

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

№ 2 (19) 2024



ISSN 2523 - 4986

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ЖУРНАЛ



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

№ 2 (19) 2024

Научно-методический журнал "Физическая культура и спорт: теория и практика" основан в 2016 году и зарегистрирован в Министерстве информации Донецкой Народной Республики. Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 000035, серия ААА от 26 декабря 2016 года.

Учредитель: ФГБОУ ВО "Донецкий государственный университет".

ISSN 2523-4986

Издается по решению Ученого совета  
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»  
Протокол № 13 от 03.12.2024 г.

## ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

**Деминская Л.А.** – д-р пед. наук, доцент;  
член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования;  
заместитель директора Института физической культуры и спорта.

## ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ:

**Москалец Т.В.** – канд. биол. наук, доцент;  
заведующий кафедрой спортивных игр.

## ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:

**Батищева М.Р.** – канд. пед. наук, доцент;  
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры.  
**Доценко Ю.А.** – канд. наук по физическому воспитанию и спорту;  
доцент кафедры спортивных игр.

**Дубревский Ю.М.** – канд. пед. наук, доцент;  
заведующий кафедрой циклических видов спорта.

**Сидорова В.В.** – канд. наук по физическому воспитанию и спорту, доцент;  
заведующий кафедрой гимнастики и спортивных единоборств.

## ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА:

**Белых С.И.** – д-р пед. наук, профессор;  
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

**Борисенкова Е.С.** – канд. пед. наук, доцент;  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры».

**Горячева Н.Л.** – канд. пед. наук;  
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

**Григорьева Н.М.** – канд. биол. наук, доцент;  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры».

**Деминская Л.А.** – д-р пед. наук, доцент;  
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»;

Институт физической культуры и спорта.



**Зенченков И.П.** – канд. пед. наук, доцент;  
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»;  
Институт физической культуры и спорта.

**Колчина Е.Ю.** – д-р биол. наук, доцент;  
ФГБОУ ВО «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

**Коляда М.Г.** – д-р пед. наук, профессор;  
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

**Косихин В.П.** – д-р пед. наук, доцент;  
ФГБОУ ВО «Московский биотехнологический университет».

**Лысенко А.В.** – д-р биол. наук, профессор;  
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»;  
Академия физической культуры и спорта Южного федерального университета.

**Люгайло С.С.** – д-р наук по физическому воспитанию и спорту;  
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»;  
Институт физической культуры и спорта.

**Мищенко Н.Ю.** – канд. пед. наук, доцент;  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры».

**Петров П.К.** – д-р пед. наук, профессор, академик Российской Академии Естествознания;  
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет».

**Прихода И.В.** – д-р пед. наук, доцент;  
ФГБОУ ВО "Луганский государственный университет имени Владимира Даля".

**Ротерс Т.Т.** – д-р пед. наук, профессор;  
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет».

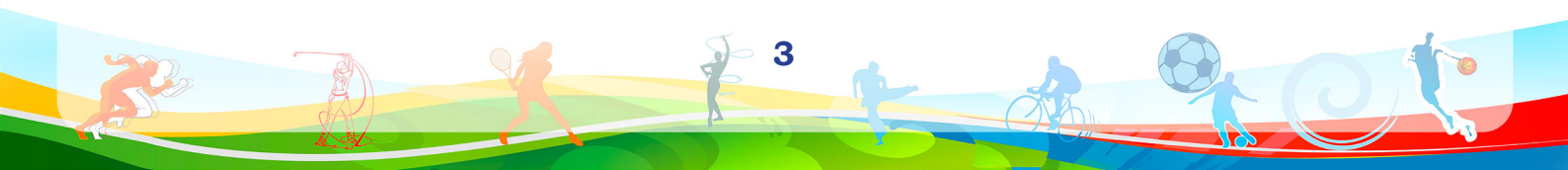
**Серова Л.К.** – д-р псих. наук, профессор;  
ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

**Сингина Н.Ф.** – канд. пед. наук, доцент;  
ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

**Сокунова С.Ф.** – д-р пед. наук, профессор;  
ФГБОУ ВО «Государственный университет просвещения».

**Тамбовцева Р.В.** – д-р биол. наук, профессор;  
ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

**Хвацкая Е.Е.** – канд. псих. наук, доцент;  
ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».



# СОДЕРЖАНИЕ

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

<b>Вуколов А.В., Максимова И.Б.</b> ОЦЕНКА ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	6
<b>Козяр А.А., Жуков А.А.</b> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП.....	13
<b>Люгайло С.С., Глухов Д.Р.</b> ОБОСНОВАНИЕ ПРИНЦИПА ОТБОРА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ПРОГРАММЕ ПРОФИЛАКТИКИ ДИСФУНКЦИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.....	17

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

<b>Доценко Ю.А., Козлова Е.Н.</b> ОБОСНОВАНИЕ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ПО ГИМНАСТИКЕ У ЮНШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ОСНОВАННЫХ НА ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЭЛЕМЕНТОВ ВОРКАУТА .....	24
<b>Зенченкова Е.Е.</b> ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ГОТОВНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	30
<b>Твердохлебова Ю.М., Сероштан В.М.</b> МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ...	38

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<b>Акопов Э.А.</b> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА .....	43
<b>Клетчак Е.Н., Круглик Н.И.</b> ХАТХА-ЙОГА КАК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КОРРЕКЦИИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ...	49
<b>Притула Д.И., Капланец И.В., Аносова Л.М.</b> ПУТИ КОРРЕКЦИИ И ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ .....	58

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА



УДК 796.323.2.012.1-051:796.01

**Вуколов Артур Вадимович** -  
*студент 3 курса магистратуры*  
*Направление подготовки: Спорт*  
*Магистерская программа: Система подготовки спортсменов*

**Максимова Ирина Богдановна** -  
*старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры*  
*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*  
*Институт физической культуры и спорта*  
*Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

**Vukolov Artur Vadimovich** -  
*3rd year Master's degree student*  
*Field of training: Sport*  
*Master's programme: Athlete training system*

**Maksimova Irina Bogdanovna** -  
*senior lecturer of the department of theory and methodology of physical education*  
*Federal state budgetary educational institution of higher education*  
*«Donetsk state university»*  
*Institute of physical culture and sports*  
*i.maksimova.dongu@mail.ru*  
**Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation**

## ОЦЕНКА ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ НА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

**Аннотация.** Статья содержит краткое содержание экспериментальной программы развития ловкости баскетболистов учебно – тренировочных групп, условия реализации разработанной программы. Результаты исследования доказали эффективность экспериментальной программы развития ловкости игроков-баскетболистов.

**Ключевые слова:** баскетбол, ловкость, учебно-тренировочные занятия, игры, физические упражнения.

### **Evaluation of the program of development of dexterity in basketball players at the training stage**

**Annotation.** The article contains a brief content of the experimental program for the development of the dexterity of basketball players in training groups, and conditions for the implementation of the developed program. The results of the study proved the effectiveness of the experimental program for developing the dexterity of basketball players.

**Keywords:** basketball, agility, training sessions, games, physical exercises.

### **Постановка проблемы и актуальность исследования.**

Современный баскетбол-атлетическая игра и требования, предъявляемые к баскетболистам, самые высокие. Игра в баскетбол отличается богатым и разнообразным двигательным содержанием.

В современном баскетболе значительно увеличился объём деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению





внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества связывают с понятием «ловкость», т.е. способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [2, 5].

Поэтому, одним из важнейших физических качеств в подготовке баскетболиста является ловкость. На основе высокого уровня развития ловкости строится процесс физической и технической подготовки в современном баскетболе, закладывается фундамент тактических умений, которые в свою очередь будут успешно влиять на достижение высоких результатов, а как известно, высокие результаты являются ярким показателем эффективности всего учебно-тренировочного процесса [3, 7].

Существует множество методик развития ловкости, но эффективность развития этого качества у баскетболистов неодинакова на различных возрастных этапах и, в связи с этим, каждый тренер ищет наиболее эффективные средства и методы развития ловкости. Отметим, что и с повышением квалификации спортсмена задачи по развитию ловкости не теряют своей актуальности, они приобретают более специализированный вид.

Поэтому, возникает необходимость совершенствования научно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса баскетболистов и разработки эффективной программы развития ловкости у баскетболистов учебно-тренировочных групп.

### **Анализ научных публикаций по теме исследования.**

Ловкость можно определить как, во-первых, способность овладевать новыми движениями (способность «быстро обучаться») и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки [2].

Мы видим, что ловкость - это сложное, комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. В каждом отдельном случае в зависимости от условий выбирают тот или иной измеритель.

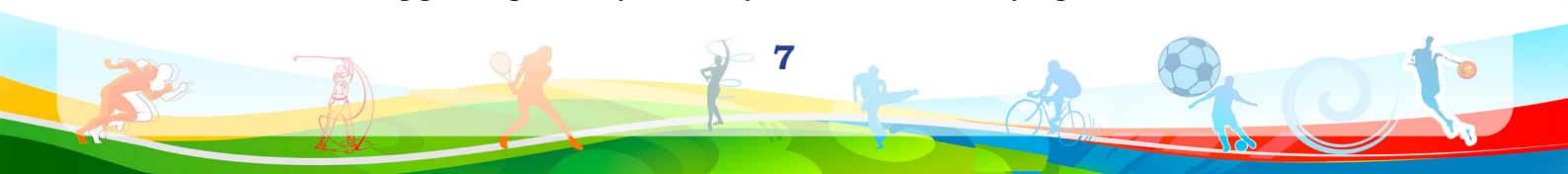
Любое движение, сколь бы новым оно ни казалось, выполняется всегда на основе старых координационных связей. Схематически можно представить, что человек каждый раз «строит новое движение из большого числа элементарных координационных «кусочков», каждый из которых был освоен и закреплен в процессе предшествующего двигательного опыта (Н.А. Бернштейн). Чем больше запас условно - рефлекторных двигательных связей, чем большим объемом двигательных навыков владеет человек, тем легче он овладевает новыми движениями, тем выше уровень развития ловкости [2].

По мнению Л.П. Матвеева процесс развития ловкости складывается, во-первых, из воспитания способности перестраивать координационно сложные двигательные действия, во-вторых, из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки [4].

Существенное значение имеет также повышение точности восприятия своих движений в пространстве и времени («чувство пространства», «чувство времени»). Основной путь в развитии ловкости - овладение новыми разнообразными двигательными навыками умениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора [3, 6].

Изменение физических нагрузок, направленных на развитие ловкости, идет по пути повышения координационных трудностей, с которыми должны справляться спортсмены. Эти трудности слагаются в основном из следующих требований: к точности движений; к их взаимной согласованности; к внезапности изменения обстановки [1, 5].

Упражнения, направленные на развитие ловкости, относительно быстро ведут к утомлению. В то же время, их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступлении утомления. Поэтому при воспитании ловкости



используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения стараются выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей физической нагрузки [5, 6].

Исследователи выделяют следующие методические приёмы, которые необходимо учитывать в процессе развития ловкости игроков-баскетболистов:

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения, сидя);
- зеркальное выполнение упражнений;
- создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств;
- усложнение условий выполнения обычных упражнений;
- изменение темпа движений;
- изменение пространственных границ выполнения упражнения (уменьшение или увеличение размеров площадки и др.).

**Цель исследования:** экспериментальным путем доказать эффективность программы развития ловкости у баскетболистов учебно-тренировочных групп.

**Задачи исследования:** на основе анализа научных публикаций по теме исследования разработать, реализовать и провести оценку программы развития ловкости баскетболистов учебно-тренировочных групп.

**Результаты исследования.** На основе обобщения научных публикаций и литературных источников по теме исследования нами была разработана экспериментальная программа, направленная на повышение уровня развития ловкости, и затем внедрена в учебно-тренировочный процесс баскетболистов. В исследовании принимали участие 20 спортсменов-баскетболистов (учебно-тренировочные группы, 1-й год обучения, возраст 11-12 лет), распределенные между собой на однозначные по уровню подготовки и физическим способностям контрольную и экспериментальную группы. База эксперимента-КДЮСШ г. Макеевка.

При разработке экспериментальных комплексов физических упражнений, направленных на повышение уровня развития ловкости у юных баскетболистов (возраст 11 – 12 лет), мы придерживались следующих *методических приемов*:

1. Усложнение ранее освоенных упражнений (усложнения достигают изменением исходных положений, включением дополнительных движений).
2. Двустороннее освоение физических упражнений (выполнение упражнений в левую и правую сторону, левой и правой рукой, ногой и т.д., это также касается обучения технике игры и совершенствования игровых навыков).
3. Изменение противодействия занимающихся в парных и групповых упражнениях.
4. Изменение пространственных границ (в знакомых упражнениях и играх изменяют границы площадки, величину дистанции, количество играющих и т.п.).
5. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).
6. Выполнение упражнений на переключения в технических приёмах и тактических действиях.
7. Методы спортивной тренировки (экспериментальная группа баскетболистов): повторный, интервальный, круговой, игровой.

В экспериментальной группе баскетболистов учебно-тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю (продолжительность-60 минут).

Контрольная группа спортсменов-игроков занималась по типовой программе ДЮСШ по баскетболу, где вопросам улучшения ловкости не уделялось должного внимания.

Процесс развития ловкости в экспериментальной группе баскетболистов осуществлялся постепенно, дозировка физических упражнений была средней, но упражнения применялись систематически на каждом учебно-тренировочном занятии.





При подборе отдельных упражнений и составлении комплексов упражнений мы строго руководствовались тем, для кого предназначены данные упражнения и с какой целью они будут использоваться, т.е. четко определяли постановку педагогической задачи-развитие ловкости у *баскетболистов* учебно-тренировочных групп, 1-й год обучения (возраст 11-12 лет).

В содержание разработанной программы развития ловкости баскетболистов мы включили **2 блока комплексов физических упражнений** (всего 6 комплексов упражнений, которые мы чередовали на протяжении всего экспериментального периода).

Также на каждом учебно-тренировочном занятии в экспериментальной группе мы применяли специально подобранные игры и эстафеты (с элементами баскетбола), направленные на повышение уровня развития ловкости юных спортсменов - игроков.

Для оценки эффективности разработанной нами программы развития ловкости было проведено начальное тестирование уровня развития ловкости у баскетболистов контрольной и экспериментальной групп, результаты которого представлены в таблице 1:

**Таблица 1 - Результаты начального тестирования уровня развития ловкости у баскетболистов контрольной и экспериментальной групп**

№	Наименование теста	Экспериментальная группа, n = 10	Контрольная группа, n = 10
		X ± m	X ± m
1.	«Змейка» с ведением мяча 2x15 м (сек.)	11,94 ± 0,35	11,22 ± 0,37
	δ	0,19	0,18
	p	p>0,05	p>0,05
2.	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м (сек.)	9,85 ± 0,11	9,94 ± 0,12
	δ	0,13	0,14
	p	p>0,05	p>0,05
3.	Бросок в движении, 10 бросков (количество попаданий)	2,18 ± 0,5	2,25 ± 0,5
	δ	0,17	0,16
	p	p>0,05	p>0,05
4.	Передачи мяча в стену за 30 сек. (количество передач)	16,22± 0,45	15,91± 0,39
	δ	0,16	0,17
	p	p>0,05	p>0,05
5.	Ведение двух мячей одновременно двумя руками, м	14,22± 0,33	14,91± 0,35
	δ	0,18	0,17
	p	p>0,05	p>0,05
6.	Скоростное ведение мяча, 20 м (сек.)	10,92 ± 0,31	10,88 ± 0,29
	δ	0,17	0,19
	p	p>0,05	p>0,05

Из представленной таблицы видно, что исследуемые показатели в группах спортсменов идентичны. Анализируя показатели уровня развития ловкости у баскетболистов контрольной и экспериментальной групп, на начало проведения эксперимента, мы сделали вывод о том, что средние значения данных показателей в контрольной и экспериментальной группах спортсменов не имеют достоверно значимых отличий ( $P > 0,05$ ).

После апробации разработанной экспериментальной программы было проведено повторное тестирование исследуемых показателей (тестовых заданий) у баскетболистов контрольной и экспериментальной групп. Условия проведения итогового тестирования участников эксперимента полностью совпадали с первоначальным тестированием. Результаты итогового тестирования юных спортсменов представлены в таблице 2:

**Таблица 2 - Результаты итогового тестирования уровня развития ловкости у баскетболистов контрольной и экспериментальной групп**

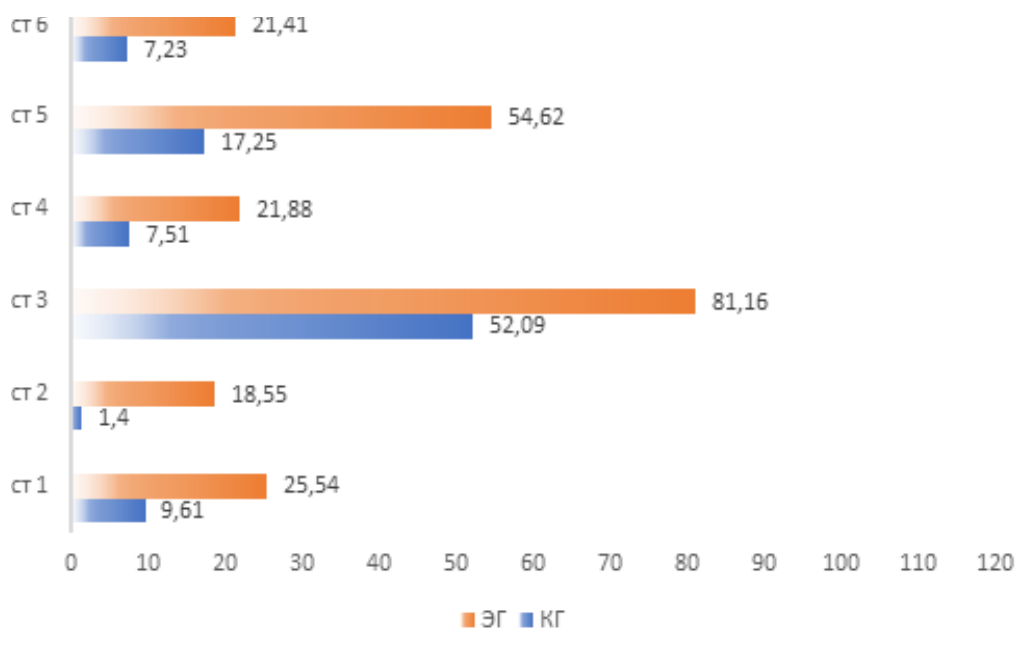
№	Наименование теста	Экспериментальная группа, n = 10	Контрольная группа, n = 10
		X ± m	X ± m
1.	«Змейка» с ведением мяча 2x15 м (сек.)	9,13 ± 0,35	10,21 ± 0,37
	δ	0,06	0,05
	p	p<0,05	p<0,05
2.	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м (сек.)	8,18 ± 0,11	9,98 ± 0,12
	δ	0,04	0,05
	p	p<0,05	p<0,05
3.	Бросок в движении, 10 бросков (количество попаданий)	5,22 ± 0,5	3,81 ± 0,5
	δ	0,02	0,03
	p	p<0,05	p<0,05
4.	Передачи мяча в стену за 30 сек. (количество передач)	20,16 ± 0,45	17,15 ± 0,39
	δ	0,04	0,03
	p	p<0,05	p<0,05
5.	Ведение двух мячей одновременно двумя руками, м	25,14 ± 0,33	17,67 ± 0,35
	δ	0,05	0,06
	p	p<0,06	p<0,05
6.	Скоростное ведение мяча, 20 м (сек.)	8,78 ± 0,31	10,12 ± 0,29
	δ	0,06	0,07
	p	p<0,05	p<0,05

Изучая величины показателей контрольных тестов у спортсменов-баскетболистов контрольной и экспериментальной групп, сделаем промежуточный вывод: в экспериментальной группе юных спортсменов исследуемые показатели уровня развития ловкости после внедрения разработанной программы достаточно высоки по сравнению с контрольной группой спортсменов-игровиков.

Постановка педагогического эксперимента непосредственно в условиях спортивного заведения показала, что разработанная нами программа, направленная на развитие ловкости у баскетболистов 11-12 лет эффективна.



Сравнительная диаграмма прироста результатов контрольных тестов (уровень развития ловкости) в контрольной и экспериментальной группах баскетболистов представлена на рисунке 1:



**Рисунок 1 - Сравнительная диаграмма прироста результатов контрольных тестов в контрольной и экспериментальной группах баскетболистов, %**

*тест 1-«Змейка» с ведением мяча 2x15 м;*  
*тест 2-челночный бег с ведением мяча 3x10 м;*  
*тест 3-бросок в движении (10 бросков);*  
*тест 4-передачи мяча в стену за 30 сек.;*  
*тест 5-ведение двух мячей одновременно двумя руками;*  
*тест 6-скоростное ведение мяча, 20 м.*

Приведенные данные говорят о целесообразности применения разработанной программы, направленной на повышение уровня развития ловкости у баскетболистов 11-12 лет.

### **Выводы.**

В результате анализа и обобщения специальной литературы и научных публикаций по проблеме развития ловкости баскетболистов можно сделать следующие выводы.

Ловкость относят к числу основных физических качеств баскетболистов. Качество ловкости представляет собой сложный комплекс способностей: способность создавать новые двигательные акты и двигательные навыки; быстро переключаться с одного движения на другое при изменении ситуации; выполнять сложнокоординационные двигательные действия.

В ходе проведения исследовательской работы мы разработали программу развития ловкости баскетболистов 11-12 лет (учебно-тренировочные группы, 1-й год обучения). В содержание разработанной программы развития ловкости баскетболистов мы включили 2 блока комплексов физических упражнений. На каждом учебно-тренировочном занятии мы применяли специально подобранные игры и эстафеты, направленные на повышение уровня развития ловкости юных спортсменов. При этом, контрольная группа спортсменов занималась по типовой программе ДЮСШ по баскетболу, где вопросам развития ловкости не уделялось должного внимания.

На начало проведения эксперимента (начальное тестирование), мы сделали вывод о том, что средние значения показателей ловкости в контрольной и экспериментальной группах спортсменов не имеют достоверно значимых отличий. После апробации разработанной программы направленной на повышение уровня развития ловкости, мы провели повторное тестирование участников эксперимента. Отметим, что в экспериментальной группе юных спортсменов исследуемые показатели уровня развития ловкости после внедрения разработанной программы достаточно высоки по сравнению с контрольной группой спортсменов-игровиков. Таким образом, мы можем утверждать, что разработанная экспериментальная программа развития ловкости дает положительный эффект и может применяться тренерами по баскетболу в практической деятельности.

**Перспективы дальнейших научных исследований.** Поиск эффективных средств и методов оптимизации учебно-тренировочного процесса баскетболистов.

### Список литературы

1. Берговина, М. Л. Баскетбол : средства и методы обучения / учебное пособие // Сыктывкар : Изд-во Сыктывкарского гос. ун-та, 2011. - 112 с.
2. Бернштейн, И. А. О ловкости и ее развитии : учебное пособие / И. А. Бернштейн. - Москва : Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
3. Железняк, Ю. Д. Совершенствование спортивного мастерства : учебник для студентов высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. - Москва : Академия, 2004. - 400 с.
4. Матвеев, А. П. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физкультуры / А. П. Матвеев. - Москва : Советский спорт, 1998. - 175 с.
5. Пирсон, А. Школа мгновенной реакции ловких движений, быстрых ног и сильных рук / А. Пирсон, Д. Хопкинс. - Москва : Аст-Астрель, 2011. - 320 с.
6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В. Н. Платонов. - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
7. Скворцова, М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов : учебное пособие / М. Ю. Скворцова. - Кемерово, Изд-во ГУ КузГТУ, 2007. - 112 с.

© Вуколов А.В., Максимова И.Б., 2024



УДК 796.332.012.573

**Козяр Андрей Александрович** -

*студент 1 курса магистратуры*

*Направление подготовки: Спорт*

*Магистерская программа: Система подготовки спортсменов*

**Жуков Александр Адольфович** -

*старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

*Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

**Kozyr Andrey Alexandrovich** -

*1st year Master's degree student*

*Field of training: Sport*

*Master's programme: Athlete training system*

**Zhukov Alexander Adolfovich** -

*senior lecturer of the department of theory and methodology of physical education*

*Federal state budgetary educational institution of higher education*

*«Donetsk state university»*

*Institute of physical culture and sports*

*a.zhukov.dongu@mail.ru*

*Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation*

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

**Аннотация.** В научной статье проведен теоретический анализ технической подготовки футболистов, которая является основой интегральной подготовки. Формированию и повышению уровня технической подготовки футболиста необходимо уделять внимание на всех этапах многолетнего спортивного совершенствования.

**Ключевые слова:** футбол, техническая подготовка, учебно-тренировочный этап, физические упражнения.

### Theoretical aspects of technical training of football players of training groups

**Annotation.** In the scientific article, a theoretical analysis of technical training of footballers was carried out, which is the basis of integral training. The formation and improvement of the technical training of a footballer should be given attention in all stages of long-term sports improvement.

**Keywords:** football, technical training, training phase, physical exercises.

**Постановка проблемы и актуальность исследования.** Футбол - одна из самых популярных и любимых игр в большинстве стран мира. Сотни тысяч детей, юношей и взрослых играют в футбол. Современный футбол - атлетическая игра и требования, предъявляемые к юным футболистам, самые высокие. Футболист сегодня - это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке.

Техника футбола - исторически сложившийся комплекс приемов, посредством которых ведется игра. Технические действия футболистов характеризуются следующими показателями: количество приемов, которыми игрок владеет в совершенстве; стабильностью и надежностью выполняемых приемов в условиях противоборства и других сбивающих





факторов; эффективность и целесообразность применяемых приемов; легкость, непринужденность и рациональная скорость выполняемых приемов [4, 9].

Следует отметить, что большую роль в футболе, как в игровом виде спорта, играет техническая подготовка. Она является основополагающей частью общей подготовки футболиста, так как включает в себя знания о двигательных действиях, характерных только для этой игры, и о способах их выполнения. Владение разнообразными техническими приемами позволит игроку полно и вариативно использовать их, решая разнообразные двигательные (игровые) задачи. Техническая подготовка тесно связана с физической подготовкой и ее очень сложно разграничить с тактической подготовкой, что также подтверждает ее значимость для футболиста. На этапе становления технической подготовки футболиста лежит большая ответственность за приобретение тех самых базовых навыков, которые будут впоследствии быстро, точно и результативно реализовываться в игре.

Несмотря на то, что на сегодняшний день существует большое количество научно-методических разработок по футболу, вопрос становления и совершенствования базовой технической подготовки футболистов остается актуальной. Таким образом, перед нами возникла проблема определить теоретические аспекты технической подготовки футболистов.

**Анализ научных публикаций по теме статьи.** Методологической основой многих работ, изученных в ходе исследования, являются далеко устаревшие данные и разработки. Большинство тренеров использует в основе своей работы советскую школу. Также сохраняется инертность в развитии отечественного футбола, что отражается как противоречие по отношению к изменчивости характера игры с течением времени, его технической оснащенности. Современный футбол - достаточно быстрая игра, при этом спортсмен должен мгновенно принимать решения и наиболее эффективно реализовывать игровую задачу. Игра в футбол требует мобильности от игроков и полное владение техническими действиями и приемами. Некоторые технические приемы устаревают и в футболе мало используются, так как являются не целесообразными и достаточно энергозатратными. Но, с другой стороны, появляются новые технические приемы, которые отвечают таким критериям, как надежность, быстрота, результативность и простота, а также экономичность с точки зрения биомеханической системы.

Именно поэтому, проблема становления и совершенствования техники футболистов во все времена подлежит должному изучению. Она рассматривалась в работах следующих авторов: А.В. Антипов, М.А. Годик, В.П. Губа, Н.М. Локшинов, Г.В. Сергеев и многие другие ученые пытались понять, как повысить эффективность технической подготовки, подбирали средства и методы наиболее результативные, по их мнению, и выделяли недостатки уже существующих систем подготовки [1, 4, 6, 8, 9].

**Цель исследования.** Изучить теоретические аспекты технической подготовки футболистов учебно-тренировочных групп.

**Задача исследования.** Литературный обзор по проблеме исследования, анализ и обобщение полученных информационных данных.

**Результаты исследования.** В футболе важную роль занимает техническая подготовка спортсмена. Согласно приказу Минспорта России от № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», в среднем техническая подготовка составляет 25-30% от общего объема подготовки футболиста на учебно-тренировочном этапе подготовки. Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, психологической, психологической). Также она входит в технико-тактическую подготовку футболистов [2].

Техническая подготовка-педагогический процесс, направленный на овладение приемами игры в футбол, которая обеспечивает овладение спортсменами техническими приемами, характерными для игры футбол, и надежность реализации навыков в разных условиях игровой деятельности [4].



В основе технической подготовки спортсмена лежит понятие техника. Техника футбола-совокупность специальных приёмов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели [6]. Отсюда следует, что техника игры включает в себя различные приемы и наиболее эффективные и рациональные способы достижения игровой и соревновательной цели.

Под техническими приемами игры понимаются рациональные средства, способствующие решению игровой задачи [7, 9]. В современном футболе технические приемы обусловлены биомеханической характеристикой системы движений, что определяет их результативность. Чтобы достичь результата в игровой и соревновательной деятельности футболист должен в условиях постоянного выбора действий при нарастающем утомлении эффективно применять и разнообразно использовать данные приемы.

Основные критерии техники футбола-количество приемов и способов, применяемых игроком и их комбинирование. Отметим, техника игры в футбол должна способствовать оптимальному и безошибочному решению поставленных в определенной ситуации задач, то есть должна быть эффективной и надежной [4, 9].

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике футбола и ее совершенствования. Техническая подготовка футболиста на учебно-тренировочном этапе направлена на овладение ключевых приемов и элементов игры (ведение мяча, отбор, передачи, финты, удары и остановки и др.), их целесообразное применение и последующее совершенствование.

Основными задачами технической подготовки футболиста являются [3, 7, 8]:

- прочное освоение всего многообразия рациональных технических приемов;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, их разновидности;
- эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки футболиста относятся соревновательные и специальные упражнения.

В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, учебные игры и др.) совершенствуется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления базовых физических качеств и тактических действий.

Специальные упражнения в футболе (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок и т.д.

Эффективность использования средств технической подготовки футболистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы спортивной тренировки: практические, словесные, наглядные.

Следует отметить, что конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки футболиста, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависят от целевых установок многолетней тренировки, задач этапа подготовки, возрастных особенностей и уровня подготовленности футболистов, а также условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике игры в футбол.

Оптимизация обучения технике футбола во многом определяется принципом доступности, но не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы ведения игры. И наконец, новые двигательные навыки бы-



стрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

Таким образом, при определении оптимальной последовательности необходимо учитывать все вышеперечисленные факторы, а не руководствоваться каким-либо одним.

**Выводы.** Повышение уровня технической подготовки футболистов-одна из важнейших задач, которую решают специалисты на учебно-тренировочных занятиях футбольных команд различного возраста и квалификации.

Техника футбола имеет многообразие приемов, грамотное и рациональное использование которых в конкретных соревновательных ситуациях определяет результативность всей игры. Техническая подготовка футболиста направлена на овладение большинством приемов и их последующее совершенствование.

Значимость нашего исследования определяется требованиями развития современного футбола, включающими необходимость совершенствования программы технической подготовки футболистов.

**Перспективы дальнейших исследований.** Разработка программы технической подготовки футболистов учебно - тренировочных групп, реализация в условиях спортивной школы и последующая оценка результатов ее реализации.

### Список литературы

1. Антипов, А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе : научно-методическое пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. – Москва : Советский спорт, 2008. - 152 с.
2. Годик, М. А. Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. М. А. Годика. – Москва : Советский спорт, 2018. - 160 с.
3. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – Москва : Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.
4. Губа, В. П. Интегральная подготовка футболистов : учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – Москва : Физическая культура и спорт, 2010. - 180 с.
5. Губа, В. П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов : монография / В. П. Губа, А. А. Шамардин. – Москва : Советский спорт, 2015. - 282 с.
6. Губа, В. П. Методология подготовки юных футболистов : учебно-методическое пособие / В. П. Губа, А. А. Стула. – Москва : Человек, 2015. - 272 с.
7. Губа, В. П. Теория и методика футбола : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – Москва : Советский спорт, 2013. - 536 с.
8. Люкшинов, Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов : научно - методическое пособие / Н. М. Люкшинов. – Москва : Terra - спорт, 2003. - 416 с.
9. Сергеев, Г. В. Футбол (техника, обучение, тренировка) / Г. В. Сергеев, М. М. Чубаров. – Москва : Просвещение, 2007. - 310 с.

© Козяр А.А., Жуков А.А., 2024



УДК 616.12 – 008 – 084: 796 – 051

**Люгайло Светлана Станиславовна -**

*доктор наук по физическому воспитанию и спорту*

*Врач высшей категории*

*Заведующая организационно-методическим отделом*

*Доцент кафедры адаптивной физической культуры*

*ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер»*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

**Глухов Данил Романович -**

*студент 4 курса, 8 группа*

*Лечебный факультет 1*

*ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет»*

*Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

**Liugaylo Svetlana Stanislavovna -**

*doctor of sciences in physical education and sports*

*The doctor of the highest category*

*Head of the organizational and methodological department*

*Associate professor of the department of adaptive physical culture*

*GBU «Donetsk Medical and Physical Education Dispensary»*

*Federal state budgetary educational institution of higher education*

*«Donetsk state university»*

*Institute of physical culture and sports*

*ramoshkaite@bk.ru*

**Glukhov Daniil Romanovich -**

*4th year student, 8th group*

*Medical faculty 1*

*Donetsk state medical university of the ministry of health of the Russian Federation*

*Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation*

## ОБОСНОВАНИЕ ПРИНЦИПА ОТБОРА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ПРОГРАММЕ ПРОФИЛАКТИКИ ДИСФУНКЦИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

**Аннотация.** По данным анализа 259 амбулаторных карт юных спортсменов выявлены особенности развития дисфункций сердечно-сосудистой системы в аспектах не корригируемых детерминант (пол, возраст, специализация). Обоснован принцип их отбора в «группу риска» для включения в программу профилактики.

**Ключевые слова:** дисфункции, профилактика, сердечно-сосудистая система, юные спортсмены.

### Substantiation of the principle of selection of young athletes to participate in the program of prevention of cardiovascular dysfunction

**Annotation.** According to the analysis of 259 outpatient charts of young athletes, the features of the development of cardiovascular system dysfunctions in the aspects of non-correctable determinants (gender, age, specialization) were revealed. The principle of their selection into the “risk group” for inclusion in the prevention program is substantiated.

**Keywords:** dysfunctions, prevention, cardiovascular system, young athletes.





**Актуальность исследования и постановка проблемы.** В реалиях XXI века система спортивной подготовки, со свойственными ей, прогрессивно возрастающими, физическими и психоэмоциональными нагрузками, ожесточенной конкурентной борьбой и уровнем рекордов, которые лежат за гранью физиологических возможностей человека, превратила современный спорт в экстремальный вид человеческой деятельности [1-7]. Это происходит в условиях, когда каждое последующее поколение спортсменов, увы, имеет все более низкий исходный уровень соматического здоровья и является носителем все большего числа факторов риска, которые готовы в любую минуту материализоваться в развернутую картину отдельного заболевания или патологического состояния [1, 3, 5], что существенно снижет эффективность многолетней спортивной подготовки [6].

При этом в системе многолетнего спортивного отбора, на каждом из его этапов, предпочтение отдается спортсменам, которые: не имеют медицинских противопоказаний к занятиям спортом; имеют достаточные функциональные резервы организма и способны выполнять поступательно увеличивающиеся (по объему и интенсивности) задания тренировочной программы (сообразно возрастной группе), без угрозы для собственного здоровья [5, 6]. Что обязывает специалистов к [1, 4, 7]:

1. Своевременной диагностике у спортсменов предпатологических состояний
2. Выявлению факторов риска развития наиболее вероятных патологий для каждой из групп видов спорта.
3. Системному анализу возрастных негативных тенденций в состоянии соматического здоровья спортсменов (особенно – юных), на основе эпидемиологических данных ежегодного диспансерного наблюдения.

Для последующей обоснованной разработки в программе спортивной подготовки ее равноправного структурного компонента – стратегии профилактики «адаптационных срывов», которые клинически проявляются у спортсменов в виде развития острых, обострения хронических или манифестации скрытых патологий (в первую очередь в системах организма, которые несут основную нагрузку в тренировочном процессе – это сердечно-сосудистая система (ССС) и система опорно-двигательного аппарата (ОДА)) [2, 3, 4, 5].

**Анализ научных публикаций.** Всесторонне изучая, выбранную для исследования, проблему мы установили, что от функционального соответствия резервов ССС спортсмена (вне зависимости от, избранного им, вида спортивной деятельности) требованиям тренировочного и соревновательного процесса зависит уровень его физической работоспособности и специальной выносливости, а следовательно, и показатель демонстрируемого соревновательного результата [2, 4]. При этом, научно доказано, что ССС спортсмена не всегда способна адаптироваться к планомерно увеличивающимся нагрузкам тренировочного процесса [3, 5, 6]. Особенно это выражено в период активного роста организма, о чем свидетельствуют научные данные об увеличении случаев диагностики миокардиодистрофии (МКД) у юных спортсменов, которая развивается на фоне форсированной подготовки, особенно при несоблюдении сроков допуска спортсмена к тренировочным занятиям после перенесенных в острой форме инфекционных заболеваний [1, 2, 7].

Проблема усугубляется тем, что современный спорт неуклонно молодеет, а в 13-15 лет некоторые дети становятся высоко профессиональными спортсменами, что в разы увеличивает риск развития дисфункций ССС, удельный вес которых, по данным специалистов, составляет 50% среди обследованных детей, активно занимающихся спортом [5, 6, 7]. Эти состояния не укладываются в рамки физиологического «спортивного сердца» и являются предметом тщательного врачебного наблюдения. В частности, при занятиях спортом у детей и подростков возрастает электрическая нестабильность миокарда, которая может являться причиной внезапной смерти ребенка [1]. Исследователи утверждают: в случае своевременно не распознанных структурных болезней сердца интенсивные





физические нагрузки в 2-4 раза повышают вероятность фатальных событий, что диктует необходимость тщательного клинико-инструментального обследования ССС юных спортсменов на всех этапах процесса многолетней подготовки [2, 4]. Доказано: именно, своевременная диагностика у юных спортсменов функциональных сдвигов в деятельности ССС, возникающих при нерациональном построении тренировочного процесса, может лечь в основу профилактических программ и предотвратить вероятность развития фатальных неблагоприятных [1, 2, 4].

Научными исследованиями доказано, что в процессе адаптации ССС у спортсменов сначала происходят функциональные перестройки и только в последующем регистрируются морфологические изменения, которые не всегда являются патологическими, а становятся таковыми только, при наличии экзогенных и эндогенных факторов воздействия [2, 5]. Из данных передового опыта следует; факторы риска возникновения патологии могут быть групповыми и индивидуальными, корригируемыми и не поддающимися коррекции [3, 5, 6]. С точки зрения учения о профилактике интерес представляют факторы риска, которые поддаются коррекции. Именно поэтому основной целью программ профилактической направленности в практике спортивной подготовки является устранение негативного влияния факторов тренировочной и соревновательной деятельности на функциональное состояние ведущих систем организма (и в первую очередь – ССС) [2, 6, 7]. Что возможно при рациональном использовании в программе подготовки комплексных средств физической реабилитации (ФР), обосновано подобранных с учетом негативных тенденций в состоянии здоровья спортсменов определенного возраста, пола, специализации и квалификации (то есть с учетом не корригируемых детерминант развития дисфункций) [3, 5]. Это подтверждает актуальность нашего исследования определяет ее цель.

**Цель исследования** – обосновать принцип отбора юных спортсменов для участия в программах ФР для профилактики развития дисфункций сердечно-сосудистой системы.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось в условиях ГБУ «ДВФД». Проведен:

- системный анализ тематических научных источников;
- анализ амбулаторных карт диспансерного контингента юных спортсменов в возрасте 7-17 лет (всего – 909 карт) – для выявления «группы риска» развития дисфункций ССС в аспектах возраста, пола и специализации;
- мониторинг (в течение двух лет) результатов углубленного медицинского обследования (УМО) 259 юных спортсменов с диагностированными дисфункциями ССС – для выявления корригируемых факторов риска развития данных состояний, для последующей разработки алгоритма отбора спортсменов для участия в программе ФР профилактической направленности.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам изучения 909 карт юных спортсменов установили, что дисфункции ССС были диагностированы у 259 (28,5%) обследованных. В аспектах возраста и пола мы получили результаты, представленные в таблице 1.

**Таблица 1 - Распределение спортсменов с дисфункциями по возрасту и полу**

Возрастные группы, годы	Количество обследованных	Количество обследованных различного пола, чел.	
		мальчики	девочки
8-9	22 (8,49)	13 (59,09/5,02)	9 (40,91/3,47)
10-11	55 (21,24)	41 (74,55/15,83)	14 (25,45/5,41)
12-13	65 (36,82)	43 (66,15/16,60)	22 (33,85/8,49)
14-15	60 (23,17)	44 (73,33/16,99)	16 (26,67/6,18)



16-17	57 (22,01)	50 (87,71/19,31)	7 (12,29/2,70)
<b>Всего</b>	259 (100,00)	191 (73,75)	68 (26,25)

*Примечания:*

- дробь в скобках – числитель - % спортсменов с данным показателем внутри группы, знаменатель - % спортсменов от общего количества обследованных;
- в скобках - % от общего количества обследованных.

Установили следующие особенности развития дисфункций ССС:

- в 2,8 раз чаще регистрируются в различные периоды цикла годичной подготовки у представителей мужского пола, чем у сверстниц противоположного пола;
- наибольшая распространенность зарегистрирована у спортсменов в возрасте 12-13 лет (36,82%), наименьшая – в возрасте 8-9 лет (8,49%);
- максимальные показатели внутри возрастной группы отмечены у спортсменов мужского пола в группах 14-15 и 16-17 лет (73,33% и 87,77%, соответственно).

Что подтвердило факт негативного влияния физических нагрузок высокого объема и интенсивности, на состояние ССС юных спортсменов, особенно в период максимального роста и полового созревания, когда функциональное состояние ССС, не соответствует повышенным требованиям программы подготовки юниоров. Положение было подтверждено результатами анализа структуры дисфункций ССС в аспектах спортивного стажа и квалификации юных спортсменов, таблица 2.

**Таблица 2 – Распределение юных спортсменов по спортивному стажу и квалификации**

Спортивная классификация	Общее количество обслед-х, чел.	Количество обследованных различного профессионального стажа, чел.		
		1-2 года	3-6 лет	7-10 лет
Мастер спорта	27 (10,42)	-	-	27 (100,00/10,42)
Кандидат в мастера спорта	100 (38,61)	-	20 (20,00/7,72)	80 (80,00/30,89)
Первый взрослый разряд	100 (38,61)	-	51 (49,05/19,69)	49 (43,59/18,92)
Первый юношеский	32 (12,36)	-	32 (100,00/12,36)	-
<b>Всего</b>	259 (100,0)	0 (0,00)	103 (39,77)	156 (60,23)

*Примечания:*

- дробь в скобках – числитель - % спортсменов с данным показателем внутри группы, знаменатель - % спортсменов от общего количества обследованных;
- в скобках - % от общего количества обследованных.

Установлено: вероятность риска развития дисфункций ССС растет прямо пропорционально уровню спортивной квалификации и стажу спортивной деятельности юных спортсменов, различных специализаций. Что подтверждено также данными таблицы 3, где проанализирована частота выявляемости дисфункций ССС в аспектах спортивной специализации, которая (при нерациональном построении программ подготовки) негативно влияет на функционально незрелый организм юных атлетов. Установлено: большее число



юных спортсменов с дисфункциями ССС выявлено в группах представителей спортивных игр и единоборств (93 и 78 чел., соответственно), где более 60% квалифицированных спортсменов имели спортивный стаж – 7-10 лет.

**Таблица 3 – Структура дисфункций ССС сообразно спортивной специализации обследованных**

Классификация видов спорта	Общее количество спортсменов	Количество спортсменов с различными ФН ССС, чел.		
		Нарушение процессов реполяризации	Нарушения автоматизма	Нарушения проводимости
Циклические виды спорта	38 (14,67)	35 (92,11/13,51)	30 (78,94/11,58)	22 (57,89/8,49)
Скоростно-силовые виды спорта	35 (13,51)	16 (45,71/6,18)	30 (85,71/11,58)	28 (80,00/10,81)
Сложно-координационные виды спорта	12 (4,63)	12 (100,00/4,63)	2 (16,67/0,77)	2 (16,67/0,77)
Единоборства	79 (30,50)	30 (37,97/11,58)	60 (75,94/23,17)	55 (69,22/21,24)
Многоборье и комбинированные виды спорта	2 (0,77)	2 (100,00/0,77)	-	2 (100,00/0,77)
Спортивные игры	93 (35,9)	80 (86,02/30,89)	45 (46,24/16,60)	40 (43,01/15,44)
<b>Всего</b>	<b>259 (100,0)</b>	<b>175 (67,57)</b>	<b>167 (64,48)</b>	<b>149 (57,53)</b>

*Примечания:*

- дробь в скобках – числитель - % спортсменов с данным показателем внутри группы, знаменатель - % спортсменов от общего количества обследованных;
- в скобках - % от общего количества обследованных.

В этих видах спорта дети часто имеют крайние антропометрические стандарты (спортивные игры – дети-акселераты; единоборства – дети-ретарданты); чаще у юных спортсменов регистрируются нарушения процессов реполяризации – 67,75 % от числа дисфункций ССС; нарушения автоматизма сердца были зарегистрированы у 64,48% спортсменов; нарушения проводимости нервных импульсов в мышце сердца – 57,53% спортсменов.

Таким образом, выявленные дисфункции ССС в 60% случаев носили сочетанный характер, чаще регистрировались нарушения процессов реполяризации в миокарде, которое является объективным предвестником наличия перенапряжения ССС, мы считаем целесообразным рекомендовать данным спортсменам участие в программах ФР превентивной направленности. Также, на основании проведенного мониторинга функционального состояния 259 юных спортсменов (по данным анализа амбулаторных карт) нами выявлены факторы риска развития дисфункций ССС, которые позволяют включать спортсмена в «группу риска» и назначать ему курс превентивной ФР, что представлено в таблице 4.



Таблица 4 – Принцип включения в юных спортсменов в «группу риска» развития дисфункций ССС

Фактор	Критерий
Пол	мужской
Возраст	14-15, 16-17 лет
Специализация	Спортивные игры и единоборства
Квалификация	Первый взрослый разряд, КМС

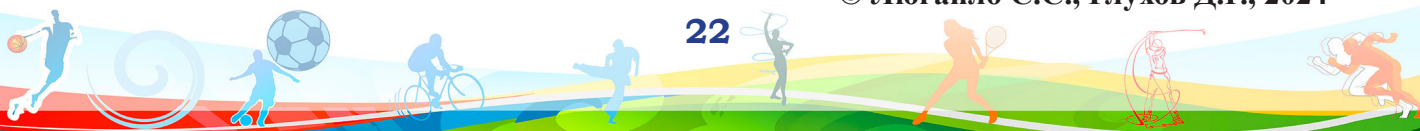
Отбор спортсменов для участия в программах ФР профилактической направленности может быть произведен на основании бальной оценки, проведенной сообразно, указанным в таблице 4, критериям (один критерий – один балл). Количество набранных спортсменом баллов регламентирует: продолжительность курса ФР; наполняемость программы ФР рациональными средствами и методами; кратность курсов ФР в течение годичного цикла подготовки.

**Выводы.** В условиях форсированной подготовки возникает риск развития у юных спортсменов острых и обострения хронических патологий ССС, что обязывает к проведению профилактических мероприятий, с преимущественным использованием физических (немедикаментозных) средств. Отбор спортсменов для участия в программах превентивной ФР может быть осуществлен с учетом не корригируемых факторов риска (детерминант) развития дисфункций ССС: пол, возраст, спортивная специализация и квалификация. В «группу риска» входят представители мужского пола, в возрасте 14-15, 16-17 лет, специализирующиеся в спортивных играх и единоборствах, имеющие стаж спортивной деятельности – 5 и более лет.

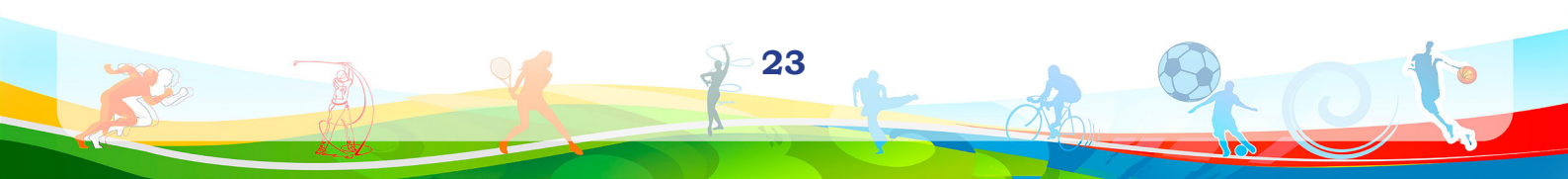
**Перспективы дальнейших научных исследований** связаны с внедрением предложенного алгоритма отбора спортсменов для участия в процессе превентивной ФР в практику медико-педагогического сопровождения спортивной подготовки спортивных резервов.

#### Список литературы

1. Гаврилова, Е. А. Современные представления о синдроме перетренированности / Е. А. Гаврилова // Спортивная медицина : наука и практика. – 2013. – № 1 (10). – С. 77–78.
2. Дачин, К. К. Клиника и лечение сердечно-сосудистых расстройств у спортсменов / К. К. Дачин. – Москва : Советский спорт, 2017. – 192 с.
3. Кашуба, В. А. Показатели соматического здоровья юных спортсменов как основа дифференцированного подхода к реализации программ физической реабилитации / В. А. Кашуба, С. С. Люгайло // Теория и методика физической культуры. – 2015. - № 1. – С. 59-80.
4. Корнеева, И. Т. Факторы риска развития хронического физического перенапряжения сердца у спортсменов / И. Т. Корнеева, С. Д. Полякова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 11. – С.50-52.
5. Люгайло, С. С. Физическая реабилитация при дисфункциях соматических систем у спортсменов в процессе многолетней подготовки / С. С. Люгайло. – Луцк : Вежа – Друк., 2016. - 244 с.
6. Мирошникова, Ю. В. Медико-биологическое обеспечение в детско-юношеском спорте в Российской Федерации (концепция) / Ю. В. Мирошникова, А. С. Самойлов, С. О. Ключникова // Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского. – 2013. – Том 92. - № 1. – С.143-148.
7. Сокрут, В. Н. Медицинская реабилитация в спорте : руководство для врачей и студентов / В. Н. Сокрут. – Донецк : Каштан, 2011. – 619 с.



**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА**





УДК 796:001.89+796.078

**Доценко Юрий Алексеевич** -  
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту  
Доцент кафедры спортивных игр  
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»  
Институт физической культуры и спорта

**Козлова Елена Николаевна** -  
советник директора по воспитанию и  
взаимодействию с детскими общественными объединениями  
ГБОУ «Школа № 141 имени П. П. Зверькова»  
Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

**Dotsenko Yuriy Alekseevich** -  
candidate of sciences in physical education and sport  
Associate professor of the department of sports games  
Federal state budgetary educational institution of higher education  
«Donetsk state university»  
Institute of physical culture and sports  
yu.dotsenko.dongu@mail.ru

**Kozlova Elena Nikolaevna** -  
advisor to the director of education  
and interaction with children's public associations  
GBOU " School № 141 named after P. P. Zverkov»  
Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation

## ОБОСНОВАНИЕ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ПО ГИМНАСТИКЕ У ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ОСНОВАННЫХ НА ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЭЛЕМЕНТОВ ВОРКАУТА

**Аннотация.** В статье «Обоснование и оценка эффективности уроков по гимнастике у юношей старшего школьного возраста, основанных на использовании элементов воркаута» авторы анализируют элементы действующей программы по дисциплине «Физическая культура», направленной на развитие силовых способностей на уроках гимнастики, с использованием элементов воркаута. Также в статье дана оценка эффективности применяемых подходов и реализован педагогический эксперимент.

**Ключевые слова:** гимнастика, программа, эксперимент, силовые способности.

### Substantiation and evaluation of the effectiveness of gymnastics lessons for high school boys based on the use of workout elements

**Annotation.** In the article "Substantiation and evaluation of the effectiveness of gymnastics lessons for high school boys based on the use of workout elements", the authors analyze the elements of the current program in the discipline "Physical Culture" aimed at developing strength abilities in gymnastics lessons using workout elements. The article also evaluates the effectiveness of the applied approaches and implements a pedagogical experiment.

**Keywords:** gymnastics, program, experiment, strength abilities.

**Актуальность исследования** заключается в том, что в настоящее время в ДНР существует проблема недостаточной укомплектованности армейских частей, одним из основных факторов которой является слабый уровень готовности юношей допризывного возраста



та к службе в армии. В связи с этим возникает необходимость в повышении эффективности допризывной подготовки учащихся старших классов в процессе физического воспитания в школе, что будет способствовать целенаправленному воздействию и педагогическому управлению формированием готовности к службе в армии юношей допризывного возраста [1].

**Анализ научных публикаций по теме статьи.** Были проанализированы программы по физической культуре раздела «Гимнастика с элементами акробатики», в частности программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича; А.П. Матвеева, а также ряд общеобразовательных программ В.Ш. Кагановой; А.В. Енаки; И.В. Калашникова и Е.М. Волковой [4,5].

В данных программах широко используются различные акробатические комбинации, висы на высокой перекладине, упражнения на параллельных брусьях, опорные прыжки, различные упоры.

Также в программе А.В. Енаки [3] используется модуль «Атлетическая гимнастика», направленный на использование различных тренажёров в занятиях.

**Цель исследования** – повышение эффективности содержания уроков по гимнастике у юношей 16-18 лет посредством использования силовых упражнений.

Для достижения поставленной цели, были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать содержание программ по физической культуре раздела «Гимнастика с элементами акробатики» для старшего школьного возраста и авторские разработки по использованию силовых упражнений.
2. Обосновать эффективность использования экспериментальных комплексов упражнений с элементами воркаута для старшеклассников на уроках гимнастики с помощью математической статистики.

**Связь с научной темой кафедры.** Научная статья на тему «Обоснование и оценка эффективности уроков по гимнастике у юношей старшего школьного возраста, основанных на использовании элементов воркаута» выполнена в соответствии с научной темой кафедры спортивных игр № 0120D000035 от 27.11.2020 «Учебно-методические и педагогические аспекты формирования двигательной активности учащихся и школьников».

**Изложение основного материала исследований с обоснованием полученных научных результатов.** Школьное формирование в современных условиях вызвано обеспечить многофункциональную грамотность и общественную адаптацию обучающихся на базе получения ими компетентного навыка в области учения, познания, профессионально-трудового выбора, личного формирования, ценностных ориентаций и смысла-творчества [6]. С этих позиций подготовка рассматривается как процесс освоения не только лишь конкретной суммой знаний и системой определенных умений и способностей, но и как процесс освоения компетенциями.

«Физическая культура» призвана формировать у учеников постоянные мотивы и потребности в бережном взаимоотношении к собственному здоровью и физической подготовленности, целостном формировании собственных физических и психологических качеств, креативном применении средств физической культуры в организации здорового образа бытия [1].

В ходе изучения тренировочного материала у учеников создается целое понимание о физической культуре, как общественном явлении, единстве биологического, психологического и социального в человеке, законодательстве и закономерностях формирования, и совершенствовании его психосоматической природы [3-5].

На основе требований Государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования подразумевается осуществить актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностные комбинация, которые характеризуют задачи физического обучения учеников 10–11 классов [4]:

- помощь гармоничному физическому формированию, выработка умений приме-



нять физические упражнения, гигиеничные процедуры и условия внешней среды с целью поддержания состояния самочувствия, противостояния стрессам;

- развитие социальных и индивидуальных взглядов о престижности высокого уровня здоровья и многоплановой физической подготовленности;
- увеличение моторного опыта с помощью освоения новыми моторными действиями и развитие умений использовать их в разных по трудности обстоятельствах;
- последующее формирование кондиционных и координационных возможностей;
- развитие познаний о закономерностях двигательной деятельности, спортивной тренировке, значении уроков физической культурой с целью предстоящей рабочей деятельности, исполнении функции отцовства и материнства, подготовке к работе в армии;
- фиксирование необходимости к постоянным делам физиологическими процедурами и выбранным типом спорта;
- развитие соответственной самооценки личности, нравственного самосознания, формирование целеустремленности, решительности, выдержки, силы воли;
- последующее формирование психологических действий и подготовка основам психологической регуляции. Общая оценка тренировочного предмета.

Физическая культура считается частью образовательной области и изобретена с учетом логики тренировочного движения среднего (полного) образования, между предметных и внутри настоящих связей, планирование вопросов преподавания осуществляется в логике раздельного развития моторного умения.

Фактическая область образования согласно физической культуре - это двигательная динамичность, что напрямую сопряжена с совершенствованием физической природы человека, развитие двигательных способностей и формирование физических качеств устанавливает его физическую трудоспособность, духовная - с умственным развитием человека, формированием нрава и единой культуры [6].

Без базовой подготовки, согласно этому объекту, нельзя быть интеллектуальным человеком, так как с поддержкой физических упражнений и иных средств физического обучения возможно в просторном диапазоне менять функциональные положение организма, целенаправленно корректировать его, при этом улучшать функции нервной системы, вызывать мышечную гипертрофию, повышать трудоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной системы и так далее.

При организации процесса преподавания в рамках данной программы подразумевается использование следующих педагогических технологий преподавания: организации независимой деятельности, творческой работы, организации массового взаимодействия, оценки достижений, самоконтроля.

Базовая часть осуществляет необходимый минимум создания, согласно предмету, «Физическая культура». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет повышения сложности элементов на основе ранее изученных. Для ознакомления с теоретическими сведениями возможно выделять время, как в ходе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально назначенного для данной цели.

Компетентности подход устанавливает последующие характерные черты предъявления содержания образования: оно показано в виде трех предметных блоков, которые обеспечивают развитие компетенций [4,5].

В первом блоке представлен информативный компонент – исследование культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и баз безопасности жизнедеятельности. Данный элемент содействует формированию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке показан операциональный компонент, содержащий в себе двигательные умения и способности (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Данный элемент дает возможность создавать у учеников коммуника-



тивную компетенцию и зону ответственности личностного самосовершенствования.

В третьем блоке показан мотивационный компонент, который показывает условия к обучающимся (что они обязаны понимать, уметь, показывать).

Таким образом, тематическое планирование гарантирует взаимосвязанное формирование и совершенствование основных, обще предметных и предметных компетенций.

В старшем школьном возрасте в первую очередь следует уделить внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди координационных способностей особое внимание необходимо обратить на воспитание быстроты перестроения и согласование двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости [6].

На занятиях со старшеклассниками увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на кондиционные и координационные способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и физические качества [7].

Интенсификация обучения в этом возрасте идёт по пути усиления тренировочной направленности уроков. Доля игрового метода сокращается, а соревновательного - увеличивается.

В работе со старшеклассниками рекомендуется шире, чем в предыдущих возрастах, применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленности [7].

С развитием человечества гимнастика стала разделяться на множество направлений. На сегодняшний день одним из таких направлений является воркаут. Так, Е.С. Крючек отмечает, что многообразие гимнастических упражнений позволяет оказывать как общее, так и избирательное воздействие на все системы организма человека и обеспечивает разностороннее влияние на занимающихся. Возможность использования разных способов и методических приёмов при проведении упражнений помогает успешно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи [8].

А.А. Хазов пишет, что слово «гимнастика» происходит от греческого слова «гимназо», что означает упражняю, тренирую. Гимнастика — это определённая исторически-сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания людей. Представляет собой систему специально подобранных физических упражнений и научно-разработанных методических приемов, направленных на решение задач всестороннего физического развития, совершенствование двигательных способностей и оздоровление занимающихся [7,8].

Задача воркаута по мнению Д.В. Воробьёва — совершенствование человека без опасности для его жизни и здоровья. В основе воркаута находятся базовые упражнения общей физической подготовки, такие как подтягивания, отжимания от пола, отжимания на брусьях и приседания. Однако за счёт воображения были придуманы множества различных новых вариантов их исполнения, а также комбинаций. При дальнейшем развитии направления были заимствованы некоторые элементы из гимнастики (для примера - передний и задний висы, горизонт), но также было придумано множество оригинальных упражнений [8].

Для подтверждения вышеизложенного материала, был проведен педагогический эксперимент, среди юношей, учащихся 10-11 классов ГБОУ «Школа № 141 имени П. П. Зверькова» г.о. Донецк" Донецкой Народной Республики.

Учащиеся, которые входили в контрольную группу занималась в соответствии с содержанием, предложенным в комплексной программе физического воспитания 1-11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2005). Учащимся, которые были включены в экспериментальную группу, предложили для выполнения упражнений на развитие силовых способностей основанных на элементах воркаута.





Для оценки уровня силовой подготовленности юношам 10-го класса в составе 16 человек был предложен блок тестовых упражнений:

- сгибание-разгибание рук в висе на высокой перекладине;
- сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях;
- выход силой на одну руку.

Данные упражнения являются одними из базовых в воркауте, поэтому были выбраны в качестве тестовых упражнений.

Таким образом, по истечению срока, в течение которого учениками выполнялись предложенные нами комплексы упражнений, были отмечены следующие результаты: по сравнению с первоначальными данными был отмечен прирост результатов выполнения упражнений. После анализа результатов, можно сделать заключение, что в экспериментальной группе произошло существенное изменение в силовых показателях.

Более низкий прирост в результатах наблюдается в контрольной группе. В экспериментальной группе количество сгибаний-разгибаний рук в висе на высокой перекладине увеличилось на 23,3%; количество сгибаний-разгибаний рук в упоре на брусьях увеличилось на 17,5%; количество выходов на одну руку увеличилось на 29,1%.

Проведя сравнительный анализ результатов выполнения упражнений, учащимися до применения экспериментальных комплексов упражнений в учебном процессе и после их применения существенно различаются. В каждом упражнении достигнуты свои результаты.

Количество сгибаний-разгибаний рук в висе увеличилось в экспериментальной группе за счёт выполнения таких упражнений как сгибания-разгибания рук в висе различными хватами (верхний хват, нижний хват, с широкой постановкой рук, узкий хват).

Вариация хватов в упражнении позволила включать в работу различные группы мышц рук и туловища. Количество сгибаний-разгибаний рук в упоре на брусьях увеличилось за счёт сгибаний-разгибаний рук в упоре лёжа с акцентом на силовую динамическую выносливость (отжимания с различной постановкой рук и ног), а также самих отжиманий на брусьях. Выходы силой через одну руку в упор улучшились за счёт выполнения упражнений на развитие взрывной силы: выходы силой на одну руку или на две руки и сгибания-разгибания рук в упоре лёжа с хлопком перед собой.

**Выводы.** В ходе анализа научно-методической литературы были изучены возрастные особенности юношей старшекласников. Стало известно, что основная характеристика их возраста - это направленность в будущее. Организм юношей должен подготавливаться к службе в вооружённых силах РФ, поэтому занятия должны проходить в подходящих для этого условиях. По анатомо-физиологическим особенностям установлено, что развивающиеся системы организма создают условия для высокой работоспособности юношей старшекласников.

Проведено экспериментальное исследование, где принимали участие две группы юношей 10-11-ых классов. Первая группа, контрольная, занималась в соответствии с содержанием комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Вторая группа, экспериментальная, занималась по предложенным нами комплексам упражнений, направленных на развитие силовых способностей. В начале эксперимента было проведено тестирование, в ходе которого были выявлены недостоверные различия в физической подготовке юношей двух групп. В конце эксперимента было проведено повторное тестирование, которое показало прирост результатов среди учеников экспериментальной группы. Во всех трёх упражнениях, предложенных в тестировании, наблюдался прирост показателей, что говорит об эффективности предложенных нами комплексов упражнений.





## Список литературы

1. Балгабекова, Т. В. Гендерные аспекты интеграции обучения и воспитания в современной школе (создание модели школы полного дня по принципу раздельного обучения девочек и мальчиков в условиях общеобразовательной школы) / Т. В. Балгабекова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. - 2013. - № 29. - С. 69-73.
2. Гудкова, Т. В. Особенности эмоционального интеллекта подростков в условиях раздельного и смешанного обучения / Т. В. Гудкова, А. А. Александрова // Сибирский педагогический журнал. - 2014. - № 6. - С. 156-161.
3. Енаки, А. В. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» : учебник / А. В. Енаки. - 2018. - 12 с.
4. Каганова, В. Ш. Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» / В. Ш. Каганова, С. Е. Табаков, Е. В. Ломакина // Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания». - Москва, 2016. - 129 с.
5. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Издательство «Просвещение», 2004-2005. - 169 с.
6. Сидорова, Т. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие «Профессионально-прикладная подготовка студентов средствами физической культуры и спорта». Ч.1. / Т. В. Сидорова и др. – Арзамас : Арзамасский филиал ННГУ, 2017. - 193 с.
7. Черногоров, Д. Н. Особенности методики развития силовых способностей юношей 15-17 лет на занятиях по силовой подготовке / Д. Н. Черногоров, Ю. Л. Тусшер // Труды молодых учёных. Вестник спортивной науки. - 2013. - С. 61-63.
8. Щербинина, Н. П. Использование различных методик тренировки силовых способностей для подготовки к сдаче норматива «подтягивание» / Н. П. Щербинина, С. А. Алдарова, Е. В. Устюгова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». - 2017. - С. 227 - 229.

© Доценко Ю.А., Козлова Е.Н., 2024



УДК 37.011:796

**Зенченкова Евгения Евгеньевна** -  
студентка 3 курса магистратуры  
Направление подготовки: *Физическая культура*  
Магистерская программа: *Профессиональное образование  
в сфере физической культуры и спорта*  
ФГБОУ ВО "Донецкий государственный университет"  
Институт физической культуры и спорта  
*Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

**Zenchenkova Evgeniya Evgenievna** -  
3rd year Master's degree student  
Field of training: *Physical culture*  
Master's programme: *Professional education  
in the field of physical education and sport*  
Federal state budgetary educational institution of higher education  
«Donetsk state university»  
Institute of physical culture and sports  
eva.glazkova.2017@mail.ru  
*Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation*

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ГОТОВНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Аннотация.** В статье рассматриваются аспекты профессиональной готовности учителя физической культуры к реализации целостного педагогического процесса, направленного на воспитание физической культуры как интегрального свойства личности. Выделяются основные составляющие компоненты этой готовности, среди которых мотивационная и теоретическая готовность играют ключевые роли. Мотивационная готовность включает профессионально-педагогическую направленность, а также когнитивный, аффективно-оценочный и конативный компоненты, характеризующиеся знаниями, мотивационно-ценностным отношением и поведением. Теоретическая готовность проявляется через педагогическую деятельность и определяется развитием педагогического сознания, что влияет на стиль мышления и качество внутренних действий учителя.

**Ключевые слова:** интегральное динамическое свойство личности, профессиональная готовность преподавателя физической культуры, профессионально-педагогическая направленность, педагогическое сознание, мотивационная готовность, теоретическая готовность.

## Determination of the structure and content of physical education teacher readiness

**Annotation.** The article discusses aspects of the professional readiness of a physical education teacher to implement an integral pedagogical process aimed at educating physical culture as an integral property of personality. The main components of this readiness are highlighted, among which motivational and theoretical readiness play key roles. Motivational readiness includes a professional and pedagogical orientation, as well as cognitive, affective-evaluative and conative components characterized by knowledge, motivational-value attitude and behavior. Theoretical readiness is manifested through pedagogical activity and is determined by the development of pedagogical consciousness, which affects the style of thinking and the quality of the teacher's internal actions.

**Keywords:** integral dynamic personality property, professional readiness of a physical education teacher, professional and pedagogical orientation, pedagogical consciousness, motivational readiness, theoretical readiness.



**Актуальность исследования.** В тенденциях развития современного образования всё больше приобретает значимость физическая культура. Прежде всего, это связано с тем, что она не только стимулирует физическое развитие учащихся, а также осуществляет воздействие для создания здорового образа жизни, физической активности и дисциплины на протяжении всей жизни. Ввиду этого, значимую роль в образовательном процессе получает учитель физической культуры, от профессионализма и квалификации, которого непосредственно определяется качество и эффективность физического воспитания. Современные вызовы, стоящие перед высшими учебными заведениями, определяют актуальные направления их деятельности. Это включает в себя подготовку специалистов по физической культуре и спорту нового формата, которые гармонично объединяют обширные научные знания с истинным профессионализмом, высокий уровень творческих способностей и социальную зрелость, необходимые для готовности в педагогической работе.

На сегодняшний день перед педагогами данной специализации стоят новые вызовы, продиктованные изменениями в образовательных стандартах, внедрением современных технологий и повышенными требованиями общества к здоровью и физическому развитию подрастающего поколения. Определение структуры и содержания готовности учителя физической культуры приобретает особую актуальность, так как именно от их соответствия современным запросам зависит успешная адаптация учащихся к быстро изменяющимся условиям жизни. Таким образом, исследование данного вопроса позволит не только повысить уровень подготовки специалистов, но и улучшить качество физкультурного образования в целом, способствуя гармоничному развитию личности учащихся [2].

**Цель исследования:** теоретически рассмотреть мотивационную и теоретическую составляющую профессиональной готовности будущего учителя.

### **Задачи:**

1. Провести теоретический обзор мотивационной готовности.
2. Выявить характерные черты профессионально-педагогической направленности будущего учителя физической культуры как интегрального динамического свойства личности, которое выражает его отношения к педагогической профессии и влияет на подготовку и успешность педагогической деятельности.
3. Рассмотреть содержание теоретической готовности.

**Результаты исследования.** Формулировка термина профессиональной готовности преподавателя физической культуры к осуществлению целостного педагогического процесса обучения физической культуры школьников должна иметь чёткое содержание, которое определяется самой профессиональной деятельностью педагога, её ценностями, необходимым объёмом и структурой знаний, умений и навыков. Основываясь на принципах структурно-функционального анализа и определении сути профессиональной готовности, можно утверждать, что структурная организация профессиональной готовности в своих общих проявлениях остаётся неизменной [7].

Наиболее важной основой для определения содержания профессиональной готовности является внимание к концепции содержания деятельности, ведь профессиональная готовность формируется и реализуется именно в ней, отражая её содержательное ядро. В соответствии с общетеоретическими подходами в содержании деятельности выделяются три основных компонента: информационный, операциональный и мотивационный. Рассмотрим мотивационный компонент более подробно [1].

Мотивационная готовность выступает в форме психического, активно действующего состояния личности и как сложное качество личности, своего рода система интегративных свойств личности. И в первом, и во втором случае мотивационная готовность – это регулятор педагогической деятельности, личностная предпосылка ее эффективности.

В психологии накоплен опыт выделения фундаментальных интегративных (целостных) характеристик личности. Это прогрессивная, наиболее полно воплощающая целостный подход тенденция (Е. П. Белозерцев, В. С. Ильин). Под целостным свойством личности



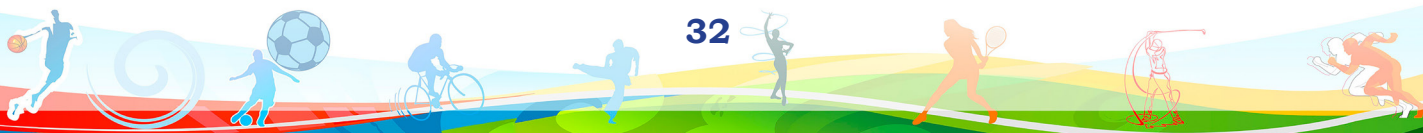
учителя физической культуры мы понимаем те из них, которые обуславливают направление всей жизнедеятельности и накладывают свой отпечаток на многие другие качества, подчиняют их своей природе, интегрируют и объединяют в единое целое [6].

Проблема выделения интегративного, целостного свойства личности в психологии не получила однозначного решения: у Б. Г. Ананьева это "духовный центр", у Л. И. Божович – "направленность", у В. Н. Мясищева – "отношение", у Д. Н. Узнадзе – "установка, у Т. Шибутани – "мотивационное ядро" и т.п. Тем не менее исследователи едины в том, что все стороны личности тесно взаимодействуют друг с другом, но доминирующее влияние все же всегда остается за ее социальной стороной – мировоззрением и направленностью, выражающими потребности, интересы, идеалы, стремления, моральные и эстетические качества личности [4].

Важнейшим критериальным свойством личности, фактором субъективации педагогической деятельности следует принять ее направленность. Содержательно она включает три вида: социально-нравственную, профессионально-педагогическую и познавательную направленность. Направленность личности учителя физической культуры выражается через опыт ее мотивационно-ценностного отношения, т.е. мотивационную готовность. Таким образом, вслед за В. А. Сластениным мы считаем целесообразным развивать один из перспективных подходов, признающие направленность личности учителя физической культуры – ведущим интегративным свойством, обеспечивающим ее индивидуальность и вместе с тем связь с окружающим миром [5].

В настоящее время нет общепринятого определения направленности: «направленность – это совокупность взглядов, идей, убеждений человека, ставших руководящими в его активной деятельности, направленной на достижение относительно сложных и жизненно важных целей» (Г. Т. Луков) [5]; «направленность – своеобразное переживание, избирательное отношение человека к действительности» (М. М. Левина); «направленность проявляется в особенностях интересов, целей, в пристрастиях и потребностях, установках» (В. А. Канке, Н. Д. Левитов); «направленность личности определяется тем, к чему человек стремится и во имя чего» (А. Н. Леонтьев, В. С. Мерлин). Во всех этих подходах направленность рассматривается как один из структурных компонентов личности. В психологическом плане она представляет собой сложное образование, которое наиболее полно отражает способ ее общественного поведения и деятельности. С явлением общей направленности личности теснейшим образом связано понятие профессиональной направленности личности учителя. Она понимается как избирательное положительное отношение к педагогической профессии (С. А. Зимичева, Н. Д. Левитов, Т. П. Маралова, В. А. Сластенин, А. И. Щербаков и др.); как система мотивов профессиональной педагогической деятельности (Е. М. Никиреев, П. А. Шавир и др.), как интерес к профессии учителя и склонность заниматься ею (Н. Б. Кузьмина, А. П. Черных и др.) [8].

А. П. Черных рассматривает профессионально-педагогическую направленность как качество личности, которое характеризует устойчивый интерес к профессии в единстве с общетеоретической и познавательной активностью, выражается в стремлении и готовности ответственно выполнять свои педагогические обязанности. По мнению автора, профессионально-педагогическая направленность вырастает из интереса к профессии и познавательного интереса к специальности (Ш. А. Амонашвили, А. П. Черных). Г. Т. Колев считает, что профессионально-педагогическая направленность – это проявление осознания общественной значимости учительской профессии, потребности в общении и работе с детьми, склонности заниматься учебной и воспитательной работой. В. А. Сластенин профессионально-педагогическую направленность личности учителя считает решающим признаком его профессиональной пригодности. «Наиболее активной ее формой, – пишет он, – является склонность, выступающая как потребность в педагогической деятельности, как движущая сила развития педагогических способностей, как одна из предпосылок достижения педагогического мастерства». Т. П. Маралова рассматривает профессионально-педаго-





гическую направленность через общее: «это устойчивое свойство личности, выражающее общую направленность в специфическом виде деятельности – учительском труде». Такой же точки зрения придерживается и Ю. П. Вавилов, полагая, что точно так же, как общая направленность, профессиональная выражается в профессиональных интересах, склонностях, убеждениях, ценностях, запросах и отношении личности к профессии, ее профессионально-педагогических установках [9].

Близкое по смыслу профессионально-педагогической направленности понятие ввел С. Г. Вершловский – «социально профессиональная ориентация». Она выражает, как он считает, первичную интегративную характеристику субъективной предрасположенности личности к той или иной деятельности. С этих позиций и сама деятельность может быть рассмотрена только с учетом личной вовлеченности в нее субъекта. «Отношение к профессии, и связанное с ним переживание значимости собственной деятельности, большая или меньшая мера осмысления ее конечных целей, – пишет он, – рассматривается нами в данном случае как ключевая характеристика деятельности». Мотивационное обеспечение деятельности выступает на всех этапах в качестве предпосылки и критерия профессионального самоутверждения, самосовершенствования и становления. Ориентация на педагогическую деятельность – показатель целостной позиции личности [3].

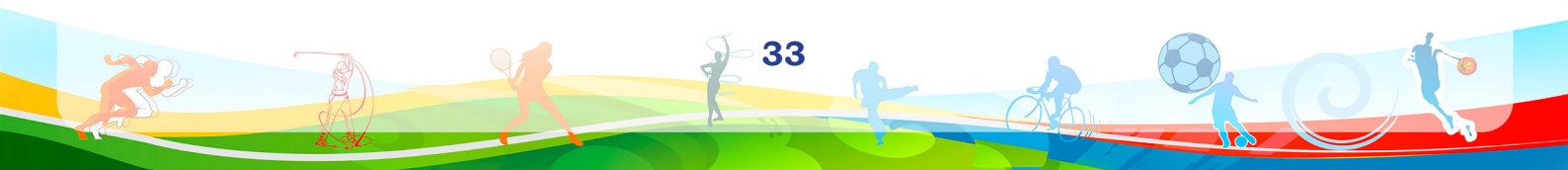
Таким образом, профессионально-педагогическая направленность будущего учителя физической культуры представляет собой интегральное динамическое свойство личности, которое выражает доминирующие осознаваемые и неосознаваемые отношения к педагогической профессии, предопределяющие подготовку к предстоящей деятельности, и успешность ее осуществления. Эти отношения могут быть выражены на когнитивном (информативном, интеллектуально-познавательном), эмоционально-оценочном, и конативном (поведенческом) уровнях [10].

Теоритическая готовность включает убеждения, будучи высшей формой направленности личности, будущего учителя физической культуры, являются основой теоритической готовности при условии, что они интеллектуально обоснованы, эмоционально пережиты и выражают готовность к применению знаний (норм, понятий, оценок) в качестве регуляторов сознания и поведения. Структура такой готовности, как видно, выражает единство трех компонентов – интеллектуального, эмоционального и поведенческого т.е. точно так же, как и отношений [12].

Поскольку убеждения проявляются во всех сферах жизнедеятельности, вполне правомерно вести речь и о профессиональных убеждениях. А. Д. Нестеренко пишет, что «у каждого человека есть профессиональные убеждения, которые основаны на познаниях в определенной сфере, твердой уверенности в их истинности и общественной значимости». По своей психологической сущности профессиональные убеждения не отличаются от других видов убеждений. Разновидностью профессиональных убеждений являются профессионально-педагогические. «Педагогические убеждения, – пишет Р. Н. Овчинников, – представляет собой твердые взгляды на систему и организацию обучения, образования и воспитания учащихся, искреннее и глубокое переживание их истинности и необходимости. Выступая в качестве непосредственных побудителей деятельности, педагогические убеждения позволяют учителю, с одной стороны, ориентироваться в бесконечном разнообразии педагогических явлений и фактов, а с другой – определяют его подход к работе, логику, общий стиль и тон его педагогической деятельности» [11].

Рассматривая убеждения учителя как своеобразный мостик, соединяющий его мотивационную готовность с научно-теоритической и выполняющих функцию средства и способа педагогической ориентировки, мы согласны с Г. Е. Залесским, что в качестве последнего они включают в себя названные нами взаимосвязанные компоненты:

- когнитивный – систему психолого-педагогических знаний;
- операциональный – совокупность приемов фактического и оценочного анализа целеполагания и выбора способов педагогических воздействий;





- мотивационный – характер личностного смысла, придаваемого способу образования и функционирования знаний в структуре общего способа педагогической ориентировки [11].

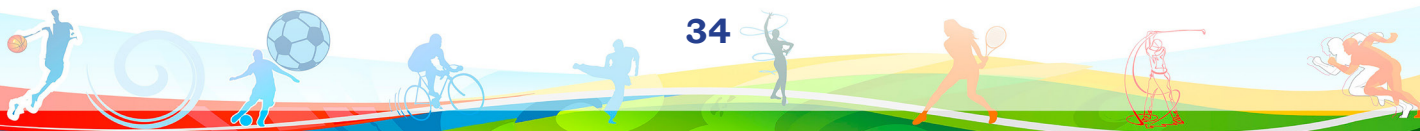
По способу образования педагогическая ориентировка определяется как научно обоснованная, если входящие в ее состав приемы имеют рациональное значение, адекватное педагогической науке, и как житейская, если представленные в ней действия соответствуют обыденным, эмпирическим представлениям ошибочного характера. Г. Е. Залесский пишет, что условием и предпосылкой возникновения в сознании смыслообразований, порождающих готовность опираться на научные знания, служит формирование всех компонентов научного способа социальной ориентировки, в структуре которого знания приобретают характер личных убеждений. Исходя из этого положения, мы считаем, что основным критерием теоретической готовности будущего учителя физической культуры является сформированность в единстве всех компонентов научного способа педагогической ориентировки как теоретической педагогической деятельности (аналитической, прогностической, проективной) [11].

Показателем уровня сформированности когнитивного компонента является качество знаний студентов в области методологии, теории и технологии целостного педагогического процесса воспитания физической культуры личности. По содержанию знаний, входящих в состав когнитивного компонента, нами выделено два уровня его сформированности: научный и эмпирический. Системообразующим элементом педагогического сознания на научном уровне является системное видение педагогического процесса воспитания физической культуры личности, т.е. видение его как целостного явления. Группа педагогов-исследователей под руководством Н. Д. Хмель, усматривая в системном видении педагогического процесса «мысленно конкретное представление педагогического процесса в системе его компонентов», «готовность видеть в отдельных педагогических явлениях взаимосвязанные компоненты единой целенаправленной системы, подчиняющейся общим закономерностям», не без оснований считает его основой педагогического мастерства. А главным условием формирования системного видения педагогического процесса они считают органический синтез теории и практики, поскольку «видение» не тождественно умению «наблюдать педагогический процесс», которое является лишь необходимым условием и средством, обеспечивающим «видение» как сложное психическое образование (Г. А. Балл) [10].

Придавая чрезвычайную значимость явлению системного видения педагогического процесса в структуре профессиональной готовности учителя физической культуры к реализации целостного педагогического процесса воспитания физической культуры личности, следует заметить, что он не овладел сознанием даже ученых педагогов и теоретиков физической культуры. Исключение составляют некоторые публикации Ю. Д. Железяка и Е. В. Никулиной (целостность профессиональной деятельности специалистов физической культуры); А. А. Федосов (системный подход преподавания спортивно-педагогических дисциплин). Поэтому важно обратиться к самому феномену педагогического сознания [5].

В понимании сущности профессионального педагогического сознания мы солидарны с Г. В. Акоповым, который считает, что термином "профессиональное сознание" охватываются все те проявления сознания личности, которые связаны с профессиональной деятельностью и определяются местом и значением профессии в обществе, отношением к ней и ее представителям, а также к себе как профессионалу, уровнем профессиональных знаний и умений, развитием профессиональных способностей; профессиональными перспективами и достижениями, переживаниями успехов и неудач в профессиональной деятельности и др. Неотъемлемыми атрибутами профессионально-педагогического сознания Г. В. Акопов выделяет отношение, познание, целеполагание, планирование, прогнозирование, "образное конструирование" и самосознание [5].

Педагогическое сознание, представляя собой высший уровень активности педагога-профессионала, отражает педагогическую действительность в форме чувственных и ра-



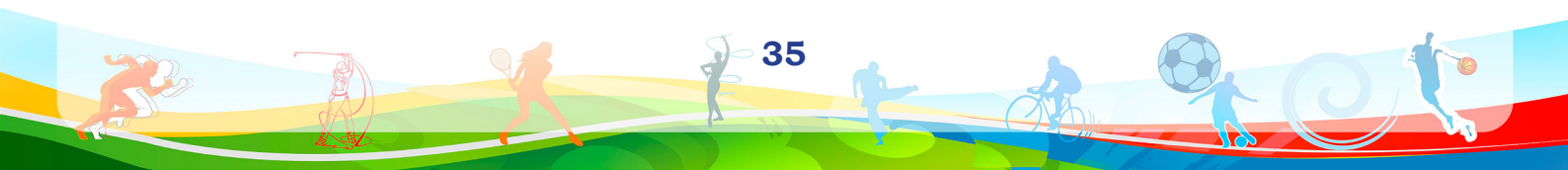
циональных (мысленных) образов, предвосхищая тем самым его практические действия и придавая им целенаправленный характер. Содержание педагогического сознания предопределяет также характер преобразования педагогической действительности во внутреннем плане, в виде представлений, мыслей, идей и других компонентов духовного порядка, в конечном итоге выражающихся в знаниях и убеждениях. В. А. Слостенин и В. Э. Тамарин наряду с совокупностью педагогических взглядов, идей и теорий к объектам педагогического сознания относят, кроме того педагогическую деятельность и общественные воспитательные отношения, «обеспечивающие воспроизводство социального опыта в индивиде, перевод человеческой культуры в индивидуальную форму существования». Педагогическое сознание включает и аксеологический аспект, в котором выражается его избирательность, проявляющаяся в отношении к выработанным обществом и принятым субъектом сознания ценностям. Наконец, педагогическое сознание наряду с отношением субъекта педагогического процесса к ценностям педагогической деятельности включает и его отношение к самому себе (самосознание). Оно формируется на основе соотнесения собственных установок и ценностных ориентации с позицией других людей и сложившегося общественного мнения, объективно отражающего явления действительности и педагогических парадигм [1].

Таким образом, поскольку педагогическое сознание как структурный элемент общественного сознания может находиться на психологическом, идеологическом и теоретическом уровнях, то и учитель будучи активным носителем теоретико-педагогического сознания должен иметь нечто такое, что нельзя свести к знаниям, отношениям и самосознанию как формам проявления сознания. В. А. Слостенин и В. Э. Тамарин, учитывая этот факт, справедливо поднимают вопрос о формировании педагогического сознания до проблемы методологической культуры учителя [1].

Методологическая культура учителя свое концентрированное выражение находит в особом стиле мышления, которое определяет готовность к анализу, обобщению и преобразованию педагогических ситуаций, к принятию решения о выборе, применении и создании средств педагогического воздействия, соответствующих этим ситуациям. К мышлению этого типа, по мнению В. А. Слостенина и В. Э. Тамарина, примыкает педагогическая рефлексия как способность учителя осознавать свои состояния, сопоставлять свои задачи, свои действия и достигаемые результаты в реальных педагогических ситуациях с целью контроля, оценки, коррекции и совершенствования педагогической деятельности. Мы полагаем, что формирование методологической культуры мышления учителя физической культуры в соответствии с личностно – деятельностным подходом должно найти свое достойное место в целенаправленной деятельности преподавателей вуза по формированию готовности учителя физической культуры к реализации целостного педагогического процесса воспитания физической культуры личности школьника [1].

### **Выводы:**

1. Теоретический обзор научно-педагогической литературы показал, что мотивационная готовность на ее высшем уровне проявляется в профессионально-педагогической направленности. Ее составляющими элементами являются когнитивный, аффективно-оценочный и конативный компоненты, имеющие свои критериальные показатели: знания, мотивационно-ценностное отношение и поведение (позиция).
2. При выявлении характерных черт профессионально-педагогической направленности будущего учителя физической культуры как интегрального динамического свойства личности, которое выражает его отношения к педагогической профессии и влияет на подготовку и успешность педагогической деятельности, определили, что в соответствии с требованиями целостного подхода организация процесса формирования педагогического сознания должна ориентироваться на его интегративные характеристики, концентрированно выражающие его сущность.



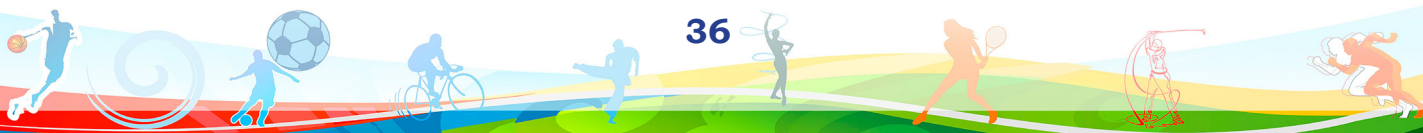
При этом характерными чертами профессионально-педагогической направленности будущего учителя физической культуры являются отношения, которые могут быть выражены на когнитивном (информативном, интеллектуально-познавательном), эмоционально-оценочном, и конативном (поведенческом) уровнях.

3. В ходе рассмотрения содержания теоретической готовности будущего учителя определили, что она не сводится только к знаниям, а выявляет себя через теоретическую педагогическую деятельность, основывающуюся на развитом педагогическом сознании, в свою очередь определяющем способ педагогической ориентировки, стиль педагогического мышления и качество внутренних педагогических действий (умений): конструктивных и гностических (рефлексивных). Критериальными показателями теоретической готовности помимо знаний и их личностного смысла являются аналитические, прогностические и проективные умения.

**Перспективы дальнейших исследований.** Разработка практических рекомендаций по формированию профессиональной готовности будущего учителя физической культуры.

### Список литературы

1. Аргунова, А. П. Профессионально-педагогическая направленность подготовки специалистов в системе физкультурного образования / А. П. Аргунова, Т. Н. Петрова // Теория и практика физической культуры. – 2017. - № 3. – С. 6-8.
2. Байгужина, О. В. Совершенствование подготовки будущего учителя физической культуры в высшем учебном заведении / О. В. Байгужина, Т. А. Михайлова // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2021. – № 6 (166). – С. 23-32.
3. Елагина, В. С. Формирование педагогической культуры студента, будущего учителя физической культуры / В. С. Елагина, Т. А. Михайлова, Е. В. Черная, Л. М. Кравцова, Гладкая Е. С. // Современные проблемы науки и образования. – 2023. – № 6. – С. 17.
4. Кирюшова, Л. В. Мотивация профессиональной деятельности педагогических работников физической культуры как фактор успешного развития современной образовательной организации / Л. В. Кирюшова // Методологические и организационные подходы в психологии : сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2020. – С. 73-77.
5. Рощина, Н. В. Динамика развития профессионально-личностных качеств будущих учителей физической культуры / Н. В. Рощина // Вестник Костромского государственного университета. – 2019. – Т. 25. – № 4. – С. 236-239.
6. Мищенко, Н. Ю. Формирование профессиональных компетенций будущих учителей физической культуры в условиях дополнительного профессионального образования / Н. Ю. Мищенко, Е. А. Черепов // Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта : актуальные проблемы и пути их решения. Челябинск, 2022. С. 75-101.
7. Мустафина Ю. В. Проблема непрерывности профессионально-личностного развития учителя / Ю. В. Мустафина // Проблемы педагогики. 2018. № 5 (37). – С. 71-76.
8. Ротерс, Т. Т. Миссия учителя при проведении современного урока физической культуры в школе / Т. Т. Ротерс // Дополнительное профессиональное образование педагогических кадров в контексте акмеологических идей : материалы международной электронной научно-практической конференции. - Донецк, 2020. – С. 98-101.



9. Сараев, А. С. Формирование профессионально-педагогической направленности личности будущего учителя физической культуры в процессе практической деятельности / А. С. Сараев, Ю. С. Новожилова, И. А. Седов, Р. А. Самедов // Известия Тульского государственного университета. - 2019. - № 2. – С. 64-69.
10. Семененко, С. П. Модель формирования готовности будущего учителя физической культуры к профессиональной деятельности / С. П. Семененко, Д. Ю. Зернов, О. И. Рогачев // Вестник СКУ им. М. Козыбаева. – 2023. – № 2 (58). – С. 53-59.
11. Трубин Д. В. Важные аспекты профессиональной деятельности учителя физической культуры / Д. В. Трубин // Физическая культура и спорт : интеграция науки и практики : материалы XVIII Международной научно-практической конференции. – Ставрополь, 2021. – С. 99-101.
12. Шапранов, С. К. Готовность студентов направления подготовки педагогическое образование к профессиональной деятельности / С. К. Шапранов, А. Г. Ахромова, Н. В. Иванова // Молодежь и XXI век – 2020 : материалы X международной молодежной научной конференции ; ответственный редактор А. А. Горохов. – 2020. – С. 289-292.

© Зенченкова Е.Е., 2024





УДК-796.015.15

**Твердохлебова Юлия Михайловна** -  
кандидат педагогических наук, доцент  
Кафедра физической культуры  
ФГБОУ ВО «Луганский государственный медицинский университет  
имени Святителя Луки»  
**Сероштан Виктор Михайлович** -  
кандидат педагогических наук, профессор  
Заведующий кафедрой физической культуры  
ГБОУ ВО «Луганский государственный медицинский университет  
имени Святителя Луки»  
г. Луганск, Луганская Народная Республика, Российская Федерация

**Tverdokhlebova Yulia Mikhailovna** -  
candidate of pedagogical sciences, associate professor  
Department of physical education  
Federal state budgetary educational institution of higher education  
«Lugansk state medical university named after St Luke»  
vipjulia88@gmail.com  
**Seroshtan Victor Mikhailovich** -  
candidate of pedagogical sciences, professor  
Head of the department of physical education  
Federal state budgetary educational institution of higher education  
«Lugansk state medical university named after St Luke»  
kafedrafviz@mail.ru  
*Lugansk, Lugansk People's Republic, Russian Federation*

## МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема существующей системы воспитания у студентов культуры здоровья и учебно-воспитательного процесса, выявляются их недостатки, определяются пути их преодоления.

**Ключевые слова:** культура здоровья, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

### Method of forming motor skills and qualities of student

**Annotation.** In this article the existing problems of education in students a culture of health and educational process are examined, identified their shortcomings and determined the path to overcome them.

**Key words:** culture of health, healthy lifestyles, physical education.

**Актуальность исследований.** Рабочая нагрузка интенсивно работающего студента в течение учебной недели достигает 12 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии –15-16 часов. Неудивительно, что труд студента по тяжести относят к первой категории (легкий), а по напряженности – к четвертой (очень напряженный труд). Для того, чтобы поддерживалась полноценная умственная активность у студента в течение дня, необходимо правильное соотношение сна и двигательной активности. Продолжительность сна должна составлять 7-8 часов в сутки. Рекомендуется ложиться не позже 22.00, так как именно с этого периода времени организм полноценно восстанавливает свои силы. Так же





необходимо уделять внимание правильному питанию, где завтрак является полноценным приемом пищи и вмещает в себя максимум калорий. Вечерний прием пищи необходимо осуществлять не позже 19.00 часов, рацион которого должен состоять большей частью из овощей и фруктов, чтобы не нагружать пищеварительную систему перед сном [1].

В течение дня студент выполняет длительную и напряженную работу, которая сочетается с факторами гипокинезии и гиподинамии. Они вызывают формирование специфического функционального статуса организма, характеризующегося снижением активности функциональных систем организма, синдромом усталости (Плотников В.П. с соавт., 1997; Пономарева В.В., 1990, 2001; Чоговадзе А.В., 1996; Соколовский В.С. 2005).

Следует констатировать, что на сегодняшний день уровень здоровья студенческой молодежи ЛНР, в том числе, студентов высших медицинских учебных заведений, вызывает тревогу. Количество студентов вузов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, ежегодно увеличивается. Это связано в первую очередь с тем, что в средней школе уделяется недостаточно внимания занятиям физической культурой, со слабым посещением уроков и систематическими пропусками. В следствие чего, наблюдается недостаточная двигательная активность, слабые показатели физических качеств, что ведет к развитию вредных привычек и ухудшению здоровья в целом [2].

В 2023 - 2024 учебном году по данным медпункта университета пропущено по болезни студентами огромное количество дней, из них большую часть пропустили женщины.

Сегодня рост заболеваемости студентов связан не только с информационными и эмоциональными перегрузками, которым они подвергаются в процессе учебы, хроническим истощением функциональных резервов организма, социально экономическими и экологическими проблемами, но и дефицитом двигательной активности, отсутствием навыков здорового образа жизни, культуры здоровья [5]. Нежелание заниматься спортом и следить за своим физическим состоянием приводит к множеству болезней, в том числе, вызывает недовольство своей фигурой, что накладывает отпечаток на психическое состояние студента. В следствие чего, наблюдается негативные эмоции, неуверенность в себе, нежелание двигаться вперед в своем физическом, умственном и психическом развитии [3].

Физическое воспитание является сложным педагогическим, многофункциональным психофизиологическим процессом, особенно в условиях, когда учащаяся молодежь уделяет недостаточное внимание физической культуре.

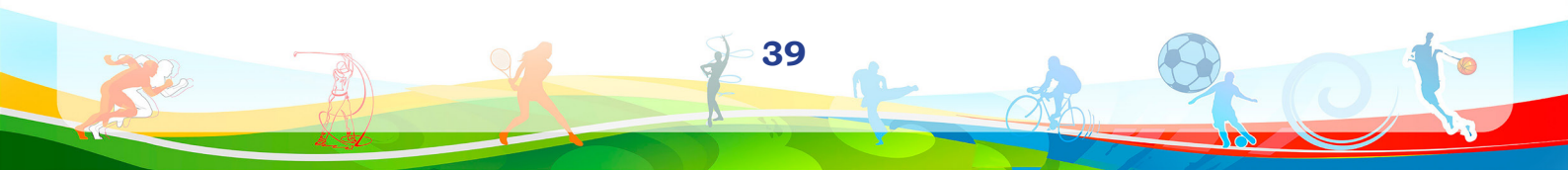
В этой связи, одной из отвечающих насущным запросам времени является проблема формирования культуры здоровья студента-медика [4].

**Цель и задачи исследования:** определить на современном этапе методологию организации занятий физической культурой и спортом для студентов медицинских вузов. Разработать методику организации занятий по физическому воспитанию.

**Методы исследования:** сравнительный анализ полученных данных контрольной и экспериментальной групп.

В настоящее время в университете намечена система мероприятий по усилению профилактики различных заболеваний и подчеркивается необходимость как можно больше внимания уделять здоровым студентам, направлять их деятельность на сохранение и укрепление своего здоровья и ведения здорового образа жизни.

В университете проводится комплексная спартакиада, включающая: спартакиаду первых курсов, Дни здоровья на факультетах, спартакиаду среди общежитий, спартакиаду по многоборью ГТО, финал спартакиады среди факультетов. От того, насколько успешно удастся сформировать и укрепить в их сознании навыки здорового способа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни, препятствующий или способствующий раскрытию потенциала личности. Работа в данном направлении позволяет нейтрализовать в последующем развитие факторов риска различных заболеваний, предотвратить возникновение вредных привычек.



Не вызывает сомнения необходимость дифференцированного подхода к формированию физических качеств и двигательных умений в разнообразных прослойках и социальных группах. По данным ряда авторов ВОЗ здоровье больше чем на 50% обусловлено образом жизни людей, на 20% экологическим состоянием региона, на 8-10% уровнем охраны здоровья, 20 % - генетического показателя.

Однако, одной из причин несоответствия нормам состояние физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов по-прежнему остается острое неудовлетворение потребности в физических нагрузках, о чем подтверждают проведенные нами исследования в 2023 – 2024 учебном году; сентябрь - апрель показали, что физическая подготовленность студентов по пятибалльной системе за тестами, определяющими: силовая подготовка; сгибание рук в упоре лежа; поднятие туловища в сед за 1 минуту; прыжок в длину с места; скорость: челночный бег 4 x 9; гибкость: наклоны туловища вперед с положения сидя.

**Таблица 1 - Проведенные исследования: сравнение результатов группы студентов (10 чел.), занимающихся киокушин-карате, и учебной группы 1 курса 146 гр. лечебного факультета**

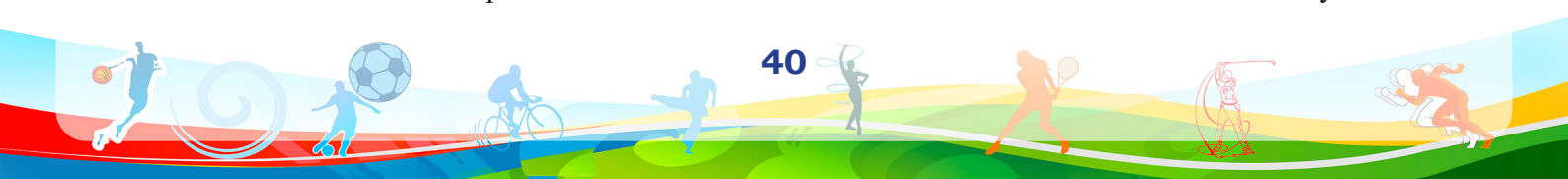
Проведенные исследования	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Поднятие туловища в сед за 1 мин. (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)		Гибкость (см)	
	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель
Группа, занимающаяся киокушин-карате	50	60	60	68	200	212	13	15
Учебная группа (1курс 146 гр.)	15	22	45	50	160	170	8	9

По данным этих тестов по истечению полгода отмечается рост показателей, что свидетельствует росту общего рейтинга – балла. Следует отметить, что учебно-тренировочный процесс занимающихся в экспериментальной группе студентов киокушин-каратэ проводился три раза в недельном цикле с большим объемом интенсивности нагрузок, в отличие от контрольной группы, в которой занятия проводились два раза в неделю общей физической подготовкой. Результаты экспериментальной группы на много превысили результаты контрольной группы. У студентов ЭГ наблюдаются благоприятный эмоциональный фон, повышенная мотивация к занятиям физической культурой и высокая посещаемость.

Анализ приведенных данных физического развития, физической подготовки у студентов наводит на мысль, что обеспечить необходимый диапазон приспособления к внешним условиям, создать его механизм может только высоко развитая физическая культура. Ее практические результаты: во-первых, должны соответствовать тем биологическим потребностям человека, которые сформировались в процессе его длительной эволюции, во-вторых, адаптировать человека к существующим внешним условиям, в-третьих, поспевать за тенденциями изменения тех условий, которые могут реализовываться быстрее, чем человек окажется к этому готов.

Мы выдвигаем положение о принципиальной возможности посредством физических нагрузок, применяемых на занятиях, не только укреплять свое здоровья, но и поднимать уровень активного долголетия студентов.

**Выводы.** Без определенного объема постоянной двигательной активности студент



не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой, не может дожить до почтенной старости, не может быть здоровым и счастливым.

Принципы методики и организации занятий физической культурой для студентов:

1. Организация целенаправленных занятий на достижение модельных характеристик отстающих физических качеств.
2. Организация занятий со студентами в соответствии с морфофункциональным состоянием организма занимающихся. Систематические врачебно-педагогические наблюдения за состоянием организма занимающихся.
3. Организация занятий с использованием ни одного самого результативного воздействия, а ряда разнообразных средств физической тренировки, поддерживающей высокий уровень двигательных способностей занимающихся.
4. Организация учебно-тренировочных занятий с использованием активного отдыха. При занятиях физической культурой при наступлении утомления или в преддверии наступления его, менять характер движения с выделением времени для отдыха.
5. Воспитание осознанной потребности в двигательной активности. Физическая культура должна стать неотъемлемой составной частью профессиональной подготовки будущего специалиста.

Очень важно, чтобы физические упражнения были разнообразными и доступными в самых различных условиях, дающими разный оздоровительный эффект.

**Перспективы дальнейших исследований.** В перспективе дальнейших исследований предполагается совершенствование принципов методики и организации занятий физической культурой для студентов, где физические упражнения разработаны доступными методами, направленными на оздоровительный эффект всего организма.

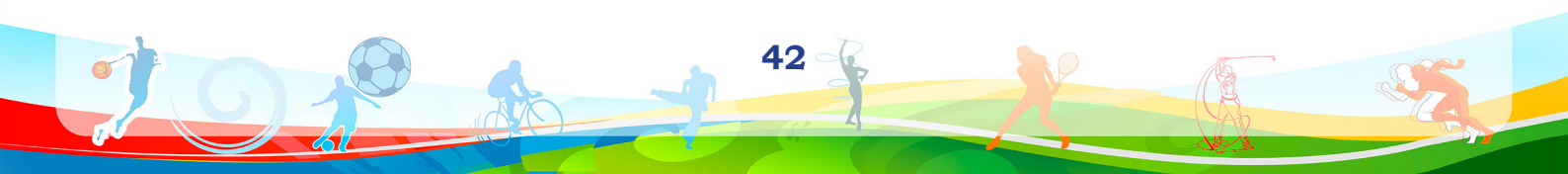
### Список литературы

1. Арпентьева, М. Р. Здоровьесбережение в ВУЗе : проблемы и перспективы / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. - № 4 /11. - С.14 – 36. – URL : <http://journal.asu.ru/zosh/artide/view/4689>
2. Иванов, В. Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в ВУЗе / В. Д. Иванов, Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная реакция. – 2019. – Т. 4. - № 2. – С. 49-59.
3. Лисицкая, Т. С. Общеразвивающая и оздоровительная гимнастика. Теория и методика обучения : монография / Т. С. Лисицкая, С. А. Кувшинникова, Л. А. Новикова, К. Г. Клецов. – Москва : РУСАЙНС, 2022. – 202 с.
4. Лисицкая, Т.С. Теория и методика фитнес-технологий : учебник / Т. С. Лисицкая, С. А. Кувшинникова, Л. А. Новикова, К. Г. Клецов. - Москва : КНОРУС - 2022. - 214 с.
5. Мельникова, Т. И. Фитнес в ВУЗе. Часть I. Классическая и силовая аэробика : учебное пособие / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова, И. Б. Пилина // СПб :ИП-ЦСЗИУ - фил. РАНХиГС. - 2015. – 216 с.

© Твердохлебова Ю.М., Сероштан В.М., 2024



## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА





УДК 378.037.1

**Акопов Эрнест Арсенович** -  
*руководитель физического воспитания, преподаватель*  
ГБПОУ «Донецкий техникум промышленной автоматике имени А.В. Захарченко  
*г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

**Akopov Ernest Arsenovich** -  
*head of physical education, teacher*  
Donetsk technical school of industrial automation named after A.V. Zakharchenko  
ernest.akopov@list.ru  
*Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation*

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема использования здоровьесберегающих технологий студенческой молодежи. Рассматриваются понятие и содержание здоровьесберегающих технологий применительно к контексту физического воспитания студентов техникума, а также содержание средств физической культуры, подлежащих использованию в педагогическом процессе физического воспитания студентов в целях создания благоприятной среды для сохранения их здоровья. Выделяются факторы, влияющие на здоровье, а также модель эффективных технологий, содействующих сохранению здоровья.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, студенты техникума.

### Health-saving technologies in physical education of college students

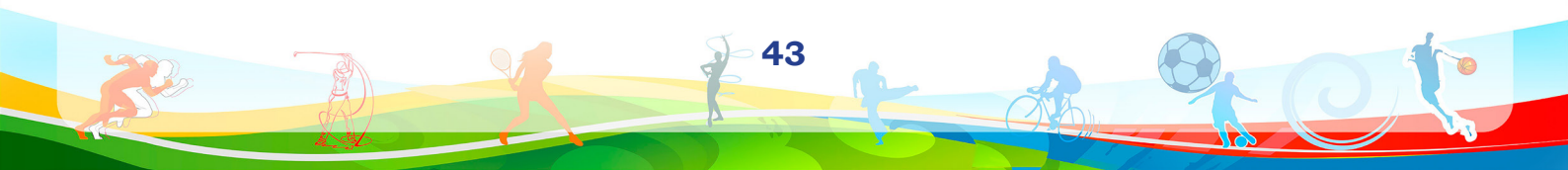
**Annotation.** The article deals with the problem of using health-saving technologies in the process of physical education of students. The concept and content of health-saving technologies are considered in relation to the context of physical education of college students, as well as the content of physical culture tools to be used in the pedagogical process of physical education of students in order to create a favorable environment for maintaining their health. The factors affecting health are highlighted, as well as a model of effective technologies that contribute to the preservation of health.

**Keywords:** health-saving technologies, physical education, college students.

**Постановка проблемы и актуальность исследований.** В современных социально-экологических условиях вопрос здоровья подростков становится глобальной задачей. В настоящее время он занимает первое место по актуальности среди многих других проблем, с которыми сталкиваются студенты средних профессиональных образовательных учреждений. Поддержание и улучшение здоровья молодого поколения является основной целью человеческого общества, поскольку именно молодежь определяет будущее благосостояние страны, её дальнейшее экономическое и духовное развитие, а также уровень социальной жизни, культуры и науки [3].

Законе «Об образовании в Российской Федерации» возлагает ответственность на образовательные учреждения по обеспечению безопасности и охраны здоровья учащихся. Здоровье рассматривается как показатель качества жизни, а здоровье населения страны — как конечная цель государственной политики, которая предоставляет гражданам возможность воспринимать своё здоровье как непреходящую ценность. Это является основой для продолжения здорового рода, поддержания и улучшения трудового потенциала, развития генетического фонда, а также для творческого и духовного роста человека [7].

В российской педагогической науке современные технологии, направленные на сохранение здоровья, изучаются преимущественно в рамках организации образовательного





процесса в школах. К сожалению, в отношении студентов вузов или среднеспециальных учебных заведений необходимость и возможность применения таких детализированных педагогических технологий практически не обсуждаются [4].

Современные условия, характеризующиеся ухудшением социальной и природной обстановки, а также ростом нарушений физического и психического здоровья людей, делают проблему актуальной. В особенности это касается студентов, для которых вопрос сохранения здоровья стоит особенно остро. В связи с этим необходимо уделить внимание обучению студенческой молодежи: оно должно включать не только знания о здоровье и методах его сохранения, но и освоение технологий, способствующих здоровьесбережению.

**Анализ научных публикаций.** Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» вошёл в научный и педагогический обиход в последние несколько лет. Здоровьесберегающие образовательные технологии включают в себя разнообразные психолого-педагогические подходы, программы и методы, направленные на развитие у учащихся культуры здоровья и личностных качеств, способствующих его поддержанию и укреплению. Они также формируют представление о здоровье как о важной ценности и стимулируют мотивацию к ведению здорового образа жизни [1].

Здоровьесберегающие технологии выступают качественной характеристикой педагогической деятельности по степени ее влияния на здоровье подрастающего поколения [6].

Здоровьесберегающие технологии представляют собой систему разработки и внедрения разнообразных организационных, психолого-педагогических и медико-социальных мероприятий. Эти мероприятия направлены на регулирование учебно-воспитательного процесса студентов, а также обеспечение их безопасности и оказание социальной и психологической поддержки. Основная цель таких технологий - это сохранение и укрепление здоровья учащихся, а также профилактика отклоняющегося поведения [5].

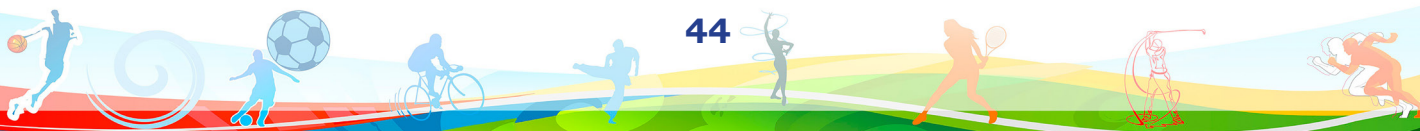
Несмотря на определенные различия в определениях, большинство исследователей характеризуют здоровьесберегающие технологии как комплекс мероприятий, который включает в себя взаимодействие и координацию всех элементов образовательной среды, ориентированных на поддержание здоровья на всех этапах обучения и личностного роста [7].

Применение здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение здоровья, способствует поддержанию здоровья детей, предотвращению социальных отклонений в образе жизни учащихся, формированию полезных привычек и улучшению качества образовательного процесса [3].

Как отмечают Т. И. Шамова и Т. М. Давыденко, существует ряд сложностей в реализации технологий здоровьесбережения, которые связаны не только с социально-экологической средой, но и с деятельностью педагогов. К этим проблемам относятся: отсутствие мотивации преподавателей к здоровьесберегающей деятельности; низкий уровень знаний о здоровьесберегающих технологиях; несоответствие между необходимостью разработки содержательных и организационных механизмов работы преподавателей с учетом принципа охраны здоровья студентов и недостаточным участием медицинских работников и психологов в определении направлений здоровьесберегающей деятельности [9].

Евтушенко Н.И. считает, что здоровьесберегающие технологии охватывает не только физическое развитие и оздоровление учащихся. Она включает также воспитательную и оздоровительную направленность всего образовательного процесса, проведение лечебно-профилактических мероприятий и обеспечение психологического комфорта. Кроме того, одной из важнейших задач современного образования должно стать формирование у студентов гигиенических навыков и привычек в соответствии с возрастными нормами, сознательного отношения к здоровью, личной и общественной безопасности, а также умения эффективно использовать образовательное пространство для применения здоровьесберегающих технологий [2].

На основе анализа трудов специалистов в области физиологии (Н.П. Бехтерева, В.



И. Вернадский) и педагогики (Н. В. Бордовская, Н.Ф. Голованова) мы определили теоретико-методологические основы формирования и развития здоровой личности.

Исследуя работы известных специалистов в области физиологии, таких как Н.П. Бехтерева и В.И. Вернадский, а также экспертов в педагогике, включая Н.В. Бордовскую и Н.Ф. Голованова, мы выявили теоретико-методологические основы для формирования и развития здоровьесберегающих технологий:

- Здоровье можно описать как гармоничное состояние человека, охватывающее физические, интеллектуальные и нравственные аспекты. Оно включает в себя совокупность морально-волевых качеств и ценностно-мотивационных установок, которые способствуют улучшению общего функционального состояния организма.
- Фактором и условием развития здоровой личности выступает здоровьесберегающая среда в образовательном пространстве учебного заведения, где создаются условия, обеспечивающие оптимальный для гармоничного интеллектуального, физического, духовно-нравственного развития личности субъекта педагогического процесса психологический микроклимат, а также формирование у него потребности в здоровом образе жизни.

Фактором и условием формирования здоровой личности являются условия, которые обеспечивают оптимальный психологический микроклимат для гармоничного интеллектуального, физического и духовно-нравственного развития участника педагогического процесса, а также формируют у него стремление вести здоровый образ жизни.

**Цель исследования:** обосновать применение здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой со студентами техникума.

**Изложение основного материала исследований с обоснованием полученных научных результатов.** С нашей точки зрения, современные технологии физического воспитания, направленные на сохранение здоровья, должны охватывать комплексные подходы как к проведению учебных занятий, так и к внеурочной активности под руководством преподавателя. Также следует включать различные формы самостоятельной двигательной активности. Это необходимо для того, чтобы регулярные физические упражнения стали насущной потребностью каждого человека.

Безусловно, простого привлечения обучающихся к регулярным физическим упражнениям недостаточно. Соблюдение режима дня, включающее чередование работы и активного отдыха, полноценное и регулярное питание, обеспечение непрерывного и качественного ночного сна, а также отказ от вредных привычек, ограничение времени на использование различных гиподинамических устройств помогут не только сохранить, но и укрепить здоровье студентов

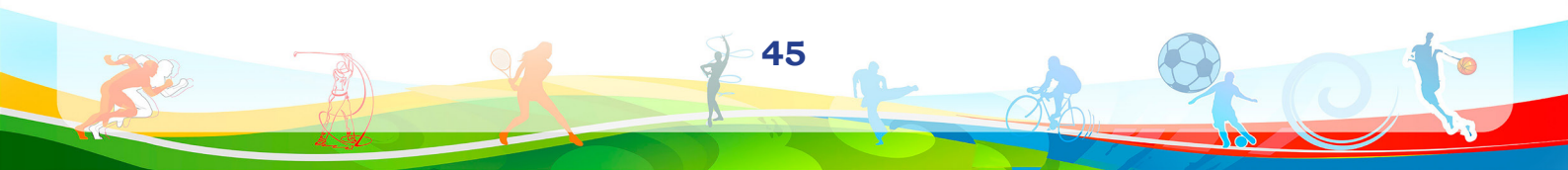
Кроме того, необходимо изменить сам подход к организации и проведению занятий по физической культуре. Во-первых, использовать методики, позволяющие вовлечь в активный образ жизни до 100% обучаемых. Во-вторых, по возможности использовать оздоровительные силы природы, т.е. проводить занятия на открытом воздухе. В-третьих, перенимать положительный опыт своих коллег.

Также следует пересмотреть саму систему организации и проведения уроков по физической культуре. Здоровьесберегающие технологии направлены на обеспечение: стимулирования интереса к обучению; организации учебного процесса в соответствии с закономерностями индивидуального развития; обучение, учитывающее принципы физического воспитания; адекватное восстановление энергии и сил; осознание успешности образовательного процесса.

Среди ключевых компонентов, составляющих целостную систему сохранения здоровья студента, можно выделить как внешние, так и внутренние элементы.

*К внешним факторам относятся:*

- условия, в которых проживает студент;



- возможности для поддержания здоровья, такие как финансовые ресурсы и наличие свободного времени, а также соответствующая инфраструктура (спорткомплексы, площадки, наличие спортивных секций и т. д.);
- доступ к регулярной оценке состояния здоровья и связанная с этим инфраструктура (медицинские учреждения, диагностические центры и прочее);
- отношение общества к вопросам сохранения здоровья и ведению здорового образа жизни;
- источники получения знаний и навыков по сохранению здоровья.

*К внутренним факторам можно причислить:*

- индивидуальные показатели здоровья студента;
- его образ жизни и привычки;
- мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- знания о здоровье и навыки его сохранения.

Здоровьесберегающие технологии должны способствовать формированию и развитию у студентов положительной и устойчивой мотивации на поддержание здоровья, что является необходимым условием жизнедеятельности. У студентов забота о здоровье может выражаться в способности к позитивному саморазвитию в различных жизненных ситуациях, уверенности в собственных силах, развитии чувства компетентности и самоуважения; мотивации укреплять здоровье через признание ценности собственного здоровья; приобретении знаний о состоянии своего здоровья; культуре здоровья, предполагающей ответственное отношение к своему здоровью.

Под понятием «здоровый образ жизни» подразумевается соблюдение режима работы и отдыха, который является физиологически оптимальным, рациональное питание, достаточная физическая активность, следование правилам личной и общественной гигиены, забота об окружающей среде, полезные для личности виды досуга и соблюдение принципов психогигиены. Очевидно, что игнорирование хотя бы одного из этих аспектов может негативно сказаться на здоровье человека и свести на нет усилия по его поддержанию и укреплению. Важно отметить, что формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи обусловлено всеми сторонами общественной жизни и связано с личностно-мотивационным проявлением человеком своих социальных и физиологических возможностей. Успешное внедрение принципов здорового образа жизни в молодом возрасте оказывает влияние на всю последующую профессиональную деятельность человека, которая может либо препятствовать раскрытию его потенциала, либо способствовать этому.

В образовательной среде техникума в настоящее время применяются технологии, направленные на сохранение здоровья студентов. Они позволяют эффективно организовать учебный процесс, что важно для предотвращения перегрузки и перенапряжения, а также для создания условий, способствующих успешному обучению студентов и сохранению их здоровья.

Рекомендации к плану мероприятий, в рамках применения здоровьесберегающих технологий: учебно-воспитательный процесс должен быть организован с применением педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья; обеспечить совместную деятельность учебного заведения и семьи в формировании здорового образа жизни у молодёжи; наладить деятельность спортивных секций; поощрять участие студентов в соревнованиях различного уровня; организовывать учебно-воспитательные занятия с привлечением специалистов для профилактики вредных привычек у студентов, а также разъяснения существующих систем оздоровления, закаливания и рационального питания; разработать форму карты диагностики индивидуального здоровья для студентов и внедрить ее в практику; разработать методические рекомендации по оценке своего индивидуального здоровья; увеличить количество и качество мероприятий, направленные на формирование здорового образа жизни

В рамках этих рекомендаций была разработана модель внедрения здоровьесберега-





ющих технологий в процессе занятий физической культурой для студентов техникум. Эта модель предполагает создание условий для формирования будущих специалистов, стремящихся к здоровому образу жизни и гармоничному развитию духовных, нравственных и физических аспектов личности. Модель состоит из следующих взаимодействующих и взаимообусловленных компонентов: содержательного, деятельностного, ценностно-мотивационного и оценочно-результативного.

Содержательный элемент модели включает в себя методологические подходы и принципы. Этот элемент основан на следующих принципах: формирование ценностного отношения к здоровью; сохранение здоровья; рефлексивности. Содержательный элемент обеспечивает формирование понимания о здоровье, технологиях его сбережения, условиях для поддержания здоровья.

Деятельностный компонент проявляется в умении преподавателей и студентов взаимодействовать с сохранением здоровья, следуя установленным нормам и ценностям; он способствует организации такого взаимодействия, ориентированного на достижение целей, включая уровень саморегуляции как способность делать выбор и преодолевать трудности.

Ценностно-мотивационный элемент направлен на создание установки, способствующей ответственному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Оценочно-результативный аспект включает в себя критерии продуктивности и условия выполнения модели. К показателям эффективности модели относятся следующие: умение разрабатывать модели поведения, способствующие сохранению здоровья; активное применение полученных знаний о сохранении здоровья в учебной деятельности; способность регулировать своё состояние и состояние окружающих людей; самоконтроль за собственным состоянием.

Для успешного внедрения данной модели необходимо выполнение следующих условий: участники образовательного процесса должны быть готовы к восприятию концепции учебной деятельности, ориентированной на сохранение здоровья; необходима готовность к применению технологий сохранения здоровья в контексте профессионально ориентированного педагогического процесса.

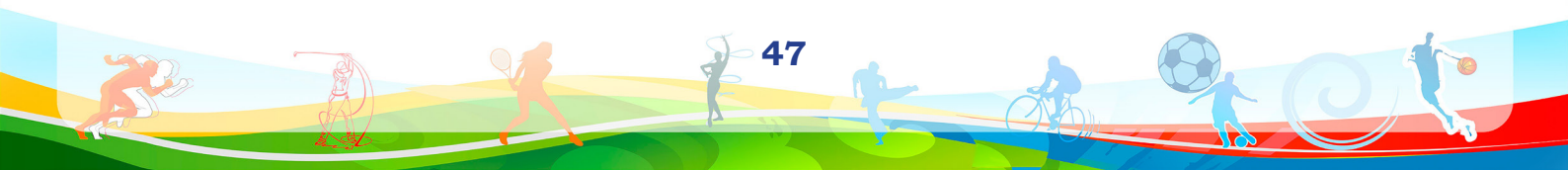
Эта модель предполагает всесторонний подход к укреплению и поддержанию здоровья студентов и охватывает ряд мероприятий в следующих областях: оздоровительная работа; учебная деятельность, направленная на сохранение здоровья; физкультурно-массовые и спортивные мероприятия; социально-психологическая деятельность; диагностика.

**Выводы.** Здоровьесберегающие технологии поддерживают эмоциональное и интеллектуальное развитие, способствуют формированию самооценки. Они создают условия для личностного роста, проявления самостоятельности, инициативы и творческого потенциала в различных сферах деятельности.

Помимо этого, знания и умения, приобретенные при изучении и применении здоровьесберегающих технологий в техникуме, позволят студентам перенести этот опыт на практику. Это особенно важно в связи с тем, что малоподвижный образ жизни а также неблагоприятные экологические факторы негативно воздействуют на здоровье студенческой молодежи.

Знания и навыки, полученные в процессе изучения и внедрения технологий сохранения здоровья в техникуме, дадут студентам возможность применить этот опыт на практике. Это приобретает особую значимость ввиду того, что малоподвижный образ жизни и неблагоприятные экологические условия оказывают негативное влияние на здоровье студентов.

В этой статье мы проанализировали вопрос сохранения здоровья и предложили пути его решения, основываясь на опыте нашей образовательной организации. В техникуме ведется работа, направленная на поддержание здоровья студентов. Однако наблюдается недостаточная систематичность и преемственность между различными направлениями деятельности. Создание целостной системы здоровьесбережения могло бы повысить эффективность всех мероприятий, направленных на поддержание здоровья.





### Список литературы

1. Гузенко, И. В. Оценка образовательного учреждения в реализации здоровьесберегающих технологий / И. В. Гузенко // Профессиональное образование. - 2004. - № 7. - С. 33.
2. Евтушенко, И. Н. К вопросу организации здоровьесберегающей среды в дошкольных образовательных организациях / И. Н. Евтушенко, И. Ю. Иванова, Б. А. Артеменко, М. Н. Терещенко, Н. Е. Пермякова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 108–114.
3. Жураева, К. К. Роль здоровьесберегающих технологий в повышении успеваемости учащихся начальной школы / К. К. Жураева // Достижения науки и образования. - 2018. - № 15 (37). - С. 35–38.
4. Петрова, Г. С. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов / Г. С. Петрова // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. - 2012. - № 2. - С. 499-504.
5. Семикин, Г. И. Сохранение Здоровья студентов как важная задача развития высшего профессионального образования в условиях глобализации (опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана / Г. И. Семикин // Гуманитарный вестник. – М. - № 11, 2013. - С. 1.
6. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М. : Аркти, 2005. – 320 с.
7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (действующая редакция от 19.12.2023).
8. Чебыкина, А. В. Психофизиологические критерии здоровьесберегающих технологий обучения : автореф. дис. ... канд. мед. наук / А. В. Чебыкина. – СПб., 2014. – 34 с.
9. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. - СПб. : Питер, 2006. - 256 с.

©Акопов Э.А., 2024

**Кретчак Елена Николаевна** -  
*кандидат психологических наук, доцент*  
ФГБОУ ВО «Херсонская государственная морская академия»  
**Круглик Николай Иванович** -  
*старший преподаватель*  
ФГБОУ ВО «Херсонская государственная морская академия»  
*г. Херсон, Российская Федерация*

**Kretchak Elena Nikolaevna** -  
*candidate of psychological sciences, associate professor*  
Federal state budgetary educational institution of higher education  
«Kherson State Maritime Academy»  
len71.71@yandex.ru  
**Kruglik Nikolai Ivanovich** -  
*senior lecturer*  
Federal state budgetary educational institution of higher education  
«Kherson State Maritime Academy»  
*Kherson, Russian Federation*

## ХАТХА-ЙОГА КАК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КОРРЕКЦИИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Аннотация.** В данной статье рассматривается роль занятий по хатха-йоге в системе занятий по физической культуре и спорту среди обучающихся, имеющих тревожное расстройство в виде ПТСР. Раскрываются ключевые аспекты возникновения и развития данного расстройства, путей его коррекции и снижения выраженности представленной симптоматики данного травматического расстройства личности. Ценность предлагаемых физкультурно-оздоровительных технологий на примере хатха-йоги и ее бесценное влияние на последующий образ и стиль жизни. В статье затронуты различные аспекты психолого-педагогической подготовки и способы преподавания физической культуры и спорта в ВУЗе.

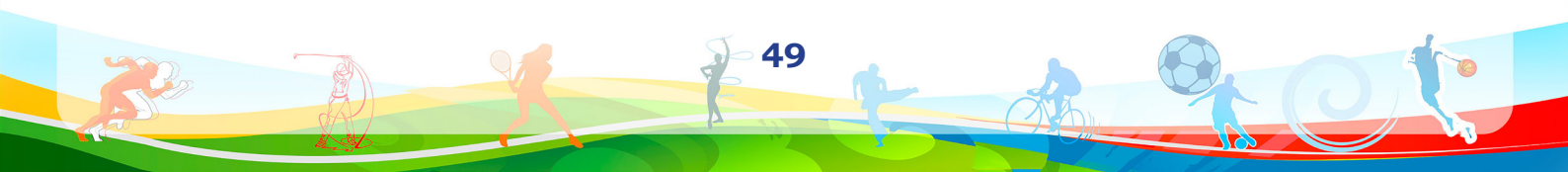
**Ключевые слова:** ПТСР, хатха-йога, психологическая подготовленность, физиологические механизмы регуляции, гармоническое развитие личности.

### **Hatha yoga as a physical culture and health-improving technology of correction of post-traumatic stress disorder among students**

**Annotation.** This article examines the role of hatha yoga classes in the system of physical education and sports classes among students with an anxiety disorder in the form of PTSD. The key aspects of the emergence and development of this disorder, ways to correct it and reduce the severity of the presented symptoms of this traumatic personality disorder are revealed. The value of the proposed physical culture and wellness technologies on the example of hatha yoga and its invaluable influence on the subsequent lifestyle. The article touches upon various aspects of psychological and pedagogical training and methods of teaching physical culture and sports at the university.

**Keywords:** PTSD, hatha yoga, psychological preparedness, physiological mechanisms of regulation, harmonious personality development.

**Постановка проблемы и актуальность исследований.** Современная жизнь человека насыщена большим количеством стрессовых факторов, которые негативно влияют не только на поведение человека, но и на его душевное здоровье. Наиболее ущемленной кате-



горией в этом вопросе является личность обучающегося (курсанта, студента), психика которого достаточно чувствительна к возможному травматическому опыту и длительным периодам психоэмоционального напряжения, в силу особенностей данного возрастного периода.

Действительно, обучающиеся являются особой социальной группой в современном обществе. Сегодня одним из главных аспектов поддержания здорового образа жизни и профилактики всевозможных отклонений у формирующейся личности обучающегося является его физическая активность. Регулярные занятия физической культурой и спортом играют важную роль в развитии становящейся личности обучающегося, способствуют совершенствованию не только физических, но морально-психологических качеств, позволяют добиваться высоких результатов в различных сферах жизнедеятельности. Физическое воспитание является эффективным средством повышения успеваемости обучающегося как в учебной, так общественной жизни.

**Цель и задачи статьи.** Решение проблемы психолого-педагогической поддержки обучающихся, требует целенаправленного комплексного воздействия на процесс их адаптации в новой социальной среде [4, с. 69]. В целях выстраивания комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся одной из первостепенных задач является формирование и поддержка благоприятного психоэмоционального состояния на занятиях по физической культуре и спорту, а также на секционных занятиях, проводимых среди обучающихся.

Говоря о проблеме существования стресса в жизни человека следует обратиться к вопросу анализа литературных источников по проблеме стресса.

**Анализ научных публикаций по теме статьи.** Стресс, впервые был обозначен Г. Селье как совокупность адаптационно-защитных реакций организма человека на воздействия, инициирующие физическую или психическую травму. На современном этапе развития психологии стресс уже трактуется как состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях и обстоятельствах.

Существуют четыре субсиндрома стресса: когнитивный, эмоционально-поведенческий, социально-психологический и вегетативный [9]. Так, когнитивный субсиндром стресса проявляется в виде изменений восприятия и осознания информации, поступающей к человеку, находящемуся в экстремальной ситуации; в изменении его представления о внешней и внутренней пространственной среде; в изменении направленности его мышления и т. д. Эмоционально-поведенческий субсиндром стресса заключается в эмоционально-чувственных реакциях на экстремальные, критические условия, ситуации и пр. Социально-психологический субсиндром стресса проявляется в изменениях общения людей, находящихся в стрессогенных ситуациях. Эти изменения могут проявляться в виде социально-позитивных тенденций: в сплочении людей, в увеличении взаимопомощи, в склонности поддерживать лидера, следовать за ним и т. п. При стрессе могут складываться социальнегативные формы общения: самоизоляция, склонность к конфронтации с окружающими людьми и т. п.

Особо хотелось бы выделить вегетативный субсиндром стресса, который в данном возрастном периоде человека, учитывая специфику его протекания, включая и гормональные становления, и нагрузку на учебных занятиях в высшей школе, и высокий темп современного темпа развития общества и т.п., проявляется в возникновении либо тотальных, либо локальных физиологических стрессовых реакций, которые имеют адаптационную сущность, но могут становиться основанием для развития так называемых симптомов стресса. Данный аспект наиболее важен для внутреннего баланса обучающегося, для сохранения его психологического здоровья и своевременной коррекции в случае возникновения целого ряда ситуаций, характеризующихся повышенным нервно-психическим напряжением.

Следует также обозначить, что одним из проявлений результатов нервно-психиче-



ского напряжения, вызванного сверхсильным воздействием или же, в ситуации длительного хронического стресса, на которое адекватная реакция ранее не была сформирована, является посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

**Изложение основного материала исследований.** ПТСР – это тяжёлое психическое состояние, возникающее в результате единичного или повторяющихся событий, оказывающих сверхмощное негативное воздействие на психику индивида. В таком случае травматичность события для формирующейся личности тесно связана с ощущением собственной беспомощности из-за невозможности эффективно действовать в даже в незначительно высокой по экстремальности развития ситуации.

ПТСР является серьёзной проблемой общественного здравоохранения [1, С. 64]. Психические расстройства с более высокой распространённостью в этих условиях включают депрессию, тревогу, немотивированную агрессию, избегание, снижение познавательных функций, ухудшение настроения, реактивность, нарушение сна, суицидальные мысли и т.д.

Результаты исследований, проведенных психологами, показали, что более высокая тяжесть симптомов ПТСР, была связана с нарушением со стороны вегетативной нервной системы. Результаты исследований подтверждают, что ПТСР чаще встречается у людей со слабой психологической подготовленностью. Поэтому так важно разработать методы помощи обучающимся, которые могут одновременно улучшить свое физическое и психическое здоровье, а также повысить качество жизни в случае неблагоприятной ситуации со стороны нервной системы.

Традиционные методы коррекции ПТСР включает психотерапию и медикаментозное лечение (в основном таблетированные формы). Во многих случаях, последний вариант, чаще задействуется в практике лечения, что, в свою очередь, минимизирует решение проблемы устранения причинного фактора развития различных тревожных расстройств, в том числе и ПТСР.

При случае коррекции ПТСР используется широкий спектр фармакологических и психотерапевтических подходов. Недавние мета-анализы показали, что различия между большинством фармакологических методов лечения ПТСР и плацебо в лучшем случае невелики. Кроме того, многие, кто страдает от подобных стрессовых расстройств, имеют ограниченный доступ к медикаментозным методам лечения [2]. Поэтому так важно найти иные, более действенные методы, решения данной проблемы в целях наступления эффекта «психологического выздоровления».

Действительно, в последние годы все больший интерес вызывают дополнительные подходы к терапии лиц с ПТСР и другими расстройствами, связанными с травмой [3]. Конкретные подходы «разум-тело» могут способствовать уменьшению связанных со стрессом проявлений в вопросе коррекции нарушений со стороны вегетативной нервной системы организма.

В последние годы появляются данные, свидетельствующие о том, что физические упражнения благотворно влияют на симптомы посттравматического стресса. Хотя известно, что физическая активность снижает тревогу и депрессию, меньше известно о влиянии физической активности на ПТСР.

Результаты недавних исследований подтвердили, что регулярные физические упражнения обратно коррелируют с ПТСР и его симптомами не только у гражданских лиц, но у военных ветеранов. Таким образом физические упражнения могут быть эффективным вспомогательным средством для улучшения симптомов в широком диапазоне психических расстройств.

Йога все чаще используется в качестве терапевтического средства, улучшает негативные психические состояния, такие как тревожные расстройства и депрессия. Целью этого аналитического обзора была оценка доказательств того, что йога уменьшает симптомы посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и положительно влияет на пси-





эмоциональное состояние обучающихся, в частности.

Научно доказано, что различные психические факторы влияют на наше самочувствие. Современное направление о развитии теории психологического стресса напрямую связано с разработкой концепции о роли ресурсов личности в возникновении, развитии и преодолении такого негативного психического состояния, как ПТСР.

Известно, что плохое настроение, нервозность часто перерастают в стресс, который, несомненно, влияет как на самочувствие самого человека, так и на окружающих его людей. Поэтому для минимизации этих факторов были разработаны различные программы и направления физической культуры, и одно из которых является йога. Данный вид физической нагрузки появился еще до нашей эры, но до сих пор активно применяется на практике.

В широком понимании, йога представляет собой систему упражнений, которые направлены на создание гармонии души и тела человека. Выполнение упражнений йоги должны быть плавными, а сами занятия регулярными, не реже 3 раз в неделю. При занятиях йогой нормализуются функции всех внутренних органов и систем организма, в процессе тренировки задействованы все группы мышц, а также происходит восстановление конструкции позвоночника [3, С. 204].

Проблема психологического стресса хорошо отражена в его ресурсной модели, так как стресс как явление возникает в результате потери ресурсов (реальной или воображаемой, полной или частичной). Это включает в себя следующие процессы: поведенческую активность, личностные характеристики спортсменов, вегетативные и обменные процессы, соматические, психические и профессиональные возможности [3]. Вместе с тем, с ростом физической и психологической подготовки культуриста возрастает и потребность в духовных ресурсах, которые определяют цели деятельности человека, смысл существования. И йога как вид физической культуры тоже пользуется популярностью.

Психологом Чайковским А.Б. проведено экспериментальное исследование, в котором изучено влияние средств хатха-йоги на личные ресурсы молодых людей в возрасте 18-24 лет. Одним из таких личных ресурсов, выступает уровень тревожности. По результатам исследования автор отметил, что методика хатха-йоги позволяет развивать личные ресурсы, положительно влияя на психологическое состояние личности [5, С. 125].

Восстановление систем организма не идет одновременно по всем функциям. Стресс от тренировок влияет не только на мышцы. Есть еще три необходимых функции, составляющие восстановление в организме.

К ним относятся: восстановление энергии, гормонального фона, нервной системы. Гормоны регулируют функции нашего организма. Любой стресс отражается на эндокринной системе. Так как происходит всплеск катаболических гормонов, а именно, кортизола. А анаболические гормоны, такие как тестостерон, наоборот, повышаются на короткое время, чтобы потом упасть ниже исходного. Регенерация нервной системы также имеет большое значение. Во время занятий мышцы сокращаются из-за того, что мозг посылает сигнал о действии. Данный процесс заставляет организм работать, поэтому изматывает нервную систему.

Для восстановления энергетики, а также во избежание переутомления, стрессов, срывов, травм, физических и психических заболеваний необходим полноценный регулярный отдых. В первую очередь для полного качественного восстановления культуристам важен сон, так как во сне повышается уровень анаболических процессов и снижается катаболизм.

Вернемся к раскрытию понятия йоги, как одного из ведущих направлений в коррекции ПТСР и связанных с ним симптомов.

Хатха-йога в переводе с санскрита означает «усиленное, настойчивое слияние». Эта дисциплина является древней индийской духовной практикой, представляя учение о физической гармонии. Как отдельное направление йоги, она была сформирована ориентировочно в X-XI веке. Одна из основных целей данного подвида йоги заключается в развитии тела



до состояния здоровья, когда оно не является тяжелой ношей при поиске высоких истин [2]. Это направление йоги также провозглашает единение духовного и физического. Располагая особыми практиками, оно позволяет достичь гармонии этих двух аспектов.

Данная дисциплина – это набор техник, учение о психологической и физической гармонии, которая достигается с помощью физических средств воздействия на организм, таких как: диета, дыхание, шаткармы, асаны, бандхи, мудры, и психических средств: медитации, концентрация внимания при выполнении различных упражнений. Также это высокое искусство расслабления всего организма, ведь только расслабленное состояние приводит восстановлению физических и психологических ресурсов человека [2].

Наиболее часто используемым подходом «разум-тело» является йога, традиционная индийская философская и духовная школа, а также практика здравоохранения, которая возникла более 3000 лет назад и сочетает в себе физическую активность, осознанность, расслабление и дыхательные упражнения [3]. Помимо физических аспектов, традиционная йога включает этические и духовные аспекты.

Современные формы йоги в основном включают физические позы, дыхательные упражнения и медитацию. Таким образом, йога – это целостный подход, который, как считается, помогает объединить тело, разум и дух. Таким образом, йога все чаще используется для укрепления физического и психического благополучия [10].

Комплекс упражнений по хатха-йоге включает в себя следующие модули:

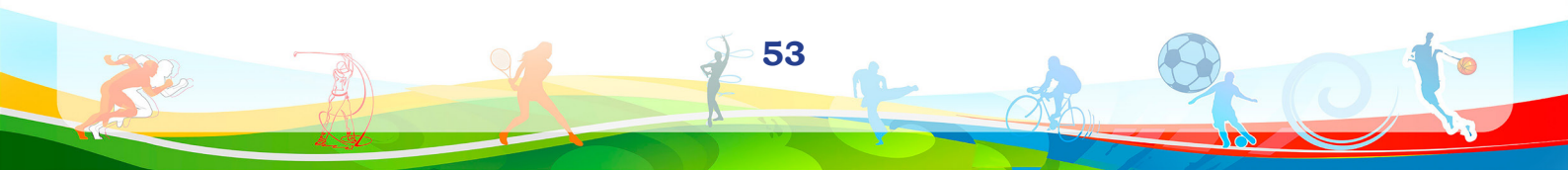
- асаны (позы), которые являются эффективными физическими упражнениями, помогающими сохранить тело здоровым, красивым и сильным;
- пранаямы (дыхательные упражнения), которые способствуют развитию не только физических, но и психологических ресурсов, так как помогают регулировать дыхание и контролировать эмоции;
- медитация (релаксация), дающая возможность отключиться от посторонних мыслей и прислушаться к себе;
- шаткармы (в переводе с санскрита – «шесть действий») - упражнения и способы хатха-йоги, позволяющие очистить внутренние органы.

Методика хатха-йоги – это обоснование оптимального алгоритма достижения гармоничного психофизиологического состояния тела и сознания. Также это набор приемов, методов, средств, способов и принципов решения задач, помогающих в совершенстве настроить комплекс инструментов, используя которые человек может максимально реализовать весь свой потенциал [1].

Рассмотрим и проанализируем современные исследования, использующие средства хатха-йоги, для более детального знакомства с данным методом. Интерес представляет исследования Ярошенко Д.В., который структурирует и представляет процесс оптимизации психологической подготовки средствами хатха-йоги, способствующий психорегуляции эмоций и психофизиологических состояний, развитию умения самопрограммирования сознания [4, С. 139]. Так, автором выделены следующие функции составляющих хатха-йоги для оптимизации психологического состояния – психорегуляция и достижение внутреннего гомеостаза.

Рядом авторов (Галимов Г.Я., Кузьмин В.А., Кудрявцев М.Д. и др.) проведено исследование эффективности нетрадиционных средств в системе физического воспитания на примере хатха-йоги. Данная работа важна исследованию динамики показателей физического состояния (сердечно-сосудистой системы и т.п.) студентов на выполнение асан системы хатха-йоги. Эти авторы, проведя исследования, доказали, что у испытуемых под действием тренировочной нагрузки по йоге произошли изменения показателей со стороны вегетативной нервной системы (нормализация частоты пульса и уровня АД и т.п.). Авторами был сделан вывод о благоприятном воздействии йоги на гармоничные показатели функционирования организма» [4].

Данное исследование доказывает, что средства йоги имеют воздействие на состо-



яние организма на физическом уровне, гармонизируя его самоощущение. Таким образом физические упражнения по йоге могут выступать в качестве психологического ресурса в вопросе нормализации психоэмоционального состояния после пережитого стресса, в том числе и в случае с ПТСР.

Мы обратились к трудам Шафаренко С. Ашрама и Шивананда С., которыми были выделен один из важных принципов в использовании средств хатха-йоги – комплексы и техники хатха-йоги, должны способствовать всестороннему и гармоничному развитию личности [3].

Чайковский А.Б. в качестве принципа проведения комплекса хатха-йоги указывает «бережное и вежливое отношение к окружающим», в результате чего у учащихся формируются духовные качества, улучшается способность чувствовать обстановку вокруг себя, сглаживает общение между участниками процесса, и делает процесс более эффективным [1, С. 15].

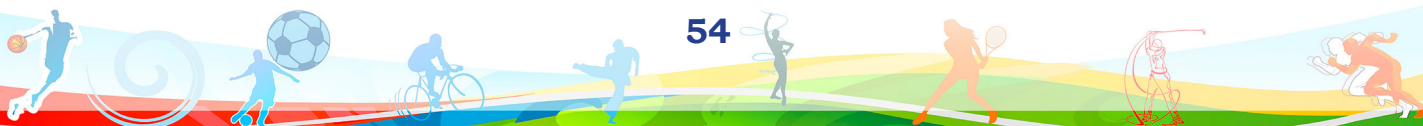
Эффективность йоги имеет большое значение в вопросе коррекции нарушений со стороны вегетативной нервной системы, в том числе снижении симптомов психоэмоционального характера. Также появляются новые доказательства эффективности йоги в качестве вспомогательного средства для лечения психических состояний, таких как депрессия, тревожные расстройства и, возможно, психозы [1-5]. Поэтому физическая активность, как основной элемент йоги, являются одним из наиболее часто используемых психотерапевтических подходов в современной психологии. Остановимся более подробно на систематическом обзоре доказательств применения йоги при симптомах ПТСР.

Рассуждая о потенциальных механизмах воздействия данного психотерапевтического подхода, сама по себе эта физическая активность уже улучшает симптомы ПТСР [2]. Эффект йоги просматривается как результат снижения вызванной стрессом нагрузки на нервную систему. Повышение парасимпатической активности в организме снижает гиперактивацию в головном мозге (миндалины) и повышенный уровень кортизола у обучающихся с ПТСР и тем самым уменьшить симптомы проявления тревожности и остальных симптомов, связанных с психоэмоциональными нарушениями [3].

Подобный сдвиг вегетативного баланса в сторону парасимпатической блока вегетативной нервной системы, по мнению психотерапевтов и психологов, в основном связан с правильно организованным дыханием, расслаблением мышц, а также медитацией, проводимой в ходе проведения занятий йогой [4].

Помимо психофизиологических механизмов, в которых задействуется вегетативная нервная система, йога потенциально может влиять на ПТСР психологическими путями. Были выявлены два основных механизма парадокса, заключающегося в том, что пациенты испытывают беспокойство по поводу будущего, хотя травмирующее событие осталось в прошлом: негативная оценка травмы или ее последствий и природа самой памяти о травме [2]. Негативные оценки включают чрезмерное обобщение, негативную оценку собственных действий, негативных реакций других людей и жизненных перспектив. Эти различные типы оценок могут вызывать различные эмоциональные переживания у пациентов с ПТСР в будущем [5].

Йога часто включает аспекты осознанности, значительно улучшает регуляцию психоэмоционального состояния, а также оказывает положительное влияние на симптомы ПТСР [3, С. 128]. Кроме того, было показано, что даже неспецифическая релаксация способствует улучшению симптомов ПТСР, хотя и в гораздо меньшей степени, чем более специфические психотерапевтические подходы [3]. Физическая активность в йоге в основном связана с повышенным вниманием к восприятию тела и ощущениям. Это может повысить осознанность тела и потенциально точную идентификацию вызванной эмоциональной реакции. Помимо этого, социальная поддержка на занятиях йогой со стороны преподавателя по физической культуре и спорту может положительно влиять на негативные когнитивные оценки.





Оптимизация психологического состояния средствами хатха-йоги, по Д.В. Ярошенко, достигается за счет контроля регуляции таких составляющих организма человека:

- дыхательная регуляция психоэмоционального состояния);
- тренировка процессов восприятия ощущений тела и психоэмоционального состояния;
- концентрация внимания для контроля всех эмоций;
- аутогенная и психомышечная тренировка;
- формирование психоэмоциональной устойчивости;
- комплекс асан и пранаям для увеличения или уменьшения активности функционального состояния ЦНС;
- медитативное управление состоянием.

Отдельно об асанах хатха-йоги Васнева Т.М., Тетерников Л.И. отмечают, что они являются антистрессовой защитой, так как при их выполнении совершенствуются навыки расслабления и повышается стрессоустойчивость. Описывая комплекс хатха-йоги, Чайковский А.Б. особое внимание уделяет комплексу асан, так как они должны преподноситься в последовательности для достижения эффекта [5].

Среди поз асан хатха-йоги, которые наиболее эффективны в коррекции тревожности, являются такие:

- «Прасарита падоттанасана» - стойка с наклоном вперед, она снимает усталость, беспокойство, успокаивает страхи.
- «Адхо мукха сванасана» - поза собаки с головой, опущенной вниз, снижает депрессивность, ощущение тревожности;
- «Адхо мукха вирасана» - поза героя лицом вниз, она мягко вытягивает позвоночник и успокаивает нервную систему;
- «Халасана» - поза плуга: приносит баланс, расслабление, покой, обретение уверенности в себе;
- «Ардха халасана» - полупоза плуга: приносит успокоение симпатической нервной системы;
- «Сарвангасана» - плечевая стойка, она формирует эмоциональную устойчивость, терпение, снимает раздражительность;
- «Сету бандха сарвангасана» - поза моста. Формирует уверенность в себе. Корректирует нервное истощение;
- «Устрасана» - поза верблюда. Улучшает настроение и уверенность в себе;
- «Супта баддха конасана» - поза с наклоном туловища назад. Приносит успокоение ума и нервов;
- «Випарита дандасана» - поза, откинувшись назад на стуле. Используется в качестве профилактики депрессий, упадка сил. Способствует заряду энергии. Снимает нервное напряжение;
- «Шавасана» - поза трупа. Обучает расслаблению и сосредоточению мыслей и эмоций.

Данный комплекс будет гармонично воздействовать на все тело человека. При помощи векторного воздействия будет создаваться оптимальная нагрузка на все органы человеческого тела. При постепенном возрастании нагрузок занимающиеся будут прогрессировать, их способности будут возрастать.

В начале занятий с обучающимися преподаватель должен организовать проведение пранаямы - дыхательных асан, которые стимулируют организм, в частности центральную нервную систему и дыхательную, а также значительно поднимают уровень энергии. Виды упражнений преподаватель йоги составляет вариативно. Это позволит воздействовать на определенные части тела и чередовать разные направления и позы для релаксации. Не менее важно стараться удерживать асаны для достижения наилучшей адаптации всех составляющих организма. Комплекс необходимо завершать в позе шавасана – лежа [5].





Таким образом хатха-йога поможет восстановить и успокоить дыхательную, нервную, пищеварительную, сердечно-сосудистую систему, а также способствовать растяжению, расслаблению и восстановлению мышечного корсета. Поэтому обучающиеся, активно занимающиеся йогой на секционных тренировках, приобретут ресурсы личностного физического духовных и психологических ресурсов, а значит будут иметь целый ряд преимуществ перед остальными обучающимися, которые не прошли данный курс по хатха-йоге.

Для оценки психологических ресурсов обучающихся, а также для исследования потребностей, мотивов и интересов в данной области до начала исследования был использован социологический опрос на основе традиционной анкеты.

Было опрошено 20 обучающихся по вопросам анкеты, в результате исследования было выявлено, что 65% респондентов считают тренировочный процесс по физической культуре и спорту монотонным и хотели бы разнообразить свою физическую активность, 25 % считают, что занятия их занятия в целом достаточно разнообразны и 10 % затрудняются ответить на этот вопрос.

Наряду с этим выявлено, что 75% респондентов положительно относятся к занятиям йогой, которые проходили на секционных занятиях, 25 % опрошенных относятся нейтрально. Большинство респондентов (95 %) ранее не занимались хатха-йогой, 5% опрошенных имели небольшой опыт тренировок по йоге в прошлом.

На вопрос «Хотели бы вы дополнительно работать над укреплением сердечно-сосудистой и нервной систем?» 82% опрошенных ответили «Да», 8% затруднились ответить. На вопрос: «Хотели бы вы снизить уровень тревожности в повседневной жизни и на учебных занятиях?» 100% респондентов ответили положительно, также было выявлено, что все опрошенные хотели бы научиться более эффективной физической и ментальной концентрации.

Данные нашего опроса позволяют говорить о том, что для эффективного управления своей психоэмоциональной сферой обучающимися недостаточно только занятий по физической культуре и спорту, Важно заниматься также на секционных тренировках занятиями по хатха-йоге и попробовать новые практики йоги в динамике физического и эмоционального развития. Важно быть психологически подготовленным к различным жизненным событиям и трудностям.

Развитие внутреннего потенциала является важной задачей для обучающихся на данном этапе развития общества, если он желает достичь высоких результатов, повысить результативность своей жизнедеятельности, повысить результаты учебной деятельности и профессиональной, в будущем. При этом приоритетным направлением в психологической подготовке обучающегося станет свой личный уровень самоуправления и контроля со стороны нервной системы.

**Подводя итог**, можно с уверенностью сказать, что занятия по хатха-йоге на секционных тренировках способны соответствовать всем принципам физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- обеспечение взаимосвязи физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- обеспечение адекватной возрастной направленности физического воспитания обучающегося.

Йога – это физические нагрузки, которые являются мощным антидепрессантом, которые стимулируют рост интеллектуальной и творческой активности, а также это путь к здоровому образу жизни в случае ПТСР. Именно поэтому в высших учебных заведениях необходимо вводить на занятиях по физической культуре и спорту, на секционных тренировках, занятия по хатха-йоге, а также элементов йоги на разминке как этапе проведения занятий по физической подготовке.



### Список литературы

1. Амплеева, В. В. Возможности и перспективы использования средств и методов йоги в системе физического воспитания студентов ВУЗа / В. В. Амплеева // Молодой ученый. - 2016. - № 18 (122). - С. 198-200.
2. Бойко, В. С. Йога. Скрытые аспекты практики / В. С. Бойко. - Минск : Вида-Н, 1998. - 400 с.
3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник / В. А. Епифанов. - М. : Медицина. – 2006. - 304 с.
4. Косамби Д. Культура и цивилизация Древней Индии / Д. Косамби. - М. : Прогресс, 1998. - 216 с.
5. Чураков, И. В. Йога и здоровье : возможности, ограничения и перспективы использования / И. В. Чураков // Материалы I Всесоюзной научно-практической конференции. - Москва, 2001. - С. 50–54.

©Клетчак Е.Н., Круглик Н.И., 2024

УДК 796.011.3:613.25-057.874

**Притула Дмитрий Иванович** -

*студент 3 курса магистратуры*

*Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями  
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*

*Магистерская программа: Физическая реабилитация*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

**Капланец Ирина Викторовна** -

*кандидат биологических наук*

*Доцент кафедры адаптивной физической культуры*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

**Аносова Людмила Сергеевна** -

*старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

*Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

**Pritula Dmitry Ivanovich** -

*3rd year Master's degree student*

*Field of training: Physical education for persons with disabilities  
health conditions (adaptive physical education)*

*Master's programme: Physical rehabilitation*

Federal state budgetary educational institution of higher education

«Donetsk state university»

Institute of physical culture and sports

**Kaplanets Irina Viktorovna** -

*candidate of biological sciences*

*Associate professor of the department of adaptive physical culture*

Federal state budgetary educational institution of higher education

«Donetsk state university»

Institute of physical culture and sports

i.kaplanets.dongu@mail.ru

**Anosova Lyudmila Sergeevna** -

*senior lecturer of the department of adaptive physical culture*

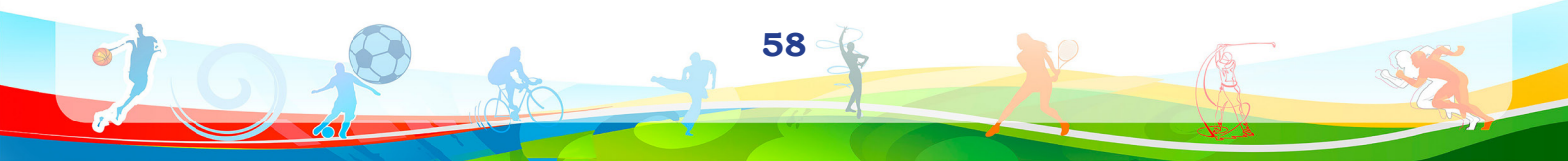
Federal state budgetary educational institution of higher education

«Donetsk state university»

Institute of physical culture and sports

l.anosova.dongu@mail.ru

*Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation*



### ПУТИ КОРРЕКЦИИ И ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

**Аннотация.** В статье рассмотрены и проанализированы пути коррекции и особенности оздоровления детей школьного возраста с избыточным весом. Избыточная масса тела является результатом недостаточной двигательной активности, избыточного питания, а также нарушений жирового и углеводного обмена. Ожирение может быть причиной многих заболеваний. Наиболее эффективными методами профилактики появления избыточной массы тела и ожирения являются контроль за калорийностью суточного рациона и регулярные физические упражнения.

**Ключевые слова:** коррекция избыточной массы тела, оздоровление, дети школьного возраста, физические упражнения, рациональное питание.

### Ways of correction and peculiarities of health improvement of school-age children with excessive weight

**Annotation.** The article considers and analyzes the ways of correction and features of improvement of overweight school-age children. Overweight is the result of insufficient physical activity, excessive nutrition, as well as disorders of fat and carbohydrate metabolism. Obesity can be the cause of many diseases. The most effective methods of preventing the appearance of overweight and obesity are calorie control of the daily diet and regular exercise.

**Keywords:** correction of overweight, health improvement, school-age children, physical exercises, rational nutrition.

**Актуальность.** В современном мире проблема избыточной массы тела становится все более актуальной. Факторов развития ожирения великое множество, и они могут действовать как совместно, так и обособленно. Наиболее распространенными из них являются: генетическая предрасположенность, особенности образа жизни (переедание, гиподинамия), нарушения функции эндокринной системы. С появлением исследований генома было идентифицировано множество генов, кодирующих работу тех или иных звеньев регуляции массы тела и обмена веществ. Также сейчас проводят дополнительные исследования влияния интоксикации, депривации сна, нарушения водного обмена, микробиоты на развитие избытка жира в организме. Эпидемия «ожирения» будет нарастать и дальше с развитием научно-технического прогресса, поэтому количество людей с избыточной массой тела и ожирением будет только расти.

Избыточный вес является одним из главных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Он увеличивает нагрузку на сердце и сосуды, что может привести к гипертонии, атеросклерозу и инфаркту.

Лишний вес часто становится причиной развития сахарного диабета второго типа. Инсулинорезистентность, связанная с ожирением, приводит к нарушению обмена глюкозы и уровня сахара в крови. А также негативно сказывается на суставах и позвоночнике, увеличивая риск развития остеохондроза, артрита и других заболеваний опорно-двигательной системы. Он не только портит фигуру, но и является серьезной проблемой для здоровья. Различные исследования показывают отклонения в состоянии здоровья у 60% людей. 35% детей нуждаются в стационарном лечении и 40% относятся к группе риска по тем или иным заболеваниям. Причины кроются в нерациональной двигательной активности, однообразном питании, а также в неудовлетворительном состоянии школьных спортивных площадок, залов, отсутствия качественного спортивного инвентаря и достаточного количества подготовленных преподавателей [4].

Можно отметить, что ухудшение детского здоровья приняло устойчивый характер, что подтверждается увеличением количества случаев, врожденных отклонений в развитии отдельных органов и систем. Это, в свою очередь, может привести к возникновению серьезных патологических состояний, острых и хронических заболеваний, а в тяжелых слу-





чаях, к инвалидности.

Не достаточно изучены дети с избыточной массой тела – это дети риска, которые при правильном подходе к физическому воспитанию могут перейти в группу здоровых детей, не требующих специального лечения. Проблема избыточного веса у детей и снижение количества здоровых может оттеснить все остальные заболевания. Раннее начало активных, направленных физических упражнений могут предотвратить развитие ожирения [7].

**Анализ литературы.** Самая главная причина избыточного веса у детей – семейные привычки и ценности. Исследования показывают, что у детей, чьи родители страдают от лишнего веса, большая вероятность его заработать. Конечно, имеют значение генетические факторы. Но образ жизни формирует и даже изменяет генетику. Поэтому возможно иметь все «природные предпосылки» к набору лишнего веса, но не набрать его благодаря правильному образу жизни.

В семьях часто отсутствует понимание или стремление к адаптивному базовых принципов правильного питания: группы продуктов, порции, энергетическая ценность продуктов и т. д. Предпочтение тому, чтобы поесть не «правильно», а «сытно и вкусно»: низкое потребление овощей и фруктов, частое потребление полуфабрикатов, сосисок, соусов и масел, добавочного сахара. Родители всегда являются примером и формируют образ жизни ребенка. Даже привычка заедать стресс, злость, скуку, нехватку любви не приходит к нам во взрослом возрасте, а формируется в детстве, нашей семьей и ее ценностями.

Лишние килограммы часто способствуют появлению у подростков диабета, повышенного кровяного давления и уровня холестерина, заболеваний суставов, печени и других проблем со здоровьем, всегда считавшихся взрослыми. Лишний вес также может привести к заниженной самооценке и депрессии – проблемам, которые, возможно, усугубятся со временем [1].

Оздоровление детей с ожирением при помощи рационального двигательного режима и направленных физических упражнений, поможет предотвратить развитие патологии в зрелом возрасте. Одной из целей физического воспитания является формирование физической культуры личности, которая объединяет все компоненты и является основной движущей силой формирования здорового образа жизни [6].

Сегодня, уже в дошкольном возрасте у детей выявляются нарушения развития в органах: сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и мочевыделительной систем. Нередки случаи врожденной эндокринной патологии, миопии высокой степени, нарушение осанки и т.д. Отдельную группу составляют нарушения обменных процессов, которые часто проявляются избыточной массой тела различного генеза.

Существующие общепринятые методики коррекции избыточной массы тела в основном носят медицинский характер. При этом основное внимание, уделяется нормализации питания и широкому использованию лечебной физической культуры, в основе которой лежат различные физические упражнения [2].

**Профилактика.** На индивидуальном уровне каждый человек может:

- ограничить поступление калорий за счет общих жиров;
- увеличить потребление фруктов и овощей, а также зернобобовых, цельных зерен и орехов;
- регулярно заниматься физической активностью (60 мин. в день для детей и 150 мин. в неделю для взрослых людей).

Профилактические мероприятия, в первую очередь, необходимы лицам с наследственной предрасположенностью к ожирению и в возрасте старше 40 лет, особенно при малоподвижном образе жизни.

У детей профилактика заключается в соблюдении принципов вскармливания и питания с учетом их индивидуальных особенностей, постоянном контроле роста-весовых показателей. Дети с повышенным риском развития ожирения должны находиться под диспансерным наблюдением [5, 6].



Все вышесказанное является актуальным, с теоретической и практической точки зрения, обуславливает необходимость разработки и применения нетрадиционного педагогического подхода, основанного на физическом воспитании детей школьного возраста с избыточной массой тела.

**Цель и задачи исследований** – обоснование особенности оздоровления и путей коррекция избыточного веса у детей школьного возраста.

**Результаты исследований.** При разработке коррекционных программ необходимо, что бы она включала комплекс мероприятий, направленных на устранение или коррекцию имеющихся нарушений в состоянии здоровья детей школьного возраста. В таких программах должна использоваться, прежде всего, детская гимнастика для нормализации веса как эффективный способ борьбы с полнотой у ребёнка. Избыточным весом и гиподинамией страдают дети, которые ведут малоподвижный образ жизни и не посещают спортивные секции. Избавиться от распространённой проблемы можно, если начать добросовестно заниматься гимнастикой, упражнения которой подходят для домашних тренировок.

Дети резко воспринимают требования и обижаются на намёки о полноте, но их можно приобщить к физкультуре при помощи маленьких хитростей.

Увлечённый спортом ребёнок будет с охотой и рвением выполнять все упражнения, проявлять себя на занятиях и достигать результата. Родительский пример служит для детей мотивацией и толчком к действию.

Если в семье разговаривают о спорте и занимаются им, ребёнок, наблюдая за активными родителями, постепенно приобретает спортивные привычки.

Ребенок должен некоторое время понаблюдать за тренировками, а затем мягко вовлекаться в процесс. На протяжении занятий проявляйте внимание и заботу к ребёнку, подбадривайте его и не переборщите со строгостью. Также запрещается перенапрягать детей, особенно на первых этапах. Гимнастика средней сложности длится от 20 минут до часа.

Задачи упражнений для похудения:

- восстановление нормального уровня физических нагрузок;
- сжигание калорий;
- установление баланса между потреблением и расходом энергии.

Чтобы научить ребёнка вести активный образ жизни, достаточно выбрать вид спорта, который требует подвижности: футбол, плавание, бадминтон, катание на роликах и коньках и т.д. Но для похудения у детей лучше всего подходит гимнастика, направленная на задействование всех групп мышц. Обычная гимнастика способствует эффективному похудению и подготавливает ребёнка к дальнейшим занятиям. Несложные упражнения можно выполнять без тренера и в домашних условиях.

Для гимнастики можно выделять любое время и подбирать интенсивность. Одним из простейших видов гимнастики для похудения является ежедневная зарядка. По утрам она поднимает тонус организма, а в течение дня улучшает самочувствие. Чтобы гимнастика приносила удовольствие и результат, следует придерживаться чётких правил:

- регулярность и постепенность занятий – верный путь к успеху. Только ежедневные занятия помогут сбросить лишний вес;
- умеренные физические нагрузки, стимулирующие энергетические затраты;
- короткие перерывы между упражнениями, быстрый темп занятия;
- тренировка проходит в промежутке времени за полтора часа после и до приёма пищи;
- уделять внимание кардиотренировкам, не нагружать ребёнка силовыми упражнениями. Кардионагрузка позволяет держать частоту пульса в зоне жиросжигания.

Комплекс упражнений, должен включать в работу разные группы мышц, такие как, комплекс упражнений для похудения, дыхательную гимнастику, кардиотренировку для похудения

В настоящее время все разработанные программы для снижения веса у детей содер-



жат специальные упражнения, которые направлены на общее физическое развитие.

Особо рекомендуется практиковать упражнения для похудения для детей дома. Дело в том, что такие ребята стесняются заниматься в секциях, да и нагрузки там подразумевают определенную физическую подготовку.

Занятия длятся около 30 минут, и должны быть «приправлены» хорошими эмоциями. Подберите подходящую музыку, ведь зарядка для похудения для детей больше похожа на аэробику. В сущности аэробика – это прекрасная гимнастика, которая заставит тело стать гибким, выносливым и сильным.

Программа занятий может быть произвольной: ходьба на месте, прыжки, растяжка, приседания и небольшие отжимания, выпады ног, поднимание небольших гантелей, ходьба и бег на месте, малые круги руками, большие круги руками, наклоны в сторону, махи руками.

Эффективно использовать дыхательные упражнения и кардиоупражнения для похудения [2, 3].

Необходимыми условиями для положительного результата лечебного питания тучных детей являются: неукоснительное соблюдение режима питания и распорядка дня, нормальный объем одного кормления и суточного количества пищи, медленный темп еды, правильное распределение калорийности пищи в течение суток, регулирование количественного состава пищи (резкое ограничение сладостей и кондитерских, крупяных, хлебобулочных изделий, некоторое ограничение тугоплавких жиров, сохранение нормального количества белка), постоянный врачебный, родительский и самоконтроль эффективности лечения (кривая нарастания массы тела), постепенность перехода больного на питание, соответствующее его возрасту и степени ожирения.

Прежде всего, ребенку любого возраста вначале необходимо питание, которое соответствует его физиологическим нормам. Такое питание будет носить ограничительный характер, так как большинство тучных детей все же имеют повышенный аппетит и переедают.

Если при таком питании нарастание массы тела ребенка приостанавливается, можно говорить о положительном эффекте лечебного питания и через некоторый период адаптации переходить на более строгую диету [2].

#### **Выводы.**

1. Проведен анализ литературы по проблеме исследования. Выяснено, что избыточная масса тела является результатом недостаточной двигательной активности, избыточного питания, а также нарушений жирового и углеводного обмена. Основным механизмом накопления излишнего веса – переедание, которое приводит к разнице между большим поступлением энергии и её малым расходом; это сопровождается накоплением избытка энергии в виде триглицеридов в жировых депо. Важнейшим условием питания является правильное сочетание всех пищевых веществ в суточном рационе человека, притом они должны быть введены в количествах, полностью покрывающих все траты организма как в количественном, так и в качественном отношении.

2. Методики, применяемые для лечения ожирения, различны, но общей чертой их является пошаговый подход. Наиболее эффективными являются комплексные программы по изменению образа жизни, которые включают совместную работу диетолога, психолога и инструктора-методиста по лечебной физкультуре. Основная цель которых объяснить человеку с проблемой, как следует изменить его образ жизни для снижения веса. Добиться снижения веса, а также сохранить полученный результат, что в дальнейшем поможет избежать развития проблем, связанных с ухудшением здоровья, возможно лишь с правильным и эффективным подбором методов и средств коррекции избыточного веса.

Одним из средств решения проблемы с лишним весом является лечебная физическая культура. Это комплекс упражнений, направленный на улучшение физического состояния человека. Упражнения специально подбираются для того, чтобы не только снизить вес, но



и укрепить мышцы, улучшить выносливость и общее самочувствие.

Занятия лечебной гимнастикой позволяют сжечь лишние калории, улучшить обмен веществ, что способствует снижению веса. Правильно подобранные упражнения и контроль специалиста позволяют избежать травм и перенапряжений. Выполнять упражнения можно как в специализированных центрах, так и дома, не требуя дополнительных затрат на оборудование. Формирование привычки заниматься физической культурой и спортом поможет не только избавиться от лишнего веса, стать сильнее, но и улучшить общее самочувствие и настроение.

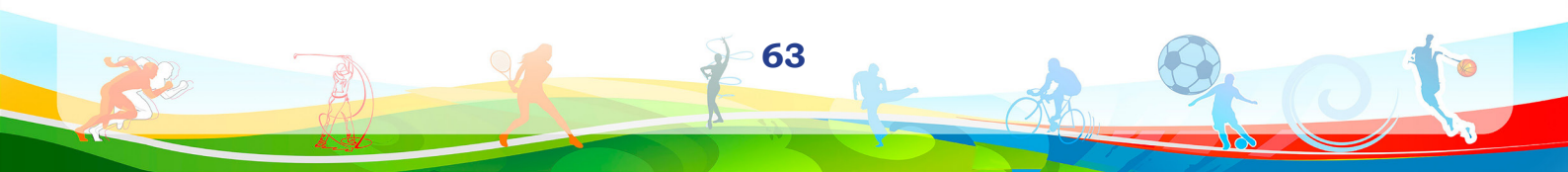
Проблема борьбы с ожирением заключается не в том, чтобы однажды резко похудеть, а в том, чтобы, сбросив вес, сохранить результат. Поэтому необходимо не только регулярно выполнять физические упражнения, но и сформировать новые привычки в питании.

Наиболее эффективными методами профилактики появления избыточной массы тела и ожирения являются контроль за калорийностью суточного рациона и регулярные физические упражнения. Чтобы избежать негативных последствий важно вести здоровый образ жизни, правильно питаться и уделять время физической активности. Забота о собственном здоровье должна стать приоритетом в жизни.

### Список литературы

1. Гинзбург, М. А. Как победить избыточный вес / М. А. Гинзбург. - М., 2008. – 198 с.
2. Вардимиади, Н. Д. Лечебная физкультура и диетотерапия при ожирении / Н. Д. Вардимиади, Л. Г. Машкова. – К. : Здоровье, 1998. – 247 с.
3. Милюкова, И. В. Лечебная физкультура : новейший справочник / И. В. Милюкова, под ред. проф. Т.А. Евдокимовой. – М. : Изд-во Эксмо, 2003. – 862 с.
4. Передерий, В. Г. Избыточный вес и ожирение. Последствия для здоровья и жизни, современные рекомендации по достижению и поддержанию нормальной массы тела / В. Г. Передерий, С. М. Ткач, В. М. Кутовой, М. Н. Роттер. – К : Старт-98, 2013. – 240 с.
5. Покровская, Т. Ю. Лечебная физическая культура как средство регуляции избыточного веса при ожирении : учебно-методическое пособие / Т. Ю. Покровская. – Казань : Из-во Казанский гос.техн. ун., 2024. – 175 с.
6. Разумов, А. Н. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине / А.Н. Разумов, О.В. Ромашин. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – 168 с.
7. Рубцова, И. В. Избыточный вес тела. Причины возникновения. Способы определения: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Курышкина, Я. В. Готовцева. – Воронеж, 2015 – 365 с.

©Притула Д.И., Капланец И.В., Аносова Л.С., 2024





**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»**

**научно-методический журнал**

**2 (19) 2024**

*Редакция журнала*

**ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».  
Институт физической культуры и спорта.**

**ул. Байдукова 80, г. Донецк, 283048.  
Донецкая Народная Республика, Российская Федерация.**

**[fks-tp@yandex.ru](mailto:fks-tp@yandex.ru)**

