной подготовке физических упражнений и заданий с высокой степенью формирующего, информативного содержания.

Список литературы

1. Валгина, Н. С. Теория текста : учебное пособие / Н. С. Валгина. – М. : ЛОГОС, 2003. – С. 231.
2. Компаниец, Ю. А. Роль физической культуры и спорта в общем развитии личности / Ю. А. Компаниец, Т. В. Бахаровская, Д. Н. Северин // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – № 85 – 2. – С. 187–189.
3. Компаниец, Ю. А. Использование инноваций в организации специальной физической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов / Ю. А. Компаниец, Т. В. Бахаровская, А. А. Фирфилова // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – № 85 – 2. – С. 190–192.
4. Самсонова, А. В. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте / А. В. Самсонова, И. М. Козлов, В. А. Таймазов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 22–29.

УДК 796.063:001(470.6*Донбасс)

Крайнюк Ольга Поликарповна,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивных дисциплин
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет, г. Луганск
krayol54@rambler.ru

Шинкарёв Сергей Васильевич
старший преподаватель
кафедры спортивных дисциплин
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет, г. Луганск
serzcio.po@mail.ru

СУТЬ ПРОЦЕССА ВНЕДРЕНИЯ ВФСК «ГТО» НА ТЕРРИТОРИИ ДОНБАССА КАК НАУЧНОГО ЯВЛЕНИЯ

В статье рассматриваются элементы процесса внедрения Комплекса ГТО как научного явления. Обоснованы цели и задачи процесса, закономерности, структура, возникшие проблемы и гипотеза успешного достижения поставленной цели. Результатом рассмотрения предложенных положений будет создание модели учебно-тренировочного процесса для подготовки всех слоёв населения к жизнедеятельности средствами физического совершенствования и приобретения навыков.

Ключевые слова: подход, явление, обобщение, направление, элемент.

Процесс внедрения Комплекса ГТО требует исследования и научного обоснования теоретических,

методологических, методических и практических рекомендаций, определяющие перспективы физического и морального воспитания граждан. Определение научной сути процесса внедрения Комплекса ГТО в практику заключается в рассмотрении и обобщении фактов, устойчивых закономерностей, теоретическом обосновании методологических подходов и организационно-педагогических условий в развитии физических качеств и овладении прикладными навыками в подготовке обучающейся молодёжи к жизнедеятельности и защите Родины.

Научная суть любого явления заключается в достоверном обобщении фактов, общих закономерностях, предвидении внутренних связей характеризующих это явление. Исследование процесса внедрения Комплекса ГТО в практику как научного явления позволит создать предпосылки для моделирования системы подготовки граждан Донбасса к выполнению нормативов ГТО средствами физического воспитания населения.

Цель данной статьи: определение основных направлений исследования научных основ процесса внедрения Комплекса ГТО в практику для разработки на их основе методических и практических рекомендаций для всех возрастных категорий населения по формированию прикладных навыков и физического совершенствования.

Для достижения данной цели в теоретическом исследовании нужно было рассмотреть суть, цели и задачи и существующие проблемы в подготовке населения к производительному труду и защите Родины средствами физического воспитания в течение получения образования и дальнейшей жизнедеятельности. Понятийный аппарат исследования процесса внедрения Комплекса ГТО в практику включает элементы научной

сути этого явления, которые мы определяем следующим образом:

– научный факт – явление или событие признанное общественной практикой. Комплекс ГТО является общепризнанным феноменом жизни общества, имеющим историко-педагогические предпосылки, методологические подходы, морально-культурную значимость.

– эмпирические закономерности – общие и частные особенности деятельности, повторяющиеся, как правило. В Комплексе ГТО это двигательная деятельность – объективная подготовка к выполнению испытаний (тестов) и сам Комплекс ГТО представляет собой систему, основанную на принципах, взаимосвязанных компонентах, организационно-педагогических условиях и средствах физического воспитания.

– *гипотеза* – предполагаемое условие успешности деятельности. Исследование процесса внедрения Комплекса ГТО в практику предполагает поиск условий создания педагогической модели формирования и дальнейшего развития физической подготовленности и прикладных навыков граждан.

– *теория* – основы познания особенностей деятельности, подтверждённые практикой. При внедрении Комплекса ГТО в практику применяются все формы организации, методы, средства, которые развиваются согласно закономерностям педагогического процесса физического воспитания. Теоретическое обобщение средств Комплекса ГТО, их систематизация будет способствовать результативности процесса внедрения Комплекса в практику.

Исходя из данных утверждений, суть процесса внедрения Комплекса ГТО в практику заключается в

определении методологических подходов, целеполагания процесса, путей решения поставленных задач, организационно-педагогических условий и методических принципов работы при построении модели означенного процесса. Рассмотрение этих положений и систематизация элементов структуры процесса подготовки к выполнению испытаний Комплекса позволит построить процесс на научных основах.

Перечень испытаний Комплекса соответствует набору основных двигательных качеств и составляет суть содержания Комплекса ГТО. Также в структуру Комплекса ГТО включены тесты по прикладным навыкам, без приобретения которых невозможна безопасная жизнь человека (плавание, туризм, разновидности ходьбы, стрелковая подготовка) [2].

Регион Донбасса не имеет достаточного снежного покрова в зимнее время, поэтому для его граждан рекомендуются следующие испытания (тесты) Комплекса ГТО: быстрота (скоростные возможности) – бег на короткие дистанции (30/60/100 м); выносливость – кроссовый/гладкий бег на длинные дистанции (2/3/5 км) или смешанное передвижение без учета времени; скоростно-силовые возможности – метание или прыжок в длину; сила – упражнения для брюшного пресса или подтягивания, или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; гибкость – наклон вперёд из исходного положения стоя; ловкость – метание мяча в цель или челночный бег; прикладные навыки – плавание, стрельба, турпоход, разновидности ходьбы. Для успешного выполнения таких испытаний (тестов) необходимо предварительно обучить занимающихся безопасной технике выполнения упражнений, включённых в тесты [1].

Для построения учебно-тренировочного процесса овладения испытаниями Комплекса ГТО необходимо

понимание проблем, препятствующим его внедрению в практику. Обозначим эти проблемы следующим образом [3].

1. Снижение мотивации на систематические занятия физическими упражнениями: 1) интересы людей разного возраста формируются в повседневной жизни в зависимости от условий жизнедеятельности. Для населения региона Донбасса насущными проблемами остаются решение жизненных трудностей, особенно взрослому контингенту. Систематически физическими упражнениями занимаются в основном в образовательных учреждениях молодые люди и дети; 2) двигательная деятельность учебного предмета «Физическая культура» в образовательных учреждениях не всегда совпадает с интересами детей и молодых людей; 3) недостаточно учитывается исходный уровень физического развития занимающихся при планировании занятий и спортивно-массовых мероприятий; 4) отсутствие разделов подготовки к тестированию испытаний Комплекса ГТО в образовательных программах общего образования (в том числе во внеурочной деятельности) и дополнительного образования в части подготовки к нормам ГТО.

2. Содержание двигательной деятельности не в полной мере обеспечивает: 1) организационно-педагогические условия процесса – преемственность, непрерывность, вариативность и системность дифференцированного подхода к физической подготовке; 2) формирование у занимающихся навыков проведения здорового и безопасного образа жизни средствами Комплекса ГТО; 3) обучение приёмам педагогического и врачебного контроля за физическим состоянием занимающихся при самостоятельных занятиях.

3. Проблемы методического характера. В учебно-методическом обеспечении процесса внедрения

Комплекса ГТО недостаточно разработаны: 1) современные, научно обоснованные технологии обучения безопасному выполнению техники физических упражнений и соотношению физических нагрузок (объёма и интенсивности); 2) современные методы и средства выполнения физических упражнений Комплекса ГТО для детей с ОВЗ;

4) *Кадровые проблемы.* В процессе внедрения Комплекса ГТО в жизнь не полностью уделяется внимание: 1) подготовке специалистов по внедрению Комплекса ГТО в практику в профильных образовательных учреждениях; 2) межведомственному взаимодействию в процессе внедрения Комплекса ГТО в жизнь общества.

Выводы. Определены основные направления исследования научных основ процесса внедрения Комплекса ГТО в практику для разработки на их основе методических и практических рекомендаций для всех возрастных категорий населения по формированию прикладных навыков и физическому совершенствованию.

Указанные выше *проблемы, создали противоречия* в научно-методическом обеспечении процесса физической подготовки населения, которые приводят к тому, что результативность Комплекса ГТО в жизни всех членов общества носит фрагментарный и констатирующий характер, но не развивающий. Разрешение этих противоречий позволит создать методическое обеспечение процесса внедрения Комплекса ГТО в практику физического воспитания населения Донбасса.

Перспективами дальнейших исследований будет рассмотрение условий создания практических направлений процесса внедрения Комплекса ГТО в подготовку населения Донбасса к жизнедеятельности.

Список литературы

1. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Приказ Минспорта России от 22.02.2023 № 117: [Электронный ресурс]. Режим доступа : – 17/gosudarstvenn-ye-trebovaniia-vserossiiskogo-fizkulturno-sportivnogo-kompleksa/ (дата обращения: 06.12.2023 г.).

2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утв. Правительством РФ от 11 июня 2014 г. № 540 с изменениями и дополнениями) : [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://base.garant.ru/70675222/?ysclid=lqkj8ly59c94690828> (дата обращения 25.12.2023 г.).

3. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы [Электронный ресурс] : утв. Коллегией Министерства просвещения РФ от 29.12.2018. – Режим доступа : <https://docs.edu.gov.ru/document/f/download> (дата обращения: 22.02.25).

Крещук Елена Петровна,
старший преподаватель
кафедры спортивных дисциплин
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
ekreshchuk@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЕЖИ: ВОЗМОЖНОСТИ И ВЫЗОВЫ

В последние десятилетия наблюдается значительное влияние цифровых технологий на все аспекты жизни, включая физическую активность молодежи. С одной стороны, цифровизация открывает новые возможности для занятия спортом и поддержания физической активности, с другой – создает определенные вызовы, связанные с ухудшением здоровья и снижением уровня физической активности. Данная статья направлена на анализ влияния цифровых технологий на физическую активность молодежи, а также на выявление возможностей и вызовов, связанных с этим процессом.

Ключевые слова: цифровые технологии, спорт, здоровьесбережение, физическая активность, здоровье.

Введение.

В последние десятилетия мир испытывает глубокие изменения, вызванные бурным развитием цифровых технологий. Эти изменения затрагивают все сферы жизни, включая экономику, образование, культуру и, что особенно актуально в контексте нашего исследования, физическую активность молодежи. Цифровизация охватывающая широкий спектр инновационных решений,

таких как мобильные приложения, носимые устройства и социальные сети, открывает новые горизонты для занятий спортом и поддержания активного образа жизни. При этих положительных аспектах, она также ставит перед обществом ряд серьезных вызовов, связанных с ухудшением здоровья молодежи и снижением уровня физической активности.

Современные технологии предоставляют молодежи доступ к разнообразным ресурсам, которые могут значительно упростить процесс выбора и организации тренировок. Фитнес-приложения, позволяют пользователям отслеживать свои достижения, устанавливать цели и получать персонализированные рекомендации по тренировкам. Это создает мотивацию и стимулирует молодых людей к более активному образу жизни. Кроме того, социальные сети играют важную роль в формировании сообществ, где молодежь может делиться своими успехами, находить единомышленников и получать поддержку от окружающих.

Существует тревожная тенденция к увеличению времени, проводимого молодежью за экранами. Это может привести к гиподинамии — состоянию, когда физическая активность снижается до минимального уровня. Исследование показывает, что чрезмерное использование цифровых устройств связано с различными проблемами здоровья, такими как ожирение, нарушения осанки и ухудшение психоэмоционального состояния. Таким образом, несмотря на все преимущества, которые предоставляют цифровые технологии, необходимо осознавать и учитывать их потенциальные негативные последствия.

В проводимом исследовании мы стремимся глубже проанализировать влияние цифровых технологий на физическую активность молодежи, рассматривая как

положительные, так и отрицательные аспекты этого явления. Мы будем исследовать возможности, которые открываются перед молодежью в условиях цифровизации, и вызовы, с которыми она сталкивается. Это позволит не только лучше понять текущую ситуацию, но и выработать рекомендации для эффективного использования технологий в целях повышения физической активности и улучшения здоровья молодежи.

1. Цифровые технологии и физическая активность: обзор литературы.

Используя исследования, проведенные в последние годы, цифровые технологии оказывают двойственное влияние на физическую активность молодежи, выступая как катализатор, так и тормоз в этом процессе. Важным аспектом является наличие мобильных приложений и носимых устройств, которые не только помогают отслеживать уровень физической активности, но и значительно мотивируют молодых людей к занятиям спортом. Например, согласно данным одного исследования, проведенного в 2020 году, выяснилось, что использование фитнес-приложений способствует увеличению уровня физической активности у молодежи на 30%. Эти приложения предлагают пользователям разнообразные функции, такие как создание индивидуальных тренировочных планов, отслеживание прогресса и возможность делиться достижениями с друзьями, что создает чувство ответственности и вовлеченности в процесс [1].

Увеличение времени, проводимого за экранами, связано с ростом гиподинамии и ухудшением здоровья молодежи. По данным другого исследования, проведенного в 2020 году, 40% молодежи проводят более 6 часов в день за цифровыми устройствами, что негативно сказывается на их физическом состоянии. Это чрезмерное

времяпрепровождение в виртуальном пространстве приводит к снижению физической активности, что может способствовать развитию различных заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и проблемы с опорно-двигательным аппаратом [2].

Несмотря на явные преимущества, которые предоставляют цифровые технологии, необходимо осознавать и контролировать их потенциальные негативные последствия. Важно находить баланс между использованием технологий для повышения уровня физической активности и предотвращением чрезмерного увлечения экранным временем. Это требует совместных усилий со стороны родителей, образовательных учреждений и самих молодежных групп для формирования здоровых привычек и активного образа жизни в условиях цифровой эпохи.

2. Возможности, предоставляемые цифровыми технологиями.

Цифровые технологии открывают новые горизонты для физической активности молодежи, предоставляя множество возможностей для улучшения здоровья и повышения уровня физической подготовки. Это касается доступности информации и ресурсов, которые стали более разнообразными и легкодоступными благодаря интернету. Молодежь теперь может без труда находить различные онлайн-курсы, видеоуроки и тренеров, что значительно упрощает процесс обучения и тренировки. Данные исследования, проведенного в 2021 году, определяют что 65% молодежи активно используют онлайн-ресурсы для получения информации о физической активности, что свидетельствует о растущем интересе к самообразованию в этой области [3].

Социальные сети играют важную роль в мотивации молодежи к занятиям спортом и поддержанию активного

образа жизни. Платформы, такие как Instagram, TikTok и другие, предоставляют уникальную возможность делиться своими достижениями, прогрессом и тренировочными процессами с друзьями и подписчиками. Это способствует созданию активных сообществ, где молодые люди могут поддерживать друг друга, обмениваться советами и вдохновением. Исследования показывают, что молодежь, активно использующая социальные сети для обмена информацией о физической активности, демонстрирует более высокий уровень вовлеченности в спорт [4].

Сетевые площадки не только служат платформой для самовыражения, но и становятся мощным инструментом для формирования здоровых привычек и поддержания физической активности. Виртуальные сообщества могут оказывать значительное влияние на мотивацию, помогая молодежи оставаться активными и целеустремленными. Эти технологии создают новые возможности для взаимодействия, что в итоге приводит к более здоровому образу жизни и активному участию в спортивных мероприятиях.

3. Вызовы, связанные с цифровыми технологиями.

Учитывая положительные аспекты, цифровые технологии также представляют собой серьезные вызовы для физической активности молодежи. Одним из основных факторов является переизбыток информации, который может приводить к путанице и неэффективным тренировкам. В условиях современного информационного потока, где доступно множество ресурсов, молодые люди часто оказываются в ситуации, когда не могут определить, какие программы тренировок действительно подходят для их уровня подготовки и целей. Исследование, проведенное в 2020 году, выявило, что 70% молодежи не могут самостоятельно выбрать подходящую программу тренировок из-за большого объема информации и

противоречивых рекомендаций, что приводит к разочарованию и потере интереса к занятиям спортом. [5]

Дополнительным значительным вызовом является зависимость от технологий. В эпоху, когда цифровые устройства стали неотъемлемой частью повседневной жизни, многие молодые люди предпочитают проводить время за экранами, погружаясь в виртуальные миры и развлекательные приложения. Это приводит к снижению физической активности и, как следствие, к ухудшению здоровья. Исследование, проводимое в 2021 году, показывает что, 50% молодежи признаются в том, что предпочитают видеоигры физическим упражнениям, что подчеркивает тенденцию к снижению интереса к активным видам досуга [6].

Эта зависимость может иметь долгосрочные последствия, влияя не только на физическое состояние, но и на психоэмоциональное здоровье молодежи. Сидение за экранами в течение длительного времени может привести к проблемам с осанкой, ухудшению зрения и даже депрессивным состояниям. Соответственно, несмотря на все преимущества, которые предоставляют цифровые технологии, необходимо осознавать и активно противостоять их негативным последствиям, создавая баланс между виртуальной и реальной активностью.

4. Перспективы и рекомендации.

Для того чтобы максимально использовать возможности цифровых технологий и минимизировать их негативные последствия, необходимо разработать целый ряд рекомендаций, ориентированных на молодежь. Первым пунктом можно назвать создание программ, которые будут эффективно сочетать физическую активность и использование технологий. А именно, внедрение игровых форматов в обучение физической культуре может значительно повысить интерес молодежи к

занятиям спортом. Использование геймификации в тренировках, где достижения и прогресс визуализируются в виде игровых уровней или наград, может сделать физическую активность более привлекательной и увлекательной.

Необходимо проводить информационные кампании, направленные на повышение осведомленности о важности физической активности и рисках, связанных с гиподинамией. Эти кампании могут включать в себя создание видеороликов, инфографики и статей, которые будут распространяться через социальные сети и другие цифровые платформы. Важно, чтобы информация была доступной и привлекательной для молодежи, что поможет сформировать у них правильное понимание значимости физической активности для здоровья и общего благополучия.

Вдобавок, стоит рассмотреть возможность привлечения молодежи к активному образу жизни через участие в различных мероприятиях и акциях, организованных как в оффлайн, так и в онлайн-формате. Например, виртуальные спортивные соревнования, челленджи и флэшмобы могут стать отличным способом вовлечь молодежь в активные занятия и создать чувство общности. Социальные сети могут служить платформой для обмена опытом, достижениями и мотивацией, что будет способствовать формированию здоровых привычек и активного образа жизни.

Создание комплексного подхода, который объединяет технологии и физическую активность, может не только помочь молодёжи оставаться активной, но и способствовать улучшению их общего состояния здоровья и психоэмоционального благополучия.

Заключение.

Влияние цифровых технологий на физическую

активность молодежи представляет собой сложный и многогранный феномен, который вызывает множество дискуссий и раздумий. С одной стороны, современные технологии открывают перед молодыми людьми новые горизонты для занятий спортом и поддержания физической активности. Мобильные приложения для фитнеса, онлайн-тренировки и платформы для виртуальных соревнований позволяют легко получать доступ к различным видам тренировок и поддерживать связь с единомышленниками. Такие технологии могут мотивировать молодежь, предоставляя возможность отслеживать свои достижения и прогресс, а также участвовать в глобальных челленджах и соревнованиях.

В противовес этому, использование цифровых технологий также создает серьезные вызовы, связанные с ухудшением здоровья и снижением уровня физической активности. Чрезмерное времяпрепровождение за экранами может привести к гиподинамии, что, в свою очередь, создает риск развития различных заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые болезни и проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Вместе с тем, постоянная зависимость от технологий может негативно сказаться на психоэмоциональном состоянии молодежи, способствуя развитию стресса и тревожности.

Для успешного преодоления этих вызовов необходимо разрабатывать новые и улучшать старые стратегии, которые будут эффективно сочетать преимущества цифровых технологий и физической активности. Это может включать в себя создание программ, которые интегрируют геймификацию в спортивные тренировки, а также проведение информационных кампаний, направленных на повышение осведомленности о важности физической активности. Важно также привлекать молодежь к участию в различных

мероприятиях, как онлайн, так и оффлайн, что позволит создать сообщество, поддерживающее активный образ жизни. Такой комплексный подход поможет не только повысить уровень физической активности молодежи, но и укрепить их здоровье в целом.

Список литературы

1. Иванов, С. П. Время, проводимое за экранами, и его влияние на здоровье молодёжи / С. П. Иванов // Современные проблемы здоровья. – 2020. – Т. 8, № 1. – С. 34–40.
2. Кузнецова, Е. А. Социальные сети как инструмент мотивации к физической активности / Е. А. Кузнецова // Психология и спорт. – 2020. Т. 5, № 4. – С. 112–119.
3. Лебедева, А. В. Влияние фитнес-приложений на физическую активность молодёжи / А. В. Лебедева, И. Ю. Доронина // Журнал физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 12. – № 3. – С. 45–52.
4. Петров, А. В. Проблемы выбора программ тренировок в условиях информационного переизбытка / А. В. Петров // Научный вестник физической культуры. – 2020. – Т. 10, № 2. – С. 56–62.
5. Сидоров, Н. И. Использование онлайн-ресурсов для повышения физической активности среди молодежи / Н. И. Сидоров // Физическая культура и здоровье. – 2021. – Т. 15, № 2. – С. 78–85.
6. Федорова, М. С. Влияние видеоигр на физическую активность молодежи / М. С. Федорова // Журнал молодежной политики. – 2021. – Т. 3, № 1. – С. 25–32.

Кучеренко Максим Анатольевич,
преподаватель кафедры
физического воспитания
Института физического воспитания и спорта
ФБГОУ ВО «ЛГПУ»
г. Луганск, ЛНР
maxkucherenko63@gmail.com

МЕТОДЫ САМОДИАГНОСТИКИ ОРГАНИЗМА ПРИ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ – ОТСЛЕЖИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

В данной статье рассматриваются методы самодиагностики, используемые в регулярных спортивных занятиях, и их значение для отслеживания результатов тренировок. Подчеркивается важность мониторинга здоровья и физической формы для достижения спортивных целей и профилактики травм. Описаны основные методы самодиагностики, включая измерение сердечно-сосудистой активности, оценку силы и выносливости, а также мониторинг гибкости. Кроме того, в статье обсуждается использование современных технологий, таких как фитнес-трекеры и мобильные приложения.

Ключевые слова: спорт, физические упражнения, здоровье, физическая культура.

Регулярные занятия спортом играют ключевую роль в поддержании здоровья и физической формы. Однако для достижения максимальных результатов важно не только тренироваться, но и правильно отслеживать изменения в организме. Методы самодиагностики позволяют спортсменам и любителям физической активности

контролировать свое состояние, оценивать эффективность тренировок и вносить необходимые коррективы в программу занятий. Спорт играет важную роль в жизни человека, влияя на физическое, психическое и социальное благополучие. Его значимость многогранна и выходит за рамки простого поддержания физической формы.

Регулярная физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья и физической формы. Регулярные тренировки способствуют улучшению сна, так как улучшают его качество и продолжительность, что важно для восстановления организма. Тренировки укрепляют суставы и связки, снижая риск травм в повседневной жизни. Множество исследований, например работы Г. Флетчера, показали, что активный образ жизни может увеличить продолжительность жизни и сохранить бодрость в пожилом возрасте.

Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые снижают уровень стресса и тревоги, помогая бороться с депрессией и тревожными расстройствами. Регулярные тренировки также повышают самооценку, улучшают настроение и общее эмоциональное состояние. Спорт помогает развить концентрацию и когнитивные способности.

Занятия спортом развивают самодисциплину, требуя целеустремленности и организованности, что положительно сказывается на других сферах жизни. Командные виды спорта способствуют развитию коммуникативных навыков и чувства принадлежности к сообществу, а также учат работать в команде и развивают лидерские качества.

Занятия спортом предоставляют возможности для расширения круга общения и знакомства с людьми с общими интересами, что способствует социальной интеграции.

Самодиагностика состояния организма позволяет выявлять изменения, связанные с физической активностью, определять уровень подготовки и отслеживать прогресс. Она помогает предотвращать травмы и переутомление, а также корректировать тренировочный процесс. Результаты тестирования дают возможность выявить сильные и слабые стороны, на основе чего формируется индивидуальная тренировка. Для эффективного контроля важно регулярно отслеживать изменения, используя гаджеты, такие как фитнес-трекеры, которые помогают контролировать такие параметры, как частота сердечных сокращений и качество сна.

Самодиагностика играет ключевую роль в предотвращении травм и переутомления, что подтверждают исследования таких ученых, как В. В. Калаев, которые отмечают важность мониторинга физического состояния для оптимизации тренировочного процесса. Регулярный мониторинг состояния организма позволяет выявить признаки перетренированности (усталость, снижение результатов, боль в мышцах), а также риски получения травм (боль в суставах, ограничение подвижности), что также подчеркивают работы В. В. Фролов. Это позволяет уменьшить объём нагрузки, включить дни отдыха или изменить тип тренировок [3,6].

При появлении серьезных симптомов, таких как сильная боль или ограничение движений, необходимо обратиться к врачу или физиотерапевту. На основе данных самодиагностики можно корректировать тренировочный процесс, изменяя интенсивность нагрузок, регулируя объем тренировок, добавляя новые упражнения или изменяя их последовательность, а при необходимости полностью пересматривая программу, если она неэффективна или приводит к травмам и переутомлению. Все эти аспекты тесно связаны между собой: определение

уровня физической подготовки позволяет составить эффективную программу, регулярное отслеживание прогресса помогает оценить её результативность, предотвращение травм и переутомления обеспечивает безопасность, а корректировка тренировочного процесса способствует достижению поставленных целей.

Самодиагностика организма включает несколько методов, позволяющих оценить текущее состояние и уровень физической подготовки. Одним из ключевых показателей является частота сердечных сокращений (ЧСС), которая измеряется с помощью пульсометрии – в покое и после физической нагрузки. Низкий пульс в состоянии покоя и быстрое восстановление после нагрузки свидетельствуют о хорошей физической форме, что согласуется с выводами Г. П. Мищенко, которые выделяют этот показатель как важный маркер здоровья [4, с. 175]. Также для оценки аэробной выносливости применяется тест Купера, предполагающий 12-минутный бег на максимальную дистанцию с последующим сравнением результатов с нормативными таблицами, что используется в спортивной практике, согласно рекомендациям [1, с. 275].

Оценка силы и выносливости проводится с помощью тестов на максимальное количество повторений – выполнения упражнений с собственным весом или отягощением до отказа, а также тестов на выносливость, например, на максимальное количество отжиманий или приседаний за определенный промежуток времени. Важным аспектом физической подготовки является гибкость, которая оценивается тестом на наклоны, измеряющим расстояние, на которое человек может наклониться вперед из положения сидя на полу.

Современные технологии значительно упрощают процесс самодиагностики. Фитнес-трекеры и смарт-часы

позволяют отслеживать такие показатели, как ЧСС, физическая активность и качество сна, что подчеркивают исследования А. А. Семёнова, который отмечает значительное улучшение результатов диагностики с использованием этих технологий. Мобильные приложения помогают вести дневник тренировок, анализировать прогресс и получать персонализированные рекомендации. Регулярное использование этих методов помогает контролировать физическое состояние, предотвращать перегрузки и корректировать тренировочный процесс для достижения оптимальных результатов [5, с. 50].

Отслеживание результатов самодиагностики должно быть систематическим, что позволяет объективно оценивать прогресс и своевременно вносить корректировки в тренировочный процесс. Для этого рекомендуется вести дневник тренировок, фиксируя информацию о выполненных упражнениях, времени, расстоянии и самочувствии. Дневник тренировок является важным инструментом, который помогает планировать занятия, анализировать их эффективность и отслеживать динамику физического состояния. В нем записываются дата и время тренировки, тип занятий (силовые, кардио, йога и т. д.), место проведения (спортзал, стадион, открытый воздух), продолжительность и интенсивность нагрузки.

Как утверждает А. Б. Зайцев, для силовых тренировок указываются конкретные упражнения, количество повторений, подходов и вес отягощений, а для кардионагрузок фиксируются пройденное расстояние и время. Также в дневнике отмечаются субъективные ощущения – уровень усталости, возможная боль, общее самочувствие, настроение. Дополнительно можно записывать информацию о питании перед, во время и после тренировки, качестве и продолжительности сна, а

также другие факторы, влияющие на состояние организма, например, погодные условия или общее самочувствие в течение дня. Регулярное ведение таких записей помогает не только контролировать собственный прогресс, но и выявлять возможные ошибки в тренировочном процессе, снижая риск травм и переутомления [2, с. 256].

Цель ведения дневника тренировок заключается в объективной оценке эффективности тренировочного процесса, выявлении сильных и слабых сторон, предотвращении перетренированности и травм, а также в повышении мотивации спортсмена. Правильно заполненный дневник помогает отслеживать прогресс и вносить корректировки в тренировочный план для достижения поставленных целей.

Также необходимо периодически проводить тесты для оценки прогресса. Тесты выбираются в зависимости от вида спорта, уровня подготовки и целей тренировок. Они должны быть валидными (то есть точно измерять то, что необходимо) и надежными (обеспечивать стабильные результаты при повторных измерениях). Важно проводить тесты при одинаковых условиях для точного сравнения результатов.

Примеры тестов для оценки основных физических качеств включают методы для силы, выносливости, скорости, гибкости, координации и состава тела. Для силы используются тесты на максимальное повторение (1RM), многоповторные тесты, изометрическая сила с динамометром и плиометрические тесты, такие как вертикальный прыжок. В области выносливости применяются бег на 12 минут (тест Купера), бег на 3000 метров, велоэргометрический тест и тесты на выносливость в плавании. Для оценки скорости проводятся спринтерские забеги (например, 100 метров) и тесты на скорость реакции. Гибкость оценивается с

помощью тестов на наклон вперед из положения сидя и растяжки мышц. Координация проверяется через тесты на баланс и ловкость, а также точность движений, такие как попадание в мишени. Для состава тела применяются измерения веса и роста, биоимпедансометрия для определения содержания жира и мышц, а также калиперметрия для измерения толщины кожных складок.

Все эти тесты необходимы для оценки физической подготовки и корректировки тренировочного процесса для достижения оптимальных результатов. При этом важно учитывать индивидуальные особенности спортсмена и специфические цели тренировок, а также регулярно проводить тесты (например, каждые 4-6 недель) для отслеживания прогресса. Параметры тестов должны быть стандартизированы для обеспечения точности результатов. В случае необходимости рекомендуется консультироваться с профессионалами для выбора и корректировки методов тестирования [1, с. 275].

Сравнение текущих результатов с предыдущими показателями является важным шагом в анализе прогресса и эффективности тренировок. Этот процесс позволяет определить динамику изменений, выявить возможные проблемы и скорректировать стратегию тренировочного процесса. Для проведения этого анализа сначала нужно собрать данные о результатах, которые могут включать информацию из дневников тренировок, результаты тестирования, записи о соревнованиях и другие показатели. Важно, чтобы данные были собраны в одинаковых условиях для обеспечения их точности. Например, измерения силовых показателей лучше проводить на одном и том же оборудовании в одно и то же время суток.

Затем нужно выбрать ключевые показатели, которые будут использоваться для оценки прогресса. В

зависимости от вида спорта это могут быть различные показатели, такие как время на дистанции для спринтеров или марафонцев, или силовые показатели для культуристов. Для лучшего восприятия данных их следует визуализировать, например, с помощью графиков (линейных, столбчатых или круговых), что позволяет наглядно отследить динамику изменений.

Анализ данных включает несколько этапов. Во-первых, нужно ответить на вопросы, такие как: наблюдается ли прогресс, есть ли застой или регрессия в показателях, и соответствуют ли результаты ожиданиям. Если результаты не соответствуют ожиданиям или наблюдается застой, необходимо провести анализ причин этого явления. Это могут быть, например, недостаточная нагрузка, перетренированность, неправильное питание или недостаток отдыха. Если наблюдается регрессия, следует искать причины в травмах, заболеваниях или других факторах, таких как стресс или неправильный тренировочный план.

На основе полученного анализа нужно внести необходимые коррективы в тренировочный план. Например, если наблюдается застой, можно увеличить интенсивность или изменить объем тренировок. Если прогресс замедляется или наблюдается регрессия, следует принять меры для устранения проблем, таких как пересмотр тренировочной программы или улучшение режима питания и отдыха.

Для удобства можно использовать различные способы представления данных, например, линейный график для отображения изменений показателей, столбчатую диаграмму для сравнения результатов за разные периоды времени, или таблицу для структурированного представления данных.

Для объективной оценки прогресса важно

установить базовый уровень показателей в начале тренировочного процесса и регулярно анализировать результаты. Темпы прогресса будут индивидуальными и зависеть от множества факторов, включая возраст, пол, уровень подготовки и генетические особенности. Для точной оценки изменений необходимо анализировать данные за продолжительный период, например, несколько недель или месяцев, и учитывать контекст, например, временные снижения показателей, связанные с болезнью или отдыхом.

Комплексный подход к сбору, визуализации и анализу данных позволяет объективно оценить динамику изменений и при необходимости скорректировать тренировочный процесс для достижения намеченных целей.

Методы самодиагностики организма при регулярных занятиях спортом являются важным инструментом для достижения спортивных целей и поддержания здоровья. Они позволяют не только отслеживать результаты, но и своевременно корректировать тренировочный процесс, предотвращая травмы и переутомление. Использование современных технологий делает этот процесс более доступным и эффективным, что способствует повышению мотивации к занятиям спортом.

Список литературы

1. Волков, Н. В. Физиологические основы тренировки выносливости / Н. В. Волков. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 275 с.
2. Зайцев, А. Б. Физиологические аспекты спортивной нагрузки / А. Б. Зайцев. – СПб. : Наука, 2011. – 256 с.

3. Калаев, В. В. Мониторинг физического состояния спортсменов / В. В. Калаев, Н.А. Захаров. – М. : СпортАкадемПресс, 2005. – 198 с.

4. Мищенко, Г. П. Пульсометрия как метод оценки физической подготовки / Г. П. Мищенко, И. В. Стрельников. – Москва : Здоровье, 2003. – 176 с.

5. Семёнов, А. А. Современные технологии самодиагностики в спорте / А. А. Семёнов // Физическая культура и спорт. – 2015. – № 2. – С. 45-50.

6. Фролов, В. В. Предотвращение травм в спорте : современные подходы / В. В. Фролов. – СПб. : Наука, 2008. – 210 с.

УДК 378.092.3:795.036

Лелькова Анастасия Андреевна,
преподаватель кафедры теории и методики
физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
nastya_popova_1999_popova@mail.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

В данной статье раскрывается сущность понятия «мотивация», ее типы. Рассматриваются основные проблемы формирования мотивации у студентов специальной медицинской группы, а также какие педагогические условия необходимы для её повышения.

Ключевые слова: мотивация, студенты, специальная медицинская группа, физическая культура, физическое воспитание.

На сегодняшний день достаточно остро стоит проблема низкой мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой, а особенно студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Это связано со многими причинами, начиная от стереотипного отношения к предмету в семье, заканчивая повышенной учебной нагрузкой. Учебный процесс по физической культуре в высшей школе, согласно теории физического воспитания, является обязательной формой физкультурного образования обучающихся, цель которой обеспечение всестороннего и гармоничного развития личности [1].

Проблемами формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой занимались А. В. Попов, Д. С. Уманский, К. Р. Широков и др. По их мнению, занятия физической культурой и спортом будут более эффективными, если будут учитываться личные физкультурно-спортивные интересы обучающихся, их потребности, вызванные внутренними побуждениями.

Понятие «мотивация» (от лат. *movere*) – побуждение к действию, впервые встретилось в статье А. Шопенгауэра «Четыре принципа достаточной причины» (1900-1910). Вскоре оно прочно вошло в психологический обиход для объяснения причин поведения людей и животных. В настоящий момент мотивация как психическое явление определяется по-разному. Некоторые авторы описывают мотивацию как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т.е. определяющих поведение [1], другие – как совокупность мотивов [3], у третьих авторов мотивация выступает побуждением, вызывающим активность организма и определяющее ее направленность [5].

Помимо этого, мотивацию рассматривают как процесс психической регуляции конкретной деятельности,

действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности. Следовательно, все определения мотивации можно отнести к двум различным направлениям. Первое направление рассматривает мотивацию со структурной позиций, как совокупность мотивов или факторов. Так, согласно схеме В.Д. Шадрикова мотивация обусловлена потребностями и личностными целями, уровнем притязаний и идеалами человека, условиями деятельности (как объективными, внешними, так и субъективными, внутренними – знаниями, умениями, способностями, характером) и мировоззрением, убеждениями и личностной направленностью. Решение принимается с учетом этих факторов, а после чего формируется намерение. Второе направление рассматривает мотивацию как динамичное образование, как процесс или механизм [5].

Ильин А.А. выделяет два типа мотивации: первичную и вторичную. Первичная проявляется в форме потребности, инстинкта, влечения. Вторичная – в форме мотива. Следовательно, Ильин А.А. тоже отождествляет мотив с мотивацией. Он полагает, что мотив возникает только на уровне личности и обеспечивает личностное объяснение решения действовать в определенном направлении для достижения определенных целей [3].

Главную роль в становлении основ самоорганизации здесь играет разработка педагогических условий, создающих благоприятную среду для востребования ценностного потенциала личностных структур сознания обучающихся. В качестве ведущей рассматривалась личностная структура мотивирования, определяющая эффективность востребования смыслотворческой основы самоорганизации физической культуры сознания [4].

Гуманистическая направленность образования требует от современного преподавателя новые умения: он должен сформировать субъектно-личностные, ценностные отношения к преподаваемому предмету у своих обучающихся. Ему необходимо иметь достаточно большой набор личностных качеств, дополняющих умения обучать физическим упражнениям посредством формирования внутренней позиции уверенности в необходимости здорового образа жизни. Следовательно, проблема физического воспитания переходит в плоскость научного обоснования, развития и становления качественно новых, более тонких и гибких отношений общения между преподавателем и обучающимся, что предполагает определение следующих педагогических условий [3].

1. Определение целей. Совместно выработанная цель способствует удовлетворению обеих сторон: внешних воздействий (педагогических требований преподавателя) и внутренних источников самоорганизации (личностных структур сознания обучающегося). Таким образом, развитие творчества в подобных своеобразных видах отношений, возникающих в процессе создания личностно ориентированной ситуации на занятии физической культурой между преподавателем и обучающимися, рассматривается как возможность для культурного изменения мотиваций.

Общая цель – это воспитание разносторонне развитой, творческой личности, определяемая особой атмосферой общения, появляющейся в процессе овладения студентами различными видами спортивной деятельности. В ходе занятий физической культуры творческий потенциал сознания востребуется очень редко. Зачастую педагоги ссылаются на важность научить студентов выполнять упражнения, где творчество попросту неуместно [3]. Но творчество является необходимой

составляющей в игровых видах спорта, наиболее интересных для обучающихся. По традиции не используется обращение педагога к аспекту физической культуры сознания. А именно, он состоит в наличии предпосылок понимания личностью многих преимуществ, которые есть у физически развитого и сильного человека по отношению к другим людям [3].

Частная цель – это поэтапное и вариативное изменение мотивации занятий физкультурой.

2. Определение принципов, свойственных для построения технологии: принцип личностной деятельности – ориентация на деятельность личностных структур сознания, наиболее значимых в контексте поставленных целей (мотивирование, цивилизованная автономность, смыслотворчество); принципы субъектного контроля, самореализации в творчестве, открытости учебно-воспитательной информации, диалогичности, нравственности убеждающей коммуникации, неявной педагогической этнокультуры [3].

3. Выбор условий:

а) для востребованности ценностно-смыслового компонента сознания – необходимо изменить речевые стратегии, сменить курс к нравственности автора информации о спортивных идеалах, создать ситуацию выбора на основе предложения альтернатив и т.д.;

б) для востребованности ценностно-эмоционального компонента сознания – требуется дополнить интуицией недостаток в объективной информации, принять решение в процессе обсуждения той или иной проблемы, учесть влияние педагогического решения на настроение учеников, поощрение и развитие «малых талантов» [3].

4. Разработка содержания. Развитый самоконтроль – это важнейший пункт в развитии всех остальных

компонентов мотивации достижения высокого уровня физической культуры сознания студентов специальной медицинской группы. Опосредованно самоконтроль проявляется в личностной структуре сознания – мотивировании, определяя деятельность всех других личностных структур. Создание среды общения, поддерживающей самоуправление личности, становится возможным при использовании технологии ненасильственной коммуникации М. Розенберга. Созданию совместного творческого поиска способствует обретение личностного смысла содержащейся в общении информации, когда две стороны образовательного процесса объединяются в единое целое. Подобные ситуации можно выстраивать на уроках. В качестве содержания для их построения использовались ценностно-смысловые и ценностно-эмоциональные компоненты педагогических условий, развернутые в конкретные приемы оказания педагогической поддержки для приобретения обучающимися нового опыта общения [3].

5. Организация средств воспитания. Технология с организационной стороны представлена следующими этапами деятельности педагога с целью помочь обучающимся в решении проблем: диагностический, поисковый, договорный, деятельностный, рефлексивный. Эти этапы, наполненные новым содержанием (преобразованными в приемы педагогическими условиями формирования основ самоорганизации), составляют целостный алгоритм, на который следует ориентироваться [3]. Таким образом, формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой – это сложный и трудоемкий процесс, который должны пройти студенты в ходе обучения в вузе. Это многоступенчатый процесс от первых простейших гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний

теорий и методики физического воспитания и интенсивных занятий физической культурой.

Формированию позитивной мотивации к занятиям физической культурой способствуют учебные программы, составленные с учетом интересов и потребностей студентов, с учетом уровня их физической подготовленности, индивидуальных возможностей, а также имеющихся заболеваний или каких-либо отклонений в состоянии здоровья.

Следовательно, проблема физического воспитания переходит в плоскость научного обоснования, развития и становления качественно новых, более тонких и гибких отношений общения между преподавателем и обучающимся, что предполагает определение вышеперечисленных педагогических условий.

Список литературы

1. Ахметжанова, Г. В. Повышение уровня мотивации обучаемых к здоровому образу жизни. Современные психологические проблемы высшей школы / Г. В. Ахметжанова, А. Н. Осипов. – СПб., 2005. – Вып. 7. – С. 88–90.

2. Бальсевич, В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 3. – С. 20–24.

3. Ильин, А. А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / К. А. Марченко, Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 360. – С. 143–147.

4. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его

освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.

5. Шадриков, В. Д. Психология деятельности человека / В. Д. Шадриков. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 464 с.

УДК 796. 325

Максимова Надежда Владимировна,
доцент кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
nadya195708@mail.ru

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПОДАЧИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ И ЕЁ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

В статье рассматривается обоснованность эффективности обучения технике игры в волейбол средствами подвижных игр. Данная тема актуальна, так как посредством динамичности некоторых игр достигается совершенствование спортивных результатов. Цель статьи – рассмотреть один из методов улучшения техники игры в волейбол. При написании статьи был использован ряд методов исследования: анализ научно-методической литературы, метод наблюдения, а так же тестирование по владению мячом и методы анализа и сравнения. Были проанализированы подвижные игры с уклоном на волейбол среди учащихся школ и подготовлены итоговые результаты.

Ключевые слова: волейбол; подвижная игра; методика; анализ; эксперимент.

1. Введение.

Волейбол – это распространенный вид спорта среди всех слоёв населения, который так же входит в рабочие программы по физической культуре в различных уровнях учебных заведениях. Так же в системе дополнительного образования есть занятия в секциях по волейболу, которые люди посещают вне основной деятельности (ДЮСШ и др.). Волейбол не зря выделяется на фоне различных видов спорта, которые помогают поддерживать хорошую физическую форму и здоровье в целом. Занятие данным видом спорта способствует укреплению суставов и улучшению эндокринной системы. Кроме того воспитывается коллективная ответственность и улучшается физическое развитие [1]. Волейбол считается не только доступной, но и эстетически красивой дисциплиной. Авторы литературы по данной теме сошлись во мнении, что он воздействует на весь организм разносторонне, улучшая двигательльно-координационные качеств [3; 4].

Смысл моего исследования в методе внедрения в обычные тренировки некоторых подвижных игр. В теории они должны поспособствовать достижению более высокого уровня владения элементами волейбола [5]. Данный способ способствует более непринужденному и легкому восприятию и усвоению элементов. Благодаря легкой подачи материала игра представляет собой средство активного отдыха и эмоциональной «разгрузки».

2. Материалы и методы.

Методика введения и использования подвижных игр во время тренировок рассмотрена многими учёными в своих работах. Данная методика имеет деление по возрастным категориям. Это обусловлено возрастными особенностями обучающихся. Младшей группе не свойственна многозадачность, в отличие от старшей,

поэтому на начальном этапе игры направлены на концентрацию и наработку базы, а с возрастом включаются усложнённые элементы. Подвижные игры в качестве дополнительного обучения используются не только в дошкольных и школьных учреждениях, но и в вузах. По итогу изучения научно-методической литературы я пришла к выводу, что на начальном этапе в играх делается акцент на развитие быстроты и координации. Для верного подбора игр необходимо знать упражнения, направленные на освоение нужного элемента. На основе этих знаний была создана подборка игр для обучения волейболу для младшей категории обучающихся.

3. Экспериментальная часть.

Изучив заявленную тему, были определены лучшие игры и упражнения для развития навыков подачи мяча в волейболе. Кроме того, на основе наблюдения за учащимися, составлена подборка соответствующих упражнений. Критерием выступила не только эффективность, но и вовлечённость студентов в процесс. После тестировочного занятия были подведены итоги на основе итоговых результатов.

В ходе написания данной работы для лучшего понимания эффективности выбранного метода обучения подачи в волейболе было проведено исследование. Изучив программы по волейболу, которые используют различные уровни образовательных программ, от детского сада до ВУЗов были отобраны более подходящие упражнения и подвижные игры для обучения и совершенствования подачи в волейболе.

Для эксперимента были сформированы две группы, контрольная и экспериментальная, в которых состояло по 8 человек. Критерий формирования групп был одинаковая физическая подготовка. Участниками выступили юноши и девушки, учащиеся на 1-3 курсах Института филологии и

социальных коммуникаций. Занятия для контрольной группы проводились по стандартной программе. Экспериментальная группа занималась согласно разработанной методике, то есть, давалась дополнительная нагрузка в виде подвижных игр, которые были отобраны, например «Быстрые передачи», «Полет мяча», «Вертушка», «Круговая лапта», «Ловишки с мячом», «Перестрелбол», «Эстафета волейбольных передач» [2; 6]. Для того чтобы определить результаты исследования, члены команды выполнили контрольные нормативы некоторых из элементов, а именно: верхняя передача; нижняя передача; атакующий удар; подача мяча снизу; подача мяча сверху. Результаты представлены в виде диаграмм (рисунки 1, 2). На первом результаты прохождения нормативов до применения методики. На втором конечные результаты, которые игроки выполнили по окончании эксперимента.

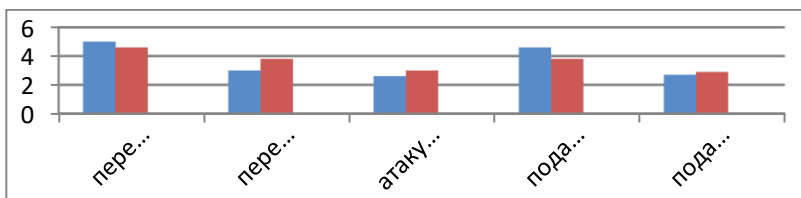


Рисунок 1. Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы до начала эксперимента.

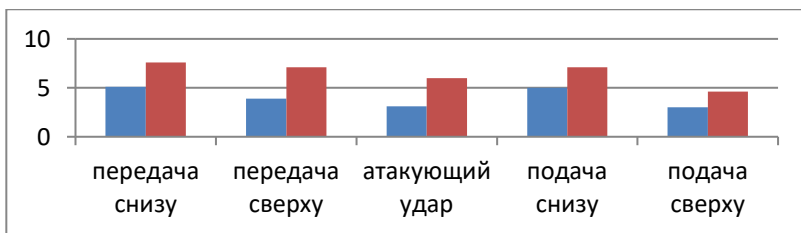


Рисунок 2. Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы после эксперимента.

4. Выводы.

Глядя на таблицы видно, что качество выполнения элементов волейбола у экспериментальной группы повысились практически в 2 раза. У контрольной группы результаты улучшились незначительно. Данный эффект объясняется спецификой подобранных игр: большинство из них так или иначе подразумевали контакт с партнёром по игре в виде передачи мяча через сетку.

5. Заключение.

На самом начальном этапе обучения волейболистов большее внимание уделяется постановке техники владения мячом и развитию быстроты, координации и реакции. Для достижения необходимого эффекта в научной литературе представлен огромный спектр специальных упражнений для различных категорий. Задача наставника заключается в верном выборе и дозировании, так как некоторые упражнения направлены на улучшение физических навыков, другие – на совершенствование техники. Подводя итоги моего исследования, могу сказать, что участие подвижных игр в обучении волейболу неопределимо. Данные игры помогают не только в более короткий промежуток времени достичь поставленных результатов, но и помогают восстанавливать эмоциональное состояние, так как для обучающихся, особенно младших групп, игра не означает какой-либо труд. Это скорее способ активного отдыха.

Список литературы

1. Ахматгалиев Р. Р. Подвижные игры как средство развития физических качеств волейболистов 12–13 лет / Р. Р. Ахматгалиев, И. Е. Коновалов // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы XIV Междунар. науч.-практ.

конф. / под общей ред. А. В. Родина, 28–30 января 2020 г. – Смоленск. – 2020. – С. 13–17.

2. Зайцева Ю. В. Подвижные игры с элементами волейбола на занятиях по физической культуре и спорту / Ю. В. Зайцева, Т. Н. Петрова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы VII Международной науч.-практ. конф., Казань, 14–15 мая 2021 г. – Казань, 2021. – С. 97–99.

3. Захарова Н. А. Применение спортивно-игрового метода в занятиях волейболом со школьниками : учебно-методическое пособие / Н. А. Захарова. – Челябинск : Типография «Сити-принт», ИП «Мякотин И. В.», 2021. – 60 с.

4. Кравцова Л. М. Повышение эффективности физического воспитания студентов в условиях вуза / Л. М. Кравцова, Г. М. Шакамалов // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2020. – Т. 12, № 3 (49). – С. 56–63.

5. Поваляева В. В. Подвижные игры, подводящие к игре в волейбол. I–IV классы / В. В. Поваляева // Физическая культура в shk. – 2016. – № 5. – С. 21–24.

6. Тулаганов Р. Х. Подвижные игры как средство и метод развития двигательных способностей мальчиков 7–10 лет к занятиям волейболом / Р. Х. Тулаганов, Д. М. Умбаров // Наука и мир. Научное обозрение. – 2020. – № 12–1 (88). – С. 57–61.

Мелешко Екатерина Александровна,
старший преподаватель кафедры
адаптивной физической культуры и
физической реабилитации
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
meleshko.kata@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В статье проводится теоретический анализ и обобщение опыта формирования исследовательских компетенций будущих специалистов адаптивной физической культуры. Анализ проводится в нескольких аспектах – направлениях – анализа и обобщения научной и научно-методической литературы формирования исследовательской деятельности; рассмотрение нормативно-правовой базы о формировании компетенций (ФГОС); выделения выводов о особенностях формирования исследовательских компетенций для специалистов адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: специалисты адаптивной физической культуры, компетенции, исследовательская деятельность, научно-исследовательская деятельность, подготовка специалистов.

Российская высшая школа всегда славилась научно-педагогическими кадрами, в приоритете всегда развитие исследовательских способностей преподавателей, аспирантов, студентов. Реализуется это развитие через

организацию учебно-исследовательской и научно-исследовательской работ и включение в данные типы деятельности всех участников процесса образования [13, с. 234].

Проблема организации исследовательской деятельности студентов вузов, в том числе педагогических, в настоящее время актуальна, в первую очередь на законодательном уровне (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Приказы о Федеральных стандартах профессионального образования) [16, с. 329].

В Федеральных государственных образовательных стандартах, которые являются базой для построения профессионального образования, основываются на компетентностном подходе, в них обозначена обязательная научно-исследовательская деятельность как часть исследовательской деятельности будущих специалистов [1; 2].

А. Б. Панькин, Е. С. Хвостикова акцентируют внимание на то, что исследовательские работы, предусмотрены учебными планами всех высших учебных заведений [11, с. 53].

Таким образом, целью нашего исследования мы выделили – теоретический анализ: нормативно-правовой базы о формировании компетенций (ФГОС) и научно-методической литературы формирования исследовательской деятельности и компетенций у будущих специалистов педагогической направленности, а также выделение особенностей их формирования для специалистов адаптивной физической культуры.

Условно наше исследование имеет три аспекта – направления:

– анализ научной и научно-методической литературы формирования исследовательской деятельности;

- рассмотрение нормативно-правовой базы о формировании компетенций (ФГОС);
- выводы о выделении особенностей их формирования для специалистов адаптивной физической культуры.

Рассмотрим их последовательно:

Первым аспектом – направлением (анализ научной и научно-методической литературы формирования исследовательской деятельности), выделено определения «исследовательская деятельность», «Исследовательская работа», организация, этапы и содержание данной деятельности в процессе образования и формирование компетенций исследовательской деятельности в процессе образования.

Определения «исследовательской деятельности» в интерпретации различных авторов представим ниже:

В работах А. Н. Леонтьева «исследовательская деятельность определяется, как деятельность предметом которой является выработка нового знания» [9, с. 56 – 59]. Исследовательская деятельность заключается в самостоятельном анализе теоретических и практических данных определении и высказывании гипотезы, и на основе именно поставленной гипотезы делаются определенные выводы [13, с. 15].

Богоявленская Диана Борисовна описывает исследовательскую деятельность выделяет, что существенными признаками является выдвижение гипотезы, проверку ее на выполнение или точность, подтверждение гипотезы в практической деятельности или экспериментальной части исследования, описание результата теоретической и экспериментальной части исследования [4, с. 30].

По мнению Ирины Ефимовны Масневой, Нины Николаевны Скоковой, Ирины Владимировны Зубенко исследовательская работа студентов является основным

направлением в научно-профессиональном становлении студентов [10, с. 63].

В собственной исследовательской работе А.М. Санько, С.П. Борисова рассматривая организацию исследований, определяют ее как часть учебного плана, акцентируют внимание на то, что в настоящее время реализуется исследовательская деятельность только при наличии компьютерной техники, с включением поисков материалов, через электронные издания и базы данных [12, с. 45].

А. Б. Панькин, Е. С. Хвостикова считают, что для успешной организации исследовательской деятельности будущих учителей следует рассматривать: учебный план, модули дисциплин профессиональной направленности. Авторы акцентируют внимание на том, что исследовательская деятельность студентов формируется, через индивидуальный образовательный маршрут [11, с. 53].

А. М. Жанбурбаева выделяет этапы (планирования, переосмысления, оценивания, получения положительных результатов) учебно-исследовательской и исследовательской деятельности.

Этап переосмысления (мотивации) автор считает основным – когда ученик или студент выбирает учебно-исследовательскую деятельность в качестве ведущего вида деятельности в процессе своего самообразования и саморазвития [7, с. 236].

В. С. Федотова рассматривая структуру исследовательской компетентности выделяет, что именно мониторинг динамики уровня сформированности ее строится на основе проектирования индивидуального исследовательского маршрута каждого студента и помогает активации саморазвития и мотивации к исследовательской деятельности и готовности к ней в

процессе профессиональной подготовки [16, с. 331].

Вторым аспектом – направлением (рассмотрение нормативно-правовой базы о формировании компетенций), отметим, что рассматривая исследовательские компетенции, через компетенции, представленные в Федеральном стандарте подготовки специалистов по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), они представлены в таблице 1 [1].

Таблица 1.

**Исследовательские компетенции будущих
специалистов адаптивной физической культуры, в
компетенциях представленных в ФГОС**

Наименование компетенции	Код компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Наименование компетенции выпускника
Универсальные компетенции	УК-1	системное и критическое мышление	способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации
	УК-2	разработка и реализация проектов	способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения
Общепрофессиональные компетенции	ОПК-3	обучение	способен обосновывать выбор наиболее

			<p>эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования</p>
	ОПК-6	воспитание	<p>способен формировать осознанно отношение к занятию адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, и способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и</p>

			самоактуализи роваться
	ОПК-8	восстановление	способен определять закономерност и восстановлени я нарушенных или временно утраченных функций организма человек для различных нозологически х форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья
	ОПК-9	компенсация	способен развивать компенсаторны е возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологически х форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями

			в состоянии здоровья
	ОПК-12	научные исследования	способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования

Можем отметить, что все универсальные компетенции формируются в процессе постепенного, непрерывного образования от младшей школы до окончания высшего учебного учреждения [3, с. 148 – 151].

Мы выделяем две основные, на наш взгляд, универсальные компетенции – системное и критическое мышление, разработка и реализация проектов в пределах учебной исследовательской деятельности.

И общепрофессиональные компетенции формируются в пределах изучения профессиональных дисциплин.

Третьим аспектом – направлением (выводы о выделении особенностей их формирования для специалистов адаптивной физической культуры), рассматривая позицию компетенций исследовательской деятельности студентов адаптивной физической культуры, можно отметить несколько особенностей преобладающих

именно в данном направлении подготовки аспектов:

- мультидисциплинарность (В. Ф. Балашова, С. П. Евсеев);
- знания нозологий и их специфики (С. П. Евсеев, В. А. Таймазов, Н. Г. Закревская, С. С. Филиппов);
- навыки специальных тестирований педагогической, физиологической и медицинской направленности в соответствии с нозологией (О. Э. Евсеева, Ю. Ю. Вишнякова, А. А. Шелехов, А. В. Аксенов);
- навыки проведения занятий физической направленности для лиц с ОВЗ коррекционной направленности (М. В. Томилова, И. В. Клименко) [3; 5; 6; 8; 14].

Выводами статьи выделим:

Во-первых, теоретический анализ нашей работы был направлен на определения, рассматривались так же организация, этапы и содержание исследовательской деятельности в процессе образования и формирование ряда компетенций исследовательской деятельности в процессе образования.

Во-вторых, нормативно-законодательные аспекты как необходимость формирования исследовательских компетенции (двух универсальных и пяти общепрофессиональных).

В-третьих, обзор особенностей превалирующих именно в направлении подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с нарушениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) аспектов, которые полностью реализуются через выделенные исследовательские компетенции.

Таким образом, считаем, что дальнейший научный анализ, направленный на формирование исследовательских компетенций может внести изменение в организацию и содержание подготовки в пределах процесса обучения.

Список литературы

1. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (с изменениями и дополнениями) (с изменениями и дополнениями) Редакция с изменениями от 19 сентября 2017 г. № 942 – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/>
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
3. Базовые универсальные компетенции: потенциал личной эффективности: коллективная монография ; И. В. Клименко, О. Ф. Турянская, Ю. М. Штольц, Е. А. Мелешко [и др.] / под ред. И. В. Клименко ; – ФГБОУ ВО «ЛГПУ». – Луганск : Изд-во ЛГПУ, 2024. – 244 с.
4. Богоявленская, Д. Б. О природе исследовательской деятельности / Д. Б. Богоявленская // Исследователь / Researcher – 2020. – № 4. – С. 29–39.
5. Евсеев, С. П. Научно-педагогическая школа как вид интеграции образовательной и научной деятельности в высшем физкультурном образовании / С. П. Евсеев, В. А. Таймазов, Н. Г. Закревская, С. С. Филиппов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 11–16.
6. Евсеева, О. Э. Диагностика качества профессионального образования в области адаптивной физической культуры с учетом требований национальной системы квалификаций / О. Э. Евсеева,

Ю. Ю. Вишнякова, А. А. Шелехов, А. В. Аксенов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 82–86.

7. Жанбурбаева, А. М. Структура учебно-исследовательской деятельности / А. М. Жанбурбаева // Мир науки, культуры, образования. – 2020. – № 4 (83). – С. 234–236.

8. Клименко, И. В. Формирование ключевых исследовательских компетенций у студентов адаптивной физической культуры / И. В. Клименко // Материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф. «Инновационные технологии в технике и образовании (14–15 декабря) : отв. редактор М. И. Мелихова ; Забайкальский государственный университет. – Чита, 2021. – С. 62–66.

9. Леонтьев, А. Н. Избранные психологические произведения: в 2 т. / А. Н. Леонтьев. – Т. 2. – М. : Педагогика, 1983. – 320 с.

10. Маснева, И. Е. К вопросу об исследовательской деятельности студентов / И. Е. Маснева, Н. Н. Скокова, И. В. Зубенко // Личность, семья и общество : вопросы педагогики и психологии. – 2014. – № 38. – С. 59–63.

11. Панькин, А. Б. Организация исследовательской деятельности студентов в период их профессиональной подготовки / А. Б. Панькин, Е. С. Хвостикова // Вестник Калмыцкого университета. – 2013. – №1 (17). – С. 46–53.

12. Санько, А. М. Организация исследовательской деятельности обучающихся / А. М. Санько, С. П. Борисова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. – 2023. – Т. 25. – № 1 (88). – С. 42–48.

13. Свидерская, С. П. Научно-

исследовательская деятельность как условие совершенствования профессиональной самореализации педагога : автореф. дис. ... канд. пед. наук : специальность: 13.00.08 – теория и методика профессионального образования / Светлана Петровна Сви́дерская. – Калининград, 2016. – 24 с.

14. Строкова, Т. А. О подготовленности студентов к исследовательской деятельности / Т. А. Строкова // Вестник Томск. гос. ун-та. – Томск, 2018. – № 426. – С. 234–237.

15. Томилова, М. В. Содержание и методы повышения квалификации специалистов по адаптивной физической культуре : дис. ... канд. пед. наук : специальность : 13.00.08 – теория и методика профессионального образования / Томилова Марина Владимировна – СПб, 2014. – 208 с.

16. Федотова, В. С. Содержание исследовательской компетентности студентов педагогического вуза / В. С. Федотова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2010. – № 9. – С. 329–331.

Мещеряков Александр Ильич,
старший преподаватель кафедры
теории и методики
физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет» г. Луганск
Sanya.meshcheryakov.49@mail.ru

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ОЛИМПИЙСКИХ И НЕОЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ СПОРТА

В данной статье основное внимание уделяется тренировочному воздействию на спортсменов 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 общефизической и специальной физической подготовке.

Ключевые слова: спортивная тренировка, спортивная подготовка, общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, физическая работоспособность.

Сочетание спортивной тренировки, соревнования и восстановления – формируют содержание спортивной подготовки [3]. Спортивная тренировка – это глубоко специализированный процесс объединяющий в себе физическую и психологическую подготовку.

В спорте, равно как и в других видах деятельности, спортсмены стремятся к достижению наивысшего результата, независимо от квалификации спортсмена.

Спортивная деятельность спортсменов связана с преодолением больших физических и психологических нагрузок. С ростом квалификации спортсмена происходит сокращение целевых зон, доступных для тренировочного воздействия на организм спортсмена (эффект воронки) [1].

Задачей спортивной науки и передового практического опыта является повышение эффективности тренировочного процесса и подготовка организма спортсмена к значительным физическим нагрузкам, которые возможны только при широком применении самых разнообразных средств всесторонней физической подготовки. Использование упражнений для общего и специального развития способствует улучшению обмена веществ в организме, укреплению здоровья, что является одной из главных задач спортивной тренировки.

Правильный подбор средств и методов спортивной тренировки позволяет применять значительные физические нагрузки, создавая этим хорошую базу для достижения высокой спортивной формы [1].

Спортивная тренировка без соревнований теряет смысл, поэтому спортсмены при подготовке к соревнованиям проходят интенсивную физическую и психологическую подготовку, подразумевающую применение общеразвивающих и специальных физических упражнений, необходимых для развития физических кондиций на каждом этапе круглогодичной тренировки: переходном, подготовительном и соревновательном периодах.

Физическая подготовка состоит из двух составляющих – общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП). Оптимальное

сочетание общей и специальной физической подготовки в различные периоды подготовки представляет собой один из наиболее существенных вопросов ее рациональной периодизации.

Во время спортивной подготовки соотношение ОФП и СФП, в зависимости от периода подготовки меняется [4].

Общезначительная подготовка направлена на всестороннее развитие функциональных возможностей организма спортсмена, развитие мышечной системы, развитие крупных и мелких групп мышц, необходимых для обслуживания и совершенствования основного соревновательного упражнения и развития таких физических качеств как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, координация, совершенствование двигательных качеств и воспитание в спортсмене морально-волевых качеств. Широко применяются упражнения общеразвивающего характера: кросс, плавание, велосипед, упражнения с отягощениями, общеразвивающие гимнастические упражнения и спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол). Все занятия характеризуются аэробной направленностью и обеспечивают воспитание выносливости и работоспособности [7].

Кроме общей физической подготовки в профессиональной подготовке спортсменов применяют специальную физическую подготовку, которую связывают с увеличением функциональных резервов организма, необходимых в избранном виде спорта.

Для достижения максимально-возможного результата на соревнования, необходима узкая специализация для каждого вида соревновательной деятельности. Поэтому в зависимости от уровня подготовленности, задач и периодов тренировок,

целесообразно придерживаться определенных соотношений обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений [1].

Специальная физическая подготовка направлена развитие и совершенствование двигательных качеств, необходимых для успешного освоения конкретного вида спорта [8].

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения, а также упражнения, сходные по своей двигательной структуре с движениями в избранном виде спорта, дающие возможность совершенствовать физическую подготовленность и развитие тех двигательных умений и навыков, которые наиболее необходимы для успешного выступления спортсмена [1].

Выполнение соревновательных и специальных подготовительных упражнений требует к себе особого внимания и контроля со стороны тренера и спортсмена как по форме - амплитуде, так и по усилиям и ритму осмысленного исполнения.

Педагогическое мастерство тренера состоит в том, чтобы подобрать такие упражнения, которые обеспечивают образование более прочных временных связей. Для правильного отбора упражнений особо большое значение имеет контакт тренера и врача, которые должны вместе оценить состояние организма спортсмена и определить степень объёма и интенсивности нагрузки.

Соревновательная деятельность является заключительным актом подготовки спортсмена к достижению поставленной цели. Спортивная тренировка без соревнований теряет смысл, поэтому спортсмены при подготовке к соревнованиям проходят интенсивную физическую и психологическую подготовку. У спортсменов высокой квалификации обычно один или два

главных старта в сезон и 8-12 других соревнований, включённых в годичную программу их подготовки.

Для успешного выступления в запланированных соревнованиях, спортсмены перед стартом применяют ударные методы тренировки. В результате тренировочных воздействий, физическая подготовка спортсменов приближается к биологически заданным возможностям, о чём красноречиво свидетельствуют результаты соревнований. Во многих видах спорта борются уже не за десятые, а за сотые доли секунд и побеждает тот, кто лучше подготовлен физически, кто больше «заряжен» на победу, кто умеет справляться со своей тревогой, неуверенностью, преодолением страха неудачного выступления, неуверенности в своих силах. Преодоление вышеперечисленных трудностей зависит от волевых качеств спортсменов, настойчивости и упорстве в достижении поставленной цели, выдержке и терпеливости, смелости и решительности.

Волевые качества спортсмена тесно связаны с моральными и психофизическими компонентами. Моральные и нравственные качества спортсмена формируются в процессе тяжелых тренировок, на которых воспитывается чувство долга, ответственность за порученное дело, самопожертвование, характеризующее нравственно сложившуюся личность. Только морально сформированный человек способен к подвигу, к проявлению мужества и героизма в экстремальных ситуациях, в том числе и в спорте.

Сознательное преодоление запредельных физических и психологических перегрузок придает спортсмену совершенно иную эмоциональную окраску по отношению к тренировочному процессу. Зная, что этот тяжелый труд, приближающий спортсмена к исполнению его мечты на достижение поставленной цели, спортсмен

меняет отношение к трудностям спортивной подготовки, меняет своё отношение к хронической усталости, в результате чего у него формируются волевые умения: приемы самоуверенности, самоприказа и психологической саморегуляции [5].

Для дальнейшего роста спортивных результатов, тренерам приходится искать новые формы, средства и методы для совершенствования тренировочного процесса. Для повышения физической работоспособности нужна энергия, образование которой зависит от окислительно-восстановительных реакций в клетках нашего организма, насколько достаточно и своевременно насыщаются клетки и ткани нашего организма кислородом.

Так, заслуженный мастер спорта, профессор, доктор педагогических наук А.Н. Воробьев говорит: «Организму совершенно безразлично, на какую работу – общефизическую или специальную – тратится энергия. Важно, что берется она из одного источника. Поэтому, если общей физической подготовке отдать большую часть энергии, то на долю специальной физической подготовке остается меньше [2].

Одним из средств более интенсивного образования энергии и повышения физической работоспособности, является развитие мышц дыхательной системы.

При тренировке, мышцы дыхательной мускулатуры мощность дыхательной системы увеличивается, увеличивается ЖЕЛ, МОД, МПК, работоспособность и образование энергии в организме увеличивается. Развивая силу и выносливость мышцы диафрагмы, межрёберных мышц, максимальная вентиляция лёгких (МВЛ) возрастает по сравнению с исходными данными на 25-40%.

При тренировке дыхательной мускулатуры следует учитывать, что выдох более пассивен по сравнению с вдохом и в основном зависит от вспомогательных мышц,

поэтому при тренировке дыхательной мускулатуры следует обратить на это особое внимание.

При максимальных по интенсивности физических нагрузках в помощь межрёберным мышцам и диафрагме, включаются мышцы шеи, грудные мышцы, мышцы плечевого пояса, спины и мышцы брюшного пресса.

Процесс восстановления

Кроме спортивных тренировок и соревнований чрезвычайно важным является процесс восстановления. Процесс восстановления в его широком значении включает специально спланированные восстанавливающие тренировки и упражнения, а также другие средства типа массажа, физиотерапии, водных процедур, лечения, правильного питания, ментальной релаксации и использования естественных климатических факторов [1].

Список литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Воробьев, А. Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке /А. Н. Воробьев. – М. : Физкультура и спорт. – 1998. – 172 с.
3. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М. : Советский спорт. – 2010. – 288 с.
4. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века : научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М. : Советский спорт, 2016. – 464 с.
5. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
6. Ильин, Е. П. Психология спорта /

Е. П. Ильин – СПб. : Питер, 2024. – 352 с.

7. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Сов. Спорт. – 2010. – 107 с.

8. Ромашов, А. В. Особенности развития двигательных способностей. Актуальные вопросы оптимизации тренировочного процесса в видах спорта / А. В. Ромашов. – Межвуз. сб. научн. трудов. – Смоленск : СГИФК, 2001. – С. 87–92.

УДК 355.233–055.2

Наумов Александр Николаевич,

старший преподаватель

кафедры спортивных дисциплин

ФГБОУ ВО «Луганский государственный

педагогический университет»

nau.lug@mail.ru

Пастухов Валентин Владимирович,

старший преподаватель

кафедры спортивных дисциплин

ФГБОУ ВО «Луганский государственный

педагогический университет»

pastuhovvalentiv1973@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН- ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

В данной статье проводится анализ ключевых аспектов специфики процесса подготовки женщин к несению военной службы. Базовые особенности подготовки были выделены на основе критериев физического различия между полами, с учетом

особенностей профессиональной деятельности в вооруженных силах.

Ключевые слова: женщины-военнослужащие, физиология женского организма, физическая подготовка.

На сегодняшний день отмечается тенденция увеличения количества женщин, проходящих службу в вооруженных силах в различных странах. В некоторых государствах (Израиль, Мьянма, КНДР) женщины не просто имеют возможность служить, а и являются военнообязанными. Тем не менее, необходимо отметить, что организация воинской службы в различных странах сформировалась исключительно исторически, и вне зависимости от географической составляющей, на основе исключительности полового принципа в отношении субъектов данной сферы деятельности. Таким образом, система вооружённых сил ориентирована на превалирование в ней служащих мужского пола. С учётом новых реалий, а именно включения все большего количества женщин в эту исторически мужскую сферу, весьма актуальным является вопрос об особенностях подготовки женщин-военнослужащих к несению воинской службы с учётом как физиологических, так и психологических особенностей полов.

По данным, на 2018 год количество женщин-военнослужащих в российской армии составляет около 44,5 тыс. человек, а также 1,3 тыс. проходят обучение в специализированных учебных заведениях. При этом женщины работают во всех видах и родах Вооружённых Сил, по более чем 150 специальностям [2].

Правовой статус женщин-военнослужащих определяется законом «О статусе военнослужащих» [6] и «О воинской обязанности и военной службе» [7]. Данные правовые акты предусматривают равное положение

военнослужащих обоих полов. Тем не менее, для женщин предусмотрены определённые исключения в определённых аспектах, а именно:

- женщины освобождены от применения взыскания в форме дисциплинарного ареста;

- женщины освобождаются от несения гарнизонной, караульной и внутренней служб;

- женщины получают особые права, связанные с беременностью и родами.

Как можно заметить, данные правовые различия не являются столь значительными и обосновываются мотивом минимизации негативного воздействия на биологическую функцию женщины по продолжению рода. В остальном же различий между мужчиной и женщиной в законодательстве не выделено.

Основным ориентиром в процессе подготовки военнослужащих является «Концепция воспитания военнослужащих Вооружённых Сил Российской Федерации» [5]. Одним из направлений данной концепции является физическая подготовка. Как следует из названия, подразумевается подготовка физической силы и здоровья военнослужащего. Указанное направление имеет, пожалуй, наибольшую вероятность проявления половых различий, так как оно направлено на работу с качествами, отличающимися у мужчин и женщин.

В этом ключе, имеет смысл рассмотреть особенности профессиональной адаптации женщин к несению военной службы в рамках двух выделенных направлений подготовки, так как на них оказывается влияние анатомо-физиологических и психологических отличий.

Среди физиологических особенностей женщин, которые могут влиять на несение военной службы, эксперты выделяют следующие [1,4]:

– у женщин показатель общей мышечной силы отдельных элементов (пальцы, кисти, стопы) составляет $\frac{2}{3}$ в сравнении с мужчинами, также с возрастом показатели силы женщин падают значительно быстрее мужских;

– в среднем шаг женщин при ходьбе короче, чем у мужчин;

– движения женщин, как правило, отличаются большей плавностью и грациозностью, ловкостью и точностью;

– у женщин более низкие показатели моторной реакции на раздражители;

– выносливость женщин равно или даже немного выше показателей мужчин, что обусловлено большим количеством энергетических трат при физических нагрузках у последних;

– женщины лучше воспринимают цвета зелёного и красного спектров;

– чувствительности к звуковым и световым раздражителям у женщин выше в сравнении с мужчинами;

– болевой порог женщин несколько ниже, чем у мужчин, т.е. они склонны чувствовать боль более интенсивно, что заставляет женщин более внимательно и настороженно оценивать свои болевые ощущения.

Перечисленные физико-психологические особенности женщин-военнослужащих могут оказывать в большей или меньшей степени влияние на профессиональную деятельность. Так как подготовка военнослужащих имеет не только важнейшее профессиональное значение, но и выполняет не менее значимую функцию физико-психологической первичной адаптации, то существует необходимость в учёте половых особенностей при подготовке женщин-военнослужащих.

Тем не менее, как отмечает Зайцева А. А., специально проведённые исследования выявили, что, несмотря на меньшие показатели физической силы у женщин в сравнении с мужчинами, представительницы слабого пола обладают более устойчивым уровнем общего физического здоровья, а также выносливости, гибкости и координации [3, 183–184].

Таким образом, беря во внимание определённые физико-анатомические особенности женщин, их физическая подготовка, которая без сомнения является одним из важных аспектов подготовки военнослужащих, может проводиться почти в соответствии с программой подготовки военных мужского пола.

С целью унификации столь важного процесса как физическая подготовка, различными ведомствами РФ были разработаны и приняты общеустановленные нормы и принципы подготовки военных, которые нашли отражение в «Наставлении по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ». В данном документе отдельно выделены требования и принципы подготовки женщин-военнослужащих [8]. При изучении документа можно заметить, что большая часть программы совпадает с мужской частью, однако присутствуют и дополнительные упражнения, ориентированные в первую очередь на развитие выносливости, ловкости (прыжки на скакалке), гибкости и координации движений (акробатические упражнения). Тем не менее, следует отметить, что общие требования к конечной физической подготовке значительно снижены для женщин.

Таким образом, можно заключить, что специально установленная программа по физической подготовке военнослужащих разработана с учётом физико-анатомических различий между полами. В ней грамотно делаются акценты на сильных сторонах и минимизируются

слабые, что позволяет осуществлять комплексную и гармоничную физическую подготовку женщин-военнослужащих.

Таким образом, можно заключить, что рассмотренные в данной работе психофизиологические и физические особенности женщин могут оказывать определенное негативное влияние на выполнение ими воинских обязанностей. С учетом возможности влияния данных особенностей на процесс адаптации в частности и на уровень профессиональности в сущности женщин-военнослужащих имеет смысл учитывать данные факторы в ходе кадровой подготовки. Частично в российской армии уже предусмотрены определённые механизмы, направленные на повышение эффективности подготовки женщин-военнослужащих с учетом их особенностей, это касается в первую очередь физической подготовки. Для этого Министерством обороны были специально разработаны особые виды и комплексы упражнений, а также предусмотрена отдельная от мужчин физическая подготовка женского состава. Что касается психофизиологических отличий полов, то здесь было установлено отсутствие определённых специально предусмотренных мероприятий, которые были бы ориентированы на оказание женщинам психологической помощи в адаптации и в процессе несения военной службы с которыми они могут столкнуться ввиду своих биологических особенностей.

Подводя итог следует отметить, что несмотря на достаточную проработанность соответствующими министерствами и ведомствами вопроса о полноценном включении женщин в работу в вооружённых силах, тем не менее в данной области все ещё остаются проблемы, требующие решения путём комплексного и детального подхода, что позволило бы оптимизировать работу не

только женщин-военнослужащих, но и военного сектора в целом.

Список литературы

1. Гаврилова, Е. А. Научно-методологические подходы к пониманию роли мужчин и женщин в обществе [Электронный ресурс] // Молодой ученый. – 2010. – № 5. – Т.2. – С. 124–127. – URL: <https://moluch.ru/archive/16/1477/>. – Дата обращения: 26.02.2025 г.

2. Женщины в Вооруженных силах России: очаровательная армия [Электронный ресурс] // РИА Новости. – 08.03.2018. – URL: <https://ria.ru/20180308/1515997849.html>. – Дата обращения: 26.02.2025 г.

3. Зайцева, А. А. Особенности воспитания военнослужащих-женщин / А. А. Зайцева, М. Е. Исаев // Теория и практика образования в современном мире : материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2015 г.). – Санкт-Петербург : Свое издательство, 2015. – С. 182–185. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/185/9265/>. – Дата обращения: 26.02.2025.

4. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. – СПб, 2003. – 544 с.

5. Об органах воспитательной работы Вооруженных Сил: приказ Министерства обороны Российской Федерации от 11 марта 2004 г. № 70 // Гарант. – URL: <http://base.garant.ru/6724917/3e22e51c74db8e0b182fad67b502e640/>. – Дата обращения: 26.02.2025.

6. О воинской обязанности и военной службе [Электронный ресурс]: федеральный закон РФ от 28.03.1998 № 53-ФЗ // Законы Российской Федерации.

Систематическое собрание действующего законодательства. – URL: <https://fzakon.ru/laws/federalnyy-zakon-ot-28.03.1998-n-53-fz/>. – Дата обращения: 27.02.2025 г.

7. О статусе военнослужащих [Электронный ресурс]: федеральный закон РФ от 27.05.1998 № 76-ФЗ // Министерство обороны Российской Федерации (Минобр России). – 13.07.2017. – URL: https://doc.mil.ru/documents/quick_search/more.htm?id=12081896%40egNPA. – Дата обращения: 27.02.2025.

8. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации : утверждено Приказом Министра обороны РФ от 21.04.2009 № 200 (ред. от 31.07.2013) [Электронный ресурс] // Военсервис РФ. Информационное обеспечение военнослужащих. – URL: http://voenservice.ru/katalog_dokumentov/nastavleniya/nastavlenie-po-fizicheskoy-podgotovke-v-voorujennyih-silah-rossiyskoy-federatsii/. – Дата обращения: 28.02.2025 г.

Павлова Наталья Анатольевна,
кандидат педагогических наук,
и.о. заведующего кафедрой
олимпийского и профессионального спорта
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
nataha_pavlova1980@mail.ru

**КОМПЛЕКС ГТО КАК ПРОГРАММНО-
НОРМАТИВНАЯ ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ
В ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

В статье представлен ретроспективный анализ нормативно-правовых документов, регламентирующих применение Комплекса ГТО в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики как нового субъекта Российской Федерации. Обоснованы подходы и принципы реализации Комплекса ГТО на основании Федеральной рабочей программы по физической культуре для обучающихся 1-4 классов.

Ключевые слова: Комплекс ГТО, физическая подготовленность, обучающиеся 1-4 классов, Федеральная рабочая программа по физической культуре.

В настоящее время специалисты в области физической культуры и спорта все настойчивее обращают внимание на то, что задачи модернизации Российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания учащихся. Воспитательная роль физической культуры, особенно в отношении молодого

поколения, неизмеримо велика, так как физическое состояние, уровень физической подготовленности, состояние здоровья учащихся влияют на работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, на их социальное здоровье.

24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Комплекс ГТО является важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создает необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

Внедрение нового Комплекса ГТО в практику учебных заведений требует совершенствования государственных образовательных стандартов образования и программ по дисциплине «Физическая культура», поиска новых форм и методов практической работы.

В настоящее время тема возрождения Комплекса

ГТО является актуальной, так как содержит нормативную основу физического воспитания и является критерием определения уровня физической подготовленности.

Согласно Положению о Комплексе ГТО, он выполняет следующие социальные функции:

устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации;

предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов Комплекса по трем 4 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;

ориентирует на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, формирование необходимых знаний, умений, навыков приобщение к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста, проведение мониторинга и улучшение физической подготовленности граждан Российской Федерации [6].

Согласно Указу Президента, координацию деятельности по внедрению, а также информационное обеспечение внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляет Министерство спорта Российской Федерации [2].

Одно из важных направлений взаимосвязи физического воспитания в школе и реализации задач комплекса «Готов к труду и обороне» – это спортивное направление. Это направление характеризуется углубленным освоением обучающимися на ступени

основного общего образования и среднего (полного) общего образования (базовый уровень) одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного и среднего (полного) образования по физической культуре (в т. ч. и национальных видов), а также летних и зимних олимпийских видов спорта, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении или субъекте Российской Федерации, позволяющих активно включаться в соревновательную деятельность, использовать в организации активного отдыха и досуга. Наиболее эффективна реализация этого направления в форме проведения Фестивалей Комплекса ГТО, которые решают, как образовательные, так и воспитательные задачи физического воспитания в образовательном учреждении [1].

Перед отечественной системой физического воспитания, получившей мощный импульс своего развития благодаря возрождению Комплекса ГТО, выдвинута важная социальная задача – добиться, чтобы каждый учащийся, юноша и девушка могли включиться в подготовку и выполнение его нормативных требований, приобщиться к здоровому образу жизни, активно укреплять и длительно сохранять свое здоровье [6].

Так, основная ориентация уроков физической культуры стала определяться выполнением требований ФГОС, который недостаточно полно отражает актуальность физической подготовленности учащихся, требования к состоянию их здоровья. Спортивно-массовая работа стала соотноситься все больше с показателями успешности выступления сборных команд школы по видам спорта, что обусловило снижение интереса многих учителей физической культуры к организации спортивных кружков и секций для учащихся начальных классов.

Согласно современным научным исследованиям, одной из первостепенных задач развития физической культуры в образовательных организациях признается сегодня воссоздание внутришкольной педагогической системы физического воспитания.

В своей структурной организации и содержательном наполнении Федеральная рабочая программа по физической культуре соответствует требованиям ФГОС и включает в себя необходимые основные части и разделы: *содержание учебного предмета, планируемые результаты и тематическое планирование* [7].

Содержание Федеральной рабочей программы по физической культуре для 1-4 классов структурируется в соответствии с базовыми компонентами двигательной деятельности, которые выступают основными разделами учебного предмета:

Раздел «Знания о физической культуре».

Раздел «Способы самостоятельной деятельности».

Раздел «Физическое совершенствование».

В разделе «Физическое совершенствование» находят свое содержательное воплощение три видовых формы двигательной деятельности:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирующаяся непосредственно на решение задач по укреплению и сохранению здоровья учащихся, оптимизацию их работоспособности в режиме учебного дня и учебной недели. В качестве основного учебного содержания здесь предлагаются упражнения из оздоровительных систем физической культуры, комплексы корригирующей и гигиенической гимнастики, закаливающие процедуры.

«Спортивно-оздоровительная деятельность»

связывается с формированием двигательного опыта учащихся, повышением их физической и технической подготовленности, развитием интереса к участию в соревнованиях по Комплексу ГТО и избранному виду спорта.

В содержание этого раздела рабочей программы входят два вида спортивных модулей:

- инвариантные модули, представленные базовыми видами спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание;
- вариативные модули, ориентирующиеся на виды спорта, содержание которых раскрывается в модульных программах по физической культуре, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации для выбора общеобразовательными организациями.

В отличие от прежней примерной программы (2016), содержание настоящей Примерной рабочей программы отличается распределением учебного материала по годам обучения, учитывающим особенности возрастного развития учащихся в пубертатном периоде, динамику развития их физических качеств в соответствии с концепцией сенситивных периодов.

Планируемые результаты Федеральной рабочей программы нашли свое отражение в метапредметных, личностных и предметных требований ФГОС и представляются в виде универсальных учебных действий:

Личностные планируемые результаты раскрываются через освоение учащимися следующих универсальных учебных действий:

- умений выбирать жизненную позицию, определять цели и средства жизнедеятельности в конкретных обстоятельствах и жизненных

ситуациях (*самоопределение*);

- умений понимать значение результатов учебной деятельности, ее непосредственной связи с удовлетворением индивидуальных потребностей, мотивов и жизненных интересов (*смыслообразование*);
- умений действовать в условиях морального конфликта на основе самоконтроля и самооценки своего поведения, объективного отношения к окружающим и к самому себе (*морально-этическая ориентация*).
- *Метапредметные планируемые результаты* достигаются за счет формирования у учащихся таких универсальных учебных действий как:
- умений управлять познавательной и учебной деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля и коррекции действий, анализа и оценки ее успешности (*регулятивные действия*);
- умений применять теоретические и практические действия в установлении и поддержании целесообразных взаимоотношений с другими учащимися в процессе совместной деятельности и творческом сотрудничестве (*коммуникативные действия*);
- умений самостоятельно обучаться, усваивать новые знания, способы и умения, анализировать и оценивать эффективность процесса обучения (*познавательные действия*).

Предметные планируемые результаты формируются за счет освоения учащимися содержания учебного предмета физической культуры и отражаются непосредственно в предметных учебных действиях, проявляющихся через умения использовать учебные

знания о физической культуре, способы деятельности в организации самостоятельных занятий, выполнение тестовые задания по физическому совершенству (Комплексу ГТО).

Исходя из этого положения необходимо строить программы по предмету «Физическая культура» с учетом подготовки обучающихся к выполнению нормативов Комплекса ГТО. Ориентируясь на решение общих задач образования, находящихся в области физической культуры, и опираясь на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся в содержание программы «Физическая культура», необходимо включение раздела «Подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО», который будет реализован в ходе третьего урока физической культуры. При этом данный раздел будет тесно связан с содержанием предмета в соответствии с календарно-тематическим планированием уроков физической культуры [3].

Одним из разделов программы является успеваемость по предмету «Физическая культура», которая определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения [1].

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная

готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой.

Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года [3]. По мнению С.Д. Антонюк и И.В. Кожевниковой, основные критерии оценки уровня развития двигательных способностей, обучающихся должны быть связаны с нормативами Комплекса ГТО, т. е. показатели уровня физической подготовленности конкретного школьника должны быть связаны с нормативами Комплекса ГТО [1].

Резюмируя все вышесказанное, мы определили, во-первых, введение третьего часа физической культуры в школах позволит увеличить объем двигательной активности обучающихся, что отразится на уровне их физической подготовленности; во-вторых, для повышения эффективности проведения уроков по физической культуре необходимо активно привлекать к проведению третьего часа не только учителей физической культуры, но и тренеров и преподавателей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, что усилит внутрисистемное взаимодействие и также отразится на уровне физической подготовленности обучающихся; в-третьих, рассматривая Комплекс ГТО как программное и нормативное основание процесса физического воспитания, необходимо использовать урок по физической культуре как подготовку к выполнению нормативов комплекса с жесткой привязкой к основному учебному плану; в-четвертых, – контрольные нормативы по усвоению предмета физическая культура построить с ориентацией на нормативы Комплекса ГТО; в-пятых, активно использовать спортивное направление

физического воспитания в школе, обеспечить освоение обучающимися на ступени основного общего образования и среднего (полного) общего образования (базовый уровень) одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного и среднего (полного) образования по физической культуре (в т.ч. и национальных видов).

Список литературы

1. Антонюк, С. Д. Комплекс ГТО как программная и нормативная основа обеспечения физического воспитания / С.Д. Антонюк, И. В. Кожевникова // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки – 2016. Т. 21, вып. 5-6 (157-158). – С. 62–70.

2. Бондаревская, Е. В. Теория и практика личностно-ориентированного образования / Е. В. Бондаревская. – Ростов-на-Дону : Булат, 2000. – 351 с.

3. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023 г.) Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс».

4. Об утверждении Государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.02.2023 №117).

5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Редакция с изменениями № 286 от 31 мая 2022 года). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sh-beryozovskaya-kanifolnyj->

r04.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/FGOS_NOO_2021.pdf (Дата обращения 11.02.2025).

6. Физическая культура (базовый уровень). Реализация требований ФГОС основного общего образования : метод. пособие для учителя / А.П. Матвеев. – М. : ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. – 62 с.

7. Федеральная рабочая программа начального общего образования физическая культура (для 1–4 классов образовательных организаций) – М. : ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2023. – 204 с.

УДК:378.011.3 – 051:796.071.42(472.6 *
Луганщина)"194/202"

Попелухина Светлана Владимировна,
кандидат. пед. наук,
ст. преподаватель кафедры олимпийского и
профессионального спорта,
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск, Россия
brice1995@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ- ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ЛУГАНЩИНЕ С 20-Х ГГ. XX ВЕКА ПО НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

В статье представлены особенности подготовки специалистов в области спорта в период с 1920-х гг. XX века по настоящее время на Луганщине. Охарактеризована деятельность тренера-преподавателя в различные исторические периоды развития региона. Отмечена роль отдельных учебных дисциплин изучаемых при подготовке

спортивно-педагогических кадров в высших учебных заведениях, в частности, акцентировано внимание на учебной дисциплине спортивно-педагогическое совершенствование (СПС). Кратко отражены цели, задачи, место данной дисциплины в учебном процессе. охарактеризованы особенности в преподавании данной дисциплины в институте физического воспитания и спорта Луганского государственного педагогического университета.

Ключевые слова: система образования в области спорта, тренер-преподаватель, подготовка специалистов, спортивно-педагогическое совершенствование, Луганщина.

Развитие образования в области спорта, в любой стране, всегда тесно связано с социальной и образовательной политикой. В нашей стране, на протяжении ряда десятилетий, образование в области спорта, а именно подготовка тренеров-преподавателей, способствует реализации основных стратегических направлений государственной политики, связанных с укреплением здоровья населения, формированием спортивного резерва, повышением престижа страны на международной спортивной арене.

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р утвержденной Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г. [7], отмечен прогрессирующий дефицит профессиональных кадров. Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. N 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» [8], в рамках приоритетного направления по развитию кадрового потенциала физической культуры, спорта, необходимо разработать и совершенствовать основные профессиональные

образовательные стандарты и программы, направленные на подготовку тренеров и специалистов в сфере спорта.

Несмотря на то, что работа тренера-преподавателя имеет ярко выраженную практическую направленность, отметим, что тренеры-преподаватели, проводя занятия с подрастающим поколением, непосредственно участвуют в воспитании юных спортсменов, участвуют в формировании культуры и ценностей здорового образа жизни, духовно-нравственном и патриотическом воспитании. Все это, в процессе многолетней работы, закладывает фундамент в подготовку высококвалифицированных спортсменов, содействует их спортивному долголетию, саморазвитию и самореализации. Зачастую, спортсмен, не добившийся больших успехов, благодаря результатам воспитательной работы своего наставника, становится незаурядным тренером-преподавателем с устойчивыми культурными ценностями передавая их следующим поколениям спортсменов.

Цель статьи: историко-педагогический анализ особенностей подготовки тренеров-преподавателей в системе образования на Луганщине с 20-х гг. XX века по настоящий момент.

На протяжении всего периода современной истории России, кадровый потенциал в области спорта, а именно тренерско-преподавательские кадры, всегда испытывают острый дефицит. Это связано с социально-политическими факторами, такими как изменение государственного строя, периоды вооруженного противостояния, периоды восстановления и др. Такие явления, в нашей стране, наблюдались во время Революционного противостояния 1917 г. и распада Российской Империи, когда специалисты в области спорта эмигрировали за границу. В период Великой отечественной войны (1941-1945 гг.) на

территории Союза Советских Социалистических Республик (СССР), дефицит тренерских кадров был связан с участием их в освобождении нашей Родины от немецко-фашистских захватчиков.

В разные годы, дефицит педагогических кадров также связан с различными социально-экономическими факторами, такими как низкий уровень заработной платы у молодых специалистов, миграция специалистов в другие отрасли, отсутствие поддержки со стороны государства и др. Эти явления наблюдались в различных регионах страны, Луганщина – не исключение. Для преодоления негативных явлений, связанных с нехваткой профессиональных кадров, государство прикладывало значительные усилия. Это, в частности, открытие профильных учебных заведений, готовивших тренерско-преподавательские кадры, в том числе на Луганщине. Однако, повторим, система образования в области спорта, всегда тесно связана с образовательной политикой государства. И кадровый потенциал, в разные годы, готовился в соответствии с запросами государства и общества.

В 20 – 30 х гг. XX в. на Луганщине, было значительное развитие и повышение образовательного уровня в области физической культуры и спорта широких народных масс.

Дети и подростки обучались физической культуре и спорту в учебных заведениях нового типа – советских трудовых школах, которые появились в Луганске в 1920 г. с приходом Советской власти и занятия проводились в внеурочное время. Отметим, специалисты имевшие опыт работы в области преподавания физической культуры и спорта и работавшие в учебных учреждениях, начинали свою педагогическую деятельность еще в дореволюционных школах, поэтому преподавание велось

по нормам и правилам, принятым до 1917 г. [6]. Для решения этой проблемы, для работы в городах и селах в 1923г. в Луганске, открыты двухмесячные курсы подготовки инструкторов по физразвитию. Комиссия обращала особое внимание на специалистов в области спорта, вернувшихся из эмиграции. Таких, запрещалось допускать к проведению занятий, в особенности занятий с детьми. Исключение – специальное разрешение Губкома КСМ [5]

Требования идейного соответствия новой идеологии распространялись на инструкторов не только на Луганщине, но и по всей территории СССР.

В последующие годы, дефицит кадров был сокращен, однако стремление молодежи к занятиям физической культурой и спортом все же требовало увеличения численности специалистов. В начале 30-х гг. подъем увлеченности физической культурой и спортом, был связан с внедрением в широкие массы комплекса Готов к труду и обороне (ГТО), а входившие в него нормы и требования были таковы, что требовали привлечения к работе специалистов в области спорта.

Охватывая значительный период развития системы образования в области подготовки специалистов на Луганщине, в частности подготовку педагогических кадров, можем сказать, что непосредственная подготовка и выпуск педагогических, тренерских кадров начался в 1936 году с появлением в г. Ворошиловграде техникума физической культуры. Переведенный из г. Артемовска (Сталинской обл.) техникум физической культуры, был первым учебным заведением выпускающим спортивно-педагогические кадры. Однако, его деятельность была прервана началом войны на территории СССР с 1941 – 1945 гг. Именно выпускники техникума, стали первыми специалистами, заложившими основу подготовки будущих

тренеров-преподавателей в Ворошиловградском государственном педагогическом институте имени Тараса Шевченко (ВГПИ).

По окончании событий военного характера, не только на Луганщине, а в целом по СССР вновь, наблюдалось малое количество тренеров-преподавателей и спортсменов что было последствиями Великой Отечественной войны.

В условиях отсутствия педагогических кадров, особое внимание уделялось подготовке будущих специалистов из числа школьников, физкультурников-активистов которая осуществлялась в следующих направлениях: подготовка помощника преподавателя, подготовка судей по видам спорта, подготовка организаторов массовой и секционной внеклассной работы по физической культуре и видам спорта, что важно в контексте нашего исследования.

Это послужило толчком к тому, что лидеры-общественники, в последствии организованно проводили занятия по разным видам спорта и в дальнейшем становились тренерами, давшими задел на долгие годы в подготовке спортсменов высокого класса, при этом образования в области спорта эти тренеры в большинстве своем не имели.

Тем не менее, не смотря на проделываемую работу, наблюдалось отставание в подготовке спортивно-педагогических кадров на Луганщине. Отставание отмечалось даже на уровне руководства областью. [3].

Отметим, специалисты с высшим физкультурным образованием для общеобразовательных школ, т. е. учителя физической культуры, вплоть до 1946 г. в СССР не готовились, а институтов физической культуры до Великой Отечественной войны было лишь шесть. Так, важной вехой в подготовке специалистов в области спорта

послужило открытие в 1947 г. на военно-спортивной кафедры в ВГПИ имени Тараса Шевченко. С открытием кафедры в высшем учебном заведении техникум физкультуры постепенно прекратил свою работу, а специалисты, как было сказано выше, перешли на работу в высшее учебное заведение.

Стоит сказать, что в середине XX в., подготовка специалистов в области физической культуры и спорта в институтах СССР проводилась по двум профилям: педагогическому и спортивному (как с отрывом от производства, так и без). К обязательному изучению на обоих профилях были социально-экономические дисциплины, педагогические, медико-биологические, а также спортивные дисциплины, предусматривающие обучение студентов теории, технике, тактике какого-либо вида спорта и методике его преподавания. При этом у студентов педагогического и спортивного факультетов были различные требования к спортивной подготовке.

Важной особенностью обучения на спортивном факультете вуза было прохождение студентами в процессе обучения педагогической практики в школах и организационно-методической практики в коллективах физической культуры, а также выездных практик.

Ворошиловградский государственный педагогический институт выпускал специалистов педагогического профиля, что особенно важно в контексте нашего исследования. Особенностью педагогического профиля было то, что в учебных планах предусматривалось больше часов на изучение физиологии и школьной гигиены, как самостоятельных дисциплин, также фигурировали «подвижные игры» и «музыкально-ритмическое воспитание». Педагогическую практику студенты проходили только в средней школе.

При этом одной из важных профильных учебных

дисциплин была дисциплина повышение спортивного мастерства (ПСМ). Данная дисциплина, предполагала при поступлении в профильное учебное заведение, при наличии спортивного разряда, последующего его повышение или овладение другим видом спорта с выполнением спортивного разряда.

Так, в начале 50-х гг. XX в. требования, предъявляемые к будущим специалистам в области физической культуры и спорта, строились на необходимости, в числе прочих знаний, овладения собственно спортивным умением, к середине 70-х гг. XX в. выпускник должен был иметь спортивный разряд как в избранном виде спорта, так и по любому другому виду. К концу 80-х гг. XX в. при поступлении в профильное учебное заведение наличие государственного спортивного звания было желательным, наличие спортивного разряда было обязательным, с условием последующего его повышения в избранном виде спорта. В тоже время, стоит сказать, что при данном подходе, постепенно образовался дефицит педагогических кадров в целом по стране и на Луганщине в частности. Так, студент, оканчивающий профильное учебное заведение и повысив свою спортивную составляющую, в большинстве случаев был не готов к педагогической деятельности.

Особо отметим, исторический период развития Луганщины с декабря 1964 г. по декабрь 1973 г. Это период руководства Луганщиной Первого секретаря Луганского/Ворошиловградского областного комитета КП Украины В.В. Шевченко. При его содействии на Луганщине появилась Ворошиловградская школа интернат спортивного профиля (ВШИСП), подарившая СССР не только спортсменов высочайшего класса, но и тренеров-преподавателей по видам спорта способных выводить спортсменов на мировой уровень.

Заметные изменения в содержании обучения начались с 1985 г., когда в высших учебных заведениях страны произошло коренное изменение в преподавании дисциплины ПСМ [1].

В ряде профильных учебных заведениях СССР вместо ранее проводимого курса ПСМ, вводится курс спортивно-педагогического совершенствования (СПС), направленного на решение двух задач: первой – раскрыть на модели избранного вида спорта технологию преподавания, а также вооружить студента профессиональными умениями и навыками проведения учебно-тренировочной работы; второй – обеспечить достижение студентом достаточно высокого уровня физкультурно-спортивной подготовленности.

Так, в Ворошиловградском государственном педагогическом институте на факультете физического воспитания в основном преподавание данного курса решало именно вторую задачу. Дисциплина СПС была акцентирована на достижениях студентами достаточно высокого уровня спортивной подготовленности.

Отметим, на этапе Украинской государственности с 1991–2014 гг. ВШИСП реорганизовалась в Луганское высшее училище физической культуры (ЛВУФК). Обновленная форма учебного заведения стало базой подготовки специалистов среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта, что также важно для будущей деятельности тренеров-преподавателей. Большое число выпускников без отрыва от спортивной карьеры осваивало будущую профессию. Луганский институт физического воспитания и спорта переходит на многоуровневую структуру обучения, предусматривающую углубление гуманитарной подготовки. Выпускник, после 4 лет обучения получает степень «бакалавра физической культуры».

Учебные планы профильных учреждений среднего специального и высшего образования были настолько синхронизированы, что по окончании обучения, студенты ЛВУФК могли поступать на второй курс Луганского института физического воспитания и спорта и продолжать обучение. Эта система позволила подготовить большое количество специалистов, тренеров-преподавателей по большинству базовых видов спорта Луганщины.

На современном этапе развитие образования в области физической культуры и спорта на Луганщине обусловлено внешними и внутренними факторами. Внешние – это геополитические и социально-экономические аспекты, что вновь обусловило недостаток спортивно-педагогических кадров, внутренние – как и ранее, необходимость подготовки конкурентоспособных выпускников, требования к профессионализму преподавателей.

В период 2014-2022 гг. на Луганщине, в подготовке специалистов в области спорта, можно с уверенностью назвать периодом сохранения традиционных подходов в подготовке студентов. Также, период максимально схож с периодами наибольшего дефицита тренерско-преподавательских кадров в истории нашей страны. В Луганском институте физического воспитания сохранены традиции в подготовке специалистов. В тоже время, одна из профильных дисциплин учебного плана, СПС, преподававшаяся по принципу повышения спортивного мастерства студентов, на кафедре олимпийского и профессионального спорта с 2021 г. стала преподаваться по модели раскрытия на модели избранного вида спорта технологии преподавания. Университетом заключены соглашения о сотрудничестве с большинством спортивных школ г. Луганска. Студенты начиная с первого курса, под руководством опытных наставников, лучших тренеров

нашей Республики вооружаются профессиональными умениями и навыками проведения учебно-тренировочной работы. Наиболее отрадно, что ряд студентов уже со студенческой скамьи связали свою жизнь с тренерской деятельностью и к выпуску из учебного заведения имеют своих воспитанников.

Вывод. Рассмотрев подготовку спортивно-педагогических кадров на Луганщине, можем отметить, что в области в данной области есть ряд отличительных особенностей, характерных именно для нашей территории. Подготовка специалистов на Луганщине имеет более чем столетнюю историю. Данная отрасль на протяжении длительного времени испытывает дефицит специалистов, связанный с социально-политическими и социально-экономическими факторами. Для преодоления негативных явлений, связанных с нехваткой профессиональных кадров, государство прикладывало и прикладывает значительные усилия. Это открытие профильных учебных заведений, выпускающих тренерско-преподавательские кадры. С 2021 г. под руководством наставников, подготовка специалистов преподаётся по модели раскрытия в избранном виде спорта технологии преподавания.

Список литературы

1. Гимнастика : сборник статей / сост. В. М. Смолевский ; ред. кол. : Ю. К. Гавердовский и др. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – Вып. 2. – 64 с.
2. Доклад о деятельности Луганского окр. совета физкультуры за 1923–24 гг. // ГАСЛНР. – Р–691 : Окружной совет физкультуры Окружного Исполнительного комитета Советов рабочих и крестьянских депутатов г. Луганска Луганского округа Донецкой губернии. – Оп. 1. – Д. 16. – Л. 18–25.

3. Доклад секретаря обкома КП(б)У Т. Шевчука // ГАСЛНР. – П–179 : Протокол № 2 и стенограмма собрания областного партийного актива «О состоянии и задачах массово-физкультурной работы в области» (1950). – Оп. 1. – Д. 1776 (143). – Л. 1–87.

4. Книга приказов по техникуму ФК 2.02.1945–30.12.1945 // ГАСЛНР. – Р–2312 : Ворошиловградский техникум Ф. К. им Руднева Комитета по ФКиС при СНК УССР г. Ворошиловграда (1944–1946). – Оп. 5. – Д. 2. – Л. 1–25.

5. Книга регистрации преподавателей и инструкторов по физкультуре по Округу, 1924 // ГАСЛНР. – Р–691 Округной совет физкультуры Округного Исполнительного комитета Советов рабочих и крестьянских депутатов г. Луганска Луганского округа Донецкой губернии. – Оп. 1. – Д. 17. – Л. 57–59.

6. Попелухина, С. В. Система образования в области физической культуры и спорта на Луганщине на стадии своего становления в 1917–1941 гг. / С. В. Попелухина // Вестник Луганского государственного педагогического университета. Серия 1. Пед. науки. Образование – Луганск, 2022. – № 3(87). – С. 101–106.

7. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/>

8. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 “О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года” <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74304210/>

Пшечук-Воронина Яна Юрьевна,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры русской филологии
и социально-гуманитарных дисциплин
ФГБОУ ВО «Луганская государственная академия
культуры и искусств имени Михаила Матусовского»,
yana2108@inbox.ru

Сидорова Ирина Александровна,
преподаватель высшей категории
ПЦК «Социально-гуманитарные дисциплины»
ФГБОУ ВО «Луганская государственная академия
культуры и искусств имени Михаила Матусовского»,
г. Луганск
sidorova0902@gmail.com

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДВИЖЕНИЯ ЛУГАНСКОГО КРАЯ В ПОСЛЕРЕВОЛЮЦИОННЫЙ ПЕРИОД ПРОШЛОГО ВЕКА

В статье даётся характеристика исторических предпосылок развития физкультурного движения в 20-е годы прошлого столетия. Автор на основе социокультурного и системного анализа исследует вопросы становления луганского физкультурно-спортивного движения в 1920-е гг. В исследовании применялись принципы историзма, объективности, системности, методы системного анализа литературных источников и научного обобщения. В результате проведенного анализа широкого круга публикаций по избранной теме выявлено, что в двадцатых годах XX века

шла активная работа по организации физического воспитания школьников Луганщины, созданию спортивных клубов и первых спортивных секций. В то же время шло активное привлечение рабочих и крестьянских масс к физической культуре и спорту в целях повышения культуры населения Луганщины и воспитания человека, способного к построению и защите нового социалистического государства. Данные факты привели к возникновению и развитию спортивной прессы, которая освещала физкультурные преобразования в луганском крае.

Ключевые слова: физкультурное движение, спортивные клубы, первые секции, Луганщина, послереволюционный период.

Становление физической культуры и спорта на Луганщине можно условно разделить на несколько этапов. На начальном, дореволюционном этапе развития складывались предпосылки становления основ физической культуры и спорта, закладывалась база для развития современных видов спорта. Следующий этап развития физкультурно-спортивного движения Луганщины начинается в послереволюционный период, когда революция, гражданская война и разрушение уклада прежней жизни нарушили сложившиеся отношения на многих направлениях, и в поле физкультурно-спортивной деятельности в том числе.

Данную проблему поднимали А. Н. Гальченко, А. А. Дорошенко, С. В. Попелухина, В. А. Романюк, И. Е. Сироткина, Ю. Ю. Шкиров и другие авторы. Например, В. А. Романюк акцентировал внимание на становлении лёгкой атлетики в России после революции 1917 года, А. Н. Гальченко исследовал развитие физической культуры и спорта в украинском селе в 1920-е

годы на Донбассе, С. В. Попелухина затрагивала аспекты развития системы образования в области физической культуры и спорта на Луганщине. В то же время послереволюционный период становления физической культуры и спорта в луганском регионе исследован, на наш взгляд, ещё не достаточно, что обуславливает актуальность данного исследования.

Целью данного исследования является изучения некоторых аспектов становления физкультурного движения после 1917 года в луганском крае, для достижения которой были сформулированы следующие задачи: характеристика данного исторического периода, изучение процесса организации физического воспитания школьников Луганщины в 20-е годы прошлого века, выделение работы по созданию спортивных клубов и возникновение первых спортивных секций, определение физической культуры как одной из форм повышения культуры сельских жителей.

Методы исследования включают научное обобщение и системный анализ литературных источников, результатов собственных теоретических психолого-педагогических исследований.

Послереволюционный период становления физкультурно-спортивного движения характеризуется отсутствием государственных органов управления в сфере физической культуры, программ по развитию физической культуры и спорта среди населения страны и физическому воспитанию в образовательных учреждениях, недостатком спортивных сооружений и квалифицированных специалистов по физической культуре.

Если в дореволюционном периоде спорт характеризуется как зрелищные мероприятия для развлечения, то в 1920–30-е послереволюционные годы физкультурно-спортивная деятельность направлена на

формирование и воспитание человека, способного к построению нового социалистического государства и его защите, физически развитого гражданина для производительного труда, при этом особенно значимым являлся идеологический фактор.

Для осуществления данной концепции в этот период был выпущен ряд правительственных документов, а именно: постановление ВУЦИКа о создании Высшего совета физической культуры Украины (октябрь 1923 г.); постановление ЦК РКП «О задачах партии в области физической культуры» (июль 1925 г.).

В 1922/23 учебном году в учебных заведениях Луганщины начался активный процесс по организации физического воспитания школьников. В школе при заводе «Оборона Красного Луганска» занятиями гимнастикой занимались 400 детей возрастом от 7 до 11 лет. С 1 апреля 1923 г. А. Т. Мусялик начала занятия в Луганской трудовой школе № 2, охватив 6 групп детей (250 человек) в возрасте 7–11 лет. При этом занятия проводились один раз в неделю по часу под наблюдением школьного врача Васильева.

Занятия по гимнастике в школе при заводе имени Октябрьской революции проходили дважды в неделю по 35 минут по адаптированной шведско-сокольской системе и включали фигурную маршировку, вольные упражнения, упражнения с шестами, обручами, флажками, венками, шарфами, палками, гантелями. В то же время использовались шведские ступени, брусья, козёл, имела место гимнастика, пластика и балетные танцы. При этом занятие состояло из четырёх частей: в первую часть входили строевые упражнения; вторая и третья части (по десять минут каждая) включали в себя общие упражнения и упражнения отделениями; четвёртая часть состояла из подвижных игр («Филин и птички», «Волк и дети»,

«Охотник» и другие) и расслабляющих упражнений.

В период с 15 сентября 1923 г. занятия гимнастикой проводились в железнодорожной школе имени Ленина, в которой два раза в неделю по 40 мин занимались 434 парня и 435 девушки. Всего в данный период в Луганском округе физкультурные занятия проводились в 7 трудовых школах (один или два раза в неделю) и охватывали по 100 парней и девушек 7–11 лет и по 250 парней и девушек 12–16 лет. При этом физическое воспитание и развитие школьников осуществлялось под наблюдением врачей и по единственной рациональной программе, которую разработала для школ г. Луганска ОРФК [1].

В этот исторический период на территории Луганщины с августа 1924 года любая физкультурно-спортивная деятельность в соответствии с приказом Луганского окружного исполкома № 13 от 29.07.1924. стала полностью контролироваться Луганским окружным советом физкультуры. В это же время начал работать физкультурный кружок на Луганском паровозостроительном заводе, где в середине августа 1925 года была открыта секция велосипедного спорта [2].

В то же время идёт активная работа по созданию спортивных клубов. 18 апреля 1923 года в Москве было создано спортивное общество «Динамо», которое создавалось как организация, в которой занимаются спортом сотрудники органов безопасности и правопорядка. В Луганске спортивный клуб «Динамо» был одним из первых спортивных обществ, которое было организовано 26 мая 1928 года и размещалось в здании ОГПУ по улице имени В. И. Ленина. Первым руководителем общества «Динамо» был Петр Тищенко. Немногим позднее в 1929 году на улице имени В. И. Ленина в подвальном помещении Клуба строителей был оборудован спортивный зал, на базе которого начали

работу секции тяжелой атлетики, борьбы, настольного тенниса, пулевой стрельбы. Первым руководителем кружка тяжелой атлетики был Борис Черняк. В те годы общество существовало на средства отчисления от доходной части торговой деятельности магазина «Динамо», расположенного на той же улице Ленина. В это же время в г. Луганске были созданы гимнастические городки, игровые площадки для волейбола и городошного спорта, на реке Северский Донец была основана гребная станция. Спортивное общество «Динамо» с ноября 1930 года насчитывало 37 кружков физической культуры. В довоенные годы в распоряжении динамовцев Луганска находился стадион (в настоящее время стадион имени В. И. Ленина) [3]

В послереволюционном периоде самым популярным видом спорта стала гимнастика, которую объявили настоящей пролетарской физической культурой, что способствовало внедрению гимнастики и среди сельской молодёжи. Во второй половине 1924 г. луганчане-члены кружков физической культуры заводов имени Октябрьской революции и Оборона Красного Луганска проводили показательные, гимнастические выступления и коллективные игры в поездках в подшефные села, в результате которых местная молодёжь привлекалась в спортивные кружки, которые создавались при домах-читальнях и сельских домах. Так, на 1 января 1924 года количество занимающихся физической культурой сельской молодёжи составляло 1538 человек (1031 мужчин и 507 женщин).

По мнению А. В. Гальченко, физическая культура в селе рассматривалась как одна из форм повышения культуры сельских жителей. При этом были зафиксированы факты появления футбольных команд в Беловодском, Марковском и Деркульском районах. В то

же время увеличение количества сельских спортивных кружков и повышение массовости в них происходило довольно тяжело. На 3 февраля 1925 года по Луганскому округу физической культурой было охвачено 155 крестьян. На 15 мая 1926 года при 6 сельских домах, которые имели спортивные площадки, физической культурой занималось 216 человек. Начиная с 1927 года, 490 луганских крестьян удалось охватить физической культурой. На протяжении 1928 года на Луганщине зафиксировано 8 сельских кружков и 400 физкультурников. Однако в большинстве сел Луганского округа физкультурные кружки не существовали, только летом организовывались спортивные команды по футболу и городкам [1].

В это же время в луганском регионе начала развиваться спортивная пресса. Ярким примером разновидности спортивной прессы может служить газета коллектива физкультурников, которая выходила в конце 1929 года в Луганске под названием «Наш спорт». Данная газета и положила начало развитию спортивной периодики в Луганской области. 1 мая 1930 года в Луганске вышел первый номер газеты «Соцзмагання в колгоспи», где на титульном листе было отмечено о доставке газеты в деревни участниками Краснозвёздного похода велосипедистов [4].

Таким образом, 20-е годы прошлого столетия характеризуются нацеленностью физкультурно-спортивной деятельности на формирование и воспитание человека, способного к построению нового социалистического государства и его защите от капиталистического окружения. Для выполнения этой цели начался активный процесс по организации физического воспитания школьников в луганском крае, добровольных спортивных обществ. Одним из первых спортивных обществ на Луганщине стал клуб «Динамо», начали работу

секции велоспорта, тяжелой атлетики, борьбы, настольного тенниса, пулевой стрельбы, гимнастики, которую активно пропагандировали среди сельской молодёжи как фактор повышения культуры населения. При этом в это же время в луганском крае начала развиваться спортивная пресса, благодаря которой освещались передовые изменения в физкультурно-спортивной жизни Луганщины.

Перспективы дальнейших научных разработок видим в исследовании и анализе исторических аспектов развития видов спорта в Луганском крае, в частности, лёгкой атлетики.

Список литературы

1. Гальченко, А. Н. Развитие физической культуры и спорта в украинском селе в 1920-е годы (на примере Донбасса) / А. Н. Гальченко – Текст электронный // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2011. – №1. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-ukrainskom-sele-v-1920-e-gody-na-primere-donbassa> (дата обращения: 10.05.2024).
2. Луганск в фалеристике [Текст электронный] – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://snachki.narod.ru/sport4.htm> (дата обращения: 05.04.24).
3. Луганскому «Динамо» – 89 лет // Спортивное обозрение. – 2017. – 25 мая. – Текст непосредственный.
4. Сазонова, Ю. А. Спортивная пресса УССР 1920–1930-х годов : типология, периодизация, особенности развития, историко-функциональный аспект / Ю. А. Сазонова – Текст электронный // Вестник Московского университета. Серия 10. Журналистика. –

2014. – № 3. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-pressa-ussr-1920-1930-h-godov-tipologiya-periodizatsiya-osobennosti-razvitiya-istoriko-funktsionalnyy-aspekt> (дата обращения: 30.04.2024).

УДК 796.011.3

Ротерс Татьяна Тихоновна,
доктор педагогических наук, профессор
профессор кафедры теории и методики
физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
roters@list.ru

ПРЕДПОСЫЛКИ ВЫДЕЛЕНИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ЛУГАНЩИНЫ

В статье автор основное внимание уделяет исследованию исторических предпосылок регионального компонента физического воспитания школьников Луганщины. Особое место занимает анализ культурных традиций, народных игр и танцев, а также современный контекст популяризации и развития региона, что позитивно влияет на внедрение регионального компонента в процесс физического воспитания школьников Луганщины.

Ключевые слова: предпосылки, региональный компонент, физическое воспитание, школьники Луганщины, исторический синтез, народные традиции.

Актуальность проблемы данного исследования обусловлена необходимостью исследования исторических предпосылок регионального компонента физического

воспитания школьников Луганщины, что определяется современными социально-политическими переменами, направленными на укрепление российской государственности, когда возрастает у молодёжи интерес к историческому прошлому, народным обычаям и традициям того региона, в котором проживает, обучается и развивается гражданин Российской Федерации. Данная позиция, в свою очередь, генерирует необходимость учета этнокультурного фактора, создания условий для познания культуры народов различных национальностей, развитие национальных систем образования, где региональный компонент выступает как часть содержания предметов базисного цикла, в том числе физической культуры, которые включают материал о регионе [1].

Целью исследования выступает выделение исторических предпосылок регионального компонента физического воспитания школьников Луганщины.

Методы исследования. Исследование было выполнено в соответствии с государственным заданием Министерства просвещения Российской Федерации по теме «Моделирование регионального компонента физического воспитания обучающихся начальной школы в соответствии с требованиями «Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» для чего использовались методы анализа литературных источников, исторических документов, метод индукции и дедукции, аналитического обобщения, моделирования.

Экспериментальные данные свидетельствуют, что исторические предпосылки выделения регионального компонента физического воспитания школьников Луганщины восходят к культурным и социальным изменениям, происходившим на территории региона на протяжении последних нескольких десятилетий. С начала

XXI века Луганщина столкнулась с различными вызовами, включая экономические кризисы и политическую нестабильность. Эти факторы оказали значительное влияние на систему образования, что в свою очередь требовало адаптации подходов к физическому воспитанию.

Одной из ключевых характеристик Луганщины является её культурное разнообразие и этническая насыщенность. В этой связи необходимо учитывать местные традиции и обычаи при разработке программ физического воспитания. Глубокое понимание региональной специфики позволяет педагогам эффективно интегрировать навыки и знания, соответствующие интересам и потребностям школьников, что способствует повышению уровня вовлеченности обучающихся в процесс физического воспитания.

Исторический синтез позволил установить причинно-следственные связи, существовавшие на Луганщине в виде совокупности различных культур, национальностей, хозяйственно-экономические и бытовых связей, что привело к значительному этнокультурному сближению народов. Поэтому важно сохранить традицию каждой народности региона. Каждая из культур, ассимилировалась, заимствовала у других народов элементы их культур и дала ростки для создания собственной культуры луганчанина. Именно это является отличительной чертой территории Луганщины [4].

Результаты научных исследований Л.В. Филиппова и И.Н. Цой свидетельствуют, что «... синтез многих культур проявляется в языке, песенной и танцевальной традиции, костюме, быте. Народно-песенное творчество, наряду со всем традиционным наследием любого государства, является ценнейшим и важнейшим идентификатором народности, которая там проживает...

Очень распространенными на Луганщине были лирические и социально-бытовые песни, широко использовались свадебные песни, богатые разнообразными обрядами и традициями» конец цитаты [2]. Поэтому в современную практику регионализации системы физического воспитания вошли различные песенные мотивы, ритмические считалки, ритмические игры в рамках ритмов народно-песенного творчества.

Жизнь населения Луганщины отмечалась тяжелым трудом и если главу семьи забирали на службу, то его обязанности исполняла женщина, так как трудолюбие выступает одной из черт характера луганчан. Отмечаем, что в шахтах широко использовали женский и детский труд, который забирал много сил и здоровья. Девушки в шахтёрских частушках сравнивают себя с «вялой травой», что на первое место ставит, и по сей день, решение проблемы сохранения и укрепления здоровья.

Исторический синтез свидетельствует о взаимосвязи между прошлым и настоящим в генерировании идей игровой деятельности в познании действительности, использовании народных игр в воспитании детей, передаче им народного опыта через приобщение детей к культуре своего народа, где ярко отражаются обычаи, трудовые действия, фрагменты быта и др. Поэтому в качестве основного регионального компонента для младших школьников являются народные игры, которые могут иметь различный характер [3].

Немалую долю населения Луганщины составляли донские казаки, которые очень любили свою землю. Основателем казачества на Луганщине был запорожский старшина Макар Безродный «с семьей и челядью», который в 1738 году основал зимовник в селе Пархоменко, который был известен с 1660 года первоначально как Суходольский казачий пикей. По легенде от него пошло

название села Макаров Яр, а уже в Советское время в 1951 село получило новое название в честь знаменитого уроженца – красного казака Александра Пархоменко [5].

Значительная часть территорий Донецкой и Луганской областей УССР, на которых ныне находятся ЛНР и ДНР, являются историческими землями проживания донских казаков, бывшими до 1917 частью Области Войска Донского. Поэтому на административно советско-украинской территории здесь сохранялась этно-донская ментальность и культура.

Основными чертами характера донских казаков была удаль, смелость, решительность, высокие проявления патриотизма и героизма, что на культурном уровне проявлялось в танцах «Гопак», «Казачок» и др. [4].

На Луганщине процесс возрождения казачества начался еще 1 сентября 1988, когда в поселке Станично-Луганское открылся первый Музей Донского казачества. И сегодня казачество Луганщины проявляет мужество и героизм, отстаивая свою государственность и защиту Родины в СВО.

Луганская земля богата спортивными талантами. Далеко не каждое государство, атлеты которого принимали участие в Олимпийских играх, может гордиться такими достижениями, как спортсмены – земляки, в разное время представлявшие родную землю на международной арене.

В читальном зале библиотеки – филиала №6 ГУ «ЦБ для взрослых г. Луганска» была подготовлена встреча-презентация «Жить и побеждать» о прославленных спортсменах Луганщины.

Начиная с 1964 года, когда Николай Чужиков завоевал золото в гребле на байдарках и каноэ в стране восходящего солнца, практически на каждой следующей Олимпиаде луганские спортсмены радовали земляков

медалями высшей пробы.

В 1968 году (г. Мехико, Мексика) Владимир Беляев стал чемпионом в составе волейбольной дружины СССР, в далёком Монреале (1976 г.)

Анатолий Чуканов поднялся на высшую ступень олимпийского пьедестала после победы в гонке на 100 км среди сильнейших велосипедистов-шоссейников.

В домашней Олимпиаде -1980 сразу два луганчанина стали чемпионами по волейболу – динамовцы Валерий Кривов и Фёдор Лащёнов, а Татьяна Скачко завоевала бронзу в соревнованиях по лёгкой атлетике. И, конечно же, знаменитая луганская семья Ольги и Виктора Брызгиных, в активе которой 4 золотых и 1 серебряная медали, завоёванные в Сеуле (1988г.) и Барселоне (1992г.).

Славу луганскому спорту приносили победы Игоря Коробчинского, Григория Мисютина, Алексея Светличного, Руслана Мезенцева и Александра Береша (спортивная гимнастика), Олега Кучеренко и Давида Салдадзе (греко-римская борьба), Дениса Готфрида (тяжёлая атлетика), Владимира Смирнова (фехтование), Валерия Брумеля, Сергея Бубки, Татьяны Терещук-Антиповой (лёгкая атлетика), Виктории Терещук (современное пятиборье) и многие другие спортсмены, которые начинали свой звёздный путь к Олимпийским вершинам на луганской земле.

Данные спортсмены, их успехи, стремление к победе являются для школьников Луганской Народной Республики ярким примером, что может составить актив регионального компонента системы физического воспитания школьников.

Не менее значимой задачей является подготовка высококвалифицированных педагогов, способных эффективно реализовать региональный компонент. Профессиональная подготовка учителей должна включать

не только базовые знания о физической культуре, но и умение адаптировать их к культурным и социальным особенностям Луганщины. Таким образом, успешная реализация программы физического воспитания станет возможной лишь при комплексном подходе, учитывающем все названные факторы.

Кроме того, в регионе существует необходимость внедрения программ, направленных на развитие командных видов спорта, что способствует сплочению учащихся и созданию здоровой конкурентной среды. Учитывая влияние физического воспитания на формирование межличностных отношений, важно вписывать его в контекст местных реалий и возможностей. Таким образом, региональный компонент физического воспитания представляет собой важный инструмент для улучшения качества образовательного процесса в Луганщине.

Внедрение и реализация регионального компонента физического воспитания на территории Луганщины требует исследования состояния инфраструктуры и доступности спортивных объектов, материально-технического состояния спортивных сооружений общеобразовательных учреждений (открытых спортивных площадок, спортивных залов, оснащенных необходимым спортивным оборудованием и инвентарем), обеспечение качественных условий для занятий спортом, что подразумевает не только наличие спортзалов и стадионов, но и их соответствие современным требованиям. Это позволит мотивировать школьников к занятиям физической культурой, повышению двигательной активности и освоению новых видов спорта, которые могут быть популярны в регионе.

Кроме того, необходимо уделить внимание организации внеурочной деятельности, которая включает

кружки и секции по различным видам спорта. Такого рода инициативы позволят школьникам попробовать себя в новых направлениях, развивая их интерес и стремление к регулярным занятиям. Не менее важной составляющей регионального компонента является пропаганда здорового образа жизни через различные информационные каналы. Локальные СМИ и социальные сети могут стать платформами для распространения знаний о значении физической активности и заботы о здоровье. Чем больше информации окажется доступной, тем выше вероятность того, что дети и их родители осознают ценность активного образа жизни.

Выводы и рекомендации. Таким образом, предпосылками для выделения регионального компонента физического воспитания на Луганщине выступают:

- национальные традиции, как индикаторы луганчанина. Именно это является отличительной чертой территории Луганщины;

- историко-культурные предпосылки свидетельствуют о существующих культурных традициях, которые передаются через народные игры, танцы, музыкально-хореографический фольклор от поколения к поколению и являются этапными в разработке проблемы регионализации физического воспитания на Луганщине;

- спортивные традиции и успехи спортсменов Луганщины в соревнованиях различного уровня определяют вектор физического воспитания обучающихся 1-4 классов Луганщины;

- климато-географические предпосылки юга Донбасского региона создают условия для синтеза учебного материала по физической культуре и выделение соответствующих видов двигательной деятельности;

- социально-экономические и политические, которые определяются современными социально-

политическими переменами, направленными на укрепление российской государственности, когда возрастает у молодежи интерес к историческому прошлому, народным обычаям и традициям того региона, в котором проживает, обучается и развивается гражданин Российской Федерации.

– материально-техническая база обеспечения процесса физического воспитания в общеобразовательных организациях Луганской Народной Республики, а также уровень профессиональной подготовки учителей физической культуры.

Региональный компонент физического воспитания мы понимаем как составная часть образовательного процесса по физической культуре, которая направлена на дополнение и расширение федерального компонента образовательных стандартов по физической культуре вариативным содержанием, основанным на учете национальных, историко-культурных, спортивных, климато-географических, социально-экономических предпосылок и ресурсов, а также запросов территориальных регионов Луганской Народной Республики, образовательных организаций и индивидуальных потребностей учащихся.

Перспективы развития поставленной проблемы мы связываем с возможностью привлечения общественных организаций и бизнеса к поддержке физической культуры в регионе. Совместные проекты и программы, направленные на развитие спортивной инфраструктуры и организацию мероприятий, могут принести значительную пользу в позиционировании региона. Популяризация массового спорта на уровне сообществ позволит укрепить связи между людьми и формировать активное, здоровое общество в Луганщине.

Список литературы

1. Петренко, О. В. Политический кризис как научное понятие / О. В. Петренко // Вестник Военного университета. – № 2(18). – 2009. – С. 41–46.

2. Наумов, А. О. Проблема региональной идентичности как фактор общественно-политического кризиса на Украине 2004 г. / А. О. Наумов, А. Ю. Наумова // Известия Алтайского государственного университета. – №3 (119). – 2021. – С. 54–60.

3. Очерки истории культуры Луганщины : кол. моногр. / под ред. В. Л. Филиппова, И. Н. Цой. – Луганск : Шико, 2012. – 240 с.

4. Башкина, В. Я. Луганск в трех столетиях / В. Я. Башкина, А. И. Поболелов. – Луганск : Максим, 2012. – 140 с.

5. Очерки истории культуры Луганщины : кол. моногр. Т. 2 / М. С. Абанина, М. С. Асташова, Т. Л. Журавлева и др. – Луганск : ФЛП Михненко О.В., 2017. – 203 с.: нот. «Казачий листок» № 1 Луганского округа Донских казаков.

6. Федоровский, Ю. Р. Современное казачество и его участие в Войне в Новороссии / Ю. Р. Федоровский // Юг России и сопредельные страны в войнах и вооруженных конфликтах : матер. Всеросс. науч. конф. с междунар. участием (22–25 июня). – Ростов-на-Дону, 2016. – С. 15–12.

Шинкарев Сергей Васильевич,
ст. преподаватель кафедры
спортивных дисциплин
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
serzcio.po@mail.ru

Шкурин Александр Иванович,
канд. пед. наук, доцент кафедры
спортивных дисциплин
ФГБОУ ВО «Луганский государственный
педагогический университет», г. Луганск
aishka_65@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ

В статье авторами рассматриваются различные теоретические и практические аспекты скоростно-силового компонента подготовки спортсменов различных видов спорта с учетом особенностей различных видов спорта.

Ключевые слова: физические качества, скоростно-силовая подготовка, комплексы скоростно-силовой подготовки, скоростно-силовые виды спорта.

Первые упоминания о спортивных состязаниях свидетельствуют о том, что они сводились в основном к поднятию максимального веса, быстрому преодолению дистанции и борьбе, что требовало от атлетов таких качеств как быстрота и сила. Сегодня этих качеств недостаточно для высокого спортивного результата.

С начала развития спорта, человечество получило

более двухсот современных отличающихся друг от друга видов спорта, со своими оригинальными правилами, своим принципиальным наборами действий атлетов и вспомогательных предметов для улучшения или усложнения получения конечного результата.

По действию атлетов современные виды спорту можно поделить на группы такие как:

- циклические: плавание, беговые виды в легкой атлетике, велоспорт, конькобежный и лыжный;

- скоростно-силовые: метание, прыжки и спринтерский бег в легкой атлетике;

- единоборства: все виды борьбы и бокс:

- игровые: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол и т.д.;

- многоборье: (объединяющие несколько самостоятельных видов спорта) современное пятиборье, легкоатлетическое десятиборье, триатлон и т.д. [1].

Предметом нашего рассмотрения будут скоростно-силовые виды спорта к ним относятся виды спорта с предельно активной двигательной деятельностью атлета и результаты которых будут целиком зависеть от его двигательных возможностей проявленных в процессе соревнований это легкая атлетика, спортивные игры, борьба и плавание.

В современных условиях спортивной подготовки скорость и сила становятся ключевыми компонентами, непосредственно влияющими на достижения атлетов в различных видах спорта. Скоростно-силовые качества представляют собой комплекс физических способностей, включающих в себя быстроту движений, способность развивать максимальные усилия и адаптироваться к изменяющимся условиям соревнования. Эти качества не только определяют уровень физической подготовки спортсмена, но и являются решающим фактором успеха в

высокой спортивной карьере.

Понимание роли скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности позволяет более эффективно разрабатывать тренировочные программы. Исследования показывают, что в большинстве видов спорта, таких как легкая атлетика, футбол, баскетбол и единоборства, скоростно-силовые качества имеют первостепенное значение, так как они напрямую влияют на результаты соревнований. Например, в легкой атлетике результативность спринтерского забега во многом определяется не только скоростью, но и способностью быстро развивать силу, что позволяет атлету более эффективно реагировать на стартовые сигналы и поддерживать высокую скорость на протяжении всей дистанции. Это подтверждается рядом исследований, в которых указана корреляция между силовыми показателями и скоростью движения у спортсменов различных специальностей [2].

Кроме того, в условиях спортивной конкурентной борьбы возникает необходимость в применении различных методов и подходов для развития скоростно-силовых качеств. Существуют разнообразные техники, которые можно использовать для их улучшения, включая высокоинтенсивные тренировочные программы, специфические силовые упражнения и методики функционального тренинга. Также существует необходимость в применении средств диагностики, позволяющих точно оценить уровень развития этих качеств у спортсменов и отслеживать изменения в процессе подготовки. Таким образом, успешное развитие скоростно-силовых качеств требует комплексного подхода и учёта индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

Скоростно-силовые качества являются предметом

глубокого исследования в области спортивной науки, однако методы их тренировки остаются разнообразными и иногда противоречивыми.

Одним из популярных методов в тренировочном процессе является метод высокоинтенсивных интервалов, который успешно применяется для улучшения как силовых, так и скоростных качеств. Исследования показывают, что применение этого метода позволяет значительно улучшить результаты в соревнованиях, поскольку он способствует эффективному развитию анаэробных и аэробных систем организма. В литературе описаны результаты применения высокоинтенсивных интервалов у профессиональных спортсменов, что подтверждает улучшение их скоростно-силовых показателей после 6-8 недель тренировки [4].

Важным аспектом является также применение силовых упражнений с различным допуском к максимальным нагрузкам, использование упражнений с высокой интенсивностью (80-90% от max) наиболее эффективно для развития скоростно-силовых качеств. Важно учитывать, что такие программы требуют предварительной адаптации организма к высоким нагрузкам и должны внедряться постепенно и с хорошо подготовленными спортсменами и выбор конкретной тренировки должен основываться не только на уровнях силы и скорости, но и учитывая индивидуальные особенности каждого спортсмена. В связи с этим, тренеры и исследователи отмечают необходимость использования персонализированных программ, адаптированных под конкретные цели и возможности атлетов. В ряде исследований указано, что комбинация различных подходов, таких как сочетание силовых тренировок с высокоинтенсивными может обеспечить наилучшие результаты в развитии скоростно-силовых качеств.

Таким образом, существующая научная литература демонстрирует разнообразие методов тренировки скоростно-силовых качеств и подчеркивает важность комплексного и индивидуализированного подхода к подготовке спортсменов, мы рассматриваем нижеприведенные методы:

- максимальных усилий – преодоление максимального сопротивления, поднятие штанги максимального веса;

- непредельных усилий – использование выше средних отягощений с максимальным числом повторений;

- динамических усилий – максимальное силовое напряжение с непредельным весом и максимальной скоростью;

- ударный метод – специальные упражнения с мгновенным преодолением ударно-воздействующего отягощения;

- круговая тренировка – комплексное воздействие на различные группы мышц с последовательным повышением объема нагрузки и чередованием работы и отдыха;

- игровой метод – игровые ситуации требуют смены режимов напряжения различных мышечных групп и сопротивление нарастающему утомлению организма спортсмена.

Для повышения уровня скоростно-силовой подготовки спортсменов существуют распространенные и общепринятые комплексы упражнений, в частности:

- с весом внешних источников – штанги, гантели, гири, набивные мячи и вес партнера;

- с весом собственного тела – бег, различные прыжки, скачки;

- с использованием тренажеров и снарядов – силовые станции, силовая скамейка и др.;

– рывково-тормозные упражнения – быстрая смена напряжений при работе мышц [1].

Для определения начального уровня скоростно-силовых качеств у спортсменов необходимы системные методы диагностики, позволяющие не только оценить текущее состояние физической подготовки, но и выявить зоны для дальнейшего развития. В настоящее время используется несколько подходов, которые включают в себя как тестовые упражнения, так и стандарты оценки. Основными методами диагностики являются тесты на максимальную силу, скорость, а также комбинированные тесты, которые учитывают оба компонента.

Одним из наиболее распространенных тестов для оценки максимальной силы является приседание со штангой. Данный тест позволяет оценить силу нижних конечностей тела, что критично для многих видов спорта. Стандартом оценки является максимальный вес, с которым спортсмен способен сделать присед за один повтор. Это значение в дальнейшем позволяет отслеживать прогресс и адаптировать индивидуальные тренировочные программы.

Другим популярным тестом является тест на вертикальный прыжок, который дает представление о взрывной силе ног и способности к быстрому отталкиванию. Спортсмены выполняют прыжок без разбега, а результат фиксируется в сантиметрах, что позволяет сравнивать показатели между разными атлетами [3].

Важным аспектом диагностики скоростно-силовых качеств является использование теста в беге на короткие дистанции, который позволяет оценить скорость реакции и быстроту движений, необходимые в игре и соревновательной деятельности. Обычно тест включает в себя спринт на 30 или 60 метров с максимальным усилием. Это позволяет тренерам не только фиксировать время, но и

оценить технику старта, а также общий уровень физической подготовки спортсмена [5].

Комбинированные тесты, такие как функциональный экран для перемещения (FMS), позволяют выявить не только уровень силы и скорости, но и функциональные дисбалансы. Осуществление комплексной диагностики с использованием современных технологий, таких как системы видеонаблюдения и анализ движений, которые позволяют более точно оценить эффективность выполнения упражнений помогает тренерам более целенаправленно подходить к развитию скоростно-силовых качеств, адаптируя тренировочный процесс к индивидуальным особенностям каждого спортсмена.

В итоге можно сказать, что современному атлету недостаточно быть просто сильным или быстрым, сегодня развитие скоростно-силовых качеств с применением различных методических подходов является важным этапом и основой в подготовке спортсмена, это служить основой для дальнейшего планирования успешного тренировочного процесса, а методы диагностирования уровня скоростно-силовых качеств помогают выявлять индивидуальные особенности его развития.

Список литературы

1. Лайзане, С. Я. Физическое воспитание школьников / С. Я. Лайзане. – М. : «Просвещение», 2004. – 268 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 380 с.
3. Мониторинг физической подготовленности : учебно-методическое пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Авт.-сост.

С.С. Павленкович. – Саратов : Изд.-во Саратовского государственного университета, 2019. – 51 с.

4. Пономарева, О. В. Генетика в современном спорте: научные технологии для новых достижений / О. В. Пономарева // Наука молодых (Eruditio Juvenium), 2018. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/genetika-v-sovremennom-sporte-nauchnye-tehnologii-dlya-novyh-dostizheniy/viewer> (дата обращения: 24.03.2025 г.).

5. Филиппова, Е. Н. Организация и методика исследования воспитания физических качеств волейболистов 16–18 лет / Е. Н. Филиппова, И. Н. Кулаев // Вестник науки и творчества, 2016. – №5. – С. 271–273.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Абакуменко Дарья Юрьевна, преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»

Асташова Елена Николаевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»

Ачиева Наталья Евгеньевна, старший преподаватель, института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова», г. Нальчик

Бахаровская Татьяна Валерьевна, старший преподаватель ФГКОУ ВО «Луганский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации» (г. Луганск)

Богданова Елена Виталиевна, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»

Вакуленко Александра Александровна, ассистент кафедры адаптивной физической культуры и реабилитации ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»

Васецкая Наталья Васильевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»

Драгнев Юрий Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и

методики физического воспитания Института
физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО
«Луганский государственный педагогический
университет»

Дюбина Елена Владимировна, старший
преподаватель кафедры физического воспитания
Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО
«Луганский государственный педагогический университет»

Загной Татьяна Владимировна, доцент
кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВО
«Луганский государственный педагогический
университет»

Игнатова Татьяна Алексеевна, кандидат
педагогических наук, доцент кафедры физического
воспитания ФГБОУ ВО «Луганский государственный
университет имени Владимира Даля»

Коноплева Анна Николаевна, кандидат
педагогических наук, доцент, института педагогики,
психологии и физкультурно-спортивного образования
ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный
университет им. Х.М. Бербекова», г. Нальчик

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

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

Кучеренко Максим Анатольевич, старший
преподаватель кафедры физического воспитания
Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО
«Луганский государственный педагогический
университет»

Максимова Наталья Васильевна, доцент кафедры физического воспитания Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»

Мелешко Екатерина Александровна, старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»

Мещеряков Александр Ильич, преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»

Павлова Наталья Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»

Пастухов Валентин Владимирович, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»

Попелухина Светлана Владимировна, старший преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта Института физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», кандидат педагогических наук.

Пшечук-Воронина Яна Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры русской филологии и социально-гуманитарных дисциплин ФГБОУ ВО «Луганская государственная академия культуры и искусств имени Михаила Матусовского»

Ротерс Татьяна Тихоновна, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО

«Луганский государственный педагогический университет», г. Луганск

Сидорова Ирина Александровна, преподаватель высшей категории ПЦК «Социально-гуманитарные дисциплины» ФГБОУ ВО «Луганская государственная академия культуры и искусств имени Михаила Матусовского»

Шинкарев Сергей Васильевич, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»

Шкурин Александр Иванович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»

Компаниец Юрий Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент заведующий кафедрой общегуманитарных и социально-экономических дисциплин ФГКОУ ВО «Луганский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации» (г. Луганск)

Шарикова Виктория Павловна, кандидат юридических наук, старший преподаватель ФГКОУ ВО «Луганский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации» (г. Луганск)

Наумов Александр Николаевич, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

*Материалы Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
(Луганск, 11 апреля 2025 года)*

Ответственный редактор:
кандидат педагогических наук, доцент Е. В. Богданова
Дизайн обложки – Ю.В. Драгнев
Компьютерная вёрстка – Ю.В. Драгнев

Подписано в печать 16.05.25. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.
Печать ризографическая. Формат 60х84/16. Усл. печ. л. 12,2
Тираж 10 экз. Заказ № 1252

ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
Издательство ЛГПУ
ул. Оборонная, 2, г. Луганск, ЛНР, 291011. Т/ф: +7-857-258-03-20
e-mail: knitaizd@mail.ru