



ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шабердиев Тагандурды

Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта

г. Ашхабад Туркменистан

Эминов Абдылла

Преподаватель, Международного университета нефти и газа имени Ягшыгелди Какаева

г. Ашхабад Туркменистан

Аннотация:

В статье рассматриваются современные проблемы, с которыми сталкивается система физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Проанализированы причины снижения интереса к занятиям физической активностью среди различных возрастных групп, трудности организации тренировочного процесса и интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему физкультурного образования. Особое внимание уделено перспективным направлениям развития физической культуры в условиях цифровизации, инклюзии и научно-технологического прогресса.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивная тренировка, адаптивная физическая культура, здоровье, инклюзия, мотивация, цифровизация, спорт

Введение

Физическая культура является неотъемлемой частью общего развития личности и ключевым фактором сохранения здоровья нации. На современном этапе она испытывает как позитивные изменения, так и системные трудности, связанные с изменением образа жизни, снижением двигательной активности населения, а также новыми вызовами, связанными с социальной инклюзией и интеграцией лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для сохранения актуальности и эффективности физического воспитания и спортивной подготовки необходимо глубокое переосмысление методологических подходов, программ и форм организации занятий.

В условиях стремительного развития технологий, глобализации и изменения демографических характеристик населения появляются новые перспективные направления и формы работы, способные повысить вовлечённость, мотивацию и результативность физических упражнений.

1. Проблемы физического воспитания

1.1 Снижение интереса к физической активности

Одной из главных проблем современного физического воспитания является заметное снижение интереса молодёжи к регулярным занятиям физической активностью. Причинами этого являются:

- доминирование малоподвижного образа жизни;
- цифровая зависимость (социальные сети, видеоигры);
- недостаточная мотивация со стороны образовательных учреждений;
- низкий уровень физической подготовки у учащихся начальных и средних школ;
- формальный подход к урокам физкультуры, ориентированный на сдачу нормативов, а не на развитие интереса к здоровому образу жизни.

1.2 Недостаток материально-технической базы

Во многих школах и университетах спортивная инфраструктура находится в неудовлетворительном состоянии. Отсутствие современных спортивных площадок, инвентаря, раздевалок и бассейнов ограничивает возможности организации качественного учебного процесса. Особенно остро эта проблема стоит в сельской местности.

1.3 Кадровый дефицит

Система подготовки педагогов по физической культуре также сталкивается с трудностями. Недостаток молодых квалифицированных специалистов, отсутствие возможностей для повышения квалификации, низкий уровень оплаты труда препятствуют обновлению и развитию педагогического состава.

2. Актуальные проблемы спортивной тренировки

2.1 Перегрузка и перетренированность

Современный соревновательный спорт характеризуется стремлением к максимальному результату, что часто приводит к чрезмерным физическим и психологическим нагрузкам. Нарушение принципов постепенности и индивидуализации тренировочного процесса приводит к травмам, синдрому хронической усталости, эмоциональному выгоранию спортсменов.

2.2 Нехватка научного сопровождения

Многие тренеры по-прежнему используют устаревшие методики, не учитывающие современные достижения спортивной науки и технологий. Недостаточная интеграция спортивной медицины, физиологии, биомеханики и психологии в тренировочный процесс снижает его эффективность.

2.3 Финансовые и организационные трудности

Многие детско-юношеские спортивные школы испытывают нехватку финансирования, что ограничивает доступ детей к занятиям спортом, снижает возможности для участия в соревнованиях и повышения квалификации тренеров.

3. Проблемы адаптивной физической культуры

3.1 Социальная изоляция лиц с ОВЗ

Люди с ограниченными возможностями здоровья часто сталкиваются с барьерами к участию в физической культуре и спорте. Это могут быть как архитектурные преграды (отсутствие пандусов, приспособленных залов), так и стереотипы в обществе, нехватка специалистов и адаптированных программ.

3.2 Недостаток методик и программ

Несмотря на развитие адаптивной физической культуры как отдельной научной и практической области, до сих пор не существует достаточного количества апробированных методик, учитывающих широкий спектр инвалидизирующих состояний. Это создаёт трудности в организации занятий, особенно в образовательных учреждениях.

3.3 Подготовка кадров

Подготовка специалистов по адаптивной физической культуре требует междисциплинарного подхода — педагогического, медицинского и психологического. В большинстве вузов данное направление недостаточно развито, а программа подготовки нуждается в обновлении.

4. Перспективы развития

Современные тенденции в области физического воспитания и спортивной подготовки требуют переосмысления традиционных форм, методов и целей физической культуры. Быстрый темп технологических изменений, рост значимости инклюзии и научно-технический прогресс формируют новые перспективные направления, способные существенно повысить эффективность, доступность и привлекательность физкультурно-оздоровительной деятельности.

4.1 Интеграция цифровых технологий

Цифровизация представляет собой один из самых мощных драйверов изменений в сфере физической культуры. Современные информационные технологии внедряются на всех уровнях — от массового физического воспитания до подготовки профессиональных спортсменов. Наиболее значимыми направлениями являются:

- **Фитнес-приложения и онлайн-платформы** позволяют индивидуализировать тренировочный процесс, обеспечивая гибкий выбор программ, доступ к видеоурокам и виртуальным тренерам. Такие платформы как Nike Training Club, Fitbit, MyFitnessPal и Strava становятся популярными не только среди молодежи, но и у людей старшего возраста.
- **Системы мониторинга состояния здоровья** включают носимые устройства (умные часы, браслеты), сенсоры и мобильные приложения, которые отслеживают пульс, уровень кислорода, шаги, качество сна, калорийность питания и уровень физической активности. На основе этих данных возможно создание персонализированных рекомендаций и выявление рисков для здоровья.
- **Технологии виртуальной (VR) и дополненной (AR) реальности** открывают новые возможности для создания захватывающей и мотивационной среды. С помощью VR можно имитировать игровые или соревновательные ситуации, что особенно полезно при реабилитации, работе с детьми и пожилыми людьми.
- **Дистанционное обучение и онлайн-курсы** по физической культуре и адаптивной физической активности позволяют вовлечь в занятия людей, находящихся в удалённых регионах или имеющих ограниченные физические возможности. Такие формы особенно актуальны в постпандемический период, когда онлайн-взаимодействие стало важным элементом образовательного процесса.

Кроме того, цифровые технологии позволяют систематизировать и анализировать большой объем данных, полученных в процессе тренировок, что способствует более точному планированию и контролю результатов. Применение искусственного интеллекта в спортивной аналитике позволяет прогнозировать перетренированность, предотвращать травмы и оптимизировать тренировочные нагрузки.

Таким образом, цифровизация физической культуры — это не просто модный тренд, а неотъемлемый элемент будущей системы физического воспитания и спортивной подготовки.

4.2 Индивидуализация и инклюзия

Индивидуализация — один из ключевых принципов построения современной образовательной и оздоровительной среды.

Переход от унифицированных тренировочных программ к персонализированным маршрутам развития позволяет более точно учитывать:

- возрастные особенности (дети, подростки, взрослые, пожилые);
- уровень физической подготовленности;
- наличие хронических заболеваний или ограничений по здоровью;
- личные предпочтения и цели (снижение веса, набор мышечной массы, повышение выносливости и др.);
- психоэмоциональное состояние и тип мотивации.

Применение анкетирования, фитнес-тестирования, мониторинга состояния организма позволяет сформировать эффективную индивидуальную программу физической активности, повышающую вовлечённость и снижая риск травм.

Инклюзия как важнейшая составляющая справедливого и гуманного общества предусматривает полноценное участие людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в занятиях физической культурой и спортом. Современная инклюзивная практика требует:

- создания доступной инфраструктуры (пандусы, подъемники, адаптированные тренажеры);
- разработки специальных методических материалов;
- подготовки кадров, обладающих навыками работы с разными категориями инвалидности;
- развития соревновательных форм — паралимпийских и инклюзивных соревнований.

Инклюзия — это не только техническая адаптация, но и формирование культуры уважения, поддержки и партнерства в коллективе. Она способствует социальной интеграции, развитию уверенности и жизненной активности у людей с инвалидностью.

4.3 Междисциплинарный подход

Современное физическое воспитание и спорт всё больше опираются на интеграцию знаний и методов из различных областей науки и практики. Эффективный тренировочный процесс невозможен без взаимодействия специалистов в смежных дисциплинах:

- **Педагоги и тренеры** разрабатывают методики и управляют образовательным процессом;
- **Врачи и физиологи** проводят диагностику, контролируют состояние здоровья, участвуют в профилактике травм;
- **Психологи** обеспечивают психоэмоциональную устойчивость, формируют мотивацию и навыки саморегуляции;
- **Диетологи** подбирают индивидуальные программы питания, соответствующие целям спортсмена или занимающегося;

- **Технологи и IT-специалисты** создают цифровые решения, сенсорные системы, анализаторы данных, спортивные гаджеты;
- **Биомеханики и инженеры** разрабатывают специализированные тренажёры, изучают движение и оптимизируют технику выполнения упражнений;
- **Генетики и нейрофизиологи** исследуют врожденные предрасположенности к видам нагрузок, травмам и восстановлению.

Междисциплинарный подход позволяет не только повысить эффективность занятий, но и обеспечить более безопасное, научно обоснованное и мотивирующее пространство для физического развития.

Заключение

Физическое воспитание, спортивная тренировка и адаптивная физическая культура являются важными компонентами оздоровительной и образовательной системы общества. Современные вызовы требуют от специалистов гибкости, инновационности и готовности к изменениям. Преодоление существующих проблем возможно только при комплексном подходе, сочетании традиционных и цифровых форм работы, при активной поддержке со стороны государства, науки и общества в целом. Перспективы развития этой сферы напрямую связаны с укреплением здоровья нации и формированием культуры активного, полноценного образа жизни.

Литература

1. Арефьев В. Г. Теория и методика физического воспитания. — М.: Академия, 2020.
2. Силин Ю. Н. Адаптивная физическая культура: теория и практика. — СПб.: Лань, 2021.
3. Киселёв С. В. Современные подходы к спортивной тренировке. — М.: Спорт, 2022.
4. Карпман В. Л. Физиология и спортивная медицина. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019.
5. Chodzko-Zajko W. et al. *Exercise and Physical Activity for Older Adults*. — American College of Sports Medicine, 2020.
6. Sherrill C. *Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport*. — Human Kinetics, 2019.