

Научное издание

# ВЕСТНИК

Луганского национального университета  
имени Тараса Шевченко

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№1 (42)  
2020



№1 (42) • 2020 ВЕСТНИК ЛУГАНСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО

**КНИТА**

Издатель ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»  
«Книга»  
ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011, т/ф (0642)58-03-20

Министерство образования и науки  
Луганской Народной Республики  
Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
Луганской Народной Республики  
«Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

# ВЕСТНИК



Луганского  
национального  
университета  
имени Тараса Шевченко

---

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№ 1(42) • 2020

Сборник научных трудов

**КНИТА**

Луганск  
2020

УДК 796(062.552)+8:378.4(477.61)ЛНУ  
ББК 95.43(4Укр-4Луг)+75я5  
В38

Учредитель и издатель  
ГОУ ВПО «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Основан в 2015 г.

*Свидетельство о регистрации средства массовой информации  
ПИ 000089 от 13 февраля 2017 г.*

#### **РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:**

##### **Главный редактор**

**Трегубенко Е.Н.** – доктор педагогических наук, профессор

##### **Заместитель главного редактора**

**Сорокина Г.А.** – доктор педагогических наук, профессор

##### **Выпускающий редактор**

**Вербовский А.В.** – Ученый секретарь

##### **Редактор серии**

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

##### **Состав редакционной коллегии серии:**

- Вовк В.М.** – доктор педагогических наук, профессор  
**Германов Г.Н.** – доктор педагогических наук, профессор  
**Горащук В.П.** – доктор педагогических наук, профессор  
**Латышев С.В.** – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор  
**Максименко Г.Н.** – доктор педагогических наук, профессор  
**Максименко И.Г.** – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор  
**Матвеев А.П.** – доктор педагогических наук, профессор  
**Никитушкин В.Г.** – доктор педагогических наук, профессор  
**Олейник В.А.** – доктор медицинских наук, профессор  
**Ротерс Т.Т.** – доктор педагогических наук, профессор  
**Собянин Ф.И.** – доктор педагогических наук, профессор  
**Сышко Д.В.** – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор

**В38** **Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко** : сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко; вып. ред. А.В. Вербовский; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск : Книта, 2020. – № 1(42) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – 100 с.

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

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

*Издание включено в Перечень рецензируемых изданий.*

*Печатается по решению Ученого совета Луганского национального университета имени Тараса Шевченко (протокол № 8 от 03 апреля 2020 г.)*

УДК 796(062.552)+8:378.4(477.61)ЛНУ  
ББК 95.43(4Укр-4Луг)+75я5

© Коллектив авторов, 2020  
© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени  
Тараса Шевченко», 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

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

- Бабешко А.П.** Социально-психологический портрет студентов колледжа за годы становления Луганской Народной Республики как самостоятельного государства .....5
- Васецкая Н.В., Николаева Е.А.** Теоретические основы психологической подготовки баскетболистов.....10
- Елецкий С.Н.** Техничко-тактические особенности и структура соревновательного поединка квалифицированных спортсменов-тхэквондистов.....15
- Кореневская Е.Н., Харьковский В.А., Столяренко А.В.** Методы контроля и совершенствования физической подготовленности легкоатлетов.....19
- Крайнюк О.П.** Анализ внедрения государственного комплекса ГТО ДНР в прикладных видах.....24
- Кривец И.Г., Харьковский В.А., Фалькова Н.И.** Разработка экспериментальной программы профессиональной психофизической подготовки специалистов в государственных образовательных учреждениях Донецкой Народной Республики.....31
- Попелухина С.В.** Становление и развитие спорта в городе Луганске в послевоенные годы (1945-1955г.г.).....37
- Ротерс Т.Т., Пшечук-Воронина Я.Ю.** Анализ проблемы профессиональной подготовки будущих хореографов в учреждениях среднего профессионального образования.....42
- Шкурин А.И., Крайнюк О.П., Загной Т.В.** Актуальность внедрения прикладных видов ГТО в систему физического воспитания населения ЛНР...49

### АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- Ерёменко В.В., Ерёменко И.В.** Организация занятий физической культурой с детьми с отклонениями в состоянии здоровья.....57
- Кобелев С.Ю.** Влияние оздоровительной физической культуры на физическое развитие учащихся университета.....62
- Лимонченко А.С., Асташова Е.Н.** Адаптивная физическая культура студентов с дефектами зрения и зрительными патологиями.....67
- Мартыненко Е.Н.** Занятия йогой, как условия благоприятного влияния на организм человека.....74
- Прихода И.В.** Актуальные проблемы формирования профессионального имиджа будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования.....81

Слепцов В.Н., Мартыненко Е.Н. Повышение оздоровительно-прикладной физической подготовленности студентов-экономистов на занятиях по волейболу.....	86
<b>СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ .....</b>	<b>92</b>
<b>ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ .....</b>	<b>94</b>

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

УДК 377.016:796.011.1 (477.61-ЛНР)

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

## Социально-психологический портрет студентов колледжа за годы становления Луганской Народной Республики как самостоятельного государства

*В статье «Социально-психологический портрет студентов колледжа за годы становления Луганской Народной Республики как самостоятельного государства» А.П. Бабешко рассматривает типологические особенности современного студенчества, которые должны учитываться в процессе физического воспитания и других видах учебно-воспитательной работы.*

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка, социальный портрет, типологические особенности, физическая культура, общая физическая подготовка.

Развитие демократического государства требует создания качественно новой системы образования с целью обеспечения возрождения интеллектуального и духовного потенциала народов Донбасса. Становление личности специалиста среднего звена сложный многогранный процесс, поскольку воспитание является одной из главных проблем теории и практики педагогического образования.

Повышение качества подготовки будущего специалиста в системе среднего профессионального образования (СПО) возможно лишь при опережающем становлении социальной зрелости его личности. Педагогическая наука сегодня еще не дает таких обоснованных критериев, использование которых обеспечило бы полное руководство процессом формирования личности студента [1, с. 12].

Социальные проблемы как следствие кризисных военных и послевоенных явлений в политике и экономике нашей республики являются важными в этом процессе. Разрушенная промышленность, транспорт, сельское хозяйство лишили тысячи граждан Луганской Народной Республики (ЛНР) права иметь работу. С начала 2019 года на учете в Фонде социального страхования на случай безработицы ЛНР состояло 13,7 тыс. человек. Практически каждый третий, обратившийся в Фонд, относится к категории молодежь в возрасте

до 35 лет. Если учитывать и «скрытую безработицу», при которой люди работают неполную рабочую неделю, неполный рабочий день, работают не по специальности, сегодня таких, более половины среди взрослого населения [2].

Выпускники как средних профессиональных учебных заведений, так и высших — также зачастую не могут устроиться на работу по специальности. По самооценке студентов младше 28 лет, свое материальное положение как выше среднего оценивают только 4% респондентов, до 55% оценивают как ниже среднего и очень низкое. Есть даже районы ЛНР, где безработица среди молодёжи достигает 70% и более (кроме учащихся). В связи с этим особое значение приобретает социальное положение студенческой молодежи, которое раскрывает все аспекты его жизни и деятельности, несомненно, послужит повышению качества профессиональной подготовки будущего специалиста среднего звена.

В проведенных 2018-2019 гг. социологических исследованиях приняли участие более 200 студентов Луганского отделения медицинского колледжа ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителю Луки», ОСП «Политехнический колледж Луганского национального аграрного университета», ГОУ СПО «Луганский государственный колледж экономики и торговли». В ходе исследования был установлен социальный портрет студенческой молодежи. Путем наблюдений, опроса и анкетирования изучались основные концептуальные проблемы студенчества, ценностные ориентации, общая направленность интересов и тому подобное.

В процессе исследования установлены типологические особенности современного студенчества, которые должны учитываться в физическом воспитании и других видах учебно-воспитательной работы колледжа.

Основной возрастной состав студенческой молодежи сегодня — 17-23 года, то есть возраст, который находится на этапе активного формирования личности и завершения развития органов и систем организма, сохраняются немалые резервы для улучшения двигательных способностей.

Большинство (88,5%) опрошенных студентов не женаты. В то же время значительная часть (58,4% мужчин и 86,4% женщин) относятся к заключению брака положительно. 36,5% студентов считают, что иметь ребенка в семье необходимо и проявляют готовность воспитывать детей. 55,6% студентов живут с родителями, 34,6% — в общежитиях, 7,2% — снимают квартиру, 2,6% — имеют собственное жилье.

В связи с кризисными явлениями, которые не обошли студенческую молодежь, 55,8% респондентов заявили, что не смогли бы учиться без материальной поддержки. В большинстве случаев студентам оказывают помощь родители, родственники. Только 3,4% от общего количества опрошенных студентов получают помощь от государства (дети-сироты), 8,9% студентов ни от кого не получают помощи.

Характерно, что большую часть своих средств (76,3%) студенты тратят на еду, но им еще необходима одежда, книги, спортивная форма, посещение культурных, оздоровительных и физкультурно-рекреационных мероприятий, которые сегодня, как правило, платные.

Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты вообще далеки от политики и не видят себя среди участников политических событий. Только 12,4% опрошенных интересуются политической жизнью «незалежной»

Украины, 62,1% совсем не интересуются. 25,5% студентов считают, что активно участвуют в политической жизни республики. В то же время 23,3% студентов готовы принять активное участие в различных формах общественного протеста: в митингах и демонстрациях – 21,6%, забастовках – 20,8%, голоданиях – 2,7%, в вооруженной защите завоеваний ЛНР – 18,8%. Настораживает и то, что 12,8% студентов довольно сносно относятся к проявлениям жестокости.

Как известно, в советское время общественные молодежные организации уделяли большое внимание организации и проведению спортивно-массовых и внеурочных форм физического воспитания. В связи с этим очень важно выяснить, в какой мере можно рассчитывать на молодежные организации сегодня. Анкетирование показало безразличное отношение студентов к общественным спортивным организациям и проводимым ими мероприятиям. Знают об их существовании 11,5% студентов, не знают – 50,3%, равнодушны к информации о них – 38,2% опрошенных.

Установлено, что сегодня значительная часть студентов это достаточно самостоятельные люди. На вопрос: «На кого Вы надеетесь в трудный для Вас период?», 37,2% ответили: «На себя». На государство надеются 1,4%, друзей – 16,3%, на родственников – 4,5%, на родителей – 40,6% студентов.

В то же время ослабление законодательной системы, экономическая напряженность в обществе вызывает волну нравственной деградации, нарушения законов, старания любым путем найти свое место в обществе и любым путем утвердить себя. Это может привести к росту преступности [3].

Социальный портрет студентов в большей степени дополняет их отношение к религии и военной службе. Неверующими считают себя 37,4% опрошенных, верующими, которые не принадлежат к какой-либо конфессии, – 53,7%, относятся к конфессиям 8,9 %. Полученные данные свидетельствуют о безусловном положительном отношении к религии значительной части студенческой молодежи. Это отношение должно быть осмысленным и найти свое отражение в работе со студентами в процессе физического воспитания, как это делается в странах, где религия играет важную роль в формировании личности молодых людей.

Отношение студентов к воинской службе определилось в ответах на вопрос: «Необходима ли обязательная военная служба в ЛНР?». 10,6% ответили, что она не нужна, 14,5% – что, безусловно, нужна как обязанность каждого. 74,9% считают, что она является необходимым, но только на профессиональной основе. Отношение студентов к необходимости военной службы позволяет сделать вывод о том, что перспектива службы в армии перестает быть одним из ведущих мотивов, используемых в практике физического воспитания для активизации физической подготовки и патриотического воспитания студенческой молодежи.

При выяснении жизненных приоритетов из 15 позиций на первое место студенты ставят здоровья, на второе – любовь, на третье – материальное обеспечение, на четвертое – интересную работу, на пятое – заботу о родителях, на шестое – секс, на седьмое – друзей, на восьмое – детей. Последующие места в шкале приоритетов занимают: образование, профессионализм, общественное признание, развитие республики, служение Богу, культурный уровень.

Значительный интерес представляют вопросы, касающиеся состояния здоровья, факторы, определяющие отношение студентов к занятиям физической

культурой и спортом. Согласно полученных данных самооценки состояния здоровья, 42,7% респондентов считают хорошим, 39,9% – не очень хорошим, 17,4% оценивают состояние здоровья как удовлетворительное, почти каждый 20-й студент заявляет, что у него плохое состояние здоровья.

Субъективная оценка состояния здоровья студентами значительно отличается от данных медицинских обследований, по которым больше 60% имеют существенные отклонения в состоянии здоровья.

На самочувствие студентов влияет нехватка материальных возможностей (так ответили 32,1% опрошенных), личные переживания (28,9%), психологические стрессы (26,4%), болезнь (26,8%), бытовые условия (43,4%), неудовлетворенность обучением (17,3%). 19,6% считают, что на их самочувствие отрицательное влияние оказывает неполноценное питание. Наблюдение за питанием в студенческих столовых показало, что полноценный обед (первое блюдо, второе, десерт и т.д.) покупает только каждый 12-й студент, около половины удовлетворяются только первым или вторым блюдом (преимущественно девушки), каждый четвертый употребляет только чай и булочку. Вследствие опроса выяснено, что утром (до занятий) не завтракает каждый восьмой студент. Так что в этой ситуации ни о каком рациональном питании не может быть и речи.

Серьезный вред здоровью студенческой молодежи оказывают вредные привычки. Анкетированием установлено, что значительная часть довольно сносно относится к алкоголю (52,3%), к курению (34,2%), к наркотикам (7,7%), проституции (5,8%), а это значит, что у многих уже есть эти привычки. Очевидно, такое тревожное состояние требует, дополнить систему мер по устранению вредных привычек у студентов, которые имеют отклонения в состоянии здоровья, уровне физического развития и физической подготовки.

Особенно нас интересовало отношение студентов к физической культуре и спорту. На вопрос: «Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом регулярно?» «положительный ответ дали всего 14,8%, 66,4% ответили – не занимаюсь, 18,8% заявили, что занимаются физкультурой и спортом, но не регулярно. Очевидно, занятия физической культурой еще не стали для большинства студентов жизненной необходимостью. Ставя на первое место в своих жизненных ценностях здоровья, большинство студентов достаточно пассивно относятся к одному из самых эффективных средств его укрепления и сохранения. Первопричиной, по мнению многих исследователей [1, с. 14], является низкий уровень физкультурной образования, мотивации и недостаточное материальное обеспечение студентов. Решающее значение могут иметь и недостатки в организации учебного процесса по физическому воспитанию, о чем свидетельствует ответ на вопрос о степени удовлетворения организацией обучения в колледжах в целом, потому что вполне удовлетворены этой организацией только 34,8%. В последние годы вследствие производственного кризиса, роста безработицы студентов волнует вопрос о необходимости общей профессионально-прикладной направленности физического воспитания, так как неизвестно, будут ли они работать по выбранной специальности.

Анкетирование показало, что, несмотря на то, что 38,6% студентов считают себя вполне реальной перспективой стать безработными, а 48,4% тоже допускают такую возможность. Значительная часть студентов (36,1%) твердо настроены после окончания колледжа работать по избранной специальности,

44,3% сомневаться и только 19,6% не собираются работать по специальности.

Учитывая негативное отношение значительного количества студентов к организации процесса физического воспитания, необходимо усилить гуманистическую направленность физического воспитания, больше внимания обращать на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом как наиболее эффективному способу укрепления и сохранения здоровья.

Полученные данные дают основание для сохранения профессионально-прикладной направленности физического воспитания в учреждениях среднего профессионального образования, в чем убеждает заинтересованность большинства студентов к выбранной специальности.

Поскольку значительная часть студентов терпимо относится к алкоголю, курения, наркотиков, необходимо усилить воспитательную работу, направленную на устранение вредных привычек, активно привлекать студентов к здоровому образу жизни.

В связи с тем, что значительная часть студентов не отказывается от использования крайних форм социального протеста, жестокости, в процессе физического воспитания необходимо ограничить использование видов спорта и физических упражнений, которые провоцируют агрессивность поведения, исключить упражнения пропагандирующие культ насилия, использовать системы физического воспитания, пронизанные духом гуманизма и уважения к человеку.

#### Список литературы

1. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С. 10-15.
2. Об утверждении государственных образовательных стандартов по специальностям среднего профессионального образования Луганской Народной Республики [Электронный ресурс] : Приказ МОН ЛНР от 18.07.2018 г. № 694-ОД // М-во образования и науки ЛНР : [офиц. сайт]. – Режим доступа: <https://minobr.su/docs/3217-prikaz-mon-lnr-ot-18072018-g-694-od.html>. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 17.10.19.
3. Педагогика профессионального образования : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033400 – Педагогика / Междунар. акад. наук пед. образования ; [Белозерцев Е. П. и др.] ; под ред. В.А. Слостенина. – М. : Academia, 2004. – 366 с.

**Babeshko A.P.**

#### **Socially-psychological portrait of collegians is for years becoming of Luhansk Republic of People's as independent state**

*In the article a "Socially-psychological portrait of collegians is for years becoming of Luhansk Republic of People's as independent state" of A.P. Babeshko examines the typology features of modern student, that must be taken into account in the process of P.E and other types of teaching and educational work.*

**Keywords:** *professional preparation, social portrait, typology features, physical culture, body-conditioning.*

УДК 796.323.2:159.9

**Васецкая Наталия Валерьевна,**  
ст. преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко  
nataly.sport@mail.ru

**Николаева Елена Александровна,**  
ст. преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»

## **Теоретические основы психологической подготовки баскетболистов**

*В статье рассматриваются теоретические основы психологической подготовки баскетболистов. Целью подготовки является повышение устойчивости нервной системы спортсменов к неблагоприятному воздействию больших психических и физических нагрузок в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности.*

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, спортсмен, баскетболист, тренер, соревновательная деятельность.

Из всех видов подготовки игроков в баскетболе – физической, технической, психологической, теоретической, наиболее консервативной, в своем развитии, являются психологическая и теоретическая. Прогресса за последние 20-30 лет практически нет. Это связано как с недооценкой тренерами этих видов подготовки и их значимости в решении основных проблем современного баскетбола, уровнем теоретических знаний тренеров, не представляющих, как и когда эту работу проводить с командой, так и с устаревшим, примитивным подходом к психологической подготовке, путем декларативных лозунгов; «ты сильный», «приложи все силы, они у тебя есть», «соберись», «сцепи зубы, а забей мяч», «не думай о проигрыше». Такое состояние дел говорит об актуальности проблемы психологической подготовки игроков в современном баскетболе и необходимости ее решения [1, с. 129-130].

Целью статьи является обоснование теоретических основ психологической подготовки баскетболистов.

Одной из важных проблем психологической подготовки является оперативное определение уровня психологического состояния (готовности баскетболистов к участию в игре). Эта тема была широко раскрыта в работах А.И. Вальгина, Е.Р. Яхонтова, А.Ц. Пуни и др.

Результат соревновательной деятельности, удовлетворенности ей, психологический комфорт, переживание спортсмена во многом зависят от его психологической готовности не только к соревновательной деятельности, но и к ее условиям. Тому или иному режиму жизни, оценке ее спортсменом, возможным наказаниям или поощрениям, особенностям общения и психическому напряжению, которое в большей или меньшей мере сопутствует в соревнованиях. В тех видах деятельности, которые требуют от человека особенной собранности, мобилизации и вообще, высокого уровня

профессионализма, психологическая подготовка должна организовываться и осуществляться целенаправленно и планомерно в период подготовки и в процессе соревновательной деятельности [2].

Психологическая подготовка баскетболистов – это одна из важнейших сторон учебно-тренировочного процесса. На практике, цель психологической подготовки баскетболистов – это снижение уровня психической напряженности у игроков. Основные задачи процесса психологической подготовки, являются воспитанием психологической готовности спортсменов: к продолжительному тренировочному процессу с большими нагрузками; к соревнованиям вообще; к конкретной игре. Психологическая подготовка к тренировочному процессу и соревнованиям называется общей психологической подготовкой. Подготовка к конкретной игре, называется специальной психологической подготовкой.

Практически, все задачи психологической подготовки решаются в процессе учебно-тренировочной работы и теоретических занятий. Задача каждодневных мероприятий стоит более узко – создать у спортсменов благоприятное психическое состояние, обеспечивающее успешность решения задач тренировки. Уровень психического состояния игрока определяет продуктивность и качество тренировки, что, в свою очередь, создает благоприятный психологический фон у спортсменов на следующий день. Чтобы это состояние было стабильным продолжительное время, в его основе должно лежать отношение игроков к тренировочной деятельности, ее условиям, самому себе, нагрузкам, тренеру, товарищам по команде и т. д. Стабилизируясь, это состояние переходит в доминирующее и создает соответствующий фон на продолжительное время. Чтобы положительное психологическое состояние стало свойством личности, его надо формировать у игрока изо дня в день, до и в процессе тренировочного занятия, используя многообразный комплекс психолого-педагогических воздействий на основе сознательного отношения к своей деятельности [6, с. 12].

Целью психологической подготовки является: изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивной формы и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также проявления психологических закономерностей в соревнованиях и влияние их на эффективность игровых действий; разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям.

Достижение целей возможно при решении следующих задач:

- 1) изучение влияния учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на психику баскетболистов;
- 2) разработка психологических условий повышения эффективности тренировочной деятельности;
- 3) создание оптимального психологического климата в предсоревновательной подготовке;
- 4) изучение социально-психологических условий в быту и в команде;
- 5) исследование индивидуального проявления различных форм предстартового состояния и влияния на эффективность игровых действий баскетболистов.

Значимость психологической подготовки игроков проявляется:

- в сознательном повышении игровой дисциплины и целесообразном использовании импровизации игроков;

- в рациональном использовании сильных сторон игры своей команды противника;
- в большей управляемости игроков при нейтрализации сильных сторон в игре команды противника;
- в рациональном использовании наиболее эффективных видов нападения, свойственных этой команде;
- в максимальном использовании сильных сторон каждого игрока;
- в меньшем психологическом напряжении в процессе игры (т.к. уверены в своих силах) и более положительного эмоционального фона, что приводит к меньшему утомлению.

В результате, все это скажется на значительном повышении эффективности игровых действий каждого игрока и всей команды в целом и на результатах игр [3, с. 44].

Не смотря на очевидную важность психологической подготовки игроков и ее влияние на результат игры, она практически в баскетбольных командах не ведется. Это еще больше усугубляет существующие недостатки в работе клубных и национальных сборных командах и является серьезной проблемой.

К сожалению, тренеры, с одной стороны, не понимают важности психологической подготовки игроков, с другой – не знают, как проводить эту работу и в чем она заключается. Они очень смутно, поверхностно представляют ее положительное влияние на уровень спортивной формы (физической, технико-тактической и т.д.) игроков и результат игры. Возможно, это является одной из причин, что психологической подготовки не уделяют должного внимания. Но основным фактом (причиной), скорее всего, является то, что тренеры не имеют представления, как проводить психологическую подготовку игроков и что должно лежать в основе этой работы. Это связано с относительно не высоким уровнем их квалификации, а также с качеством обучения на кафедре психологии в спортивных высших учебных заведениях. Психология спорта в высших учебных заведениях, готовящих высококвалифицированных тренеров, изучается поверхностно и обобщено для всех видов спорта, без учета особенностей игры баскетбол и его психологических проявлений и влияния на игроков [5, с. 63-64.]

Качественно работу по психологической подготовке баскетболистов может проводить только высококвалифицированный специалист (тренер) по баскетболу, который понимает тонкости игры и знает физическое и психологическое состояние игроков в той или иной ситуации, возникшей в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в быту.

Одной из важных проблем психологической подготовки является оперативное определение уровня психологического состояния (готовности баскетболистов к участию в игре). Тем самым определение стартового состава непосредственно перед игрой. Для этого необходимо знание и умение использования экспресс методов психодиагностики, анализа субъективных и объективных факторов, действующих на состояние спортсменов накануне матча.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности подразумевает прикладную сторону психологии спорта. Спортивный результат определяется уровнем технической подготовки баскетболистов, функциональной тренированности, устойчивости нервно-психологического состояния и

управления своим поведением и переживаниям. Эффективность игровых действий игрока снизится при ослаблении (или недоработке) любой из этих трех “несущих опор” спортивной формы. Совершенствование управлением нервно-психологическим состоянием составляет суть психологического обеспечения спортивной деятельности [4, с. 459-460].

Психологическое обеспечение спортивной деятельности включает:

- комплекс мероприятий, направленных на целенаправленное развитие, совершенствование и оптимизацию состояния систем психологического регулирования функций организма и поведения спортсмена;
- профессиональное отношение тренера к своим обязанностям;
- систему восстановленных мероприятий – питание, витаминизация, режим отдыха, медицинское обеспечение, дозирование нагрузки, массаж, сауна;
- оптимизация разминки в учебно-тренировочном процессе и перед игрой;
- теоретическую подготовку (техническая, тактическая) игроков;
- определение сильных и слабых сторон в технической подготовке игроков своей команды;
- определение сильных и слабых сторон команды противника и использование их в организации нападения и защиты;
- разработку структуры организации атакующих действий и анализ ее с командой;
- определение стартового состава путем экспресс-обследования психического состояния ведущих игроков (с учетом эффективности результат на разминке);
- поддержание благоприятного психического “климата” в команде в отношениях между игроками, в отношениях тренера с игроками, успешное выступление в соревнованиях;
- эмоциональный фон учебно-тренировочного процесса;
- оповещение – сообщение направленности каждого упражнения и их мотивации;
- сознательное выполнение тех или иных упражнений;
- индивидуализация нагрузки с учетом предыдущей работы и особенностей организма;
- социальная, трудовая и игровая дисциплина игроков и тренерского состава;
- повышение мотивации;
- манеру поведения и общения тренера с игроками.[6, с. 53]

Таким образом, общая психологическая подготовка – это сложный процесс формирования и стабилизации психологического состояния до тех пор, пока оно не станет доминирующим, и не перейдет в свойство личности. Происходит это, как под влиянием внешнего воздействия со стороны тренера, родителей, товарищей по команде, психолога и др. в процессе воспитания, так и под влиянием внутренней самоорганизации и самомобилизации и в процессе самовоспитания. Целенаправленная и достаточно продолжительная психологическая подготовка приводит к тому, что необходимость общей психологической подготовки становится меньшей. Психологическую подготовку игроков должен проводить, главным образом, тренер.

В планы научных разработок ученых могут быть включены разработки педагогов, тренеров о необходимости общей психологической подготовке баскетболистов.

#### Список литературы

1. **Вальтин А.И.** Проблемы современного баскетбола / А.И. Вальтин – К., 2003. – 150 с.
2. **Володина А.А.** Психологическая подготовка баскетболисток / А.А. Володина, А.А. Толмачева // Молодой ученый – 2015. – №21. – С. 526-529.
3. **Гомельский А.Я.** Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский – М., Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.
4. **Спортивные игры:** Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. вузов / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
5. **Пуни А.Ц.** Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни – М.: ФиС, 1969. – 88 с.
6. **Яхонтов Е.Р.** Психологическая подготовка баскетболистов : Учебное пособие / Е.Р. Яхонтов – СПб: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 58 с.

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

#### Theoretical bases of psychological training of basketball players

*The article deals with the theoretical foundations of psychological training of basketball players. The purpose of training is to increase the stability of the nervous system of athletes to the adverse effects of large mental and physical loads in the training process and competitive activity.*

**Keywords:** *psychological training, athlete, basketball player, coach, competitive activity.*

**Елецкий Сергей Николаевич,**  
ст. преподаватель кафедры олимпийского  
и профессионального спорта  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
serg.eletsckij2016@yandex.ru

## **Технико-тактические особенности и структура соревновательного поединка квалифицированных спортсменов-тхэквондистов**

*В статье представлены результаты экспертного видеонализа соревновательных поединков квалифицированных тхэквондистов, участвующих в Олимпийских играх 2016 г. Приводится процентное соотношение различных групп технико-тактических действий спортсменов и особенности соревновательных эпизодов, различной тактической направленности.*

**Ключевые слова:** содержание и структура поединка, квалифицированные тхэквондисты, тактическая направленность, соревновательный эпизод.

Активное развитие тхэквондо в последние годы требует от специалистов постоянного совершенствования системы подготовки спортсменов. Анализ научно-методической литературы указывает на то, что повышение эффективности технико-тактической подготовки в единоборствах невозможно без наличия объективной информации об особенностях соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов [1, 4, 6]. Но для ее получения необходима надежная система контроля. Основной проблемой в изучении технико-тактического мастерства единоборцев является отсутствие единого мнения о том, какие показатели следует оценивать. Это объясняется наличием специфических особенностей соревновательной деятельности в видах единоборств, а также приверженностью специалистов к различным теоретико-методологическим подходам в своих исследованиях [6].

Традиционно определение особенностей технико-тактического мастерства в единоборствах основывалось на теории индивидуальной деятельности. Основными оцениваемыми компонентами при этом были отдельные операции, действия и их совокупность [5]. Поэтому анализ поведения спортсменов проводился с позиции одного участника поединка без учета того, что единоборцы образуют целостную систему [4]. То есть, данный подход можно применять преимущественно для определения технического содержания поединков. Изучение поведения единоборцев в рамках концепции конфликтной деятельности дает возможность осуществлять моделирование тактико-технических структур для совершенствования методики технико-тактической подготовки высококвалифицированных единоборцев [4]. Поэтому все взаимодействия спортсменов необходимо рассматривать как соревновательные эпизоды, характеризующиеся определенной тактической направленностью и техническим содержанием.

Кроме того проблемой для оптимизации технико-тактической подготовки в тхэквондо является частое изменение правил соревнований. Уже за относительно короткий срок пребывания этого вида единоборств в программе Олимпийских игр было внесено около десятка дополнений в правила. Однако специалисты утверждают, что такие изменения, отражаются на показателях, как соревновательной деятельности спортсмена, так и на особенностях тренировочного процесса [1]. Следовательно, система контроля технико-тактической подготовленности в тхэквондо должна основываться на методиках, позволяющих оперативно подстраиваться под малейшие изменения в соревновательной деятельности тхэквондистов.

Исходя из вышеизложенного, в данном исследовании была поставлена цель – выявить особенности технико-тактического содержания и структуры соревновательных поединков квалифицированных спортсменов-тхэквондистов.

Для достижения поставленной цели экспертному видеоанализу подверглись 26 поединков Олимпийских игр 2016 года.

Полученные средние статистические данные позволили определить процентное соотношение различных компонентов соревновательных эпизодов. Исследование проводили три эксперта, которые фиксировали в специально разработанных протоколах количественные показатели технико-тактических действий тхэквондистов и их тактическую направленность.

Проведенный экспертный видеоанализ позволил выявить, что в соревновательных поединках у тхэквондистов высокой квалификации преобладают подготовительные действия (39,58%). Это свидетельствует о наличии у квалифицированных спортсменов понимания, что предатаковые подготовки позволяют создавать преимущество в ситуации начала атаки [4]. Подготовительные действия способствуют и оптимальному выбору временного момента начала атаки, и устранению возможности проведения противником встречной атаки или контратаки, и нейтрализации возможной защиты.

Прямые и круговые удары ногами у тхэквондистов представлены практически в равной степени (18,53% и 18,47%), тогда как удары руками составляют лишь 1,80% от всех действий. Этот факт объясняется спецификой правил соревнований, в соответствии с которыми удары в голову рукой запрещены, а удары, наносимые в средний уровень, должны выполняться с силовым акцентом, присущим ударам ногами в большей степени, чем руками.

При этом, несмотря на разнообразие видов ударов ногами в тхэквондо, в соревновательном поединке участников Олимпийских игр подавляющее большинство составляют круговые удары и прямые в сторону.

В то время как более сложнокоординационные удары представлены незначительно: двойной/тройной удар одной ногой – 5,47%; прямой с разворотом – 1,33%; обратный удар с разворотом – 0,33%; двойные/тройные удары двумя ногами – 0,17%.

Коэффициент эффективности всех ударов у участников Олимпийских игр составил 9,78%. Для эффективной оценки полученных материалов, все технико-тактические взаимодействия квалифицированных тхэквондистов были рассмотрены как соревновательные эпизоды. Можно отметить, что основная их часть имеет ярко выраженную направленность на атаку.

Подготовительные действия направлены на уменьшение субъектного

потенциала противника до уровня, позволяющего применять против него конкретные технические действия [4]. Однако у тхэквондистов значительно преобладает начало соревновательных эпизодов без подготовки. В то же время ранее мы наблюдали большое количество подготовительных действий в техническом содержании поединка. То есть их выполнение носит стихийный характер, а не служит тактической подготовкой эпизодов. Такая ситуация может лимитировать степень реализации атакующих, контратакующих и защитных действий в поединке.

Анализ соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов-тхэквондистов показал, что система их подготовки нуждается в поисках эффективных путей ее оптимизации, особенно в рамках тактической подготовки. Следует отметить, что у квалифицированных спортсменов есть резерв роста технико-тактического мастерства за счет увеличения доли соревновательных эпизодов, начинающихся с предатаковых подготовительных действий, а не с ударов с места. Принимая во внимание то, что многие специалисты связывают умение управлять поведением соперника с уровнем развития психофизических качеств единоборцев [3, 4], видится актуальным оптимизировать управление технико-тактической подготовкой квалифицированных тхэквондистов именно за счет учета в тренировочном процессе индивидуальных особенностей перцептивной, психомоторной и когнитивной сфер спортсменов.

#### Список литературы

1. **Ашкинази С.М.** Интенсификация обучения военнослужащих рукопашному бою в процессе физической подготовки: дисс. на соиск учен. степ канд. пед. Наук / С.М. Ашкинази; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 1989. – 203 с.
2. **Ашкинази С.М.** Военно-педагогические основы обучения военнослужащих рукопашному бою: дисс. на соиск учен. степ докт. пед. наук / С.М. Ашкинази; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 1994. – 459 с.
3. **Басик Т.В.** Способ оценки специальной выносливости таэквондистов / Т.В. Басик, Ю.Б. Калашников, В.В. Шиян // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 28.
4. **Волков Н.И.** Анаэробные возможности дзюдоистов и их связь с показателями соревновательной деятельности / Н.И. Волков, В.В. Шиян // Теория и практика физ. культуры. – 1983. – № 3. – С. 23–25.
5. **Колесник А.Ф.** Причины и тенденции изменения правил соревнований по классической и вольной борьбе / А.Ф. Колесник, В.В. Нелюбин // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1986. – С. 6–9.
6. **Ли Ч.К.** Техничко-тактические характеристики соревновательного спарринга в тхэквондо версии ВТФ: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ли Чжон Ки; РГАФК. – М., 2003. – 23 с.
7. **Садовски Е.** Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах (на примере таэквондо и кикбоксинга): автореферат дис. ... докт. пед наук: 13.00.04 / Е. Садовски. – М., 2000. – 39 с.
8. **Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах** / Под редакцией А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 224 с.
9. **Туманян Г.С.** Спортивная борьба / Г.С. Туманян. – М.: Физкультура и спорт,

1999. – 240 с.

10. **Харькова В.А.** Обоснование интегральной оценки уровня технико-тактической подготовленности юных спортсменов в таэквондо / В.А. Харьковца // Мир спорта: ежекварт. научно-теорет. журнал / редкол.: М.Е.Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – № 4 (49). – С. 50–53.

11. **Шиян В.В.** Оценка специальной выносливости таэквондистов / В.В. Шиян, Т.В. Басик, Ю.Б. Калашников // Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М., ФОН, 1998. – С. 44–46.

12. **Шиян В.В.** Теория и практика российского дзюдо: каковы перспективы интеграции? / В.В. Шиян, В.М. Невзоров // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 19–26.

**Eletsky S. N.**

### **Technical and tactical features and structure of the competitive match of qualified taekwondo athletes**

*The article presents the results of the expert video analysis competitive matches skilled Taekwondo fighters participating in the Olympic games 2016 Is the percentage of the different groups of technical-tactical actions of athletes and features competition episodes, different tactical focus.*

**Keywords:** *content and structure of the match, qualified Taekwondo, tactical orientation, competitive episode.*

УДК 796.42

**Корневская Елена Николаевна,**  
ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,  
ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Технический Университет»  
( г. Донецк, ДНР)  
korenevsaya-e@mail.ru

**Харьковский Вадим Анатольевич,**  
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта,  
ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Технический Университет»  
( г. Донецк, ДНР)  
vadim0509573969@mail.ru

**Столяренко Анатолий Васильевич,**  
доцент кафедры физического воспитания и спорта,  
ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Технический Университет»  
( г. Донецк, ДНР)  
stolyarenkoav@gmail.com

## **Методы контроля и совершенствования физической подготовленности легкоатлетов**

*В статье дана характеристика физической подготовленности спортсменов легкоатлетов. Изучены и проанализированы методы развития и совершенствования основных физических качеств легкоатлетов, а также рассмотрены средства контроля для оценки уровня развития физических качеств.*

**Ключевые слова:** легкоатлеты, физические качества, средства контроля, методы развития.

Как известно, в лёгкой атлетике вполне заслуженно именуемой королевой спорта, на различных соревнованиях европейского и мирового уровня разыгрывается наибольшее количество медалей. Разноплановость требований к подготовленности легкоатлетов диктует необходимость оптимального сочетания у занимающихся основных физических качеств и вооружение их большим объёмом двигательных упражнений и навыков [4]. Развитие и совершенствование уровня физической и технической подготовленности спортсменов, в свою очередь, определяют рост спортивных результатов во всех видах лёгкой атлетики. Чрезвычайно важным вопросом, требующим своего разрешения, является разработка методов контроля и оценки степени физической и технической подготовленности спортсменов во взаимосвязи с уровнем развития их физических качеств [8].

Целью нашего исследования было рассмотреть перспективные, рациональные методы развития основных физических качеств спортсменов, а также эффективные средства контроля физической подготовленности, которые способствуют повышению качества тренировочного процесса и достижению высоких спортивных результатов легкоатлетами.

Физическая подготовленность оценивается уровнем развития таких физических качеств: сила, выносливость, быстрота, гибкость, скоростно-силовые качества, а также возможностями функциональных систем,

обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность.

Ряд авторов считают, что для достижения высоких спортивных результатов в лёгкой атлетике необходимо пропорционально совершенствовать все физические качества, в зависимости от вида каждой дисциплины [6].

Одним из самых важных и наиболее трудноразвиваемых физических качеств легкоатлета является быстрота, которая имеет наиболее важное значение для бегунов [5]. Выделяют три основных формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость одиночного движения;
- частота движений.

В практике спортивной деятельности, как правило, проявляются все вышеперечисленные формы проявления быстроты. Так, например, в беге на короткие дистанции и на 110 м с барьерами спортивный результат зависит от времени реакции спортсмена на старте, времени стартового разгона, скорости бега на дистанции и скорости финиширования.

Для развития быстроты у легкоатлетов используют многие средства и методы. Одним из действенных и часто применяемых методов развития быстроты в беге является пробегание отрезков до 80 метров с предельной и околопредельной скоростью [2; 4]. Для упражнений, выполняемых с такой интенсивностью, характерна максимальная анаэробная мощность и направленность на повышение максимальной скорости бега. При этом очень важное значение имеет режим чередования упражнений с отдыхом и величина нагрузки.

В.В. Петровский установил, что наиболее оптимальным для развития скорости бега является режим, при котором паузы отдыха обеспечивают достаточно полное восстановление работоспособности и при этом объём бега в одном тренировочном занятии у спринтеров не должен превышать 400-500 м. Однако, наряду с эффективностью подобного подхода, многие специалисты подчёркивают, что такая методика может приводить к формированию так называемого «скоростного барьера», когда спортсмен, достигнув определённого результата в беге, не может затем в последующем улучшить свои достижения. В этом случае можно применять ряд приёмов и упражнений: например, бег в облегчённых и затруднённых условиях [5], а также вариативный метод [3]. Реализация условий облегчения или затруднения в беге осуществляется как простыми естественными способами (бег под уклон или в гору), так и с помощью специальных технических приспособлений – тренажёров типа «бегущая дорожка», система «облегчающего лидирования».

С целью тестирования уровня развития быстроты у легкоатлетов используется бег на 30 м с низкого старта или с ходу на 20 и 30 м [3].

В достижении высоких результатов в большинстве видов лёгкой атлетики имеет значение уровень развития силы. Первостепенное значение имеют силовые возможности мышц разгибателей и сгибателей бедра, голени, стопы, туловища, а также мышц верхних конечностей. Для развития силовых способностей используются скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (различные прыжковые упражнения, метания, упражнения с отягощениями штангой), что позволяет избирательно воздействовать на группы мышц, определяющих структуру специальной силовой подготовленности.

В упражнениях, направленных на развитие силовых способностей,

используются преимущественно методы повторных максимальных усилий и повторно-серийный метод, а также их различные разновидности. Для развития максимальной силы применяются отягощения, величины которых изменяются в пределах 70-95% от максимума при небольшом числе повторений (2-8 в одном подходе), для максимальной силы – упражнения в уступающем режиме с максимальными и сверхмаксимальными весами, а для развития « быстрой » силы эффективно использовать отягощения от 20% до 60% от максимальных. Для контроля за уровнем силовой подготовленности используются упражнения со штангой : рывок, толчок и полуприседание и полидинамометрические исследования ( метод Б.М. Рыбалко, динамометр системы В.М. Абалакова) [ 1].

Для всех видов лёгкой атлетики большое значение имеет уровень развития скоростно-силовых качеств, которые наиболее разносторонне и эффективно адаптируют организм легкоатлета, создавая условия, как для развития силы, так и для развития быстроты [5]. Установлено, что степень проявления скоростно-силовых качеств зависит не только от наличия мышечной силы, но и от способности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма.

Широкое распространение в тренировочном процессе легкоатлетов получили: упражнения с ядром (броски ядра одной и двумя руками), прыжковые упражнения (3-6 повторных отталкиваний с места в полную силу), способствующие увеличению скорости стартового разгона, многоскоки или «длинные» прыжковые упражнения на отрезках от 30 до 100 м, развивающие скоростную выносливость. Для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств у легкоатлетов используются следующие тесты: бросок ядра снизу вперёд и через голову назад, прыжок вверх с места, тройной, пятерной и десятерной прыжки с места, «коэффициент реактивности по Ю.В. Верхошанскому» [7].

Многие специалисты утверждают, что для достижения высоких результатов в лёгкой атлетике необходимо также уделять внимание специальной и общей выносливости.

Специальная выносливость в беге на 400м характеризуется способностью спортсмена переносить высокий уровень концентрации молочной кислоты в организме (до 250% мг). Рекомендуется развивать специальную выносливость следующими способами: бег на более коротких отрезках, чем основная дистанция, со скоростью 80-90%, при небольших интервалах отдыха или на отрезках, как правило, превышающих по длине соревновательную дистанцию, но при достаточных интервалах отдыха.

С целью тестирования уровня специальной выносливости могут использоваться такие показатели:

- индекс специальной выносливости, который представляет собой отношение средней скорости при прохождении соревновательной дистанции к абсолютной скорости, зарегистрированной при прохождении короткого отрезка;
- коэффициент выносливости, определяемый по отношению времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка;
- «запас скорости», определяемый по разности между средним временем пробегания эталонного отрезка (чаще всего 100 м) и лучшим результатом на

этом отрезке;

– бег на отрезках от 300 до 600м.

Общую выносливость важно начать развивать на этапе начальной тренировки в возрасте 14-17 лет, как для достижений высоких результатов в беге на длинные дистанции, так и для обеспечения высокого уровня работоспособности, укрепления опорно-двигательного аппарата легкоатлетов, а также эффективного протекания процессов восстановления. С целью повышения общей выносливости рекомендуется использовать бег на отрезках свыше 300 м со скоростью менее 80% от максимальной, фартлек и кроссовый бег от 20 до 45 мин. При этом высокий уровень развития аэробной выносливости является необходимой предпосылкой совершенствования анаэробных механизмов энергообеспечения.

Для оценки уровня общей выносливости чаще всего используется проба Купера. Она предполагает определение расстояния, которое может преодолеть спортсмен ровно за 12 мин. Кроме неё применяется показатель «запаса скорости», предложенный Н.Г. Озолиным [7].

По результатам исследования можно сделать следующие выводы: повышение эффективности подготовки легкоатлетов должно быть связано с совершенствованием качественных сторон тренировочного процесса и, в том числе, контроля за структурой физической и технической подготовленности спортсменов на разных этапах тренировки; для достижения высоких спортивных результатов в лёгкой атлетике необходимо пропорционально совершенствовать такие физические качества как быстрота, сила, скоростно-силовые качества, общая и специальная выносливость; с целью планирования и контроля уровней физической подготовленности легкоатлетов могут использоваться следующие тесты: бег на 20м с ходу и 30м с низкого старта, прыжок вверх с места, тройной прыжок с места, коэффициент реактивности, бросок ядра снизу вперёд и через голову назад, индекс специальной выносливости.

#### Список литературы:

1. **Ашмарин Б.А.** Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А.Ашмарин // Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей физической культуры. – М., 1978. – 233 с.
2. **Благуш П.К.** К теории тестирования двигательных способностей / П.К. Благуш. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.
3. **Верхошанский Ю.В.** Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. **Дубограев И.Д.** Состояние физической и спортивно-технической подготовленности квалифицированных десятиборцев и пути ее совершенствования / Игорь Дмитриевич Дубограев: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тарту, 1975. – 27 с.
5. **Дьячков В.М.** Совершенствование технического мастерства спортсмена / В.М.Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 112 с.
6. **Максименко Г.Н.** Физические качества и результат / Г.Н. Максименко // Лёгкая атлетика. – 1979. – №5. – С. 15.
7. **Озолин Н.Г.** Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 479 с.
8. **Филин В.П.** Об оценке спортивно-технического мастерства спортсменов /

В.П.Филин, Г.Н.Максименко, В.Г. Погиба // Теория и практика физ.культуры.  
– 1979. – №1. – С. 8-11.

**Korenevskaya E.N.,  
Kharkivskiy V.A.,  
Stolyarenko A.V.**

**Methods for monitoring and improving the physical fitness of athletes**

*The article describes the physical fitness of athletes of athletes. Studied and analyzed methods of development and improvement of the basic physical qualities of athletes, as well as the means of control to assess the level of development of physical qualities.*

**Keywords:** *athletes, physical qualities, means of control, development methods.*

УДК 796.034.2

**Крайнюк Ольга Поликарповна,**  
канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
*krayol54@rambler.ru*

## **Анализ внедрения государственного комплекса ГТО ДНР в прикладных видах**

*Рассмотрение вопросов организации, содержания и методики работы из опыта внедрения ГТО ДНР в систему физического воспитания населения в процессе подготовки и приёма нормативов позволяет расширить возможности специалистов, работающих над проектом внедрения ГТО в ЛНР.*

**Ключевые слова:** внедрение, прикладные виды, плавание, стрельба, нормативы, оценивание, подготовленность.

Государственный комплекс ГТО имеет богатую историю, начинающуюся с 1931 г. в советское время. После развала СССР комплекс был незаслуженно забыт. В 2013 г. по инициативе президента в России была возобновлена работа по внедрению комплекса для всех возрастных категорий населения России. В ДНР работа по внедрению Государственного физкультурно-спортивного комплекса (ГФСК) ГТО была развёрнута после Постановления Совета Министров ДНР от 17 декабря 2016 г. [5] Главой Донецкой народной Республики А. Захарченко были утверждены и введены в действие Временные нормативы ГТО и порядок их приёма, что создало предпосылки для дальнейшего возрождения массовости занятиями физической культурой и спортом [4]. В последующие годы содержание комплекса корректировалось в соответствии с требованиями развития общества и учётом состояния материальных баз.

Содержание и условия сдачи нормативов ГТО, утверждённые нормативы и тесты являются способом оценивания физической подготовленности населения в каждой возрастной категории. Цель внедрения спортивных видов, входящих в комплекс – привлечь каждого члена социума к систематическим занятиям физическими упражнениями как самостоятельно, так и организованно в коллективных формах.

Подготовка к сдаче нормативов ГТО решает следующие задачи: оздоровительные, образовательные, воспитательные, прикладные и развивающие. Идейная направленность комплекса заложена в самом названии – «Готов к труду и обороне» Родины [1, с. 4]. Это означает готовиться к производительному труду и стойко защищать рубежи Донецкой Народной Республики.

Практических рекомендаций по внедрению комплекса ГТО в условиях современных вызовов разработано недостаточно, поскольку жизнь вносит свои коррективы и данный материал нуждается в постоянном обновлении.

От преподавателей физической культуры и тренеров требуется расширенный диапазон компетенций по основным разделам комплекса. Специалисты физкультурного профиля должны иметь знания в организации учебно-воспитательного процесса всех возрастных категорий и уметь

подготовить материальную базу, отчётность и т. д. Особенно не хватает у специалистов знаний в прикладных видах. Прекрасный тренер по лёгкой атлетике может не суметь организовать занятия по плаванию или стрельбе. Это противоречие необходимо нивелировать расширением профессиональных компетенций преподавателей и тренеров при помощи специальных курсов повышения квалификации, публикаций учебно-методической литературы, научными исследованиями по внедрению комплекса и обзором опыта внедрения в других регионах.

Цель статьи – обзор опыта внедрения комплекса ГТО в Донецкой Народной Республике на примере прикладных навыков.

Основные задачи внедрения комплекса:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физическими упражнениями и принимающими участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;
- формирование у граждан потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- физическое самосовершенствование;
- приоритет здорового образа жизни;
- развитие массового спорта (школьного, студенческого, взрослого, ветеранского, инваспорта);
- повышение уровня знаний у каждого члена общества в сфере физической культуры и спорта;
- содействие физическому и духовному оздоровлению населения и обеспечение преемственности в соблюдении ЗОЖ;
- овладения умениями и навыками, жизненно важными для трудовой деятельности и защиты Родины.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения в виде нормативов и тестов, разработаны Министерством молодёжи, спорта и туризма ДНР, утверждены Советом Министров ДНР [4; 5]. Структура и содержание комплекса предусматривает достаточно высокий уровень подготовки во всех возрастных группах населения для успешной сдачи нормативов и тестов, в том числе развития прикладных навыков в жизненно необходимых видах. Это позволяет формировать физически развитую и разностороннюю личность каждого члена общества.

Лицам, сдавшим зачёты и выполнившим нормы соответствующей ступени на средний балл от 1 до 4,9 вручаются удостоверения. Выполнившим нормы на «золотой», «серебряный», «бронзовый» значок вручается также знак соответствующего достоинства. В ДНР поощряются абитуриенты, заработавшие золотой значок – они получают дополнительные баллы при подаче документов в ВУЗ. Студенты, сдавшие ГТО на золотой значок могут претендовать на повышенную академическую стипендию от Министерства образования.

Организацию работы по комплексу ГТО в процессе подготовки значкистов комплекса в республике осуществляют управления, отделы по физической культуре и спорту, Донецкий Республиканский центр физического здоровья населения «Спорт для всех», физкультурно-спортивные организации в коллективах и ведомствах при непосредственной поддержке профсоюзных организаций и спортивных клубов. Непосредственная подготовка значкистов

ГТО возлагается на преподавателей физического воспитания, военной подготовки, гражданской обороны, учителей физкультуры с привлечением медицинских работников. Занятия проводятся на спортивных сооружениях, стадионах учебных заведений, в парках, спортивно-оздоровительных лагерях.

Подготовка населения к выполнению требований и норм комплекса осуществляется по соответствующим программам учебных заведений, для групп ОФП, групп здоровья, спортивных секций, ДЮСШ, физического самосовершенствования граждан. Участники готовятся и сдают нормативы в пределах своих возрастных категорий.

Структура комплекса ГТО ДНР состоит из 6 ступеней дифференцированных по возрастно-половым принципам граждан от 6 до 60 лет и старше. Причём в первой и второй ступенях предусмотрены старшие и младшие возрастные категории, где учитываются морфофизиологические особенности детей разного возраста. Всего 11 возрастных групп населения.

Каждый участник сдаёт обязательные испытания и тесты по выбору. Условия выполнения нормативов описываются в требованиях комплекса и изучаются при подготовке к соревнованиям по ГТО. Особое внимание при этом уделяется изучению техники безопасности. Ответственность за организацию соревнований и соблюдение правил безопасности лежит на сотрудниках центров тестирования ГТО. Оценивание результативности достижений граждан предусматривает организацию летнего и зимнего многоборья. Все зачёты по нормативам каждой возрастной группы выполняются в течение одного календарного года. Участники подтверждают принадлежность к значкистам комплекса ГТО ежегодно. На основе комплекса ГТО проводится смотр физической подготовленности населения. Соревнования по выполнению норм проводятся согласно положениям действующих правил по видам спорта, указанных в комплексе.

Информация о ходе испытаний аккумулируется в центрах тестирования и выкладывается на официальном сайте ГТО Министерства молодёжи, спорта и туризма ДНР.

Прикладные навыки включают в себя два вида испытаний по выбору: плавание и стрельбу. Плавание является мощным оздоровительным средством и способствует формированию морально-волевых и психологических качеств, необходимых защитникам Родины [2]. В комплексе ГТО ДНР плавание включено с первой ступени «Олимпийские надежды» (6–8 лет). Таким образом, для успешной сдачи норм ГТО обучение плаванию рекомендуется начинать с 6 лет и продолжать плавательную подготовку всю жизнь.

Занятия стрелковым спортом развивают такие необходимые для службы в армии и профессиональной деятельности качества личности как: выдержка, хладнокровие, устойчивость нервной системы, смелость, настойчивость и др. Система подготовки к сдаче нормативов ГТО занимает соответствующее место в физическом воспитании населения. Основы стрелковой подготовки в рамках подготовки к сдаче нормативов ГТО приобретаются на занятиях по начальной военной подготовке, в секциях коллективов физкультуры, в спортивных школах в ходе подготовки к сдаче норм ГТО и участию в военно-спортивных играх.

Занятия стрелковым спортом в рамках системы ГТО представляют собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании прикладной материально-технической части оборонного

значения с целью достижения физического, интеллектуального и морально-волевого совершенства личности занимающегося путём обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей. В таком процессе решаются общие и частные задачи, которые обеспечивают спортивное совершенствование и подготовку молодого поколения к высокопроизводительному труду и защите своего Отечества [3].

В 2017 г. к апробации сдачи нормативов ГТО приглашались участники посредством объявления на сайте на добровольной основе. В основном приняли участие спортсмены ДЮСШ, члены спортивных клубов. Проведение первых соревнований по ГТО в ДНР позволило сформировать сборную команду республики для участия в соревнованиях на выезде за пределами Республики. Участие в соревнованиях показало необходимость некоторых изменений в содержании комплекса. Например, турпоход исключили из раздела прикладных видов.

В 2018 г. в сдаче нормативов ГТО ДНР приняло участие 1673 человека, из них 307 человек получило значки. В 2019 г. число участников увеличилось за счёт учащихся образовательных учреждений. Участники выбирали от 6 до 8 нормативов из 14 предложенных. Наиболее популярными были беговые дистанции, прыжки в длину с места, силовая подготовка (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на силу брюшного пресса), определение гибкости, плавание и стрельба [6].

В 2019 в весенних соревнованиях по ГТО приняло участие около 2000 человек по г. Донецку, кроме того соревнования по ГТО проводились городах Ясиноватая, Горловка, Макеевка и др. В плавании приняли участие практически все участники. Этому способствовало активная работа центров тестирования в бассейнах.

Подготовку по плаванию проходили в учебных учреждениях по рабочей программе, рассчитанной на 26 часов (13 занятий). Согласно данной программе участников первой и второй ступени необходимо было научить выполнению норматива по преодолению вольным стилем дистанции 25 м (старшие классы и студенты 1–го курса колледжей и взрослые – 50 м). На значок нужно было проплыть заданную дистанцию в условиях соревнований с учётом времени. На оценку «сдано» её нужно было преодолеть без учёта времени. Для успешного выполнения норматива по плаванию преподавателям нужно было обучить участников свободно держаться на воде, иметь достаточный уровень развития двигательных качеств: координацию движений, чувства воды, силовую выносливость и общую выносливость.

Соревнования ГТО по плаванию проводились в закрытых бассейнах с соблюдением мер безопасности. Старт разрешался с воды или с бортика (тумбочки), повороты любые. Среди участников первой ступени к соревнованиям допускались дети, которые прошли обучение плаванию не менее двух лет.

Не менее трудоёмким был процесс подготовки к сдаче норматива по стрельбе. По условиям комплекса стрельба допускается из электронного или пневматического оружия. Наиболее доступным в тирах ДНР является пневматическая винтовка (Донецк, Горловка). Группы подготовки удалось создать только в ГОУ ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта». Была разработана рабочая программа, согласно которой курс обучения

участников стрельбе составлял 10 часов (5 занятий).

По Положению о ГТО [3] стрельбу начинают принимать со второй ступени «Спортивная смена» (11–16 лет), целью которой является формирование базового уровня занимающихся. При этом решались следующие задачи: 1) сформировать устойчивый интерес к физическому развитию и подготовленности в прикладных видах спорта; 2) подготовить к выполнению норматива ГТО по стрельбе. Также были решены задачи: сформировать базовый уровень стрелковой подготовленности, изучить материальную часть оружия, изготовку лёжа, основы меткого выстрела на дистанции 5 м.

Третья ступень «Сила и мужество» (17–18 лет) имеет направление на формирование физической культуры личности занимающихся с учётом профильной ориентации. При этом необходимо решить следующие задачи: 1) осуществлять профилирование общей физической подготовки к военной службе и профессиональной деятельности; 2) сформировать знания о способах двигательной деятельности, самостоятельных занятиях; 3) сформировать знания и навыки самоконтроля за физическим развитием, спортивно-прикладной подготовленностью и компетенциями, необходимыми для корректировки самостоятельных занятий. В работе по стрельбе стояли задачи: изучать материальную часть пневматического оружия, изготовку сидя и стоя с опорой, основы меткого выстрела из пневматической винтовки на дистанции 10 м.

Четвёртая ступень «Физическое совершенство» (19–29 лет) имеет целью формирование высокого уровня физической культуры личности с дифференцированной профессионально-прикладной направленностью. При этом решаются следующие задачи: 1) сформировать отношение к здоровью, как к ценности; 2) ориентировать занимающихся на ценности здорового образа жизни с использованием средств физической культуры; 3) укреплять мотивацию к систематическим спортивным занятиям; 4) развивать физические качества, уровень общей физической подготовленности. В процессе обучения основам стрельбы стояли следующие задачи: изучение материальной части малокалиберной винтовки, изготовки, стоя с опорой, основ меткого выстрела из малокалиберной винтовки (калибр 5,6 мм) на дистанции 25 м.

Пятая ступень «Здоровье, сила и красота» имеет целью: совершенствование физической культуры личности, необходимой для оздоровления, формирования здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи ступени: формировать у граждан отношение к своему здоровью как к ценности здорового образа жизни, о которой необходимо постоянно заботиться; ориентировать граждан на использование средств физической культуры для его формирования; укреплять мотивацию к систематическим физкультурным и спортивным занятиям. В работе по стрельбе стояли задачи: формировать стрелковые умения и навыки, техническую подготовленность в стрельбе на 50 м (основы меткого выстрела), вырабатывать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Шестая ступень «Бодрость и долголетие» имеет целью совершенствование физической культуры личности, поддержание физической и умственной работоспособности, оздоровление и продолжение здорового образа жизни. При этом решаются следующие задачи: 1) совершенствовать отношение к здоровью, как к ценности; 2) ориентировать граждан на ценности здорового образа жизни

с использованием средств физической культуры; 3) укреплять мотивацию к систематическим занятиям; 4) поддерживать уровень общей физической подготовленности. В подготовке по стрельбе стояли задачи: совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие», продолжать изучать материальную часть и поддерживать технику выполнения меткого выстрела.

Соревнования по стрельбе проводились в тире из пневматической винтовки. Особое внимание на всех ступенях подготовки к сдаче норм ГТО уделялось технике безопасности и правилам поведения на стрелковых объектах всех участников данного педагогического процесса.

Всего стрельбу выбрали для сдачи норматива ГТО 31 человек. Из них на золотой значок сдали 6 человек, на серебряный – 17; на бронзу – 5 и 3 человека сдали норматив.

Проведенный анализ опыта внедрения ГФСК ГТО ДНР показал направление работы по усовершенствованию комплекса.

Прежде всего, необходимо организовать занятия всех возрастных групп по подготовке прикладных видов не менее 10 часов по стрельбе и 26 часов по плаванию. Предлагать участникам бесплатные программы на добровольной основе курсы подготовки по прикладным видам. Расширять возможности материально-технической базы.

В перспективе дальнейшее изучение опыта внедрения видов ГТО позволит совершенствовать процесс подготовки и приёма нормативов для привлечения больших масс населения к здоровому образу жизни.

#### Список литературы

1. **Дубревский Ю.М.** Методические основы подготовки граждан к сдаче норм комплекса ГТО : учебно-метод. пособ. / Ю.М. Дубревский. – ДИФКС. – Донецк, 2018. – 84 с.
2. **Зубалий Н.Д.** Комплекс ГТО в старших классах средней школы : Пособие для учителя / Н.Д. Зубалий. – К. : Рад.шк., 1988. – 208 с.
3. **Крайнюк О.П.** Стрельба в государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» : учеб.-метод.пособ. / авт.-сост. О. П. Крайнюк; ГОО ВПО ДИФКС. – Донецк, 2018. – 70 с.
4. **О государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной республики** [Электронный ресурс] : Указ Главы ДНР от 16.09.2016 № 304. – Режим доступа : <http://dnr-online.ru/ukazu>. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 23.10.2019 г.
5. **Об утверждении нормативных правовых актов, направленных на внедрение и реализацию государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»** [Электронный ресурс] : Постановление совета Министров ДНР от 17.12.2016 г. – Режим доступа: <http://smdnr.ru/postanovleniya/#2016>. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 23.10.2019 г.
6. **Сводный протокол сдачи нормативов ГТО ДНР 2019 г.** / Официальный сайт ГТО ДНР : <https://dnr-online.ru.>tag>gto>. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 23.11.2019 г.

**Kraynyuk O.P.**

**Implementation analysis of state complex «Ready for work and defense» DPR  
an applied species**

*The review of questions about organization, content and methodology from experience of complex «Ready for work and defense» DPR to people physical education system allows to expand specialists' opportunities, who are working with project RWD in LPR.*

**Keywords:** *introduction, applied species, swimming, shooting, standards, assessment, preparedness.*

УДК 796.012.2

**Фалькова Наталья Ивановна,**

канд. наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,  
профессор кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»  
(г. Донецк, ДНР)  
falkova\_n@mail.ru

**Кривец Ирина Григорьевна,**

ст. преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы  
при Главе Донецкой Народной Республики»  
(г. Донецк, ДНР)  
krivets.irina@ya.ru

**Харьковский Вадим Анатольевич,**

и.о. зав. кафедрой физического воспитания и спорта  
ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»  
(г. Донецк, ДНР)  
vadim0509573969@mail.ru

## **Разработка экспериментальной программы профессиональной психофизической подготовки специалистов в государственных образовательных учреждениях Донецкой Народной Республики**

*В статье рассматривается экспериментальная программа профессионально ориентированной психофизической подготовки будущих специалистов группы профессий «Человек-Человек», новые методологические подходы, позволяющие комплексно оценить психофизическую готовность студента к будущей профессиональной деятельности.*

***Ключевые слова:** профессиональное образование, группа профессий, система, методология, психофизическая подготовка, модель, программа, диагностика.*

Подготовка высококлассных специалистов всегда являлась актуальной в образовательных учреждениях всех уровней. В едином образовательном процессе психофизическая подготовка постоянно находится в поиске новых форм и методов совершенствования личностных и психофизических показателей учащихся [3]. В тоже время, при наличии большого количества предлагаемых средств и методов физической культуры, нет единого унифицированного подхода к использованию психофизической подготовки для повышения готовности к трудовой деятельности будущих специалистов, группы профессий «Человек-Человек», где предметом труда является обслуживание другого человека или взаимодействия с ним. Профессии этого типа связаны с обучением, воспитанием, обслуживанием, руководством. Профессии, связанные с людьми наиболее требовательны к индивидуальной подготовке специалиста в той или иной сфере. Следовательно, для совершенствования

подготовки специалистов, необходима разработка педагогически обоснованной программы психофизической подготовки, которая может быть унифицирована для всех профессий группы «Человек-Человек».

Целью нашего исследования была разработка универсальной программы психофизической подготовки будущих специалистов различного профиля группы «Человек-Человек».

Для достижения цели, в процессе исследования решались следующие задачи:

1. Определить влияние тренировочных занятий в процессе психофизической подготовки на физиологические реакции организма студентов.

2. Установить психологические закономерности психологических свойств личности студентов и их влияние на весь процесс обучения.

3. Определить педагогические условия повышения социальной и физической активности студентов.

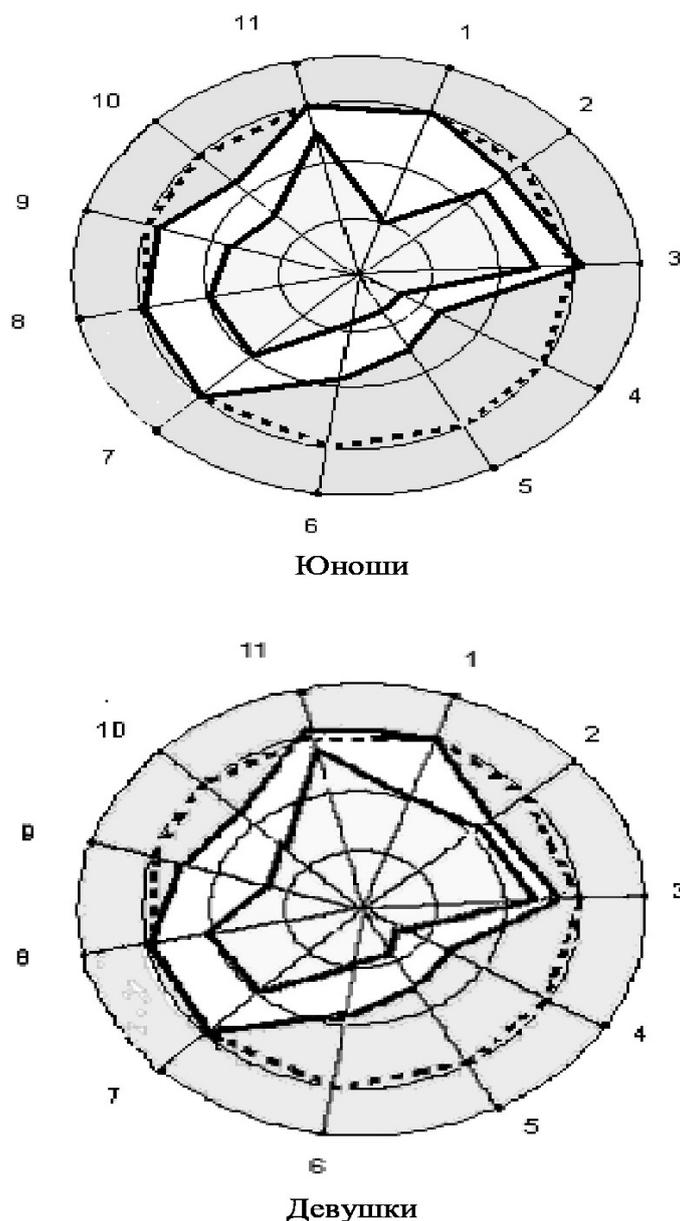
Для получения информации использовались методы анализа научно-методической литературы по теме исследования, экспериментальные данные, методы математической статистики.

Анализ результатов нашего исследования показал, что основной проблемой в инновациях и реформах сферы физической культуры является общая нерешенность задач по направлению оптимального сочетания массового образования и современных физкультурно-оздоровительных технологий [1].

Реализация наших задач базировалась на концепции совершенствования психофизической готовности студентов, путем педагогически обоснованной системы психофизической подготовки. В процессе эксперимента мы определяли разные показатели уровня психофизической готовности студентов, морфофункционального развития, физической и социальной активности, психо-эмоционального напряжения, умственной работоспособности. Диагностика имела свои специфические особенности, которые выражались в критериях и показателях динамической функциональной модели.

Эти показатели стали основой факторного анализа, который целенаправленно интегрировал переменные в факторы, определял их статистическую значимость и отбирал наиболее информативные характеристики психофизической готовности студентов [2]. В результате анализа мы выяснили, что наиболее весомыми психофизическими факторами, которые обеспечивают успешность трудовой деятельности группы профессий «Человек-Человек» являются: физическое состояние, физическая работоспособность, социальная активность, умеренная невротизация (рис. 1). Умеренная невротизация личности обеспечивает определенный уровень показателя концентрации и переключения внимания.

Эти основные признаки успешности профессиональной деятельности детерминированы мотивационной доминантой, в качестве которой у студентов выступает ответственность, обязательность, престижность. Преобладание потребности в профессиональной ответственности раскрывается в физической и социальной активности, умственной и физической работоспособности. Доминанта потребности в достижениях обуславливает статическую и динамическую выносливость, выполнение быстрых и точных движений, психомоторную готовность.



*Рис. 1. Модельные показатели характеристик студентов определяющие уровень психофизической подготовки*

Характеристики: 1 – потребность в достижениях; 2 – нервно-эмоциональная напряженность; 3 – уровень умственной работоспособности; 4 – самостоятельная работа студентов; 5 – социальная активность; 6 – физическая активность; 7 – уровень физического состояния; 8 – уровень физической работоспособности; 9 – уровень психофизической готовности; 10 – эффективность психофизического воспитания; 11 – успеваемость.

Пригодность структурно-функциональных моделей психофизической

готовности к трудовой деятельности мы устанавливали с помощью коэффициента корреляции между показателем психофизической готовности и рангом успешности профессиональной деятельности. Наши расчеты показали варьирование коэффициента корреляции в пределах 0,78-0,81.

Структурная диагностика психофизической готовности позволила нам определить методологические аспекты для решения цели исследования:

1. Конструкция психофизической готовности студентов группы профессий «Человек-Человек» должна определяться, прежде всего, выявлением общих функций всех её субъектов.

2. В структуре психофизической подготовки необходимо разделить две группы качеств будущих специалистов:

– системные, которые характеризуются общими чертами подготовки студента к выполнению профессиональных функций;

– функциональные, которые характеризуются отдельными особенностями элементов подготовленности.

3. В нормативных документах определяющих учебный процесс необходимо выделять две группы установок:

– предусматривающих системное развитие психофизических качеств, которые определяют основные функции выполнения трудовых и социальных процессов будущих специалистов;

– проектирующих формирование профессионального опыта и связанных с ним умений и навыков.

На основе проведенных исследований нами была разработана принципиальная схема экспериментальной программы психофизической подготовки будущих специалистов группы профессий «Человек-Человек» (рис. 2).

В схеме выделяются две группы целевых установок. Группа «А» – развитие системных качеств психофизической подготовки, которые представляют собой интегральные качества. Группа «Б» – формирование собственно профессиональных умений и навыков, необходимых конкретному специалисту.

Сам процесс системы психофизической подготовки представляет собой четырехэтапную систему управления (учебный модуль), где в качестве управляющих элементов являются разные виды психофизической подготовки, которые базируются на диагностике уровней изучаемых состояний студентов.

Наша экспериментальная программа профессиональной психофизической подготовки будущих специалистов группы «Человек-Человек» разработана на основе факторного анализа, с учетом групп целевых установок, на основе методологических аспектов структурной диагностики. Ориентирована на оперативную коррекцию психофизических состояний. Конкретизирует модельные показатели и определяет оптимальные режимы педагогических воздействий для срочного положительного эффекта со стороны профессиональной работоспособности.

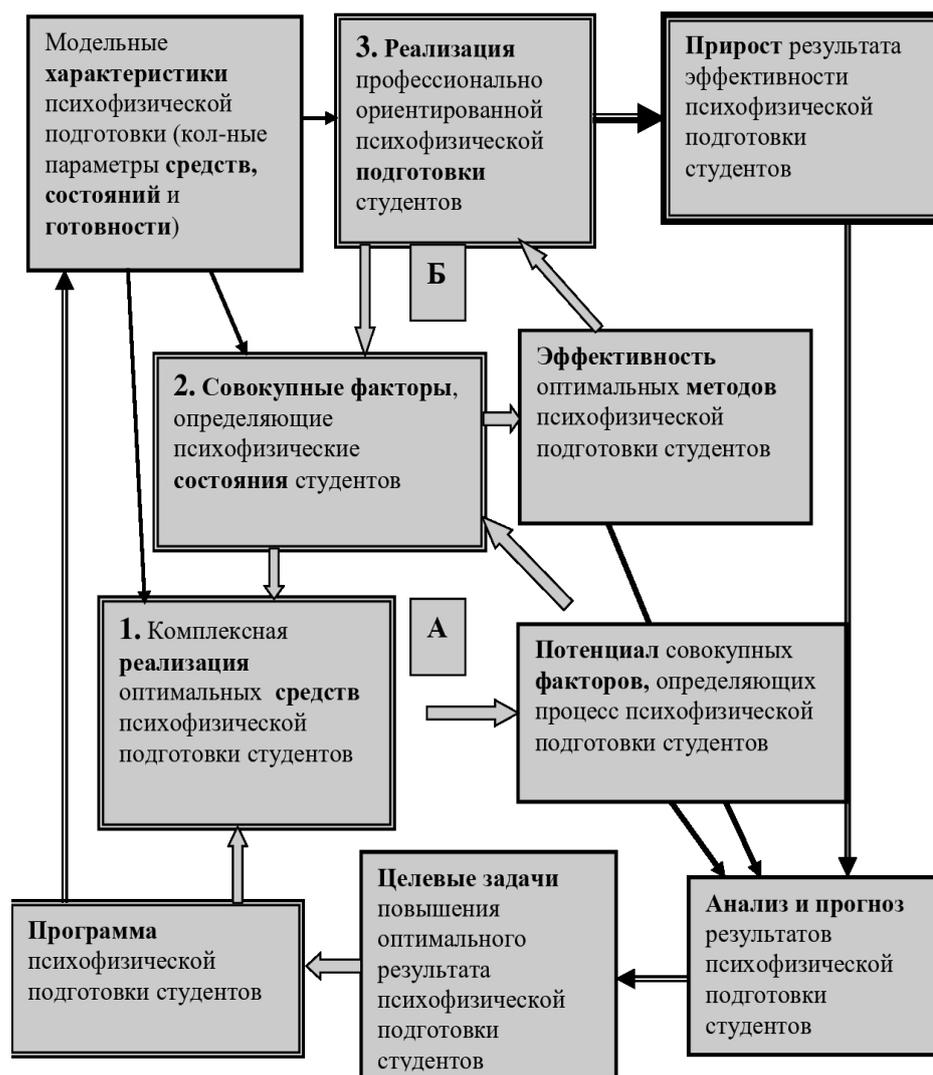


Рис. 2. Схема экспериментальной программы психофизической подготовки специалистов группы профессий «Человек-Человек»

#### Список литературы:

1. **Актуальные вопросы физического воспитания учащейся молодежи: теория и практика: монография** / [А.Г. Черноштан, Ю.В. Драгнев, А.В. Отравенко и др.]. / Под общ. ред. Т.Т. Ротерс. – М.: Изд-во «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2008. – 320 с.
2. **Кривец И.Г.** Диагностика индивидуальных психофизических способностей студентов / И.Г. Кривец, М.Л. Куприенко // Материалы IX Международной научно-практической конференции «Актуальные научные достижения - 2013» Прага. 27.06.-05.07. 2013. Т. 10. – С. 74-80.

**3. Фалькова Н.И.** Аспекты дифференцирования профессионально-прикладной физической подготовки студентов / Н.И. Фалькова, А.В. Ушаков // Материалы III Междунар. науч.-практ. конф. «Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы» (Минск, 12 – 13 апр. 2018 г.). / под ред. : Е. С. Ванда. – Минск : БГМУ, 2018. – С. 179 – 182.

**Falkova N.I.,  
Krivets I.G.,  
Kharkivskiy V.A.**

**Development of an experimental program of professional psychophysical training of specialists in state educational institutions of the Donetsk People's Republic**

*The article discusses the experimental program of professionally oriented psychophysical training of future specialists of the group of professions «Man-Man», new methodological approaches that allow a comprehensive assessment of the student's psychophysical readiness for future professional activities.*

**Keywords:** professional education, group of professions, system, methodology, psychophysical preparation, model, program, diagnostics.

УДК. 796(477.61)“1945/1955”

**Попелухина Светлана Владимировна,**  
ст. преподаватель кафедры олимпийского и  
профессионального спорта  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
brice1995@mail.ru

## **Становление и развитие спорта в городе Луганске в послевоенные годы (1945-1955г.г.)**

*В статье «Становление и развитие спорта в городе Луганске в послевоенные годы (1945 – 1955г.г.)» С.В. Попелухиной описывается путь, который прошел Луганский спорт в нелегкие послевоенные годы (1945 – 1955). Повествуется о людях, положившим начало будущим славным спортивным победам наших спортсменов. Энтузиастам, которые стояли у истоков спорта Луганска, Ворошиловграда. В научной литературе отсутствуют сведения об общем объеме специалистов и спортсменов положившим начало многим видам спорта в послевоенное время. Проведенный анализ создает перспективы для будущего исследования по истории развития физкультуры и спорта Луганска.*

**Ключевые слова:** развитие, становление, спорт, Луганск.

Страшная война, прокатившаяся по нашей стране, искалечила и забрала жизни не только простых людей, но и спортсменов, тренеров, физкультурников, однако тяга к физкультуре и спорту проявлялась у людей даже в те страшные годы. Спортивная жизнь в городе началась немногим позже освобождения. Понеся потери, спорт и физкультура начали возрождаться благодаря личной инициативе горожан. После четырнадцатичасового рабочего дня, собравшись вместе, люди очищали и размечали площадки, из тряпок шили мячи, вкапывали турники и ворота.

Изучая историю луганского спорта по материалам архива завода Октябрьской Революции (ОР), довелось невольно прикоснуться к истории спортивных сооружений, которые появлялись в послевоенные годы. Так как завод являлся градообразующим предприятием, то и жизнь простых людей «вращалась» вокруг завода.

Государство заботилось о досуге простых горожан и вблизи завода начала появляться спортивная инфраструктура, а именно спортивный зал, получивший в 60-е годы имя и сохранивший его до сегодняшних дней – «Заря».

Сразу по окончании войны, в сентябре 1945 года, на завод «ОР» приняли первого штатного работника физкультуры – Гончарова Ким Артемовича. Разностороннего спортсмена, он имел разряд по многим спортивным играм волейболу, баскетболу, гандболу и хоккею с мячом.

К.А. Гончаров – первопроходец заводского спортивного движения. Он прошел войну, был ранен, после госпиталя демобилизован, и с 25 сентября 1945 года он связал свою трудовую и спортивную жизнь с коллективом физкультуры завода имени Октябрьской Революции.

26 сентября 1945 г. было создано общественное спортивное бюро

заводского физкультурного общества «Дзержинец», председателем которого стала – Тротковская Ольга, инженер Центральной заводской лаборатории. Энтузиаст спортивной деятельности. При ее руководстве в заводе закипела спортивная жизнь.

Все люди, возглавлявшие в те годы физкультурное направление, были энтузиастами – общественниками, и работали, не получая заработной платы. Отдавали свое время, приобретали знания и внедряли их спортивную жизнь заводчан.

Даже в то нелегкое для страны и города время, в спортивном зале ДК имени Ленина проводились спортивные мероприятия, в летний период использовались 2 волейбольные площадки в саду.

В спортзале начала работать секция бокса, под руководством Н.П. Бабенко. Старейший тренер по боксу, Николай Петрович Бабенко, который, как вспоминают о нем, был педагогом и тренером от Бога. В спортивном зале заводского техникума начала работу первая секция спортивной гимнастики. Первым тренером по этому виду спорта был Станислав Чернявский. Организованных занятий по легкой атлетике тогда не проводилось, но стали проводится первые соревнования. Спортивные победы зарождались уже тогда на вновь восстановленных площадках и стадионах. Люди жаждали мирной жизни.

Восстановление разрушенного народного хозяйства в период Великой Отечественной войны и грандиозные задачи первого послевоенного пятилетнего плана восстановления и развития народного хозяйства СССР требовали повышения работоспособности, повышения производительности труда на основе внедрения новой техники с применением скоростных методов работы, как основы в деле восстановления и развития тяжелой промышленности и улучшения материального благосостояния, трудящихся СССР.

Учитывая важность общегосударственных задач, считая физическую культуру и спорт как дело государственной важности, Всесоюзный комитет по делам физкультуры и спорта при СНК СССР в своем приказе от 26 апреля 1946 г. отметил, что укрепление здоровья трудящихся при помощи физических упражнений являлось и является первостепенной задачей физкультурных советских организаций. «Только хорошо физически развитый, здоровый организм, говорится в приказе, может разрешать грандиозные задачи, стоящие в первом послевоенном пятилетнем плане восстановления и развития народного хозяйства СССР, в укреплении обороноспособности нашей страны».

Эти задачи обязывают советские физкультурные организации решительно улучшить постановку физического воспитания в стране и принять все меры к тому, чтобы физкультура и спорт стали подлинно массовыми, прочно вошли в социалистический быт советского народа. В разное время после окончания Великой Отечественной Войны в спорт пришли люди, ставшие первопроходцами физкультурно-спортивной жизни города, и оставившие яркий след на долгие годы.

В 1946 году в спортивное бюро завода пришла Анна Тенисовна Вольмерсон, которая стала организатором женских видов спорта. Именно при ее участии организовались женские команды по волейболу, легкой атлетике, гимнастике.

В 1947 году в парке культуры имени Горького, впервые после войны

проводились состязания стрелков – охотников. Честь завода отстаивали лучшие стрелки ДСО «Дзержинец» в составе Николая Карповича Семенова, Николая Андреевича Катурнина, Якова Андреевича Иваненко.

Когда стал вопрос в необходимости наличия специального оборудования и инвентаря, в октябре 1947 году, группа кадровых рабочих в которую входил и председатель совета ДСО «Дзержинец» Ефремов М.С, посетила в Москве К.Е. Ворошилова, который помог в приобретении необходимого спортивного инвентаря и спортивной формы.

Физкультурники и спортсмены не остались в долгу. В тяжелое для страны время спортсмены – шахтеры взяли обязательство отправить в Москву эшелон угля, добытого на общественных началах, а спортсмены завода обязались изготовить локомотив, который отвезет этот уголь в Москву. Каждый спортсмен и физкультурник отработал по 50 часов на строительстве этого локомотива.

В конце 1947 году, бюро переименовано в совет коллектива физкультуры. Первым председателем стал Ефремов Михаил Сергеевич. Вторым председателем коллектива физкультуры в течение 1949 года был Букаев Петр Николаевич.

По предложению коллектива, при содействии партийной и комсомольской организаций, для занятий спортсменам было отдано помещение бывшей фабрики – кухни, для переоборудования в спортзал. Первым директором был избран Грауберг Николай Романович, необыкновенно работоспособный, энергичный и деловой человек.

Грауберг Н. Р. – директор спортивного коллектива вновь построенного спортивного зала, первый тренер по тяжелой атлетике, участник ВОВ, был организатором тяжелой атлетики на предприятии, где его величество рабочий класс любил силу и сильных людей.

Одним из профилирующих видов спорта на заводе-гиганте была тяжелая атлетика.

Иван Рубан, Арнольд Ивановский и Давид Юдовин – все они рабочие завода имени «ОР» стояли у истоков «железной игры». Позже, наши тяжелоатлеты поднимутся до олимпийских высот, поставят рекорды, но именно эти тренеры добровольно передавали свои знания, умения и любовь к этому виду спорта.

Переоборудование в спортивный зал проводилось физкультурниками на общественных началах, в результате стали появляться лидеры, которые уже сами организовывали и проводили занятия по различным видам спорта. Те самые, первые энтузиасты впоследствии стали знаменитыми тренерами и дали Луганщине спортсменов, прославивших город и область на многих соревнованиях. Это тренер по борьбе – отставной офицер Кишкин Владимир Ильич – разносторонне образованный и профессионально знающий спорт человек, Бабенко Николай Петрович – опытный тренер по боксу, Курдюков Павел Николаевич – тренер по велоспорту, воспитавший очень многих спортсменов. Он не просто был хорошим «технарем», организатором, но и сам «крутил педали». Он быстро собрал команду из любителей велосипедного спорта, которая дошла до призеров первенства Украины.

В то послевоенное время «поставщиком» великолепных велосипедистов был прокатный цех завода «ОР». На смену любителям начали приходиться большие мастера велосипедного спорта. Николай Удодов – простой рабочий стал не только мастером спорта, но и с 1952 по 1956 год выигрывал звания

чемпиона Всесоюзного первенства ЦС КСО «Авангард», был призером первенств Украины, чемпионом ВЦСПС, а в 1954 году в Сочи установил высшее Всесоюзное достижение в гонке на 50 км. Постоянно шла смена поколений, ведь спорт – это удел молодых.

Одним из основных видов спорта по праву считается спортивная гимнастика. На заводе «ОР» гимнастика развивалась планомерно и основательно. У ее истоков после военного времени стояли А.Т. Вольмерсон и В.И. Литвинова. Первыми тренерами по этому виду спорта были Станислав Чернявский, а также супруги Рякшины. Первыми гимнастами, защищавшими честь завода были В. Герасмиенко, В Суховерхов – рабочие завода и В. Бэни.

Школа гимнастики, давшая республике и стране гимнастов высокого класса, была создана позже, с приходом Воробьева Владимира Афанасьевича – специалиста высокого класса в гимнастике, в начале пятидесятых годов. Но именно эти любители гимнастики заложили будущие традиции в этом виде спорта нашего города. С такими опытными тренерскими кадрами, энтузиастами своего дела. Коллектив физкультуры завода имени Октябрьской революции начал расти не по дням, а по часам.

Спортивный зал стал центром спорта не только завода, но и города. В зале работали секции бокса, борьбы, гимнастики, настольного тенниса, легкой атлетики.

Круг спортивных секций и их массовость расширились с вводом в эксплуатацию спортивного зала на первой проходной завода ОР и стадиона по улице Оборонной. При наличии спортивной базы вводились штатные тренеры при коллективе физкультуры. Все больше уделялось внимание детскому спорту. Все больше разграничивалось методы подготовки взрослых спортсменов и детей. Стали расти результаты.

Луганщина дала большое созвездие чемпионов по различным видам спорта. Рассвет спорта Луганска пришелся на 60-е – 80-е годы.

Впереди победы на Олимпиадах наших гребцов, велосипедистов, волейболистов, победа «Зари», победы легкоатлетов, штангистов, боксеров и гимнастов.

#### Список литературы:

1. **Роль народных учителей в подготовке революции.** Деятельность учителя П.М. Седашова / Под общ. ред. В.П. Седашова.– Ворошиловград, 1972.– 113 с.
2. **Спорт. Физкультура на заводе за 100 лет.** Материалы народного музея предприятия «Лугамаш» / Сост. Н.А. Горячев. – Луганск, 1997 – 30 с.
3. **Цатурова К.А.** История физической культуры в России. Учебно-методическое пособие / Клара Андреевна Цатурова. – Нижний Новгород, 2000 – С. 128.

**Popelukhina S.V.**

#### **Formation and development of sports in the city of Lugansk, in the post-war years (1945-1955g. g.)**

*In the article «Formation and development of sport in the city of Lugansk in the postwar years (1945-1955)» Popelukhina S.V. describes the path that passed Lugansk*

*sport in the difficult postwar years (1945-1955). It tells about the people who laid the Foundation for the future glorious sports victories of our athletes. Enthusiasts who stood at the origins of sports Lugansk, Voroshilovgrad. In the scientific literature there is no information about the total volume of specialists and athletes who initiated many sports in the postwar period. The analysis creates prospects for future research on the history of physical education and sports of Lugansk.*

**Keywords:** *development, formation, sport, Lugansk.*

УДК 377.6 : 793.3

**Ротерс Татьяна Тихоновна,**  
профессор, доктор педагогических наук,  
директор Института физической культуры и спорта  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»  
*roters@list.ru*

**Пшечук-Воронина Яна Юрьевна,**  
аспирант кафедры  
теории и методики физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»  
*yana2108@inbox.ru.*

## **Анализ проблемы профессиональной подготовки будущих хореографов в учреждениях среднего профессионального образования**

*В статье рассматриваются теоретико-методологические основы профессиональной подготовки будущих хореографов в учреждениях среднего профессионального образования, основными задачами которой являются повышение уровня готовности к профессиональной деятельности, выработка мотивации к творческой самореализации в будущей профессиональной деятельности. Выбор подходов к профессиональной подготовке будущих хореографов в образовательном пространстве среднего профессионального образования обусловлен стремлением раскрыть сущность данного процесса с разных позиций. В тоже время раскрывается важность физической подготовки как неотъемлемой составляющей профессиональной подготовки будущих хореографов.*

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка, физическая подготовка, будущие хореографы, среднее профессиональное образование.

В системе непрерывного профессионального образования значительное место отводится подготовке специалистов среднего звена, которые, в целях реализации государственной образовательной программы обучения и воспитания подрастающего поколения, восполняют потребности общества в квалифицированных кадрах в различных отраслях профессиональной деятельности. Особо актуальной сегодня является проблема подготовки специалиста способного свободно и активно мыслить, моделировать учебный процесс, самостоятельно генерировать и воплощать новые идеи обучения. Поэтому целью данного исследования является проблема профессиональной подготовки будущих хореографов в учреждениях среднего профессионального образования.

Данная цель реализовывалась в следующих задачах: определение понятия «профессиональная подготовка будущих хореографов» и его компонентный состав, а также необходимое условие для ее реализации.

В Педагогической энциклопедии под «профессиональной подготовкой»

понимается совокупность специальных знаний, навыков и умений, качеств, обеспечивающих возможность успешной работы по определенной профессии, и процесс сообщения обучающимся студентам соответствующих знаний и умений [12]. Аналогичные определения профессиональной подготовки содержатся в работах В.П. Беспалько, В.А. Сластетина, которые профессиональную подготовку рассматривают как совокупность специальных знаний, умений, навыков, позволяющих выполнять работу в определенной области человеческой деятельности [2; 13].

Профессиональная подготовка в системе среднего профессионального образования является востребованной и социально значимой в связи с практико-ориентированностью, сопряженностью с основными профессиональными образовательными программами, относительно небольшой продолжительностью сроков обучения [1]. При этом профессиональная подготовка ориентирована на особенности нравственного, психического и физического развития личности студента, что позволяет в системе среднего профессионального образования раскрыть личность студента с разных сторон.

В последние годы определились основные направления профессиональной подготовки в среднем профессиональном образовании: дифференциация и расширение вариативности содержания, гуманизация и гуманитаризация содержания, усиление общей научной и общей профессиональной подготовки. Дифференциация содержания проявляется в разнообразии профессиональных образовательных программ. Гуманизация и гуманитаризация содержания обеспечивают формирование у специалистов среднего звена целостного мировоззрения, духовности личности. Усиление общей научной и общей профессиональной подготовки обеспечивает целостность восприятия будущей профессиональной деятельности, развивает способность к формированию междисциплинарных знаний, в результате чего расширяется потенциальная сфера деятельности выпускников [13].

Выделение основных направлений профессиональной подготовки в среднем профессиональном образовании обусловило необходимость совершенствования ее содержания на основе новых подходов, которые обусловлены стремлением раскрыть сущность данного процесса с разных позиций, одним из которых является культурологический подход, призванный расширить культурные основы содержания профессиональной подготовки в образовательном пространстве.

С помощью культурологического подхода исследуемый процесс рассматривается сквозь призму понятия культуры, который осуществляется в культуросообразной образовательной среде. Результатом использования культурологического подхода в профессиональной подготовке специалиста является личность со сформированной системой ценностей, которая выстраивается на основе системы отношения с миром и компетентна в нормативной области своей профессиональной сферы [5; 9].

Задачей современного образования является актуализация фундаментальной подготовки, которая дает студенту умение выделить в конкретной дисциплине основное содержание и после его самостоятельного преобразования использовать при изучении других дисциплин, самообразовании. Интеграция знаний и умений, приобретенных в ходе изучения различных дисциплин, основана на междисциплинарном подходе.

По мнению А.В. Ястребова, на объективное присутствие междисциплинарной составляющей в процессе преподавания любой специальной дисциплины указывают три имманентных свойства системы образования: наличие ключевых компетенций; интериоризация качеств, характеризующих представителей данной профессии; дуалистический (лично-социальный характер) образования [18].

Исследование И.А. Зимней [6] раскрывает понятие «ключевых компетенций», которые опираются на универсальные знания, умения, обобщенный опыт творческой деятельности и подразделяются на компетенции, относящиеся к самому себе как личности; компетенции, относящиеся к взаимодействию человека с другими людьми; компетенции, относящиеся к деятельности человека и проявляющиеся во всех ее типах и формах. Вторым свойством является усвоение профессионально важных (двигательных, психофизиологических, коммуникативных, организаторских и т.д.) качеств, которые характеризуют профессию, для чего преподаватели должны учитывать рекомендации дисциплин, указанных в учебном плане. В тоже время лично-социальный характер образования раскрывается через наличие двух субъектов в образовательном процессе: студент и педагог.

Реализация возможностей новых государственных образовательных стандартов ЛНР ориентирована на компетентностный подход, определяющий требования к результатам образования, способности специалиста действовать в различных практических ситуациях грамотно и компетентно. Для этого студенту необходимо не только обладать совокупностью знаний, умений и навыков, но и целым рядом компетенций, личностных и профессионально важных качеств, быть способным к усвоению новых знаний и опыта и готовым реализовывать их в профессиональной деятельности [11].

По мнению Н. М. Борытко, индивидуальность будущего специалиста представлена психологическими особенностями и личностными качествами, которые отличают данного индивида от других [3]. Отметим, что в основу лично-деятельностного подхода заложены также идеи А. Н. Леонтьева о разработке активных форм и методов обучения [7]. Результатом использования лично-деятельностного подхода в профессиональной подготовке специалистов среднего звена выявляется активная жизненная позиция студента, которая ориентирована на деятельность, поэтому лично-деятельностный подход соответствует специфике профессиональной подготовки студентов-хореографов в учреждениях среднего профессионального образования.

Выпускники специальности 52.02.02 «Искусство танца (по видам)» получают дипломы по специальности артист ансамбля песни и танца, танцевального коллектива, преподаватель. Выявлено, что хореограф - это представитель творческой профессии, который обучает искусству танца и занимается постановкой хореографических композиций. Некоторые хореографы используют свои навыки для перестроения уже существующих танцев, другие создают совершенно новые работы.

В результате анализа профессиограммы хореографа нами было установлено, что основным предметом профессиональной деятельности хореографа является создание двигательного-художественного образа на уровне сценического искусства, а также обучение и воспитание подрастающей молодежи в соответствии с методикой специальных хореографических

дисциплин. Средствами труда хореографа являются «физически развитое тело и общая координированность движений, двигательная и образная память, внимание, творческое воображение» [4].

Анализ государственного стандарта ЛНР по специальности 52.02.02 «Искусство танца (по видам)» научно-педагогической литературы показал, что в процессе обучения хореограф готовится к педагогической и творческо-исполнительской деятельности. При этом профессиональная деятельность будущих хореографов сочетает психолого-педагогическое направление, которое обусловлено профессиональными требованиями к педагогу, и предметно-практическое, обеспечивающие необходимый уровень овладения знаниями, умениями и навыками по предмету.

Психолого-педагогическое направление определяется профессиональными требованиями, которые представлены в работах Д.И. Писарева (отношения сотрудничества с детьми), А.С. Макаренко А.С. Макаренко (гуманистическая направленность личности педагога) [8; 14]. В тоже время А. С. Макаренко отмечал, что стремление к красоте и прекрасному, заложенное природой в каждого человека, является лучшим рычагом, с помощью которого можно повернуть человека к культуре.

Психолого-педагогическое направление реализуется в педагогической деятельности. При этом, используя полученные знания по педагогике и психологии, специальным дисциплинам, практический опыт, педагог должен обеспечивать исполнительскую деятельность коллектива, реализовывать творческую индивидуальность, разрабатывать художественные постановки и методическое обеспечение. Необходимым условием при этом является применение классических и современных методов преподавания, анализ особенностей отечественных и зарубежных хореографических школ; использование индивидуальных методов и способов работы с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся.

Предметно-практическое направление обеспечивает необходимый уровень овладения знаниями, умениями и навыками по предмету и проявляется в творческо-исполнительской деятельности, результатом которой является создание сценического образа в соответствии со стилем произведения и хореографическим репертуаром, сохранение и поддержка физической формы, популяризация хореографического творчества.

В системе среднего профессионального образования творческо-исполнительская деятельность студентов-хореографов осуществляется в различных формах: выполнение экзерсиса; исполнение учебных танцевальных фрагментов, концертных номеров, спектаклей. Одной из основных форм творческо-исполнительской деятельности студентов-хореографов является экзерсис (в пер. с фр. - упражнение), которым является система групп движений у станка и на середине зала, которая вырабатывает необходимые для танцевальной техники профессиональные качества: выворотность и силу мышц ног, правильную постановку корпуса, рук и головы, координацию движений. При этом развиваются исполнительские умения и навыки, психологические свойства и качества личности (память, воображение, волевые качества.). При этом установлено, что танцевальное движение представляет собой сложное и подвижное духовно-материальное образование, в процессе овладения которым через проявление индивидуальности и творческих способностей, студент-

хореограф познает эстетику поз и жестов. Движения отражают эстетическую позицию будущего хореографа и выражают эстетическую направленность деятельности будущего хореографа. [16].

В тоже время, по мнению Е. Ю. Чудиной, эстетическая направленность деятельности будущего специалиста позволяет определить направление для его творчества, выделить цели и задачи профессиональной деятельности, реализовывать ее по законам прекрасного. Поэтому под эстетической направленностью деятельности подразумевается широкий круг эстетических ценностей студента, готовность в воплощении этих ценностей в своей будущей профессиональной деятельности [17].

В тоже время, анализ профессиональной деятельности будущего хореографа показал, что в работе хореографа возможны факторы психофизиологической напряженности, физические и моральные нагрузки, ненормированный график репетиций, что предполагает необходимость сохранения и укрепления здоровья, восстановление и повышение работоспособности студентов-хореографов. В этом контексте анализ проблемы профессиональной подготовки будущих хореографов показал важное значение физической культуры, которая является составной частью гуманитарного образования, комплексно воздействует на личность будущего специалиста в процессе совершенствования его профессиональных компетенций, оказывает помощь в овладении средствами, методами, технологиями обучения для укрепления здоровья [15].

Результатом занятий по физической культуре в контексте профессиональной деятельности, по мнению Т. Ю. Лотаревой, является физическая подготовленность человека, воплощенная в повышенной работоспособности, специальных двигательных умениях и навыках, необходимых для будущей профессиональной деятельности. В этом отношении физическую культуру можно определить как процесс физической подготовки, который направлен на полноценную жизнедеятельность и социально обусловленную профессиональную деятельность [10].

Таким образом, в результате анализа проблемы профессиональной подготовки будущих хореографов в учреждениях среднего профессионального образования было определено, что под профессиональной подготовкой будущих хореографов понимается сочетание психолого-педагогического и предметно-практического компонента, для которого необходимым условием является физическая подготовка, которая основана на формировании профессионально важных качеств, эстетической направленности физической подготовки. Определено, что важное значение в профессиональной подготовке будущих хореографов имеет физическая культура, результатом занятий которой в контексте профессиональной деятельности является физическая подготовка студента, воплощенная в повышенной работоспособности, специальных двигательных умениях и навыках, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

В дальнейшем предполагается дать характеристику профессионально важных качеств будущих хореографов на занятиях физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования.

### Список литературы

1. **Ахметов С.М.** Модернизация процесса подготовки специалистов физической культуры в системе среднего профессионального образования : автореф. дис. на сосиск. учен. степ. д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки, оздоровительной и адаптивной физ. культуры”, 13.00.08 “Теория и методика проф. образования” / Ахметов Султан Меджидович ; Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2004. – 50 с.
2. **Беспалько В.П.** Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М. : Просвещение, 1989. – 217 с.
3. **Борытко Н.М.** Диагностическая деятельность педагога : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Н. М. Борытко ; под ред. В. А. Сластенина, И. А. Колесниковой. – М. : Академия, 2006. – 288 с.
4. **Горбунова М.В.** 333 современные профессии и специальности: 111 информационных профессиограмм / М.В. Горбунова, Е.В. Кирилюк. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 438с.
5. **Дистервег А.** О природосообразности и культуросообразности в обучении / А. О Дистервег // Нар. образование. – 1998. – № 7. – С. 193–197.
6. **Зимняя И.А.** Ключевые компетенции – новая парадигма результатов образования / И.А. Зимняя // Высш. образование сегодня. – 2003. – № 5. – С. 34–42.
7. **Леонтьев А.Н.** Некоторые проблемы психологии искусства / А. Н. Леонтьев // Избр. психол. тр. : в 2 т. – М., 1983. – Т. 2. – С. 232–239.
8. **Макаренко А.С.** Педагогическая поэма / А.С. Макаренко. – М. : Молодая гвардия, 1985. – 640 с.
9. **Наговицын Р.С.** Культурологический подход к формированию физической культуры личности будущих педагогов [Электронный ресурс] / Наговицын Роман Сергеевич // Современ. науч. исслед. и инновации. – 2014. – № 1. – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2014/01/30612>. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 23.03.19.
10. **Лотарева Т.Ю.** Методика профессионально-прикладной физической подготовки будущих актрис : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Лотарева Татьяна Юрьевна ; Дальневост. гос. акад. физ. культуры. – Хабаровск, 2010. – 210 с.
11. **Об утверждении государственных образовательных стандартов по специальностям среднего профессионального образования Луганской Народной Республики** [Электронный ресурс] : Приказ МОН ЛНР от 18.07.2018 г. № 694-ОД // М-во образования и науки ЛНР : [офиц. сайт]. – Режим доступа: <https://minobr.su/docs/3217-prikaz-mon-lnr-ot-18072018-g-694-od.html>. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 17.01.19.
12. **Педагогическая энциклопедия** / под ред.: И.А. Каирова, Ф. Н. Петрова, И. А. Богомолова [и др.]. – М. : Сов. энцикл., 1965. – 578 с.
13. **Педагогика профессионального образования** : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033400 – Педагогика / Междунар. акад. наук пед. образования ; [Белозерцев Е. П. и др.] ; под ред. В.А. Сластенина. – М. : Academia, 2004. – 366, [2] с.
14. **Писарев, Д. И.** Избранные педагогические сочинения / Д.И. Писарев. – М. : Юрайт, 2016. – 330 с
15. **Теория и методика физической культуры** : учебник / под ред.

Курамшина Ю.Ф. – М. : Сов. спорт, 2010. – 107 с.

**16. Юрьева М.Н.** Профессионально-творческое становление личности студента-хореографа в вузах культуры и искусств : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Юрьева Марина Николаевна ; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. – Тамбов, 2010. – 570 с.

**17. Чудина Е.Ю.** Эстетическое воспитание будущих инженеров-строителей в высших технических учебных заведениях : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.08 “Теория и методика проф. образования” / Чудина Екатерина Юрьевна ; М-во образования и науки Донец. Нар. Респ., Гос. учреждение высш. проф. образования “Донец. нац. ун-т”. – Донецк, 2016. – 24 с.

**18. Ястребов А.В.** Междисциплинарный подход в преподавании математики / А. В. Ястребов // Ярослав. пед. вестн. – 2004. – № 3 (40). – С. 5–15.

**Roters T.T.,  
Prsechuk-Voronina Y.Y.**

**Analysis of the problem of professional training of future choreographers  
in secondary vocational education institutions**

*The article discusses the theoretical and methodological foundations of the professional training of future choreographers in secondary vocational education institutions, the main tasks of which are to increase the level of readiness for professional activity, and develop motivation for creative self-realization in future professional activities. The choice of approaches to the professional training of future choreographers in the educational space of secondary vocational education is determined by the desire to reveal the essence of this process from different perspectives. At the same time, the importance of physical training as an integral part of the professional training of future choreographers is revealed.*

**Keywords:** vocational training, physical training, future choreographers, secondary vocational education.

УДК 796.034.2

**Шкурин Александр Иванович**,  
канд. пед. наук, доцент, и.о. зав. кафедрой  
спортивных дисциплин  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»

**Крайнюк Ольга Поликарповна**,  
канд. пед. наук, доцент кафедры  
спортивных дисциплин  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»

**Загной Татьяна Владимировна**,  
ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»  
*krayol54@rambler.ru*

## **Актуальность внедрения прикладных видов ГТО в систему физического воспитания населения ЛНР**

*В статье рассматривается необходимость внедрения и подготовки к сдаче нормативов ГТО по прикладным видам спорта. Практический опыт и научные исследования показывают, что наиболее эффективными прикладными видами спорта являются плавание и стрельба.*

**Ключевые слова:** внедрение, прикладные виды, плавание, стрельба, нормативы, оценивание, подготовленность.

В сфере подготовки физического воспитания населения существует множество программ, стимулирующих участие простых людей в различных соревнованиях, побуждающих их к поддержанию физической формы и ведению активного и здорового образа жизни. Современная система подготовки молодёжи к жизнедеятельности, профессии, здоровому образу жизни и защите Родины это многогранное явление, включающее в себя цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и организованный педагогический процесс в образовательных учреждениях. В структуре такой системы выделяют физкультурно-спортивный комплекс ГТО («Готов к труду и обороне»), который в своё время пользовался большой популярностью. Физкультурный комплекс ГТО способствовал укреплению здоровья населения, гармоничному развитию духовно-нравственных и физических качеств, подготовке учащейся молодёжи к труду и защите Родины. Структура комплекса многократно совершенствовалась.

Целью данной статьи является анализ современных подходов к внедрению прикладных видов ГТО в условиях строящегося государства.

Плавание – одно из эффективных оздоровительных и непосредственно прикладных средств физического воспитания для всех возрастных категорий населения. Люди, занимающиеся систематически плаванием, реже болеют, у

них возрастает работоспособность, формируется сопротивляемость инфекциям и простудным заболеваниям.

Плавание является действующим средством формирования морально-волевых качеств. Занятия плаванием воспитывают силу воли, смелость, решительность, настойчивость, терпеливость, трудолюбие. Кроме того, осуществляется интенсивное развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Также плавание может служить средством здорового образа жизни и активного отдыха.

Плавание – жизненно важный прикладной навык, необходимый для преодоления водных преград. Этот вид спорта является жизненно необходимым для людей, связанных с трудовой деятельностью на воде, особенно важно умение плавать в случае экстремальных ситуаций на водных артериях. Массовое обучение плаванию решает важную государственную задачу, поскольку решает и оборонные проблемы.

Обучение плаванию детей младшей возрастной группы – один из самых полезных видов двигательной деятельности. У детей 6-8 лет недостаточно развита мышечная система, её масса составляет 22-24% от массы тела (у взрослых – 40%) [5, с. 3]. Мышцы ребёнка содержат больше воды, но в них меньше белковых и неорганических веществ, их механическая прочность ниже. Мышечные пучки ещё не полностью сформированы и инерционный аппарат мышечной системы недостаточно развит. На фоне интенсивной мышечной деятельности во время выполнения плавательных движений слаборазвитые мышечные группы вовлекаются в нагрузку и активно формируются. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, не утомляют детский организм, позволяют справиться со значительной мышечной нагрузкой.

Сердечно-сосудистая система юного пловца находится в облегчённых условиях деятельности благодаря горизонтальному положению тела на воде и механическому воздействию давления воды на поверхность тела. Правильный ритм работы сердца с дыхательной системой также оказывает благотворное влияние на организм ребёнка [5, с. 4].

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура, органы дыхания, сформирована согласованность дыхания с движениями, улучшается подвижность грудной клетки и увеличивается ЖЕЛ.

Плавание является эффективным средством укрепления скелета, коррекции позвоночника и формирования правильной осанки. Мягкие ритмичные движения при сопротивлении воды создают благоприятные условия для формирования нижних конечностей и тазового пояса. Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на стопу и профилактику плоскостопия [5, с. 7].

Огромное значение имеет закаливающее действие плавания. При закаливании организма активно формируется умение человека приспосабливаться к метеорологическим условиям окружающей среды. При систематическом плавании сосудистая система приобретает свойство быстро приспосабливаться к температурным изменениям среды. Человек привыкает длительно находиться в среде с низкой температурой, возникает стойкое приспособление к холоду.

Таким образом, плавательная подготовка содействует всестороннему

физическому развитию, оздоровлению организма человека, профессионально-прикладной подготовке и формированию морально-волевых качеств. Благодаря этим факторам среди нормативов ГТО плавание занимает особое место.

В 1989 г. в группы подготовки по программе ГТО приходили занимающиеся не умеющие плавать в количестве до 40%. В настоящее время оценка тренеров-практиков: количество неумеющих плавать до 90% среди детей и до 60% среди взрослых слоёв населения [4, с. 47].

В зависимости от уровня плавательной подготовленности занимающихся целесообразно делить на три группы: 1) неумеющие плавать; 2) умеющие плавать, но допускающие ошибки в технике; 3) умеющие плавать и владеющие техникой спортивных способов плавания. Соответственно следует формировать программы плавательной подготовки каждой группы с учётом возраста.

Введение в действие комплекса, который отвечает требованиям строящегося государства, требует коренных изменений во всех звеньях физкультурно-спортивного движения, особенно в прикладных спортивных видах, связанных с технической материальной частью. Все виды стрельбы относятся к таким видам. Двигательные навыки, формируемые тренировками по стрельбе относятся к *прикладным*. Подготовка к сдаче нормативов ГТО по стрельбе осуществляется на занятиях в стрелковом тире или специально оборудованных для этих целей помещениях.

Занятия стрелковым спортом развивают такие необходимые для службы в армии и профессиональной деятельности качества личности как: выдержка, хладнокровие, устойчивость нервной системы, смелость, настойчивость и др. Система подготовки к сдаче нормативов ГТО по стрельбе занимает соответствующее место в физическом воспитании населения. Основы стрелковой подготовки в рамках подготовки к сдаче нормативов ГТО приобретаются на занятиях по начальной военной подготовке, в секциях коллективов физкультуры, в спортивных школах в ходе подготовки к сдаче норм ГТО и участию в военно-спортивных играх.

Занятия стрелковым спортом в рамках системы ГТО представляют собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании прикладной материально-технической части оборонного значения с целью достижения физического, интеллектуального и морально-волевого совершенства личности занимающегося путём обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей. В таком процессе решаются общие и частные задачи, которые обеспечивают спортивное совершенствование и подготовку молодого поколения к высокопроизводительному труду и защите своего Отечества.

*Стрелковый спорт* – вид спорта, в котором участники соревнуются в меткости и точности, стреляя из различных видов оружия. В зависимости от вида и калибра оружия различают виды спортивной стрельбы. *Пулевая стрельба* – один из видов стрелкового спорта, в котором спортсмены соревнуются в стрельбе *из огнестрельного нарезного оружия* и, как прикладной вид спорта, играет большую роль в деле подготовки молодёжи к профессии и службе в армии. Занятия стрелковым спортом дисциплинируют будущих защитников Отечества, приучают к собранности, организованности.

Для успешного овладения техникой выполнения меткого выстрела и сдаче нормативов ГТО необходимо активнее привлекать молодёжь к занятиям

стрелковым спортом, это ответственная задача развития комплекса ГТО среди молодёжи, вовлечения её в подготовку к оборонно-массовой деятельности.

В структуре процесса стрелковой подготовки выделяют:

- теоретическую подготовку, включающую обязательное знание правил безопасности при обращении с оружием и поведения на стрелковых объектах и материальную часть оружия с основами баллистики;
- техническую подготовку: обучение основам техники меткого выстрела и совершенствование стрелковых навыков;
- психологическую подготовку для повышения стрессоустойчивости;
- физическую подготовку, необходимую для овладения двигательными действиями, необходимыми для выполнения меткого выстрела.

Стрельбу целесообразно начинать принимать с возраста 11 лет. В возрастной категории 11-16 лет целью занятий является формирование базового уровня занимающихся. При этом решаются следующие задачи: 1) сформировать устойчивый интерес к физическому развитию и подготовленности в прикладных видах спорта; 2) подготовить к выполнению нормативов многоборья «Защитник Отечества». По стрельбе стоят задачи сформировать базовый уровень стрелковой подготовленности: изучить материальную часть оружия, изготовку лёжа, основы меткого выстрела на дистанции 5 м.

Занятия с возрастной категорией 17-18 лет имеют направление на формирование физической культуры личности занимающихся с учётом профильной ориентации. При этом необходимо решить следующие задачи: 1) осуществлять профилирование общей физической подготовки к военной службе и профессиональной деятельности; 2) сформировать знания о способах двигательной деятельности для самостоятельных занятий; 3) сформировать знания и навыки самоконтроля за физическим развитием, спортивно-прикладной подготовленностью и компетенциями, необходимыми для корректировки самостоятельных занятий. В работе по стрельбе стоят задачи: изучать материальную часть пневматического оружия, изготовку сидя и стоя с опорой, основы меткого выстрела из пневматической винтовки на дистанции 10 м.

Занятия с возрастной категорией 19-29 лет имеет целью формирование высокого уровня физической культуры личности с дифференцированной профессионально-прикладной направленностью. При этом решаются следующие задачи: 1) сформировать отношение к здоровью, как к ценности; 2) ориентировать занимающихся на ценности здорового образа жизни с использованием средств физической культуры; 3) укреплять мотивацию к систематическим спортивным занятиям; 4) развивать физические качества, уровень общей физической подготовленности. В процессе обучения основам стрельбы стоят следующие задачи: изучение материальной части малокалиберной винтовки, изготовку, стоя с опорой, основ меткого выстрела из малокалиберной винтовки (калибр 5,6 мм) на дистанции 25 м.

Занятия с возрастной категорией 30-49 лет имеют целью: совершенствование физической культуры личности, необходимой для оздоровления, формирования здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи ступени: формировать у граждан отношение к своему здоровью как к ценности здорового образа жизни, о которой необходимо постоянно заботиться; ориентировать граждан на

использование средств физической культуры для его формирования; укреплять мотивацию к систематическим физкультурным и спортивным занятиям. В работе по стрельбе стоят задачи: формировать стрелковые умения и навыки, техническую подготовленность в стрельбе на 50 м (основы меткого выстрела), вырабатывать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Занятия с возрастной категорией 50-60 лет и старше имеют целью совершенствование физической культуры личности, поддержание физической и умственной работоспособности, оздоровление и продолжение здорового образа жизни. При этом решаются следующие задачи: 1) совершенствовать отношение к здоровью, как к ценности; 2) ориентировать граждан на ценности здорового образа жизни с использованием средств физической культуры; 3) укреплять мотивацию к систематическим занятиям; 4) поддерживать уровень общей физической подготовленности. В подготовке по стрельбе стоят задачи: совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие», продолжать изучать материальную часть и поддерживать технику выполнения меткого выстрела.

Особое внимание на всех ступенях подготовки к сдаче норм ГТО следует уделять технике безопасности и правилам поведения на стрелковых объектах всех участников данного педагогического процесса. Организация занятий должна осуществляться опытным тренером-преподавателем (инструктором) в подготовленном тире, с обязательным соблюдением техники безопасности. На вводном занятии изучаются правила безопасности при обращении с оружием и поведения на стрелковом рубеже. Практикой доказано, что наиболее оптимальной формой занятий стрелковым спортом являются секционные занятия с четкой постановкой задач. Оптимальная численность занимающихся в группе 10-12 человек, что продиктовано требованиями безопасности и принципами ГТО: добровольности и доступности; оздоровительной направленности; личностной ориентированности.

Основные формы проведения стрелковой подготовки – учебно-тренировочные занятия, которые предусматривают трехчастную структуру: подготовительную, основную и заключительную части. Рекомендуемая продолжительность занятия – 90 минут. Распределение времени по частям занятия зависит от подготовленности занимающихся. Ориентировочно его можно представить по схеме: подготовительная часть – 20-25 мин.; основная часть – 60 мин.; заключительная часть – 5-10 мин.

Занятия по подготовке к сдаче норм ГТО по стрельбе строятся по учебным программам и соответствующим тематическим планам, рассчитанным на регулярные занятия. В основу программы и тематических планов положен материал о необходимых знаниях для выполнения испытаний: правила безопасности на стрелковых объектах при обращении с оружием, виды подготовки, основы баллистики, характеристика применяемого оружия, правила проведения стрельб, практические занятия по освоению основ меткой стрельбы.

На первом занятии обязательно сообщается занимающимся теоретических сведений по изучению техники безопасности, правил поведения на стрелковых объектах. Рабочие программы предусматривают теоретические и практические занятия по видам стрелковых упражнений, психологическую подготовку, контрольные нормативы, самостоятельные занятия подготовительными

подводящими упражнениями на развитие двигательных навыков, сдачу нормативов ГТО, соревнования по нормативам ГТО, инструкторско-судейскую практику. Для массового обучения навыкам стрельбы и выполнения норм ГТО тренеру-преподавателю необходимо выполнить ряд требований и мероприятий (таблица 1).

Таблица 1

**Последовательность и организация мероприятий при обучении навыкам по стрельбе в системе ГТО**

№	Вид подготовки / тема занятия	Задачи занятий	Материальная часть занятий	Кол-во часов
<b>Теоретическая подготовка</b>				
1	Тема 1. Правила безопасности на занятиях по стрельбе. Основы баллистики, устройство оружия (электронного, пневматического, малокалиберного), мишени, боеприпасы, тир и стрельбища. Спортивная стрелковая одежда, амуниция. Условия выполнения норм ГТО.	Сообщить занимающимся сведения про: правила безопасности вовремя выполнения стрелковых упражнений, охарактеризовать используемые виды оружия и боеприпасы, оборудования и инвентаря.	Наглядные пособия, электронные презентации, атлас оружия, макеты, части оружия, мишени.	2
<b>Практические занятия</b>				
2	Тема2. Основы техники стрельбы: изготовление, дыхание, прицеливание, удержание оружия, обработка спуска, производство выстрела, явления после выстрела.	Изучить правила и методику проведения занятий по подготовке и сдаче норм ГТО.	Спортивное оружие, мишени, инвентарь и оборудование стрелкового тира	6

3	Тема 3. Виды стрелковых упражнений в системе ГТО. Тактика выполнения стрелковых упражнений в системе ГТО. Специальная и физическая подготовка стрелка. Психологическая подготовка.	Изучить правила приёма норм ГТО по стрельбе, условия учёта результатов и подведения итогов.	Руководство по приёму нормативов, отчётная документация.	2
---	--	---	--	---

Учебная работа тренера по стрельбе состоит из следующих этапов:

1. *Подготовительный* этап: включает составление программы занятий с учётом возраста и подготовленности занимающихся, подготовку материальной части и стрелковой базы для занятий. Следует проводить *теоретические занятия* с актуализацией знаний занимающихся. Темы занятий кратко освещают материал, необходимый для овладения техникой меткого выстрела, правилами безопасности и условиями сдачи норм ГТО.

2. *Этап практических занятий*. Обучать приёмам и правилам стрельбы, учитывая индивидуальные особенности каждого занимающегося (индивидуальный подход), сначала подводящим упражнениям, а затем по мере усвоения материала, основной стрельбе. Подводящие упражнения: обучение прицеливанию, изготовке, элементам выстрела, стрельба без патрона («холостая стрельба»), стрельба по белому листу, стрельба с патроном и др. способствуют появлению устойчивости системы «стрелок-оружие», что необходимо для прицельного выстрела.

3. *Этап СФП* – обучения специальным физическим упражнениям по выработке устойчивости, выносливости (общей и специальной), координации движений, развитию тонких мышечных ощущений и т. д.

4. *Этап совершенствования стрелковых навыков* – выполнение стрелковых упражнений в режиме спортивных тренировок.

Выводы. Современные вызовы требуют новых подходов к пониманию значения прикладных видов спорта, которые становятся общественным явлением. В современных условиях необходимо выработать программу внедрения комплекса ГТО с учётом изменений в подготовленности контингента занимающихся, усовершенствования материальной части прикладных видов спорта.

*Цель внедрения занятий прикладными видами спорта* состоит в следующем:

- подготовка к сдаче нормативов ГТО по прикладным видам спорта;
- развитие массовости и пропаганда спорта и комплекса ГТО;
- подготовка к защите Родины и производительному труду в своих профессиях;
- повышение общего уровня культуры средствами прикладных видов спорта.

Для достижения этих целей должны быть решены следующие задачи:

- 1) создание и укрепление материально-технической базы (бассейнов и тиров);

- 2) привлечение подрастающего поколения к систематическим занятиям, воспитание у них интереса к прикладным видам спорта;
- 3) обучение занимающихся технике выполнения упражнений прикладных видов спорта, входящих в комплекс ГТО;
- 4) формирование морально-волевых качеств, необходимых защитнику Родины.

Перспективы дальнейших исследований в области внедрения физкультурно-спортивного комплекса ГТО: анализ опыта внедрения комплекса в Российской Федерации и поиск оптимальных путей его использования в системе физического воспитания Республики.

#### Список литературы

1. **Дубревский Ю.М.** Методические основы подготовки граждан к сдаче норм комплекса ГТО : учебно-метод. пособ. / Ю.М. Дубревский. – ДИФКС. – Донецк, 2018. – 84 с.
2. **Зубалий Н.Д.** Комплекс ГТО в старших классах средней школы : Пособие для учителя / Н.Д. Зубалий. – К. : Рад. шк., 1988. – 208 с.
3. **Крайнюк О.П.** Стрельба в государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» : Учеб. метод. пособ. / авт.-сост. О.П. Крайнюк. – Донецк: ГОО ВПО ДИФКС, 2018. – 70 с.
4. **Михайлов В.В.** Путь к физическому совершенству : научно-попул. изд. / В.В. Михайлов. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.
5. **Осокина Т.И.** Как научить детей плавать : Пособие для воспитателя дет. сада / Т.И. Осокина – 3-е изд., дораб. и доп. – М. : Просвещение, 1985. – 80 с.

**Shkurin A.I.,  
Kraynyuk O.P.,  
Zagnoiy T.V.**

#### **Actuality of implantation applied kinds of sport PWD at the system of physical education for LPR population**

Consideration of necessity implantation and preparedness for norms PWD in applied kinds of sport are realized in the article. Practical experience and science research show the greatest effectiveness of applied kinds – swimming and shooting.

**Keywords:** introduction, applied species, swimming, shooting, standards, assessment, preparedness.

# АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 373.016:796-056.24

**Ерёменко Виктория Викторовна**,  
ассистент кафедры адаптивной  
физической культуры и физической реабилитации  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»

**Ерёменко Игорь Владимирович**,  
преподаватель кафедры олимпийского  
и профессионального спорта  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
*yeromenko9@mail.ru*

## Организация занятий физической культурой с детьми с отклонениями в состоянии здоровья

*В статье рассмотрена организация занятий физической культурой с детьми с отклонениями в состоянии здоровья, экономические трудности, снижение внимания к социальным проблемам, санитарной культуре, ослабление государственной политики в области профилактической медицины, недостаточное развитие научных исследований по проблемам роста, развития здорового ребенка и управления здоровьем являются основными причинами ухудшения здоровья подрастающего поколения.*

**Ключевые слова:** *двигательная активность, специальная медицинская группа, профилактика, нарушения здоровья детей, образовательные учреждения.*

Результаты многочисленных исследований здоровья подрастающего поколения на современном этапе вызывают серьезное беспокойство. Наряду с влиянием комплекса общих факторов (условий окружающей среды, психических и социальных факторов) на здоровье подрастающего поколения существенное влияние имеют факторы образовательной среды. Появление в структуре общеобразовательного образования учебных заведений нового типа (лицеи, гимназии, колледжи, частные школы) без предварительного гигиенического обоснования послужило дополнительным неблагоприятным фактором, влияющим на здоровье учащихся. За период обучения в этих заведениях отмечено значительное снижение уровня здоровья (количества здоровых детей) и увеличение общего уровня заболеваемости. Низкий уровень здоровья школьников снижает эффективность современных педагогических технологий, затрудняет их реализацию, приводя в некоторых случаях отклонений в состоянии здоровья и заболеваний.

Физическое образование, осуществляемое в школе, носит определенные

социальные функции, поскольку всесторонне содействует подготовке детей к жизни. Эта подготовка осуществляется путем создания разнообразных предпосылок для успешного включения молодежи в будущую трудовую, творческую и другие виды общественно-необходимой и полезной деятельности.

Л.Н. Кузина и др. [4] установлено, что 80 – 85% студентов имеют слабое состояние здоровья. По мнению авторов, учебные заведения стали полигоном для инноваций без комплексных медицинских и психофизиологических исследований. Нельзя не учитывать влияние неблагоприятных условий обучения на детей и подростков (гигиенические нарушения в организации педагогического процесса, бездействие, нарушение диеты, психоэмоциональное напряжение и т.д.).

Согласно медицинской статистике, из года в год увеличивается количество детей и подростков с морфофункциональными отклонениями от различных систем организма [2]. К концу обучения в школе растет число детей со сколиозом, близорукостью, сердечно-сосудистой дистонией и заболеваниями пищеварительной системы. У отдельных студентов патология проявлялась одновременно с различными системами организма.

Количество студентов в специальной медицинской группе возросла с 10 до 20 - 25%, а в некоторых университетах она достигает 40% и по прогнозам в ближайшие годы может достичь 50% от общего числа студентов. Исследование заболеваемости среди студентов свидетельствует о том, что в последние годы, на первом месте, как и во всем мире, болезни сердечно-сосудистой системы, на втором - опорно-двигательный аппарат (остеохондроз, сколиоз и на третьем - органы дыхания и т.д., т.е. заболевания, важнейших систем для жизнеобеспечения.

Изучая структуру хронической заболеваемости, Л.М. Сухаревой и др. установлены различия в нозологических формах в зависимости от возрастных и половых периодов развития. Как показали наблюдения, в последние годы наблюдается значительный рост таких типов патологии: со стороны нервной и психической сфер (на 100%), органов пищеварения (на 60%), сердечно-сосудистой системы (на 55%), и опорно-двигательный аппарат (на 40%), органы зрения (37%) [6].

По данным администрации Луганска, в столице Луганской Народной Республики сейчас проживает около 25 000 школьников. Результаты сравнительного исследования состояния здоровья школьников привели к выводу, что 53% школьников имеют слабое состояние здоровья, две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания, и только 10% выпускников школы могут быть отнесены к категории здоровых. До 80% выпускников учебных заведений получают ограничения по выбору профессии по состоянию здоровья, а здоровье, уровень физического развития свыше 40% призывников не соответствуют требованиям армейской службы

Отмечается, что за последние 5 лет хроническая заболеваемость призывников выросло на 49%, а готовность к военной службе – 69,5%. По данным Министерства здравоохранения Луганской Народной Республики, лишь около 20% молодых мужчин младшего возраста по состоянию здоровья соответствуют установленным требованиям. Около 10% молодых людей, освобожденных от военной службы, имеют тяжелые психические расстройства, почти 30% имеют хронические соматические заболевания, менее 1/3 имеют

последствия различных травм.

Отчет о состоянии здоровья населения Луганской Народной Республики свидетельствует об ухудшении состояния здоровья детей и подростков за последние годы. Общая заболеваемость подростков в 2018 году по сравнению с 2017 годом выросла на 1,9%. Рост заболеваемости произошел при всех классах заболеваний, прежде всего из-за инфекционных, вирусных и паразитарных заболеваниях – на 24,8%, новообразования – на 6,5%, заболевания нервной системы – на 9,0%, заболевания опорно-двигательного аппарата, костно-мышечной системы – на 5,3%, заболевания мочеполовой системы – на 4,5%, травмы и отравления – на 4,4%, заболевания кожи и подкожной клетчатки – на 2,0%. В работах В.И. Коваленко, В.В. Новикова и другие авторы предоставляют информацию об увеличении количества школьников подготовительных и специальных медицинских групп (людей с хроническими заболеваниями и лица с отклонениями в состоянии здоровья), которые требуют особого внимания для оздоровления своего организма [3].

Мониторинг состояния здоровья студентов различных университетов, проведенный Н.А. Агаджанян и К.Т. Ветчинкиной [1], обнаружила различия в динамике формирования различных форм отклонений в состоянии здоровья. Авторы отмечают, что в первых курсах преобладают острые респираторные вирусные инфекции, сердечно-сосудистая дистония, вызванные перенапряжением компенсаторных систем организма. В конце учебного периода регистрируются преимущественно хронические типы патологии, такие как гипертония, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, неврозы, вызванные хроническим психоэмоциональным стрессом. По мнению авторов, это отражение неблагоприятного течения адаптационных процессов, «несостоятельности адаптации» в процессе обучения в университете.

Физические нагрузки учащихся должны быть организованы с дополнением сочетания двух направлений: 1) занятия в больших формах – уроки физической культуры и работа спортивных секций после школьных часов; 2) занятия малых форм, вводимых в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности школьников в течение всего учебного периода.

Уровень двигательной активности является одним из факторов формирования здоровья подростков и юношей. Было установлено, что в среднем двигательная активность студентов во время учебных занятий составляет 8000 – 11000 шагов в день в течение экзаменационного периода – 3000 – 4000 шагов, а период каникул – 14000 – 19000 шагов. 9,1% учащихся занимаются утренней гигиенической гимнастикой, 36,4% не делают этого, а другие время от времени занимаются. 63,7% детей занимаются спортом. Из этих данных следует, что подавляющее большинство старшеклассников и студентов имеют низкий уровень двигательной активности.

В системе современного образования физическое воспитание играет большую роль в формировании и укреплении здоровья учащихся, приобретении знаний и умений для здорового образа жизни. Все программы физического воспитания свидетельствуют о том, что они последовательно решают основные проблемы физического воспитания. Благодаря такой задаче, как приобретение навыков и знаний в области гигиены и медицины, можно в определенной степени сформировать осознанную мотивацию к здоровому образу жизни [5]. Между тем, через внедрение телевидения и компьютеров в повседневную

жизнь, ученики стали уделять меньше внимания физическому воспитанию.

Теоретическая учебная программа призвана создать целостный взгляд на физическую культуру и культуру здоровья как на элементы общей человеческой культуры у детей. На этих уроках приобретаются знания о методах использования физических нагрузок, функционирование организма во время занятий физической культурой и спортом, методы профилактики усталости и т.п. Успешное усвоение этих знаний зависит от нескольких факторов: заинтересованности учащихся в предмете, личностные качества учителя, практическое значение материала, материальное обеспечение урока и т.п.

Одной из основных форм физического воспитания детей и подростков с отклонениями в здоровье является правильное дыхание [1]. Его использование на уроке облегчает работу сердца, способствует нормализации нервной регуляции дыхания и дыхательной системы, непосредственно повышает жизненную емкость легких, способствует диффузии в легких, улучшает обмен веществ и общее состояние. Дыхательная недостаточность, затрудненное дыхание, дискоординация грудного и брюшного типов дыхания развивается в результате новых физических упражнений, новых трудовых действий, любых сложных ситуаций и задач. Дефицит кислорода развивается с последующим развитием усталости.

В процессе обучения используются различные виды дыхания: грудное, брюшное (диафрагмальное) и полное (смешанное). Тренировка, как правило, начинается с статического дыхания в положении лежа с предварительного расслабления. Упражнения начинаются с вдоха, который делается молча и неторопливо до уровня, который позволяет продолжать (при необходимости) вдох. После выдоха наступает короткая пауза, исключающей возможность гипервентиляции и головокружение. Затем включайте динамические дыхательные упражнения, направленные на согласование дыхательного акта с различными движениями. Обычно они начинаются с простых упражнений для рук, затем ног и туловища, сначала на месте, а затем в движении.

Серьезной причиной ухудшения здоровья детей является постоянно растущая нагрузка в учебных заведениях. Таким образом, имея такой уровень здоровья, школьникам очень трудно освоить программу современного образования, рассчитанную на здорового человека.

#### Список литературы

1. **Агаджанян Н.А.** Здоровье студентов / Н.А. Агаджанян. – М, 2003. – 199 с.
2. **Амосов Н.М.** Раздумье о здоровье. 3-е изд. / Н.М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.
3. **Коваленко В.А.** Физическая культура в обеспечении здоровья в профессиональной психофизической готовности студентов / В.А. Коваленко // сб.: Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). – М.: Полиграф-сервис, 2002. – С. 43-66.
4. **Кузина Л.Н.** Формирование здорового образа жизни у студентов / Л.Н. Кузина // В сб.: Педагогические и медицинские проблемы валеологии. – Новосибирск, 1999. – С. 35-40.
5. **Лисицын Ю.П.** Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник для

вузов // Ю.П. Лисицын. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 246 с.

**6. Сухарева Л.М.** Состояние здоровья и физическая активность современных подростков / Л.М. Сухарева // Гигиена и санитария. – 2002. – № 3. – С. 32-34.

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

**Organization of physical education classes for children with health problems**

*The article describes the organization of physical education classes for children with health problems. The main reasons for the deterioration of the health of the younger generation are economic difficulties, a decrease in attention to social problems, sanitary culture, a weakening of state policy in the field of preventive medicine, curtailment of scientific research on growth, the development of a healthy child, and health management.*

**Keywords:** *physical activity, special medical group, prevention, children's health disorders, educational institutions.*

УДК 378.016 : 796.035

**Кобелев Сергей Юрьевич,**  
ассистент кафедры адаптивной физической  
культуры и физической реабилитации  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»  
*kobelevs93@mail.ru*

## **Влияние оздоровительной физической культуры на физическое развитие учащихся университета**

*В данной статье рассматривается влияние оздоровительной физической культуры на физическое развитие студентов университета. Проведен анализ исследований ученых. Предоставлены результаты исследования динамической и статической координации учащихся девушек контрольной и экспериментальной групп, сделаны выводы.*

**Ключевые слова:** *студенты, студенческая молодёжь, фитнес, физическое развитие.*

Физическая культура – составная часть здорового образа жизни человека, целью является сохранение и укрепление здоровья [7].

Нынешние условия жизни, быстрое развитие технического прогресса, усовершенствование учебных и трудовых процессов, резкий рост объемов информации, проблемы с экологией, преобладание вредных привычек над здоровым образом жизни – негативно влияют на здоровье человека [1].

Занятие физическими упражнениями – одно из достоверных средств улучшения физического и психологического состояния человека. Специально подобранные методы физкультуры укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, совершенствуют функциональные системы организма [2; 7].

За последние десять лет по данным Всероссийского НИИ физической культуры (1997), больше 70% студентов имеют недостаточную физическую активность, а у 60% из них имеются отклонения в физическом развитии.

Большинство исследователей (Н.В. Васенков, Э.М. Казин, Н.А. Литвинова) отмечают, что в последние десять лет уровень здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи стал хуже. По данным этих исследований, на первый курс поступают около 88% абитуриентов с отклонениями в состоянии здоровья, почти 20% обучающихся высших учебных заведений, имеют избыточный вес, а примерно 50% – отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата.

Уровень здоровья, физической подготовленности и развития учащихся высших учебных заведений постоянно привлекали внимание специалистов, изучением в течение многих лет занимаются такие исследователи как К.И. Иванов, Б.А. Ивановский, Н.И. Бинчук, П.В. Пряткин, А.М. Мерков, Ж.П. Лабодаева. В основном, эксперты считают, что контроль физического состояния позволяет оценить его уровень и корректировать учебный процесс по физкультуре, улучшить физическую работоспособность учеников.

Высококвалифицированные специалисты медицинских академий, начиная с 80-х годов XX столетия и по настоящее время занимаются исследованием

физического развития детей, подростков и молодежи.

Физическое развитие – это комплекс морфофункциональных показателей, которые определяют физическую работоспособность и уровень возрастного биологического развития человека в момент обследования, изменение форм и функций организма на протяжении жизни. Отражает процессы роста и развития [3].

Из факторов внешней среды, под влиянием которых складываются конституциональные особенности - существенное значение имеют занятия физической культурой и спортом, особенно в студенческом возрасте [3; 1].

В университетах контингент обучающихся в основном относится к юношескому и молодежному возрастам. Организуя и проводя занятия с данным контингентом, необходимо принять во внимание их возрастные морфофункциональные и психологические особенности.

Медико-биологическими исследованиями установлено, что у студентов при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма – наблюдается увеличение массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности. В этот период биологического развития молодого человека его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам. Однако физическое воспитание приобретает значение эффективного формирующего фактора при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленности [6].

Улучшение физического развития должна быть направлена на повышение уровня отстающих физических качеств и морфофункциональных показателей, их оценка проводится на основе сопоставления индивидуальных показателей с имеющимися в литературе стандартами физического развития, таблицами оценки и использования метода индексов и др.[4; 6].

Определение уровня развития физического качества или функции является первым шагом в обосновании процесса совершенствования, а величина и направленность изменения его уровня показывает эффективность учебного процесса в вузе и является основанием для его коррекции [4, с.134].

В 2011-2012 учебном году А.В. Кокшаровым и Е.Н. Мироненко в Омске была проанализирована динамика показателей физического развития и физической подготовленности студентов железнодорожного вуза с 1-го по 4-й курс. По их словам, тестирование проходило в 2011/12 учебном году в два этапа [5]. По результатам этого тестирования можно сделать несколько выводов – показатели длины и массы тела, а также весоростовой индекс находится на среднем уровне, и соответствуют возрастной норме [4; 5], показатели ЧСС, находятся у верхней границы нормы для здоровых людей и продолжают достоверно увеличиваться с 1-го по 4-й курс, что также говорит об ухудшении функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Показатели уровня физической работоспособности у студентов 4-го курса достоверно ниже, чем у первокурсников. Средние показатели теста PWC 170 соответствуют уровню ниже среднего и имеют негативную динамику, достоверно различаясь у обучающихся 1-го и 4-го курсов. Таким образом, функциональное состояние обучающихся на 3–4 курсах заметно ухудшается.

Социологические мониторинги показывают, что большинство студентов

позитивно относятся к спорту.

В анкетировании, которое проводилось в 2014 году на базе Ульяновского государственного технического университета, приняло участие 170 учащихся (65 девушек и 105 юношей I-III курсов), возраст которых составлял 18-20 лет. По данным результатов, студенты в достаточной степени проявили желание заниматься спортом – 89,6% учащихся проявили желание заниматься спортом для поддержания здоровья и спортивного телосложения, достижения высоких спортивных результатов. Большое количество ответили, что начали активно заниматься физической культурой в университете, 82,6% отвечающих удовлетворены занятиями, получили новые знания, умения и навыки в процессе занятий – 69,5%, своей физической подготовленностью довольны 42,7% всех отвечавших и 69,6%, занимающихся только на учебных занятиях, хотели бы заниматься дополнительно – 58,6% [1].

Главная задача физического воспитания в вузе – укрепление и поддержание здоровья учащихся с помощью средств физической культуры, приобщение к здоровому образу жизни, поэтому широкое применение в настоящее время нашла оздоровительная физическая культура и популярные оздоровительные системы физических упражнений [6].

Оздоровительная физическая культура – специфическая сфера использования физической культуры, применяет все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья. Ее задачей является общее оздоровление, предупреждение и профилактика заболеваний, улучшение физических качеств и т.д. [2; 4]. Занятия корректируют осанку, усовершенствуют массу тела и повышают физические качества, ученикам ставятся определенные двигательные задачи, которые должны быть обязательно решены, поскольку это способствует достижению соответствующих целей занятий.

Пять качеств, характеризующие физическое развитие человека: 1) сила; 2) быстрота; 3) ловкость; 4) выносливость; 5) гибкость.

Двигательная задача – социально и биологически обусловленное требование к выполнению определенных движений с заданными биомеханическими характеристиками, стимулирующее человека к активизации мыслительной и двигательной деятельности, позволяющее в конечном итоге достичь соответствующих целей в процессе физического воспитания [7].

Исследование физического развития проводилось в течение 2018 учебного года, приняли участие учащиеся гуманитарных специальностей в возрасте 19-22 лет, было разделение на две группы – контрольную и экспериментальную. В контрольной группе были студентки, которые занимались физкультурой только на плановых занятиях в университете, в состав экспериментальной группы входили девушки, которые дополнительно к основным занятиям занимались дополнительно оздоровительной физической культурой.

Для оценки статической координации была применена усложненная проба Ромберга (таблица 1).

Таблица 1

#### Результаты тестирования статической координации

Группа	Результат
Экспериментальная	16±1,3

Контрольная	12,7± 3,2
T	3,08
P	< 0,05

Данные тестирования свидетельствуют о том, что учащиеся, которые относились к экспериментальной группе, имеют уровень координационных способностей выше, чем у студенток контрольной группы.

Для оценки динамической координации была применена проба на координацию (таблица 2).

Таблица 2

#### Итог тестирования уровня динамической координации

Группа	Результат (балл)
Экспериментальная	9,9 ±0,2
Контрольная	9,5±0,3
T	40
P	< 0,05

Итоги получили высокий уровень достоверности  $t=40 < 0,05$ . Это говорит о том, что в экспериментальной группе уровень динамической координации отличается в лучшую сторону от девушек контрольной группы.

Результаты исследований показали, что методы оздоровительной физической культуры способствуют уменьшению массы тела, повышают работоспособность и улучшают уровень координации и дополнили научные знания по физическому развитию студентов.

#### Список литературы

- 1. Волков В.Ю.** и др. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов: Учеб. пособие / В.Ю. Волков. – СПб: СПбГТУ, 1996. – 89 с.
- 2. Давиденко Д. Н.** Здоровый образ жизни : учеб. пособие / Д.Н. Давиденко. – СПб., 1996. – 32 с.
- 3. Козлов И.С.** Развитие общей выносливости в процессе физического воспитания девушек-студенток: дис. канд. пед. наук / И.С. Козлов. – Майкоп, 2009. – 134 с.
- 4. Крючек Е.С.** Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-спорт, 2001. – 64 с.
- 5. Кокшаров А.В.** Динамика показателей физического развития и физической подготовленности студентов железнодорожного ВУЗА / А.В. Кокшаров // «Омский научный вестник» – № 3 (119). – 2013. – С. 58.
- 6. Лутченко Н.Г.** Самостоятельные занятия физическими упражнениями (организация и методика) : учеб.-метод. пособие / Н.Г. Лутченко, В.А. Щеголев, В.Ю. Волков и др. – СПб. : Изд-во СПбГТУ, 1999. – 65 с.
- 7. Холодов Ж.К.** и др. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Ж.К. Холодов – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 481 с.

**Kobelev S.Y.**

**Influence of physical culture on the development of university students**

*This article examines the influence of health-improving physical culture on the physical development of University students. The analysis of scientists' research is carried out. The results of the study of dynamic and static coordination of female students in the control and experimental groups are presented, conclusions are made.*

**Key words:** *students, student youth, fitness, physical development.*

**Лимонченко Андрей Сергеевич,**  
ст. преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
**Асташова Елена Николаевна,**  
ст. преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
praim94@mail.ru

## **Адаптивная физическая культура студентов с дефектами зрения и зрительными патологиями**

*В статье рассмотрены многие аспекты значения адаптивной физической культуры для людей с дефектами зрения и зрительными патологиями, изучены принципы и особенности адаптивной физической культуры слабовидящих учащихся в условиях государственных учреждениях высшего профессионального образования. А также влияние социума на физическое и психологическое состояние слабовидящих и инвалидов по зрению и развитию социальной активности лиц с ограниченными возможностями.*

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, спорт, реабилитация, оздоровление, гуманность, социум.

За последние годы распространённость слепоты и инвалидности вследствие зрительных расстройств в мире возрастает. У лиц с нарушением зрения наблюдается отставание в физическом и двигательном развитии. Так же немало важен аспект социальной адаптации индивида со зрительной патологией. Именно адаптивная физическая культура способствует повышению уровня физического здоровья, а также развитию социальной активности лиц с ограниченными возможностями. Совершенствуя мышечно-двигательные ощущения и функции других органов чувств, активные занятия физическими упражнениями компенсируют отсутствие у слепых зрения. Именно такие задачи выполняет адаптивная физическая культура (АФК) В качестве методов данного исследования использован анализ и обобщение научно-методической литературы.

Цель статьи – изучение принципов и особенностей адаптивной физической культуры слабовидящих учащихся в условиях государственных учреждениях высшего профессионального образования

Т.П. Бегидова адаптивной физической культурой (АФК) называет «вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья. Это деятельность и результаты по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности» [1, с. 10].

Одной из основных задач теории адаптивной физической культуры является исследование содержания, структуры, функций АФК, её целей, принципов, задач и средств, особенностей деятельности занимающихся и специалистов в этой области; разработка понятийного аппарата, а также изучение целей, задач,

методов, содержания различных компонентов (видов) АФК; обоснование и проверка на практике ее новых видов и форм, направленных на удовлетворение разнообразных потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов.

Функции АФК делятся на две группы. Первая группа – педагогические функции, которые реализуются в процессе занятий физическими упражнениями: коррекционно-компенсаторная, профилактическая, образовательная, развивающая, воспитательная, ценностно-ориентационная, лечебно-восстановительная, профессионально-подготовительная, рекреативно-оздоровительная, гедонистическая, спортивная и соревновательная. Вторая группа – группа социальных функций. Она содержит гуманистическую, социализирующую, интегративную, коммуникативную, зрелищную и эстетическую функции. [1, с. 28].

Цель АФК заключается в максимальном развитии жизнеспособности человека с патологиями зрения за счёт обеспечения оптимального режима функционирования имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его физических характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной социализации.

Неотъемлемой частью методологии АФК являются принципы, представляющие собой базовые теоретические положения, которые отражают сущность и закономерность обучения, воспитания, всестороннего развития личности, отношения общества к этому процессу. Для конструирования практики и профессионального выстраивания технологий необходимо определить принципы адаптивной физической культуры. Существуют три вида принципов АФК: социальные, общие методические и специально-методические.

Социальные принципы отражают педагогические факторы культурного и духовного развития личности и общества в целом. К данному виду относятся принципы: гуманистической направленности, непрерывности физкультурного образования, социализации, интеграции, приоритетной роли социума.

Принципы общего методического характера направлены на просветительскую работу, создание коррекционно-оздоровительных программ и методических рекомендаций, обучение родителей, консультация семей с проблемными детьми. В число общих методических входят такие принципы как: научность, сознательность и активность, наглядность, систематичность и последовательность, прочность.

Специально-методические принципы – это принципы АФК, разработанные на основе принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития. Важнейшими теоретическими базами данного принципа являются концепции специалистов и ученых в области специальной психологии, специальной педагогики и ее разделов: тифлопедагогики, олигофренопедагогики, сурдопедагогики, логопедии. Данный вид принципов подразделяется на принцип диагностирования, принцип дифференциации и индивидуализации, принцип коррекционно-развивающий направленности педагогического процесса, принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий, принцип учета возрастных особенностей, принцип адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий [1, с. 20].

Адаптивная физическая культура, основываясь на своих целях, позволяет решать задачу адаптацию индивида к социальной жизни, что предполагает выработку воли, настойчивости, чувство коллективизма, организованности, активности, смелости. Также АФК способствует развитию физического и психического здоровья, что проявляется в коррекции дефектов развития, общем физическом оздоровлении, создании условий для правильного физического развития, закаливании, компенсацию утраченных функций организма.

Задачи АФК можно выделить исходя из конкретных потребностей каждого человека. Приоритетность тех или иных задач обусловлена их компонентом (видом) АФК, методологической базой, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами.

По мнению Евсеева, задачи можно условно разделить на две группы. К первой относятся общие для всех задачи, как для здоровых, так и для лиц с ограниченными возможностями. Эти задачи исходят из потребностей общества и отражены в государственных программах для массовых и специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Общие задачи направлены на укрепление организма, физическое развитие индивида, обучение основным техникам движения, формирование знаний в области физической культуры, повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями, воспитание нравственных и волевых качеств.

Вторая группа – специфические задачи. Они вытекают из особенностей лиц с ограниченными возможностями, поэтому обусловлены наличием основного дефекта, сопутствующих заболеваний, вторичных отклонений. К специфическим задачам относятся коррекционные, компенсаторные, профилактические, однако их решение распространяется и на общие задачи.

Многообразие коррекционно-развивающих задач позволяет выделить их разновидности: 1. Коррекция и развитие сенсорных систем. 2. Коррекция и развитие координационных способностей. 3. Компенсация утраченных или нарушенных функций. 4. Профилактика и коррекция соматических нарушений. 5. Коррекция техники основных движений. 6. Коррекция и развитие физической подготовленности. 7. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности [3, с. 17-18].

Исходя из потребностей лиц с отклонением в состоянии здоровья, можно выделить компоненты (виды) АФК. Компоненты (виды) АФК выступают как формы реализации поставленных задач и целей адаптивной физической культуры. С.П. Евсеев выделяет следующие компоненты (виды) АФК [3, с. 54-59].

Адаптивное физическое воспитание (образование) формирует комплекс специальных знаний необходимых в жизни, бытовой и трудовой деятельности. Помимо этого адаптивное физическое воспитание формирует положительное и активное отношение к физической культуре в целом.

Адаптивный спорт направлен на приобретение знаний и умений, сопоставимых с высоким уровнем спортивного мастерства, и достижение наивысших результатов в его различных видах в соревнованиях с людьми, имеющими схожие проблемы со здоровьем. Адаптивный спорт удовлетворяет потребности личности в самоактуализации и реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации.

Адаптивная двигательная реакция удовлетворяет потребности в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, получении удовольствия, в общении. Для инвалидов адаптивная двигательная рекреации служит не только способом саморегуляции двигательной активности, поддержания эмоционального состояния, здоровья и работоспособности, но так же служит способом преодоления замкнутости, выработке психической защиты, удовлетворения личных интересов, вкусов и желаний при выборе форм и видов физической культуры.

Адаптивная физическая реабилитация. Основной её целью является реабилитация человека с отклонениями в состоянии здоровья, восстановление у него утраченных функций. Этот компонент (вид) АФК используют в обучении, как соответствующие комплексы физических упражнений, так и приёмы гидромассажа, вибромассажа и самомассажа, закаливающие и термические процедуры, и другие средства.

Креативные (художественно-музыкальные), телесно-ориентированные практики АФК, как понятно из наименования, направлены на творческое развитие и самоактуализацию человека с ограниченными возможностями. Также данный компонент (вид) адаптивной физической культуры сосредоточен на самовыражении данного индивида через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства. Безусловно, во всех видах АФК присутствует творческий аспект, но здесь он играет главную роль.

Экстремальные виды двигательной активности – компонент (вид) АФК, целью которого является преодоление психологических комплексов человека, саморазвитие посредством пребывания в напряжённых условиях, профилактика состояний фрустрации и депрессии, создание ощущения полноценной жизни. С одной стороны, компоненты (виды) АФК существуют самостоятельно, с другой, они очень тесно взаимосвязаны. Так, компоненты различных видов могут сочетаться между собой для достижения лучших результатов в реабилитации и адаптации людей с ограниченными возможностями.

Одним из немало важных составляющих адаптивной физической культуры являются средства и методы. Так как АФК в процессе реабилитации людей с отклонениями в состоянии здоровья ставит перед собой решение множества проблем, следует выделить методы, при помощи которых эти проблемы решаются. В современной теории адаптивной физической культуры доминирующим методическим направлением в АФК являются коррекционно-развивающее и оздоровительное направление. Так же типичными для АФК называют следующие группы методов [4, с. 27]: методы педагогического воздействия; методы организации взаимодействия педагога и занимающихся; методы формирования знаний; методы обучения двигательным действиям; методы развития физических качеств и способностей; методы воспитания личности.

Значимость адаптивной физической культуры для людей с поражением зрения вызвана высокой распространённостью различных зрительных патологий. По данным Всемирной организации здравоохранения инвалиды составляют около 10 % населения земного шара. Главной целью привлечения лиц с дефектами зрения к занятиям физическими упражнениями и спорту, как и для АФК в общем, является реабилитация на психическом и физическом уровне.

Потеря зрения существенно влияет на жизнедеятельность. Такие патологии оказывают влияние на мозговую активность и вызывают заболевания соматического спектра (пиелонефриты, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем), большой процент людей страдают неврозами. Так же такой диагноз сопровождается нарушением опорно-двигательного аппарата (мышечная слабость, искривления позвоночника, деформации стопы).

В системе реабилитации слепых адаптационная физическая культура компенсирует зрение благодаря совершенствованию других физических навыков и улучшая здоровье человека, исправляя координацию движений, осанку, походку. Занятие физическими упражнениями способствует воспитанию морально-волевых качеств, социализации и интеграции в общество [2, с. 43].

В государственных учреждениях высшего профессионального образования для проведения занятий по физическому воспитанию, все студенты распределяются по учебным отделениям: основное, специальное и спортивное. Студенты определяются в ту или иную группу с учётом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивно – технической подготовленности, интересов студентов. В специальное отделение зачисляются студенты имеющие отклонение в состоянии здоровья. Программу для этого отделения разрабатывает преподаватель, учитывая показания и противопоказания для каждого студента.

Учебный процесс в государственных учреждениях высшего профессионального образования направлен на: оздоровление, устранение недостатков в физическом развитии, использование студентами знаний о характере своего заболевания, подготовке к профессиональной деятельности, знание основ физического воспитания и здорового образа жизни.

В зависимости от характера заболевания студенты специального отделения делятся на четыре группы: А, Б, В и лечебную.

*Группа А.* К ней относятся студенты с заболеваниями сердечнососудистой, дыхательной и центральной нервной систем. В основном занятия в этой группе содержат дыхательные упражнения, направленные на совершенствование аэробных возможностей, но они должны подвергаться индивидуальной дозировке.

*Группа Б.* Состоит из студентов с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы, а также слабовидящие. Помимо программы лечения конкретных заболеваний, в этой группе используются упражнения основной гимнастики.

*Группу В* составляют студенты с нарушением опорно – двигательного аппарата. Упражнения в этой группе направлены на совершенствование осанки и опорно – двигательного аппарата в общем, а также на общее развитие и коррекцию.

*К лечебной группе* относятся студенты с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия в этой группе имеют индивидуальный характер и проводятся исключительно по лечебным программам и методикам. Во всех четырёх группах физическая нагрузка строго и индивидуально регулируется, упражнения с чрезмерным напряжением и жесткими интервалами отдыха исключаются. Невысокая двигательная плотность, достаточный отдых между отдельными нагрузками. Интенсивность, с которой выполняются циклические упражнения, должна

быть умеренной [5, с. 274].

Физическое воспитание в государственных учреждениях высшего профессионального образования имеет свою специфику, так как направлено не только на развитие двигательных навыков, но и на понимание роли физической культуры в жизни и профессиональной деятельности. Также физическое воспитание в государственных учреждениях высшего профессионального образования дополняется другими специфическими качествами, если говорить о лицах с отклонениями в состоянии здоровья. Такие люди нуждаются не только в специальной методике, направленной на оздоровление и коррекцию физических нарушений, но и на психологическое развитие.

Учитывая распространённость дефектов зрения и зрительных патологий, целесообразно разработать методику для студентов с нарушением зрения, которая будет выполнять следующие задачи: сохранение и развитие остаточного зрения; развитие навыков пространственной ориентации; развитие физических качеств (скорости, силы, ловкости, гибкости, выносливости); развитие духовных сил и их гармонизации; воспитание дисциплины и самоорганизации; формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями; подготовка к профессиональной деятельности.

Данные задачи должны усовершенствовать АФК для людей с нарушением зрения и улучшить их физическое и психическое самочувствие.

#### Список литературы

1. **Бегидова Т.П.** Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 188 с.
2. **Курдыбайло С.Ф.** Врачебный контроль в адаптивной физической культуре / С.Ф. Курдыбайло – М.: Советский спорт, 2002. – 184 с.
3. **Теория и организация АФК:** учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
4. **Теория и организация АФК:** учебник. В 2 т. Т. 2: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
5. **Холодов Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2000. – 480 с.

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

#### **Adaptive physical education students with visual impairments and blindness or visual impairments**

*The article considers many aspects of the importance of adaptive physical culture for people with visual defects and visual pathologies, studies the principles and features of adaptive physical culture of visually impaired students in public institutions of higher professional education. The impact of society on the physical*

*and psychological state of visually impaired and visually handicapped people and the development of social activity of persons with disabilities are also described in the article.*

**Keywords:** *adaptive physical culture, sport, rehabilitation, health improvement, humanity, society.*

УДК 796.41:613.71

**Мартыненко Елена Николаевна,**  
преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
*lenamartynenko65@mail.ru*

## **Занятия йогой, как условия благоприятного влияния на организм человека**

*Автор рассматривает возможности йоги в организации занятий со студентами университетов, возможность благоприятного влияния йоги на организм девушек 20–25 лет. Приводят характеристику и особенности разных направлений йоги и возможности включения их в практические занятия по физической культуре в вузе. Исходя из вышеперечисленного, каждый вид йоги способствует улучшению самочувствия, повышению двигательной активности, укрепляет опорно-двигательный аппарат и увеличивает работоспособность и активность.*

**Ключевые слова:** *йога, хатха-йога, аштанга-йога, айенгар-йога, кундалини-йога, фитнес-йога, йога в физическом воспитании.*

Доказано, что йога снижает возбудимость и напряженность процессов нервной системы, а также улучшает самочувствие и настроение при одновременной релаксации. В условиях городской суеты, напряженного графика учебного процесса в вузе, в состоянии постоянного стресса одной из наиболее важных проблем студентов является сохранение здоровья, как психического, так и физического. Занятия физической культурой способствуют снижению физического и психического напряжения, но с введением новых стандартов в высшей школе произошло снижение фактических занятий физической культурой на 50–60%. Требуется поиск новых подходов к организации занятий со студентами, привитию интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и этому способствуют новые направления, например, внедрение в учебный процесс нетрадиционных видов физической культуры. Одним из популярных и востребованных студентами является внедрение элементов йоги в учебный процесс. Йога является наиболее простым в применении видом физической деятельности, она не имеет ограничений по возрасту или степени физической подготовки.

Правильное применение упражнений йоги и техники правильного дыхания способствуют улучшению и стабилизации настроения, восприятия общего благополучия, способности адаптироваться к новым условиям работы, что делает йогу относительным лечением от всех бед. Популярной йога стала благодаря ее легкости в выполнении и разнообразием видов и техник. Так, созданы Международный всемирный союз йоги, штаб-квартира которого находится в Стокгольме, Европейская ассоциация йоги в Будапеште, а в Индии с 1965 г. уже действует постановление о введении йоги в физическую программу полиции, учебных заведений и пр. В России йога начинает проникать в учебный процесс в вузах как элемент, дополнение к обычным занятиям. Даже однократное занятие йогой приводит к улучшению самочувствия и настроения.

Более выраженные позитивные изменения

Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм психических процессов в результате занятий йогой отмечаются у женщин. У лиц, длительно занимающихся йогой, имеется стабильно высокие и устойчивые показатели самочувствия, активности и настроения вне тренировочного процесса [1]. Место рождения йоги — Восток. Благодаря многим своим факторам данная совокупность различных духовных, психических и физических практик, она обрела популярность по всему миру. Поэтому существует проблема – каковы пределы проникновения йоги в учебный процесс по физической культуре в вузах, какие виды йоги доступны для этого, какова методика применения упражнений йоги, какое влияние на организм девушек оказывает применение элементов йоги в учебном занятии.

Задачи исследования: 1) проанализировать состояние проблемы в литературных источниках; 2) определить влияние занятий йогой на физическое здоровье девушек 20–25 лет; 3) определить влияние занятий йогой на психическое состояние девушек 20–25 лет.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы; анкетирование; тестирование; методы математической статистики.

Результатом стало выявление улучшения состояния организма девушек 20–25 лет.

Учитывая низкий иммунитет студентов и неспособность их организмов эффективно сопротивляться различным вирусам и инфекциям, в приоритете составителей учебных программ было включить йогу в систему самостоятельной физической подготовки. Это позволит улучшить их физическую подготовленность и психическое состояние [2]. На данный момент очень редко практикуют йогу как физическую обязательную дисциплину, ведь это является не совсем традиционным методом, требующим определенной квалификации со стороны преподавателей и их повышенного внимания. Поэтому введение этого вида физической деятельности очень проблематично. На начальных этапах работы с учащимися нужно объяснить несложные правила безопасности при выполнении упражнений йоги, а именно:

1. Правильно дышать: глубоко и через нос.
2. Задержка дыхания не приветствуется и даже мешает сосредоточенности.
3. Нужно выполнять упражнения с ровной спиной, т.е. держать осанку.
4. Равномерное распределение веса.
5. Если появляются боли – следует прекратить упражнение и сообщить тренеру.

Как было написано ранее, дыхание является очень важным в йоге. Специальные дыхательные техники лечат от болей и расслабляют нервную систему. Существует самая простая дыхательная техника:

- нужно сесть и удобно расположиться;
- закрыть глаза и представить белого лебедя, плывущего по мирному озеру;
- успокоить и углубить дыхание;
- производить дыхание через нос;
- повторить вдохи и выдохи 20 раз [3].

Виды и цели йоги как древнего способа физического и духовного

совершенствования.

Йога включает в себя богатое историческое развитие, которое образовало множество разных видов, это повлияло на состав оздоровительной системы сегодня. Существует множество видов йоги. Самые известные виды современной йоги — аштанга-йога, хатха-йога, бикрам-йога, кундалини-йога, шивананда-йога, фитнес-йога.

Целью йоги является нахождение гармонии между духом и телом, из-за чего последует умиротворение и повысится стрессоустойчивость [4].

Упражнения хатха-йоги могут повысить двигательную способность организма и студентов с ограниченными возможностями, они влияют на укрепление опорно-двигательного аппарата, пищеварительной системы и др.

Применение этих упражнений уменьшает вероятность получения травм по сравнению с использованием средств традиционных видов спорта. Известен ряд рекомендаций для студентов специальных медицинских групп.

В статье «Виды и цели йоги как древнего способа физического и духовного совершенствования» Э.И. Острочуб приводит материал по исследованию возможности применения оздоровительной системы «хатха-йога».

Автор приводит систему тренировок студентов специальной группы и особенности данного вида йоги. Для хатха-йоги характерны такие тренировочные средства, как физические, дыхательные и медитативного характера упражнения, предназначенные для успокоения нервной системы. Для выполнения упражнений хатха-йоги понадобится резиновый коврик, удобная и свободная одежда, стул и специальный блок. Предлагается выполнять следующие упражнения, которые благотворно влияют на укрепление опорно-двигательной системы и позвоночника. При выполнении асан необходимо делать 5–10 вдохов и выдохов. Позы, предлагаемые для выполнения:

1. Поза, посвященная мудрецу Бхаравадже, вариация со стулом.
2. Поза скрученного треугольника.
3. Поза скрученного бокового угла.
4. Поза скрученного посоха.
5. Поза царя рыб.
6. Поза интенсивного вытяжения задней поверхности тела.

Систематическое выполнение приведенного комплекса упражнений по хатха-йоге позволяет укрепить опорно-двигательный аппарат, сохранить активность в течение учебы и улучшить свою физическую подготовленность [5].

Кундалини-йога. Одним из средств повышения работоспособности и активности является кундалини-йога, одним из достоинств этого вида является возможность повысить работоспособность опорно-двигательного аппарата, повысить двигательную активность, улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы человека.

А.В. Толчева пишет: «Применение упражнений хатха-йоги на внеаудиторных занятиях со студентами университетов специальной медицинской группы способствует повышению уровня их двигательной активности. Данные упражнения благоприятно влияют на укрепление опорно-двигательного аппарата, на сердечно-сосудистую, пищеварительную, нервную и дыхательную системы, на различные органы чувств. Их использование уменьшает вероятность получения травм по сравнению с применением средств традиционных видов спорта. Поэтому разработка комплекса упражнений

по хатха-йоге для внеаудиторных занятий со студентами университетов специальной медицинской группы является актуальной [6]. Актуальной является задача использования упражнений данного направления йоги и на аудиторных занятиях со студентами.

Упражнения на основе айенгара-йоги требуют деления на три периода: 1) адаптационного; 2) коррекционно-развивающего; 3) поддерживающего.

В первом периоде знакомят с асанами данного вида йоги. Воздействие идет на слабые участки опорно-двигательного аппарата, а также снимают напряжение позвоночника. Упражнения выполняются стоя, лежа при сохранении ровного позвоночника. Затем идет упор на растягивание мышц тела. Обязательно надо контролировать осанку, даются словесные и наглядные рекомендации преподавателем, а также им же подтверждается все демонстрацией поз.

Во втором периоде студентов учат от простого к сложному познавать азы асан и выстраивать их. Выполнение данных упражнений укрепляет «мышечный корсет». Помимо этого важно правильное дыхание и расслабление

В третьем периоде закрепляется навык правильной осанки. Упражнения уже не разбираются подробно и в стиле айенгара-йоги, выполняются в более быстром темпе.

Таким образом, данный вид йоги укрепляет «мышечный корсет» и позволяет телу стать более гибким [7].

Аштанга-йога позволяет похудеть и увеличить выносливость организма. Занятие включает в себя: 1) разминку; 2) основную часть: асана стоя, сидя; 3) заключительную часть.

Важно следить за нагрузками, так как данный вид йоги вызывает усиление кровообращения, из-за чего могут происходить ухудшения самочувствия. Но это связано с выполнением особых поз, да и это ухудшение кратковременно. В любом случае аштанга-йога требует особой подготовки. Большинство студентов могут заметить улучшение самочувствия: если выполнять упражнения регулярно и в меру, то это может улучшить тонус, похудеть и расслабить нервную систему.

Упражнения аштанга-йоги можно выполнять только под руководством и пристальным наблюдением преподавателя [8].

Существует специальная программа выполнения упражнений фитнес-йоги: 1) вводная часть; 2) основная часть; 3) заключительная часть.

Во вводную часть входит разминка без предметов и с определенными предметами общего воздействия, такая разминка позволяет подготовить организм к нагрузкам и блок йогических упражнений для развития функциональных систем.

В основную часть входят стандартные для фитнес-йоги комплексы асан, предназначенные для того чтобы развить состояние гибкости и укрепить мышцы, связки и сухожилия. Эта часть такого вида йоги позволяет скорректировать телосложение и развить тонус тела. Возможно выполнение упражнения лечебной йоги.

В заключительную часть входят упражнения для релаксации: правильное дыхание из комплекса дыхательных упражнений, аутогенная тренировка, самомассаж и ароматерапия. Во время упражнений рекомендуется использовать расслабляющее музыкальное сопровождение и ароматизацию помещения. В процессе выполнения комплекса упражнений фитнес-йоги улучшается работа

дыхательной системы. А также уменьшается риск заболеть простудными болезнями и другими подобными заболеваниями [9].

Акро-йога. Это вид акробатической йоги с элементами тайского массажа. В нее входит выполнение сложных асан двух или более партнеров одной комплекции: 1) «база» – опора, человек поддерживающий «летчика»; 2) «летчик» – человек, выполняющий асаны; 3) страхующий – контролирующий выполнение асан, следящий за безопасностью «летчика».

Занятия такого вида йоги позволяет доверять своему партнеру по упражнениям и людям в целом. Акро-йога увеличивает силы, гибкость и координацию, повышает чувствительность тканей тела. Она не требует особого уровня подготовки, поэтому ею могут заниматься студенты с различной физической подготовленностью и состоянием здоровья [10].

В опытно-экспериментальной работе использовались элементы фитнес-йоги на обычных практических занятиях по физической культуре в течение семестра. Были сформированы две группы студенток в возрасте 20–25 лет. На начало экспериментальной работы различия показателей между экспериментальной (Эгр) и контрольной (Кгр) групп были статистически незначимы. Исходные показатели до экспериментальной работы. Проба Штанге и проба Генча в основной и контрольной группах были зарегистрированы на границе среднего и ниже среднего уровней: проба Штанге (с) в Эгр –  $42,86 \pm 0,662$ , в Кгр –  $41,84 \pm 0,779$ ; проба Генча (с) в Эгр –  $33,48 \pm 0,451$ , в Кгр –  $34,27 \pm 0,774$  ( $p > 0,05$ ). Показатели жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) находились в пределах среднего уровня их развития: в Эгр –  $2,51 \pm 0,642$ , в Кгр –  $2,41 \pm 0,883$  ( $p > 0,05$ ). Индекс Руфье: в Эгр –  $9,27 \pm 0,374$ , в Кгр –  $7,82 \pm 0,268$  ( $p > 0,05$ ). Исходные показатели теста Купера также находились на одном уровне: в Эгр –  $4373 \pm 8,894$ , в Кгр –  $4372 \pm 7,675$ , что позволило нам сделать вывод о равенстве опытной и контрольной групп по сравниваемым показателям. Спустя семестр с начала эксперимента достоверные положительные сдвиги отмечены по показателям, характеризующим функциональные возможности дыхательной системы занимающихся в экспериментальной группе. Так, прирост показателей пробы Штанге и пробы Генча в Эгр был более значительным, чем в Кгр: проба Штанге в Эгр – 21,2%, в Кгр – 12,4%; проба Генча в Эгр – 18%, в Кгр – 10,6 % ( $p > 0,05$ ). Показатель ЖЕЛ увеличился в Эгр на 27%, в Кгр – на 19,5 ( $p > 0,05$ ). Изменения индекса Руфье произошли в обеих группах: в Кгр прирост показателей составил 15,8% ( $p < 0,05$ ), в то время как в Эгр повышение показателей было значительнее – 22,5% ( $p > 0,05$ ). При использовании теста Купера был получен аналогичный результат. В Эгр произошло достоверное улучшение показателей на 22,0% ( $p > 0,05$ ) по сравнению с исходным уровнем. В Кгр этот показатель увеличился на 18,1% ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, исходя из вышеперечисленного, каждый вид йоги способствует улучшению самочувствия, повышению двигательной активности, укрепляет опорно-двигательный аппарат и увеличивает работоспособность и активность. Если заниматься йогой регулярно, то жизнь студента станет менее напряженной, что способствует улучшению эмоционального состояния. Занятия йогой не требуют специальной физической подготовки, дорогостоящего и сложного оборудования. Они не направлены на получение высоких спортивных достижений, а способствуют улучшению жизненных

показателей всех систем организма.

Роль фитнес-йоги при организации занятий по физической культуре в вузе с каждым днем возрастает. Внедрение фитнес-йоги в учебный процесс по физической культуре способствует повышению интереса, желания принимать участие в учебных занятиях и получать положительные эмоции, стимулирует студентов к самостоятельным занятиям по фитнесу.

#### Список литературы

1. **Аббазова Р.А.** Занятия йогой на занятиях по физической культуре / Р.А. Аббазова, М.В. Шлемова, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – №5–3. – С. 441–442.
2. **Грец И.А.** Влияние физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой на здоровье женщин 25–40 лет / И.А. Грец, Е.П. Самсонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1 (59). – С. 28–31.
3. **Корюкин Д.А.** Влияние занятий йогой на физическое и психическое состояние девушек / Д.А. Корюкин // Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики: материалы II международной научно-практической конференции. – Курган, 2015. – С. 50–52.
4. **Максимихина Е.В.** Физическая реабилитация женщин зрелого возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата средствами йоги айенгара / Е.В. Максимихина, Е.А. Меркулова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 212–216.
5. **Малушко О.А.** Парная йога и акро-йога: новые возможности в физической культуре студента / О.А. Малушко // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы II Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2016. – С. 73–79.
6. **Острочуб Э.И.** Виды и цели йоги как древнего способа физического и духовного совершенствования / Э.И. Острочуб // Феномен человека. Философско-психологопедагогические аспекты формирования и развития личности современного человека: сборник трудов Международной научно-практической конференции. – Подольск, 2017. – С. 210–213.
7. **Садыкова Н.Р.** Оценка переносимости нагрузки на занятиях по аштанга йоге / Н.Р. Садыкова, М.П. Мицулина // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы XI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. – Томск, 2017. – С. 102–104.
8. **Сухарева И.А.** Занятия йогой – путь к психологическому равновесию / И.А. Сухарева, С.А. Василенко, В.В. Турчина // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. 2015. – Т. 5. – №3(19). – С. 62–64.
9. **Толчева А.В.** Укрепление опорно-двигательного аппарата студентов университетов специальной медицинской группы на внеаудиторных занятиях хатха-йогой / А.В. Толчева // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека: материалы III Международной научно-практической конференции. Череповец, 2015. – С. 47–51.
10. **Якунина Н.Н.** Влияние занятий кундалини-йогой на психофизиологические показатели женщин среднего возраста / Н.Н. Якунина, Н.Л. Ильина // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2015. № 14. – С. 105–109.

Martynenko O.M.,

**Yoga classes as a condition for a beneficial effect on the human body**

*The author considers the possibilities of yoga in organizing classes with university students, the possibility of a beneficial effect of yoga on the body of girls aged 20-25. The characteristic and features of different areas of yoga and the possibility of including them in practical classes in physical education at a university are given. Based on the above, each type of yoga helps to improve well-being, increase motor activity, strengthens the musculoskeletal system and increases working capacity and activity.*

**Keywords:** *yoga, hatha yoga, ashtanga yoga, Iyengar yoga, kundalini yoga, fitness yoga, yoga in physical education.*

**Прихода Игорь Викторович,**  
докторант, канд. мед. наук,  
доцент кафедры адаптивной физической  
культуры и физической реабилитации  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
*ip-doctor@yandex.ua*

## **Актуальные проблемы формирования профессионального имиджа будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования**

*В статье с современных позиций образования, науки и практики исследованы, обобщены, систематизированы, проанализированы и изложены актуальные проблемы формирования профессионального имиджа будущих специалистов по адаптивной физической культуре в высших учебных заведениях. Основное внимание уделено проблеме формирования структуры самого имиджа будущего специалиста по адаптивной физической культуре, компонентам внешних и внутренних факторов его детерминации.*

**Ключевые слова:** *актуальные проблемы, формирование профессионального имиджа, будущие специалисты по адаптивной физической культуре, система высшего образования.*

Профессиональная подготовка высококвалифицированных специалистов является актуальной проблемой любого развитого общества. Государство и его система высшего образования ставят перед будущим специалистом определенные цели и задачи, выдвигают новые условия и требования к его личности.

Наличие профессионального имиджа является необходимым условием, позволяющим специалисту по адаптивной физической культуре показать себя окружающим (клиентам/пациентам, учащимся, коллегам, руководству и др.) как профессионала, и, в то же время, не нивелируя его человеческую индивидуальность, может быть средством повышения качества и результатов учебного процесса и взаимоотношений, складывающихся в системах специалист – клиент/пациент, специалист – учащийся, специалист – специалист, специалист – руководитель и др. [4].

Изучение и анализ последних исследований и публикаций, в которых начато изучение и решение этих проблем, дает основания утверждать, что, несмотря на большое количество научных исследований в отрасли педагогики (В.П. Беспалько, В.П. Кузьмин, Н.В. Кузьмина, В.А. Сластенин, С.А. Сысоева и др.), физической культуры (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева, Л.П. Сущенко, Т.Ю. Круцевич и др.) и адаптивной физической культуры (В.Ф. Балашова, Ю.А. Бахарев, С.П. Евсеев, Р.П. Карпюк, Л.В. Шапкова и др.), остается дефицит научных трудов, посвященных формированию профессионального имиджа будущего специалиста по адаптивной физической

культуре [5].

Несмотря на значительный интерес исследователей к этой проблеме, некоторые ее аспекты остаются пока малоизученными и не решенными. В науке недостаточно исследовались педагогические аспекты установления совокупности профессиональных и личностных качеств, дающих возможность создать позитивный образ специалиста по адаптивной физической культуре, направленный на взаимодействие с различными маломобильными группами населения и воспитание у них интереса к адаптивной физической культуре в целом и мотивации к занятиям адаптивной физической культурой в частности. При этом стоит отметить, что именно профессиональный имидж является важнейшим показателем профессиональной деятельности, обеспечивающей профессиональную и личностную идентификацию, самообразование, саморазвитие и самосовершенствование личности будущего специалиста по адаптивной физической культуре [5].

Современный этап развития наук о человеке характеризуется повышением интереса к проблеме формирования профессионального имиджа будущих специалистов по адаптивной физической культуре [4]. Поэтому, на основе вышесказанного становится понятно, что именно проблема формирования профессионального имиджа приобретает все большее значение, поскольку именно этот феномен охватывает как внутренние составляющие личности (стремления, интересы, опыт и пр.), так и внешние аспекты деятельности специалиста (влияние на окружение, восстановление социальных стереотипов, интерактивная двухсторонняя связь с обществом и пр.) [8].

Следует отметить, что в последние годы в отечественном научном пространстве происходят кардинальные изменения в подходе к развитию высшего образования, влияющие не только на мировоззрение и ориентационные концепции в образовании и воспитании, а приводящие также к возникновению новых потребностей общества в вопросах оказания образовательных услуг. Высшее образование сегодня считается не только сферой формирования квалифицированного специалиста, а также той средой, призванной направить образовательно-воспитательный процесс на создание гармоничной, всесторонне развитой личности будущего специалиста [2].

Поэтому перед современной педагогикой встает необходимость внедрять разнообразные методы и формы работы с молодежью, направленные на формирование профессионального имиджа будущего специалиста. Значительную роль в этом процессе играет образование в высшем учебном заведении, дающее возможность приобрести необходимые профессиональные знания, умения и навыки, а также расширить кругозор ориентации личности. Именно высшее образование должно объединять в целостный комплекс учебно-методическую подготовку будущего специалиста и внеучебное личностное развитие [3].

Обучение в высшем учебном заведении является одновременно и профессиональной деятельностью. С поступлением в высшее учебное заведение у молодого человека изменяется социальный статус бывшего старшеклассника или младшего специалиста, его направленность, цель, задачи и мотивация, что в свою очередь ведет к изменению его самооценки и образа [6].

Целенаправленное формирование профессионального имиджа допускает активную сознательную деятельность студента относительно

коррекции собственного поведения, внешнего вида, овладения разного рода компетенциями, что требует от будущего специалиста саморегуляции и непрерывного самоконтроля, усиленной работы над собой [1].

С.А. Маскалянова отмечает, что процесс формирования имиджа будущего специалиста, его профессиональное становление, успешность в трудовой и социальной деятельности зависят от многих общественных и культурных факторов, а также от собственной активной деятельности. Автор считает, что молодой человек, поступивший в высшее учебное заведение, имеет индивидуальные особенности, сформированные под влиянием семьи, школы, жизненных условий и т.д. они выявляются в системе его ценностей, убеждений, представлений, интересов, норм поведения, в отношении к себе, окружению, выбранной профессии и специальности [2].

Поэтому не случайно возникает необходимость обращения к одному из наиболее значимых вопросов – как помочь будущему специалисту по адаптивной физической культуре разобраться в себе и найти свое профессиональное лицо, развить свои профессиональную культуру и профессиональное мышление и помочь выработать собственный стиль взаимодействия с окружающими (клиентами/пациентами, учащимися, коллегами, руководством и пр.) и преодолеть стереотипы во взглядах на суть профессиональной деятельности, сформировать профессиональный имидж, способствующий повышению уровня профессиональной подготовки [4].

Н.А. Тарасенко полагает, что работой над имиджем по проблематике и задачам, составом участников, содержанием и результатами является образовательная деятельность, выполняющая учебную и воспитательную функции. При этом создание имиджа понимается как специфическая проблема профессионального образования, а также теории и методики обучения взрослых (андрагогики), а образовательная система, направленная на решение задач создания имиджа, интегрирующая закономерности андрагогики и имиджологии, называется «имиджевым образованием» [7].

С.А. Маскалянова отмечает, что позитивное имиджирование выступает одновременно механизмом социализации и индивидуализации студента. С одной стороны, соблюдая определенные правила, стремясь к своеобразному «идеалу специалиста», будущий выпускник путем самоограничения и самоконтроля интегрируется в профессиональное сообщество с принятыми в нем стандартами поведения и групповыми ценностями. С другой стороны, студент при создании собственного имиджа персонализирует и индивидуализирует себя при помощи оригинальных средств и уникальной имиджформирующей информации [2].

И. Кристунова отмечает, что в процессе имиджирования вырабатываются такие качества, как пунктуальность, усидчивость, ответственность и др. Автор считает, что имидж специалиста определяют как непосредственно или намеренно созданное ним визуальное впечатление о себе [1].

Мы полагаем, что формирование профессионального имиджа будущего специалиста по адаптивной физической культуре в процессе профессиональной подготовки обеспечивает успешность профессиональной деятельности в любой отрасли, особенно это касается профессий и специальностей типа «человек – человек». Профессиональная деятельность – это социально значимая деятельность, выполнение которой требует специальных знаний,

умений и навыков, а также профессионально обусловленных качеств личности. В зависимости от содержания труда (предмета, цели, задач, методов, средств и условий) разделяют виды профессиональной деятельности. Соотношение этих видов с требованиями, предъявляемыми к человеку, образует профессию. Профессия – это социально ценная отрасль применения физических, психических, духовных и социальных сил человека, позволяя ей получать вместо затраченного труда необходимые средства для существования и развития [4].

Изменения, происходящие с личностью в процессе профессиональной подготовки, овладения профессиональной деятельностью и ее самостоятельного выполнения, приводят к становлению личности как профессионала. Движение личности во времени и пространстве профессионального труда получило название профессионального становления субъекта деятельности [8].

*Профессиональная деятельность понимается нами как вид социальной деятельности, имеющей следующую структуру [5]:*

1) *цель* – представление о результатах труда; *предмет* – система взаимосвязанных и взаимозависимых признаков, свойств веществ, процессов, явлений, функций как материального, так и нематериального порядка;

2) *средства* – то, при помощи чего человек взаимодействует с предметом своего труда;

3) *система профессиональных обязанностей* – заданные трудовые функции;

4) *производственная среда* – предметные и социальные условия труда.

Важнейшими составляющими профессиональной деятельности специалиста по адаптивной физической культуре является специфика его профессии и его личностных свойств и качеств, куда мы можем отнести и профессиональный имидж [5].

Осмыслив концептуальные положения профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре к профессиональной деятельности, мы исходим из того, что период студенчества имеет свои особенные характеристики, имеющие в определенных условиях способность как способствовать саморазвитию, так и осмысливать его. Именно в процессе обучения в высшем учебном заведении нужно помогать будущему специалисту по адаптивной физической культуре разобраться в себе, развить свои профессиональную культуру и профессиональное мышление, выработать у него собственный стиль взаимодействия с окружающими (клиентами/пациентами, учащимися, коллегами, руководством и пр.), найти свое профессиональное лицо и преодолеть стереотипы во взглядах на суть профессиональной деятельности [4].

Таким образом, формирование профессионального имиджа будущих специалистов по адаптивной физической культуре в процессе профессиональной подготовки мы связываем с потребностями в саморазвитии, самопознании, самоорганизации и самореализации и проявлении этих потребностей в соответствующих мотивах, отношениях, убеждениях, представлениях, личностных установках, стремлении к безусловным отношениям эмпатийности, взаимооткрытости, что много в чем определяется спецификой его профессиональной деятельности – отраслью физической культуры и спорта в целом и адаптивной физической культуры в частности.

**Список литературы**

1. **Кристунова И.** Создай свой имидж / И. Кристунова. – М.: Лань, 2007. – 192 с.
2. **Маскалянова С.А.** Формирование профессионального имиджа будущего социального педагога: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Маскалянова Светлана Александровна. – Елец, 2005. – 203 с.
3. **Попова Л.И.** Имидж современного педагога / Л.И. Попова // Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 234–237.
4. **Прихода И.В.** Актуальные проблемы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования: вопросы и задачи, ответы и решения / И.В. Прихода // Образование Луганщины: теория и практика. – 2018. № 6. – С. 19-25.
5. **Прихода И.В.** Теоретические основы формирования профессиональной готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к практической деятельности / И.В. Прихода // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: материалы XVI Международной научно-практической конференции (Луганск, 17–18 апреля 2019 года) // редкол.: М.С. Скляр (гл. ред.), А.И. Федоров (отв. ред.) [и др.]. – Луганск: Книта, 2019. – С. 341–351.
6. **Русская Е.Н.** Имидж современного педагога / Е.Н. Русская // Мир образования. – 1995. – № 10. – С. 90–91.
7. **Тарасенко Н.А.** Формирование индивидуального имиджа будущего учителя: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Тарасенко Наталья Анатольевна. – Оренбург, 2002. – 173 с.
8. **Шепель В.М.** Имидж / В.М. Шепель // Воспитание школьников. – 1997. – № 1. – С. 40–44.

**Prikhoda I.V.**

**Actual problems of formation the professional image of future specialists in adaptive physical culture in system of higher education**

*The article from the modern position of education, science and practice investigated, summarized, systematized, analyzed and outlines the actual problems of formation the professional image of future specialists in adaptive physical culture in higher educational institutions. The main attention is paid to the problem of formation the structure of the very image of the future specialist in adaptive physical culture, components of external and internal factors of its determination.*

**Keywords:** *actual problems, formation of professional image, future specialists in adaptive physical culture, system of higher education.*

УДК 378.016:796.325:613.71

**Слепцов Валерий Николаевич,**  
доцент, и.о. зав. кафедрой физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»,  
заслуженный тренер Украины  
*lenamartynenko65@mail.ru*  
**Мартыненко Елена Николаевна,**  
преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»

## **Повышение оздоровительно-прикладной физической подготовленности студентов- экономистов на занятиях по волейболу**

*В данной статье рассматриваются проблемы повышения уровня физической и технической подготовленности студентов-экономистов с использованием волейбола на занятиях физической культуры. В процессе исследования определены эффективность традиционной программы занятий, выявлены мотивы и потребности студентов в занятиях ФиС; экспериментально обоснованы эффективность опытной программы занятий, базирующихся на использовании волейбола.*

**Ключевые слова:** волейбол, образовательная программа, студент-экономист, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая культура, высшее учебное заведение, состояния здоровья, спортивные игры, образовательно-воспитательный процесс.

Происходящие преобразования в Луганской Народной Республике определяют повышенные требования к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья населения и их трудовой активности. Способность эффективного управления народным хозяйством закладывается в период обучения в высших учебных заведениях, где будущим специалистам необходимо овладеть основами избранной профессии, усвоить принципы здорового образа жизни (ЗОЖ) и выработать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом (ФиС) [3]. К сожалению, в практической деятельности кафедр физической культуры большинства вузов акцент делается на нормативно-базовой части образовательной программы, и почти не учитываются мотивы и потребности студентов в различных видах двигательной деятельности (ДД).

Недостаточность проявленных обостренных чувств основной массы студентов, в постижении ценностей физической культуры и спорта, укрепления своего здоровья, переосмысления роли двигательной активности (ДА) с целью достижения жизненных и профессиональных целей, приобретении личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры (ФК) является причиной пропусков образовательных занятий, снижения уровня физического развития (ФР), физической подготовленности (ФП) студентов.

Имеющиеся противоречия между предполагаемыми результатами реализации образовательной программы по ФК в вузах и результатами ее практического применения ориентирует педагогов ФиС выявлять более эффективные формы, средства и методы всестороннего физического воспитания (ФВ) студентов, изучать потребности учащейся молодежи в активных занятиях избранными видами физических упражнений (ФУ), разрабатывать оригинальные варианты их внедрения в образовательно-воспитательный процесс. Одним из наиболее популярных и эффективных в студенческой среде видов ФУ являются спортивные игры, в частности волейбол [4]. Популярность волейбола среди студенческой молодежи, сравнительно несложные правила игры, довольно простой инвентарь и оборудование, небольшие размеры волейбольной площадки, возможность занятий на открытом воздухе, с другой стороны нехватка научно-обоснованных технологий организации и проведения занятий.

Программа занятий по ФК студентов-экономистов составлена на основе примерной типовой государственной программы для вузов Луганской Народной Республики (ЛНР) [5] и содержит следующие разделы:

1. Теоретический раздел ставит целью:
  - а) дать студентам теоретические сведения, предусмотренные программой, по организации и методике самостоятельных занятий ФиС, по развитию и воспитанию физических и психических качеств, взаимосвязи физических нагрузок с функциональными и двигательными возможностями, самовоспитанию и самосовершенствованию личности студента;
  - б) ознакомить студентов с основами ЗОЖ по темам:  
«Введение в курс физической культуры в экономическом вузе», «Формирование и методы самостоятельных занятий ФиС», «Основы спортивной тренировки воспитание физических качеств», «Здоровый образ жизни и профессионально-прикладная физической подготовки (ППФП)», «Естественнонаучные основы физического воспитания»: 1-курс- по легкой атлетике, плаванию, спортивной и ритмичной гимнастике; 2-курс- по легкой атлетике, кроссовой подготовке, игре волейбол, физической подготовке.
2. Практический раздел имеет следующие цели:
  1. Научить студентов составлять и проводить в учебных группах комплекс ФУ с учетом условий и характера деятельности экономиста.
  2. Подготовить занимающихся студентов к выполнению нормативов:
    - подтягивание – 14 раз (юноши);
    - наклоны туловища – за 1 минуту 40 раз (девушки);
    - бег 100 м – 13,2 с. (юноши), 15,7 с. (девушки);
    - бег 3000 м – 12 минут (юноши), 2000 м. 10 минут 15 с. (девушки);
    - прыжок в длину с места 250см (юноши), 190см (девушки);
    - кросс 5 км – 23 мин 50 с. (юноши), 3 км – 18мин (девушки);
    - плавание 10 м – 1 мин 4 с. (юноши), 2 мин 15с (девушки).
  3. Научить студентов выполнять технические действия волейбола: подача и прием мяча, передача мяча двумя руками снизу, сверху, нападающий удар, блокирование мяча.
  4. Научит студентов применять средства ППФП.
  5. Выполнение зачетных и контрольных требований.

Образовательный материал по учебно-научной дисциплине подобран с учётом условий материально-технической базы вуза.

Вышеуказанное позволило разработать и распределить время основных тренировочных (физических) нагрузок при занятиях волейболом (таблица 1).

Таблица 1

**Распределение времени выполнения студентами-экономистами физических нагрузок в учебном году**

№	ФУ	Семестры		Итого
		1	2	
1	Специфическая нагрузка	980 (27,52%)	560 (16,0%)	1140 (21,11%)
2	Неспецифическая нагрузка	560 (15,73%)	420 (12,0%)	980 (18,14%)
3	ФУ большой и максимальной нагрузки	560 (15,73%)	280 (8,0%)	840 (15,55%)
4	ФУ средней и малой координационной сложности	1460 (41,01%)	2240 (64,0%)	2440 (45,18%)
5	Σ	3560 (100%)	3500 (100%)	5400 (100%)
6	μ	890 (25,0%)	875 (25,0%)	1350 (25,0%)

Возможность моделировать, комбинировать и многократно повторять стандартные игровые ситуации способствует более эффективно решать вопросы овладения студентами-экономистами технико-тактическими действиями игры в волейбол, что в свою очередь позволяет значительно повысить их обостренные чувства к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

С целью определения состояния и выявления динамики здоровья студентов-экономистов нами были взяты результаты их профилактических осмотров за последние пять лет. Занятия игровой направленности стоит рассматривать не как учебную нагрузку, а как разгрузку, снимающую усталость и нервное напряжение. Волейбол позволяет объединить студентов в однородные по уровню ФР группы, разнообразие двигательных умений, навыков и двигательных действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию жизненно-важных физических качеств [2].

Да, эмоциональная разрядка во время занятий волейболом значительно повышает работоспособность студентов, позволяет им высоко ценить фактор времени, стать более собранным, настойчивым, т.е. воспитывают все качества и свойства, крайне необходимые для будущего экономиста.

Основными мотивами занятия волейболом назывались: «Нравиться», «Хочу научиться играть», «Интересно», «Хочу улучшить фигуру» и т. д.

Уровень ФП определяется 6 тестами, которые используются в программе по ФК [5]. Проследив за изменениями показателей ФП студентов в течение учебного года, следует констатировать тот факт, что уровень рассматриваемых критериев, занимающихся и не занимающихся волейболом, за учебный семестр

изменился в неодинаковой степени.

Также показатели, как результат времени в беге на 100м, челночном беге 90м, бросках мяча, прыжке вверх и подтягивании претерпевают в экспериментальной группе (ЭГ) значительные изменения. Результаты в беге на 100м и челночном беге 90м улучшились на 1,33 секунды и 1,9 секунд соответственно в ЭГ, и значительно ухудшились на 0,3 секунды и 0,92 секунды в контрольной группе (КГ) соответственно. Оптимальное распределение объема и интенсивности физической нагрузки на занятиях приводит положительным изменениям в ЭГ: челночный бег, бег 100м, бросок набивного мяча (1кг), подтягивание. Это объясняется тем, что игра волейбол характеризуется, как скоростно-силовой вид ФУ и занятия проводятся целеустремленно, а их последовательность носит учебно-тренировочный характер.

Результаты теста в подтягивании в висе на перекладине, произошло достоверно значимое увеличение средне арифметического значения: в ЭГ от 9,8 до 15,88 раз ( $p < 0,05$ ), в КГ  $p < 0,05$ .

В прыжках вверх с места в ЭГ увеличились на 3,5см, в КГ уменьшились на 1,3 см.

Дальность броска набивного мяча в КГ незначительно уменьшилась на 0,3м, а в ЭГ увеличилась на 2 м. Систематические занятия в течение всего учебного года по опытной программе (с использованием волейбола), приводит к тому, что значение целого ряда параметров ФП изменяются весьма значительно.

В целом за экспериментальный период занятий в ЭГ достоверно улучшились 5 и 6 рассматриваемых нами параметров ФП. Следует отметить, что первоначальный уровень тактической подготовленности (ТП) студентов опытной и КГ примерно одинаково по всем рассматриваемым нами параметрам.

Целенаправленные и систематические занятия волейболом в течение учебного года способствовали улучшению результатов выполнения тестов, характеризующих уровень ТП студентов. Так, средний результат выполнения передачи под собой сверху и снизу руками из 10 раз в ЭГ увеличился соответственно с 5,72 и 4,0 раз до 9,8 и 9,4 раза, а в КГ практически не изменился. Улучшились выполнения таких технических действий, как подача, нападающий удар, передача на точность. В ЭГ из 10 представленных попыток выполнения подачи успешными были 2,76 и 2,84 раза, но по окончанию опытной работы (до 7,8 раза), а КГ немного снизились (2,04 раза). Сложно-технические действия волейбола (нападающий удар и блокирование) в обеих группах находились на низком уровне (из 10 попыток 2,84 и 1,12 раз в ЭГ, 2,8 и 0,96 в КГ). В конце опытной работы в ЭГ значение этих показателей возросло до 7,0 и 5,16 раз, а в КГ не изменился. Регулярное выполнение на учебно-тренировочных занятиях технических действий волейбола и выполнение физической нагрузки средней и повышенной сложности, привело к тому, что двигательные умения и навыки в ЭГ стали отличаться прочностью и динамичностью. Повышение уровня исполнения технических действий решает тактические задачи игры. Студенты стали производить быстрые точные движения, улучшились координация и т. д. Решая проблему внедрения в образовательный процесс оздоровительной программы занятий волейболом, содержащей в себе элементы спортивной тренировки, необходимо констатировать тот факт, что уровень физической ТП студентов-волейболистов, по значительному большинству рассматриваемых нами параметров к окончанию учебного года

начинает значительно отличаться и начинает превосходить таковой у своих товарищей, занимающихся по традиционной образовательной программе. Полученные нами в ходе экспериментальной работы количественные знания таких критериев, на челночный бег (90м), подтягивание, прыжок вверх с места, бросок набивного мяча, передача мяча сверху, на точность, подача мяча говорит о необходимости целенаправленного использования волейбола, как более эффективного средства повышения уровня физической и ТП студентов-экономистов [1]. Как свидетельствуют полученные данные, почти на одинаковом уровне в ходе эксперимента остается показатель физического здоровья, предоставленный значением деления массы тела (в граммах) на рост испытуемых (в сантиметрах). Другие показатели развития системы и функций организма, характеризующие физическое состояние студентов-волейболистов, более выражены. В ЭГ произошло изменение на 1 балл по критерию уровня физического состояния, характеризующему эффективность работы сердечно-сосудистой системы (ССС), в КГ этот показатель остался без изменения.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) в ЭГ возрастает с 54 до 58 мл/кг. В ЭГ значение данного критерия ухудшилось.

Силовые способности в ЭГ увеличились на 7 единиц (1 балл), в КГ произошло снижение. Время восстановления пульса до первоначального уровня после 20 приседаний за 30 секунд в ЭГ сократилось на 1 минуту 11 секунд. В КГ – на 11 секунд. В целом выражение изменения уровня физического статуса в ЭГ обеспечиваются за счет ЖЕЛ, динамометрия кисти рук/масса тела, артериальное давление (АД), времени восстановления. Количественные характеристики физического состояния в ЭГ с лице среднего (5 баллов) стали составлять – 12 баллов (средний уровень), что дает основание утверждать о целесообразности использования спортивной тренировки в образовательном процессе экономического вуза. На основании выявленных количественных критериев и их положительной динамики следует утверждать, что экспериментально подтверждена жизнеспособность и высокая оздоровительно-прикладная направленность образовательной программы с использованием волейбола для студентов экономистов.

Итак, исследование педагогических условий повышения оздоровительно-прикладной эффективности занятий волейболом показало, что уровень физической, умственной, функциональной подготовленности студентов-волейболистов зависит как от общих, так и специальных педагогических факторов.

#### Список литературы:

1. **Айрапетянц Л.Р.** Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук:13.00.04 / Л.Р. Айрапетянц. – М., 1992. – 42 с.
2. **Аксенов Ю.Н.** Динамика физического развития и физической подготовленности первокурсников в зависимости от спортивной направленности учебно-тренировочного процесса / Ю.Н. Аксенов, А.В. Лотоненко // Проблемы повышения физической подготовки студенческой молодежи: Сборник научных трудов под редакцией В.В. Васильевой, В.И. Жолдак. – Воронеж: ВГУ. 1988. – С. 42–46.
3. **Булгакова Л.С.** Шесть в защите – шесть в нападении: волейбол на

Олимпиаде / Л.С. Булгакова, Л.П. Никитин. – М.: Советская Россия, 1979. – 96 с.

4. **Гальвица Н.П.** Факторы, способствующие формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом / Н.П. Гальвица, Н.А. Горбунова // Вестник физической культуры. – Алматы: ААНПЦ ФК МОН РК, 2010. – №10. – С. 98–102.

5. **Таштанов М.А.** Повышение оздоровительно-прикладной физической подготовленности студентов-экономистов на занятиях по волейболу // Вестник КазНПУ им Абая. Серия: Начальная школа и физическая культура. – Алматы, 2016. – №2. – С. 18–21.

**Sleptsov V.N.,  
Martynenko O.N.**

#### **Improvement of health-applied physical fitness of students-economists at volleyball**

*This article addresses the problems of increasing the level of physical and technical preparedness of students-economists with the use of volleyball in physical education. In the course of the research the effectiveness of the traditional program of classes was determined, the motives and needs of students in the classes of FIS were identified; experimentally substantiated the effectiveness of an experimental program of activities based on the use of volleyball.*

**Keywords:** volleyball, educational program, student-economist, healthy lifestyle, professional-applied physical culture, higher education, health status, sports games, educational process.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Асташова Елена Николаевна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

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

**Васецкая Наталия Валерьевна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

**Елецкий Сергей Николаевич**, старший преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

**Ерёменко Виктория Викторовна**, ассистент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

**Ерёменко Игорь Владимирович**, преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

**Загной Татьяна Владимировна**, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

**Кобелев Сергей Юрьевич**, ассистент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

**Корневская Елена Николаевна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Технический Университет», г. Донецк, ДНР

**Крайнюк Ольга Поликарповна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

**Кривец Ирина Григорьевна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики», г. Донецк, ДНР

**Лимонченко Андрей Сергеевич**, старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

**Мартыненко Елена Николаевна**, преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

**Николаева Елена Александровна**, старший преподаватель кафедры фи-

зического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

**Попелухина Светлана Владимировна**, старший преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

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

**Пшечук-Воронина Яна Юрьевна**, аспирант кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

**Ротерс Татьяна Тихоновна**, профессор, доктор педагогических наук, и.о. заведующего кафедрой теории и методики физического воспитания, и.о. директора Института физической культуры и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

**Слепцов Валерий Николаевич**, доцент, и.о. заведующего кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», заслуженный тренер Украины

**Столяренко Анатолий Васильевич**, доцент кафедры физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Технический Университет», г. Донецк, ДНР

**Фалькова Наталья Ивановна**, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, профессор кафедры физического воспитания ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия», г. Донецк, ДНР.

**Харьковский Вадим Анатольевич**, и.о. заведующего кафедрой физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Технический Университет», г. Донецк, ДНР

**Шкурин Александр Иванович**, канд. педагогических наук, доцент, и.о. заведующего кафедрой спортивных дисциплин ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ

Сборник научных трудов «Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко» зарегистрирован Министерством информации, печати и массовых коммуникаций Луганской Народной Республики как средство массовой информации в 2015 г. (Свидетельство № ПИ 000089 от 13 февраля 2017 г.).

Учредитель и издатель сборника – ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

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

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

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

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

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

1. Авторская заявка/согласие на публикацию авторских материалов.
2. Текст научной статьи (научного обзора, научного сообщения, открытой научной рецензии, публикация по материалам научных событий, информация об отечественных и зарубежных научных школах, персоналиях), соответствующий тематике серии сборника.
3. Рецензия на статью, подготовленную аспирантом или соискателем ученой степени кандидата наук, подписанная научным руководителем или заведующим кафедрой, на которой выполняется диссертационное исследование. Рецензия должна объективно оценивать научную статью и содержать всесторонний анализ ее научных достоинств и недостатков.

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

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

Материал для опубликования предоставляется в текстовом редакторе Microsoft Word и сохраняется в текстовом формате, полностью совместимом с Word 97-2003. Рукопись должна иметь ограниченный объем 7–12 страниц машинописного текста (0,3–0,5 авторского листа; 12–20 тыс. печатных знаков с пробелами) включая аннотацию, иллюстративный и графический материал, список литературы.

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

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

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

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

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

Схемы выполняются с использованием штриховой заливки или в оттенках серого цвета; все элементы схемы (текстовые блоки, стрелки, линии) должны быть сгруппированы. Каждый рисунок должен иметь поряд-

ковый номер, название и объяснение значений всех кривых, цифр, букв и прочих условных обозначений. Электронную версию рисунков следует сохранять в форматах jpg, tif.

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

**Текст научной статьи должен иметь следующую структуру:**

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

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

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

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

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

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

7. Данные о методике проводимого исследования.

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

9. Выводы и рекомендации, перспективы развития поставленной проблемы.

10. Список литературы, представленный в алфавитном порядке в виде нумерованного списка. В статье рекомендуется использовать не более 10 литературных источников. Заголовок «Список литературы» набирается строчными буквами, с выравниванием по центру строки, без абзацного отступа, без точки в конце и ниже с выравниванием по ширине приводится пристатейный нумерованный список литературы. Фамилии и инициалы авторов набираются полужирным шрифтом, библиографическое описание источника обычным.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Редакция Вестника Луганского национального  
университета имени Тараса Шевченко**



# Научное издание

Коллектив авторов

## ВЕСТНИК

### ЛУГАНСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО

Сборник научных трудов

Главный редактор – *Е.Н. Трезубенко*  
Выпускающий редактор – *А.В. Вербовский*  
Редактор серии – *Н.А. Павлова*  
Корректор – *М.А. Турбина*  
Дизайн обложки – *Р.В. Дьяченко*  
Компьютерная верстка – *В.В. Швыров*

Подписано в печать 15.04.2020. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.  
Печать ризографическая. Формат 70×100 1/16. Усл. печ. л. 8,13.  
Тираж 400 экз. Заказ № 42

#### *Издатель*

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко  
«Книга»  
ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011. Т/ф: (0642)58-03-20  
e-mail: knitaizd@mail.ru