

**Министерство спорта и туризма Республики Марий Эл  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Марий Эл  
«Училище олимпийского резерва»**



## **Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта**

**Материалы XI Межрегиональной научно-практической конференции  
(24 ноября 2023 года)**

**г. Йошкар-Ола**

Печатается по решению оргкомитета конференции.

Оргкомитет конференции:

Ибраев А.В. – начальник управления по физической культуре и спорту Министерства спорта и туризма Республики Марий Эл; председатель оргкомитета; Беткузина Н.В. - директор ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», заместитель председателя оргкомитета; Нагорина Е.А. - заместитель директора по учебно-спортивной работе ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»; Бурмистрова М.Ю. – заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»; Баляева Е.Х. – заведующий учебной частью ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», Иголкина Н.М. - методист ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», Шумахер Е.В. – инструктор-методист ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», секретарь конференции.

### **Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта**

Материалы XI Межрегиональной научно-практической конференции (*г. Йошкар-Ола, 24 ноября 2023 года*). – Йошкар-Ола, с. Семеновка: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва». – 236 с.

Сборник подготовлен по материалам XI межрегиональной научно-практической конференции «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта» (*г. Йошкар-Ола, 24 ноября 2023 года*).

В статьях сборника обсуждаются основные направления государственной политики модернизации системы подготовки спортивного резерва, роль училищ олимпийского резерва в подготовке спортивного резерва, инновационные средства и методы обучения избранному виду спорта, психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки олимпийского резерва. Освещаются такие вопросы, как инновационные технологии в системе подготовки тренерских кадров, современные образовательные технологии на уроках физической культуры, значение правильного питания в формировании здорового образа жизни, и применение информационных технологий в подготовке педагогов по физической культуре, формирование профессиональных компетенций будущих специалистов и др.

Ответственность за точность предоставляемой информации несут авторы статей. Материалы публикуются в авторской редакции.

© Коллектив авторов, 2023

© ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пленарные доклады</b>	6
<i>Ибраев А.В.</i> О РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ	6
<i>Ямбаева Н.В.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	14
<i>Беткузина Н.В.</i> ПОДГОТОВКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАДРОВ ОТРАСЛИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»	19
<b>Секция 1. Особенности подготовки спортивного резерва на современном этапе</b>	27
<i>Адушев Д.И.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	27
<i>Артемова М.А.</i> ОЦЕНКА КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «СПОРТ» В УЧРЕЖДЕНИЯХ СПО	31
<i>Будрейко И.И.</i> ПОДГОТОВКА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ К ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРИМЕРЕ ГБПОУ «КАЗАНСКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»	36
<i>Гребнев А.Н., Романова В.С.</i> ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ МОЛОДОГО СПЕЦИАЛИСТА В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ	40
<i>Ендубаев А.Р., Еменгулов В.С.</i> КОНЬКОВЫЙ ХОД: ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЮНОГО ВОЗРАСТА	43
<i>Ендубаев А.Р., Захаров А.В., Иванов С.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ	47
<i>Загратдинова Л.Р.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА В УСЛОВИЯХ ГУМАНИЗАЦИИ И ГУМАНИТАРИЗАЦИИ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ШКОЛЕ И СПО	52
<i>Золотарева А.Д.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФИГУРИСТОВ 9-10 ЛЕТ	58
<i>Клюкина О.С.</i> СТРУКТУРА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ	63
<i>Козлова Т.А.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	66
<i>Кошкаров И.А.</i> ЗНАЧИМОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ «ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ» ХОККЕИСТОВ	72
<i>Лаптева Т.Н., Канаева Н.М.</i> ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ОФИЦИАЛЬНЫХ САЙТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	78
<i>Лопарёв С.А.</i> СОВЕТЫ ДЕТСКОМУ ТРЕНЕРУ ПО ХОККЕЮ	88

<i>Пономарёва А.А.</i> ЗНАЧЕНИЕ ИННОВАЦИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	92
<i>Прохорова О.М.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ НА УРОКАХ ИСТОРИИ И ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА И НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ УОР	97
<i>Савинцев А.А.</i> СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО БОКСУ	104
<i>Сафиуллина Э.М., Ванюхина Н.В.</i> РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В ЕГО СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	110
<i>Сумин Д.В.</i> СТРУКТУРА СРЕДСТВ ОФП У ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ 15-16 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ	116
<i>Шакиров Р.И., Бутлеровская Л.Ю., Морозова Г.Н.</i> НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО УОР: ВЕКТОР РАЗВИТИЯ И РЕАЛЬНАЯ ПРАКТИКА	121
<i>Царегородцев И.И.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ	133
<b>Секция 2. Основные аспекты развития студенческих клубов среднего профессионального образования, основные направления развития массового спорта</b>	138
<i>Бурмистрова М.Ю.</i> СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ	138
<i>Кудрявцев Н.А.</i> ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МРО ОГФСО «ЮНОСТЬ РОССИИ» СО СТУДЕНЧЕСКИМИ СПОРТИВНЫМИ КЛУБАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ	145
<i>Солонкин А.А., Ходотова М.И.</i> ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «ОГНЕННЫЙ ЛИС», ОБРАЗОВАННОГО НА БАЗЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»	149
<b>Секция 3. Физическая культура и спорт: молодежные исследования и инновации</b>	155
<i>Гузанова С.В.</i> ИКТ-ТЕХНОЛОГИИ И СОВРЕМЕННЫЙ УРОК РУССКОГО ЯЗЫКА	155
<i>Делеган Б.Д., Козлова Т.А.,</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 12 – 13 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	159
<i>Захарина А.А.</i> РОЛЬ ЖЕЛЕЗА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА	168
<i>Кузьмина О.И.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ, НАХОДЯЩИХСЯ НА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ	174

<i>Лыжин Н.А., Кузьмина О.И.</i> СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ПЛАВАНИЯ	179
<i>Маслова К.С., Сазонтова Е.Е.</i> РОЛЬ ТРЕНЕРА В СТАНОВЛЕНИИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	184
<i>Мишуров С.Д., Васенева Л.Н.</i> МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	190
<i>Павлова Д.С., Иголкина Н.М.</i> ШКОЛА СТАРОСТ КАК ОРГАН СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА	195
<i>Падыганова Ю.В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ СПОРТСМЕНОВ	200
<i>Портнова М.Г.</i> СИСТЕМА РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У УЧАЩИХСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	206
<i>Тойшева К.А., Горохова Л.В.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ	212
<i>Файзуллина Р.А.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ СУБКУЛЬТУР	219
<i>Яковлева Ю.В., Ешенгулова Е.А.</i> ИННОВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ	225
<i>Ярмиев Э. Ф.</i> РОДОСЛОВНАЯ ЯРМИЕВЫХ	231

## **ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ**

### **О РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ**

*А.В. Ибраев,*  
начальник управления по физической культуре и спорту  
Министерства спорта и туризма Республики Марий Эл,  
г. Йошкар-Ола

**Численность занимающихся физической культурой и спортом, в республике достигла 55,5 % (план - 53,3 %).** Уровень обеспеченности граждан спортивными сооружениями исходя из единовременной пропускной способности объектов спорта составил 62,1 % и достиг планового показателя (62,0 %).

**В настоящее время на территории республики функционирует 1 752 спортивных сооружения.** Правительством Республики Марий Эл при поддержке Министерства спорта Российской Федерации за последние 5 лет в муниципальных районах было создано и введено в эксплуатацию 32 объекта спорта.

**Минспортом России для Республики Марий Эл определены 10 базовых видов спорта** (футбол, регби, лыжные гонки, греко-римская борьба, самбо, плавание, легкая атлетика, спортивный туризм, спорт слепых, гребля на байдарках и каноэ).

**Всего развитием видов спорта в республике занимается 63 аккредитованных спортивных федерации по 65 видам спорта (2022 г. - 55 федераций по 57 виду спорта).**

**В списки спортивных сборных команд Российской Федерации включено 138 представителей республики.**

**Ежегодно на территории республики проводится более 400 крупных соревнований, из них 30-35 имеют статус всероссийских**

и межрегиональных. В соревнованиях принимает участие более 15 тысяч человек.

**За период с 2018 года финансирование спортивных мероприятий удалось увеличить с 8 млн. рублей (2018 год) до 35 млн. рублей (в 2023 году).**

**В настоящее время функционирует 20 центров тестирования ГТО** (в 2017 году - 6), один из них на базе ГБУ ДО Республики Марий Эл «Спортивно-адаптивная школа паралимпийского резерва», основной целью которого является прием нормативов для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Объем расходов по разделу 1100 «Физическая культура и спорт» с учетом средств федерального бюджета за 2022 год составил 723,7 млн. рублей, что составило 1,6 % от общего объема расходов республиканского бюджета Республики Марий Эл, за 2023 год - 553,4 млн. рублей, что составляет 1,5 %.

**В Республике Марий Эл функционируют 14 организаций спортивной подготовки, находящихся в ведении органов управления в области физической культуры и спорта**, в том числе 4 спортивные школы (из них - 2 муниципальных), 7 спортивных школ олимпийского резерва, 1 спортивно-адаптивная школа паралимпийского резерва, 1 центр спортивной подготовки, 1 училище олимпийского резерва.

Численность занимающихся по программам спортивной подготовки составляет **4 510 человек.**

**В целях поддержки некоммерческих организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, с 2018 года проводится конкурсный отбор на соискание грантов Правительства Республики Марий Эл.** В 2023 году грантовую поддержку получили 4 организации в общей сумме 1 млн. рублей. **Всего с 2018 г. реализовано 87 проектов на сумму 7 млн. рублей.**

**В рамках федерального проекта «Спорт-норма жизни» ежегодно, начиная с 2019 года Республике Марий Эл выделяются субсидии из федерального бюджета:**

**- 10 спортивным организациям, осуществляющим подготовку спортивного резерва, оказана поддержка на общую сумму более 13 млн. рублей;**

**- 33 одаренным спортсменам Республики Марий Эл за высокие результаты на соревнованиях всероссийского и международного уровня оказана поддержка на общую сумму 1 млн. 200 тыс. рублей;**

**- закуплено спортивно-технологическое оборудование и инвентарь для совершенствования спортивной подготовки по хоккею на общую сумму 51 млн. рублей. Оборудование поставлено спортивную школу олимпийского резерва по ледовым видам спорта в 7 отделениях, расположенных в муниципальных образованиях Республики Марий Эл;**

**- закуплено спортивное оборудование и инвентарь для 5 спортивных школ олимпийского резерва на общую сумму более 13 млн. рублей;**

**- закуплен комплект искусственных покрытий для футбольных полей для спортивной школы по футболу и регби на общую сумму более 12 млн. рублей.**

**Новой мерой поддержки спортсменов и тренеров стало принятие в 2022 году постановления Правительства Республики Марий Эл «О единовременном денежном вознаграждении спортсменам и тренерам-преподавателям в Республике Марий Эл за высокие спортивные результаты, показанные на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях». В 2023 году денежное вознаграждение получили **95 человек: 77 спортсменов и 18 тренеров-преподавателей.****

**Общая сумма единовременного денежного вознаграждения спортсменам и тренерам составила 1 665 000 рублей.**



**Информация**  
**о предоставлении субсидии на оснащение объектов спортивной**  
**инфраструктуры спортивно-технологическим оборудованием**  
**для создания малой спортивной площадки (ГТО)**

Начиная с 2019 года в рамках реализации регионального проекта «Спорт - норма жизни» созданы малые спортивные площадки ГТО во всех муниципальных районах Республики Марий Эл.

Комплект оборудования включает в себя аппаратно-программный комплекс для проведения тестирования населения, уличные силовые тренажеры, уличные кардиотренажеры, турники, гимнастические снаряды, перекладины и гимнастические скамьи.

2019 год – в Горномарийском, Юринском, Килемарском, Новоторъяльском, Параньгинском, Звениговском муниципальных районах;

2020 год – в Мари-Турекском, Моркинском, Куженерском муниципальных районах;

2021 год – в Оршанском муниципальном районе;

2022 год – в Советском и Сернурском муниципальных районах.

В 2023 году в рамках данного проекта созданы малые спортивные площадки (ГТО) в Волжском и Медведевском муниципальных районах Республики Марий Эл.

Объем финансирования (на две площадки) - 4 080,51 тыс. рублей, в том числе из федерального бюджета - 3 998,1 тыс. рублей, из республиканского бюджета - 81,60 тыс. рублей. Муниципальный бюджет - 815,94 рублей.

Также на образовавшуюся экономию в 2023 году осуществлена закупка еще одного комплекта спортивно-технологического оборудования для создания малой спортивной площадки (ГТО). В результате процедуры

отбора городских округов и муниципальных районов администрация Моркинского муниципального района определена получателем субсидии из республиканского бюджета Республики Марий Эл.

Контракт на поставку и монтаж оборудования заключен 1 августа 2023 г. на сумму 1 732 571,0 рублей.

В Моркинском муниципальном районе открытие площадки состоялось 10 ноября 2023 года.

Общий объем финансирования начиная с 2019 года на создание малых спортивных площадок ГТО составил более 37 млн. рублей.

### **Завершение строительства стадиона-площадки в с. Азаново**

В 2023 году в рамках республиканской адресной инвестиционной программы Республики Марий Эл выделены финансовые средства в размере 7 944,11 тыс. рублей на завершение строительства «Стадиона-площадки в с. Азаново».

Государственный контракт на строительно-монтажные работы по объекту заключен 3 апреля 2023 г. с ООО «Берег», цена контракта составляет 7 467,022 тыс. рублей. Срок производства работ - с 25 мая 2023 г. по 11 сентября 2023 г.

На объекте выполнены все строительно-монтажные работы. В настоящее время идет подготовка исполнительной документации и актов выполненных работ.

Ввод объекта в эксплуатацию - до конца 2023 года.

### **Создание «умных» спортивных площадок в рамках федерального проекта «Бизнес-спринт (Я выбираю спорт)»**

В 2022 году в республике Марий Эл впервые, в рамках реализации федерального проекта «Бизнес-спринт (Я выбираю спорт)», осуществлена закупка спортивно-технологического оборудования на общую сумму 71 млн. рублей для создания трех «умных» площадок в следующих учреждениях:

1. ГБУ Республики Марий Эл «Дворец молодежи Республики Марий Эл»

2. ГБУ Республики Марий Эл «Центр военно-патриотического воспитания молодежи «Авангард»

3. ГАОУ Республики Марий Эл «Лицей Бауманский»

В 2022 - 2023 годах из бюджета Республики Марий Эл выделены финансовые средства на подготовку основания для трех «умных» спортивных площадок в объеме 114 млн. рублей.

Создание «умных» спортивных площадок запланировано до конца 2023 года.

### **Гармонизация области физической культуры и спорта и образования**

В рамках исполнения требований Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» к 1 сентября 2023 г. все 13 организаций спортивной подготовки, находящиеся в ведении органов физической культуры и спорта, получили постоянные лицензии на осуществление образовательной деятельности.

В постоянные лицензии включены 65 адресов объектов спорта.

Из 5 адресов объектов спорта, не включенных в постоянные лицензии учреждений до 1 сентября 2023 г., учебно-тренировочный процесс

обучающихся переведен на другие объекты спорта, включенные в постоянные лицензии.

<b>п/п</b>	<b>Наименование объекта</b>	<b>Количество занимающихся</b>	<b>Количество тренеров-преподавателей</b>	<b>Причина неполучения лицензии до 01.09.2023</b>	<b>Срок выполнения работ на объекте</b>
1.	ГБОУ Республики Марий Эл «Семеновская Школа-Интернат»	6	3	Капитальный ремонт после пожара	29.12.2023
2.	Физкультурно-оздоровительный комплекс № 1	162	9	Капитальный ремонт	27.12.2024
3.	Спортивный комплекс «Юбилейный»	247	10	Реализация инвестиционного проекта	27.12.2024
4.	Спортивный зал завода «Копир»	60	1	Расположение объекта в санитарно-защитной (промышленной) зоне	-
5.	Спортивный зал «Лесмаш»	33	2	Расположение объекта в санитарно-защитной (промышленной) зоне	-

С 1 января 2023 г. осуществлен перевод тренеров с должности «тренер» на должность «тренер-преподаватель» по их согласию в количестве 152 человек.

Уровень средней заработной платы тренеров за 2022 г. составил 29 037,81 рублей, по состоянию на 24 ноября 2023 г. уровень средней заработной платы тренеров-преподавателей составляет 37 638,11 рублей. Таким образом, в связи с переводом должности «тренер» на должность «тренер-преподаватель» средняя заработная плата тренеров-преподавателей увеличилась на 29,62 %.

Приведение нормативных правовых актов Республики Марий Эл, а также нормативных правовых актов муниципальных образований Республики Марий Эл, в соответствии с требованиями Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ также составляет 100 %.

# СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Н. В. Ямбаева*

к. п. н., доцент ФГБОУ ВО

«Марийский государственный университет»,

г. Йошкар-Ола

## **Аннотация**

*В данной статье даются представления об актуальных и современных технологиях, активно развивающихся спортивных дисциплинах с использованием цифровых технологий и инноваций, автором также рассмотрены проблемы развития фиджитал-спорта и заинтересованность студентов Марийского государственного университета в данном направлении.*

**Ключевые слова** *физическая культура, спорт, цифровые технологии, инновации, фиджитал-спорт, спортивное программирование, новые виды спорта.*

Сегодня физическая культура и спорт развивается в соответствии с потребностями общества в использовании актуальных и современных технологий: активно разрабатываются спортивные дисциплины с использованием цифровых технологий и инноваций. Благодаря цифровым технологиям значительно растет эффективность сбора и обработки информации, которая в перспективе позволяет существенно изменять методы подготовки участников спортивных состязаний, их тренеров и судей в качественно новую сторону [2].

Одним из таких направлений является фиджитал-спорт, который набирает обороты в проведении турниров всероссийского и международного уровней.

Фиджитал-спорт – это новый вид спорта, который был официально

признан в России 31 января 2023 года. Дисциплина представляет из себя функционально-цифровое двоеборье. Команда участвует как в физической, так и в цифровой форме. Данный вид спорта подтверждает, высказывание о том, что современный человек — это человек гармоничный, развитый и физически, и интеллектуально. Данный формат объединения классических и цифровых видов спорта отвечает запросам молодого поколения (В. В. Путин, 2023).

В настоящее время нет единого регламента проведения соревнований, федерального стандарта по данному виду спорта, в связи с этим первые турниры по фиджитал-спорту проводились в разнообразных условиях и по различным правилам. Однако синхронизация процессов и выработка единых регламентов требуется. В настоящее время темы, связанные со становлением и развитием фиджитал-спорта, особенно актуальны и востребованы [1].

Факультет физической культуры, спорта и туризма также принимает участие в развитии цифровых технологий в спорте. Впервые на базе ФГБОУ ВО «Марийского государственного университета» в рамках форума «Спорт. ЗОЖ. Цифровая трансформация» проводились соревнования по фиджитал-единоборству, которые объединили под собой уникальную комбинацию физической активности и использования современных технологий. В соревнованиях участвовали молодые спортсмены факультета, увлеченные цифровыми технологиями. Это позволило им объединить свою страсть к физическому тренингу и интерес к виртуальной реальности. Участники соревнования на первом этапе состязались между собой в виртуальных схватках в качестве аватаров, а далее в реальных поединках.

Еще одним новым направлением в современных видах спорта является спортивное программирование — разновидность интеллектуального киберспорта. Участники пишут программы для решения логических и математических задач. Соревнования обычно проходят онлайн, а

количество задач может быть разным — от пары десятков до нескольких тысяч. Судьи учитывают, сколько алгоритмических задач и с каким качеством решил каждый участник за определённое время в течение пяти часов. Спортивное программирование даёт опыт работы в команде. Участвовать смогут не только школьники, студенты, но и действующие IT-специалисты.

16 июня 2022 года Минцифры РФ сообщило о признании спортивного программирования новым видом спорта в России. Для его развития была создана Федерация спортивного программирования. Деятельность Федерации направлена на развитие и популяризацию спортивного программирования среди населения страны, организацию и проведение чемпионатов и соревнований, а также оказания содействия в подготовке тренеров и спортсменов.

В контур данного вида спорта включены следующие уникальные дисциплины: алгоритмическое программирование, хакатон (продуктовое программирование), робо-программирование, бас-программирование, кибербезопасность.

ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет» также идет в ногу с современными тенденциями цифровой трансформации. На базе университета реализуется проект «Цифровая кафедра» под руководством проректора по учебной работе Эльвиры Михайловны Воронцовой.

Студенты обучаются:

- Создавать интернет-приложения;
- Проектировать веб-ресурсы и сайтов;
- Управлять содержимым сайта — профессиональная переподготовка.

Получение дополнительной квалификации по IT-профилю федерального проекта «Развитие кадрового потенциала IT-отрасли» национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации».

Новые технологии необходимы для подготовки квалифицированных



кадров в области физической культуры и спорта, так как на современном этапе развития общества они помогают тренерам и учителям физической культуры более эффективно выполнять свою работу по физическому развитию детей и подготовке спортсменов.

Факультет физической культуры спорта и туризма при поддержке университета открыл лабораторию цифровых технологий физического развития и коррекции.

В данной лаборатории есть возможность ознакомиться с тремя интерактивными зонами (цифровыми станциями): интерактивный скалодром, интерактивный пол, интерактивная стена, которая предназначена для совершенствования двигательных способностей в условиях измененного пространства.

Новая лаборатория создана не только для проведения учебных занятий со студентами по методикам преподавания в области физической культуры, но и предназначена для проведения общеразвивающих занятий по программам дополнительного образования детей, направлена на развитие интереса занимающихся к физической культуре, популяризацию здорового образа жизни, общему физическому и психическому развитию детей.

Таким образом, новые направления в спорте, возникшие по влиянием цифровой среды XXI века, — отличная возможность как для спортсменов, так и для тренеров развить и приумножить современные профессиональные компетенции.

### **Литература:**

1. Галицын С.В., Зиганшин О.З., Попов П.Д., Волошин Г.Р. Перспективы развития фиджитал-спорта на студенческом уровне // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №8 (222). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-fidzhital-sporta-na-studencheskom-urovne> (дата обращения: 01.12.2023).

2. Изаак С. И., Влияние цифровой трансформации общества на развитие киберспорта среди молодежи // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №6 (196). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-tsifrovoy-transformatsii-obschestva-na-razvitie-kibersporta-sredi-molodezhi> (дата обращения: 01.12.2023).

3. Халатян Б.В. Цифровые технологии в спорте // Форум молодых ученых. 2022. №12 (76). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovye-tehnologii-v-sporte> (дата обращения: 01.12.2023).

## **ПОДГОТОВКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАДРОВ ОТРАСЛИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

*Н.В. Беткузина*  
директор ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,  
г. Йошкар-Ола

Система подготовки кадров для деятельности в области физической культуры и спорта является одной из важных составляющих института образования нашей страны.

Все мы знаем, что физическая культура – это область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое воспитание и спорт в современных условиях охватывают широкую сферу жизнедеятельности человека: спорт высших достижений и другие типы спорта, труд, быт, отдых и т.д. вовлекая все категории населения как здоровых, так и людей, нуждающихся в укреплении здоровья, физической и социальной реабилитации.

И именно поэтому предмет «физическая культура» стоит в учебных планах всех образовательных организаций, начиная с детских садов до высших учебных заведений.

Исходя из этого, требования к профессиональному уровню специалистов, обслуживающих систему физического воспитания и спорта достаточно высокий.

Училище олимпийского резерва входит в систему подготовки учителей и педагогов физической культуры и спорта Республики Марий Эл.

И на сегодняшний день является уникальной организацией в спортивной отрасли республики, так как программы среднего профессионального образования в области ФКиС, интегрированы со спортивной подготовкой.

Основной задачей Училища является подготовка спортивного резерва для пополнения спортивных сборных команд страны по различным видам спорта, а также подготовка квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта.

В Училище реализуются несколько образовательных программ:

Во-первых, это основная профессиональная образовательная программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура. Выпускники получают квалификацию «Педагог по физической культуре и спорту».

Во-вторых, образовательная программа среднего общего образования, так как прием на обучение в Училище ведется на базе основного общего образования (9 классов).

В-третьих, дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта на этапах: учебно-тренировочном (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по 8 видам спорта (легкая атлетика, дзюдо, спортивная (греко-римская) борьба, самбо, лыжные гонки, плавание, спортивная гимнастика и футбол).

В Училище проходят спортивную подготовку 70 человек, из которых имеют звание «мастер спорта России» 17 человек, разряд «кандидат в мастера спорта» - 33 человек, 1-й спортивный разряд - 10 человек, входят в состав спортивных сборных команд России – 9 человек:

- плавание - 2 (Телицин Ф., Лыжин Н.),
- легкая атлетика – 2 (Прядкина О., Мошкин А.),
- греко-римская борьба – 3 (Кошпаев Р., Шичков В., Гильхаев А.),
- регби - 2 (Леухин С., Монова А.).

Одновременная реализация нескольких образовательных программ требует постоянной оптимизации образовательного процесса, совершенствования методов обучения и воспитания.

Для успешной реализации всех образовательных программ созданы определенные условия, так например, учебный процесс начинается с 11:00 и продолжается до 16:20, что позволяет организовать тренировочный процесс два раза в день без отрыва от обучения.

Также в Училище реализуется модель смешанного обучения, которая предполагает интеграцию традиционного и электронного обучения. Т.е. для студентов, находящихся на учебно-тренировочных сборах, на соревнованиях, на больничном (в период восстановления), организовано дистанционное обучение на платформе Moodle. На сегодняшний день к дистанционной платформе подключены все студенты и все преподаватели. Данный подход способствует решению вопроса пропусков занятий, а также позволяет повысить качество обучения.

Модель смешанного обучения позволила повысить успеваемость на 41,15%. Качественный показатель повысился на 36,4 %.

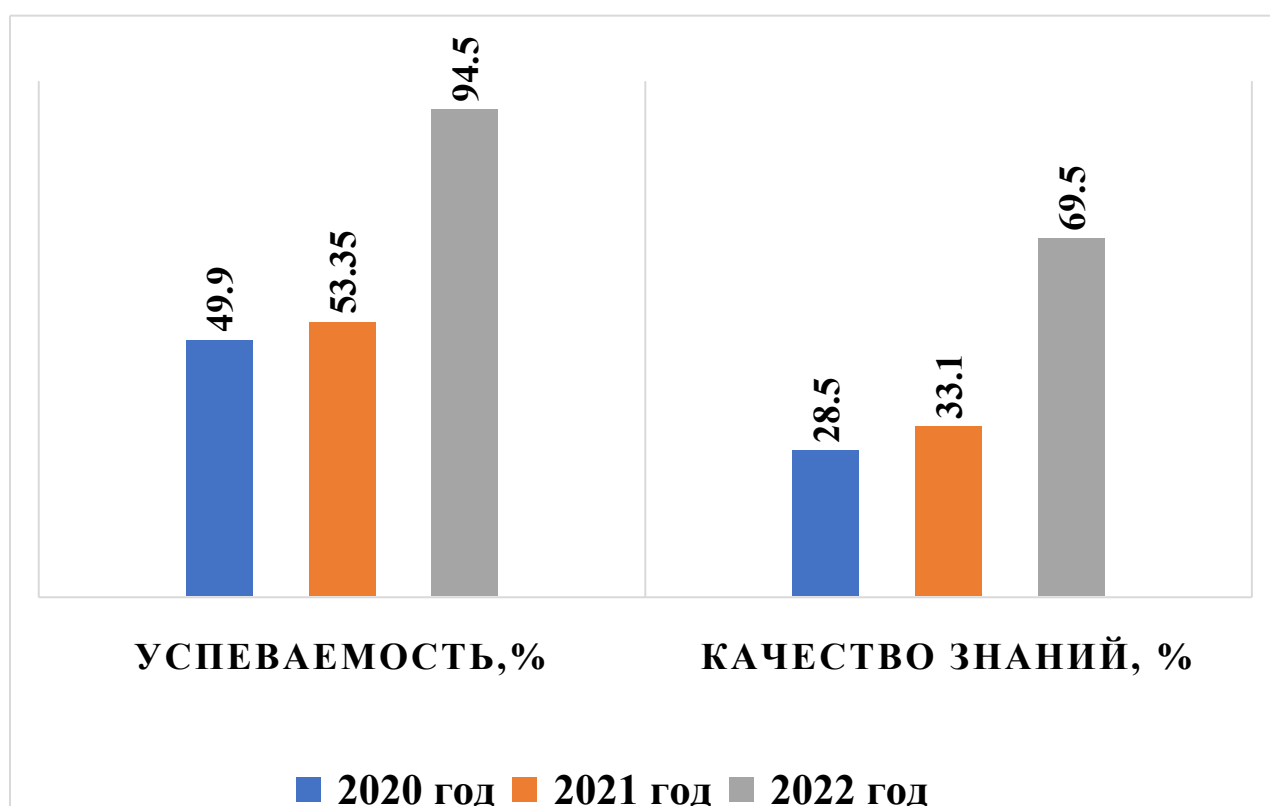


Рисунок 1. Успеваемость и качество знаний 2020-2022 гг.

С учетом требований работодателей, изменений в законодательстве ежегодно обновляется образовательная программа по специальности, содержание рабочих программ учебных дисциплин, учебные планы.

Так, за счет вариативной части мы ввели в учебный план новые дисциплины: «Цифровая педагогика», «Основы спортивного питания и нутрициология», «Спортивная медицина», «Адаптация выпускника на рынке труда», «Основы вожатской деятельности» и «Введение в профессиональную деятельность».

Данные изменения позволяют нам готовить высококвалифицированного специалиста.

В Училище большое внимание уделяется практической подготовке студентов. Учебные планы предусматривают прохождение практики (учебной, производственной, преддипломной) в профильных организациях.

На сегодняшний день Училище сотрудничает более чем с 20 общеобразовательными и спортивными школами, с 3 детскими оздоровительными лагерями республики.

Основными базы практики в 2022-2023 учебном году представлены на слайде:

Современный специалист должен обладать исследовательской компетенцией в области физической культуры и спорта.

С целью формирования данной компетенции в образовательном процессе используется ступенчатый метод. Студенты на первом курсе разрабатывают индивидуальные проекты, которые ложатся в основу курсовых работ и далее формируются в дипломную работу.

Такой метод позволяет повысить качество содержания и защиты дипломных работ. Об этом свидетельствуют результаты защиты дипломных работ.

Анализ государственной итоговой аттестации показывает, что количество оценок «удовлетворительно» за защиту дипломной работы уменьшилось, а количество оценок «отлично» значительно увеличилось.

Стоит отметить, что ежегодно выпускаются студенты получившие диплом с «отличием» (в 2021-2022 уч.г. – 4 человека, в 2022-2023 уч.г. - 5 выпускников).

Результатом успешной интеграции образовательной программы и программ спортивной подготовки являются наши стипендиаты Главы Республики Марий Эл - Кузнецов Егор, Кисилева Мария, Аванесян Диана, Тойшева Кира, стипендиат мэра – Маслова Кристина.

Одним из направлений по формированию и совершенствованию профессионального мастерства обучающихся Училища, является созданный в октябре 2021 года Центр приема нормативов ГТО.

На базе центра студенты УОР проходят судейскую практику по работе с современным спортивно-технологическим оборудованием (автохронометраж, фотофиниш, электронная платформа для приема отжиманий, лазерная винтовка и др.).

Наши спортсмены в течение года принимают участие в качестве судей в республиканских соревнованиях.

Особое внимание Училище уделяет своим выпускникам. В училище в 2021 году создан Центр содействия трудоустройству выпускников. Основные цели создания Центра – повышение эффективности мероприятий по содействию трудоустройства выпускников Училища, оказание практической помощи в поиске работы, их адаптации на рынке труда посредством создания благоприятных условий, осуществление мониторинга трудоустройства.

По итогам прошлого учебного года трудоустройство выпускников составило - 53,06%.

В 2022 году из 49 выпускников 25 человек работают по полученной специальности (*1 выпускник открыл спортивную школу по тхеквондо, 16 человек продолжили обучение в высших учебных заведениях, 5 из которых – параллельно работают по специальности, 3 выпускника служат в Вооруженных силах России и 3 человека трудоустроились неофициально*).

Пополнение и обновление кадров в отрасли ФКиС происходит не только с помощью системы среднего профессионального и высшего образования, а также системы переподготовки и повышения квалификации кадров.

На базе Училища реализуются программы дополнительного профессионального образования: курсы повышения квалификации, профессиональная переподготовка для специалистов, работающих в организациях спортивной отрасли, работников образования и специалистов дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

На сегодняшний день разработано 14 программ повышения квалификации, 1 программа специальной подготовки и 3 программы профессиональной переподготовки.

За прошедший учебный год на базе Училища курсы повышения квалификации прошли 66 человек, профессиональную переподготовку – 26 человек, по программе специальной подготовки обучилось 16 человек.

Студенты Училища имеют возможность пройти переподготовку и наряду с дипломом педагога по физической культуре и спорту получить диплом о переподготовке, например, на фитнес-инструктора. В 2022-2023 учебном году 6 ребят прошли обучение, в этом году 14 ребят проходят обучение.

Важно подчеркнуть, что эффективность подготовки кадров для отрасли обеспечивается высоким уровнем преподавательского и тренерского составов Училища.



В Училище трудятся 68 сотрудников, готовых поделиться знаниями, опытом, вдохновлять своим примером. Работает спортивный психолог, который готовит студентов к спортивной и будущей профессиональной деятельности.

Вопросу методического сопровождения и повышения уровня компетенций сотрудников Училища уделяется особое внимание.

В 2022-23 учебном году курсы повышения квалификации прошли 18 преподавателей, 16 преподавателей приняли участие в обучающих вебинарах и семинарах, 10 - делились своим опытом на конференциях и заседаниях республиканских методических объединений. *(Всего затрачено средств более 100 тыс. рублей, из них 53 тыс. за счет средств от приносящей доход деятельности).*

За последние годы стало традиционным участие наших сотрудников и студентов в Межрегиональной научно-практической конференции УОР г. Казани Республика Татарстан. С коллегами сложились очень теплые отношения, у нас тесное взаимодействие, заключено Соглашение о научно-методическом сотрудничестве. В 2022 году организовали и провели на базе УОР Казани круглый стол с обсуждением вопросов образования, воспитания и конечно спортивной подготовки.

Хочется добавить, что на всероссийском уровне создан Совет директоров УОР.

Ежегодно организуются и проводятся курсы повышения квалификации, семинары, встречи. Налажено взаимодействие.

В апреле этого года на базе Российского Международного олимпийского университета приняла участие в курсах повышения квалификации по дополнительной профессиональной программе «Училища олимпийского резерва: новые реалии и перспективы».

В целом, возвращаясь к нашему вопросу можно сказать, что система профессиональной подготовки кадров для области физической культуры и

спорта является одним из важнейших условий успешного функционирования отрасли.

И на сегодняшний день Училище олимпийского резерва создает все необходимые условия для подготовки компетентного, гибкого, конкурентоспособного специалиста отрасли «Физическая культура и спорт».

**СЕКЦИЯ 1.**  
**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА НА**  
**СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ**  
**ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ**

*Д.И. Адушев*  
тренер-преподаватель  
ГБУ ДО Республики Марий Эл «СШОР по ЛВС»,  
г. Йошкар-Ола

**Аннотация**

*В процессе подготовки юных хоккеистов, важным фактором является психологическое развитие, при этом важно соблюдать возрастные и индивидуальные особенности детей.*

**Ключевые слова:** *психологические трудности, Подготовка юных хоккеистов, Поиск эффективных средств, страх ошибиться, проанализировать, умение играть в хоккей.*

Психолого-педагогические исследования подготовки и воспитания юных хоккеистов преследуют разные задачи, такие как: раскрыть специфику организации занятий юных хоккеистов и их воспитательные и развивающие функции, отметить психологические трудности, с которыми сталкиваются юные хоккеисты в процессе занятий спортом, и обосновать пути помощи юным спортсменам, проанализировать особенности развития юных спортсменов-хоккеистов, выявить факторы позитивного и негативного влияния спорта на их психологическое развитие, обосновать условия формирования нравственно-волевых качеств юных спортсменов-хоккеистов.

Подготовка юных хоккеистов – сложный, многогранный и длительный процесс. Интерес к поиску эффективных средств учебно-тренировочного воздействия на детей, обучающихся хоккеем с шайбой, обусловлен в основном двумя группами факторов: с одной стороны, ребенок весьма восприимчив к различным педагогическим обучающим и тренирующим воздействиям, с другой – именно на этапе возрастного развития закладывается основа почти всех характеристик физической подготовленности будущего взрослого человека.

Вся система обучения и совершенствования юных хоккеистов направлена, в конечном итоге, на умение играть в хоккей.

Больше всего юные хоккеисты боятся быть исключёнными из основного состава. Это опасение порождает явление жёсткой конкуренции, как между юными спортсменами, так и между их родителями. Так же спортсмены каждой команды боятся плохо сыграть. Этот страх обусловлен опасением исключения из основного состава.

Большая часть хоккеистов опасаются ошибиться во время игры. Выявлена взаимосвязь между страхом допустить ошибку и опасением получить выговор тренера. Чем младше спортсмены, тем больше негативных последствий они ожидают от совершённых ими во время игры ошибок, а отсутствие ошибок считают показателем мастерства. Так, только десятилетние спортсмены связывают допущенную ошибку с исключением из основного состава, считают ошибки показателем плохой игры, недостаточного умения.

В среднем половина юных хоккеистов каждой команды опасаются получить выговор от тренера: за ошибку, недостаточное умение, плохую игру, травму.

Определенная категория юных хоккеистов боятся получить травму во время игры. Опасность получения травмы спортсмены связывают с недостаточным умением, плохой игрой.

Некоторые спортсмены боятся получить выговор от родителей. Чем младше спортсмены, тем больше они боятся получить выговор от родителей. Однако, только спортсмены самой старшей команды опасаются получить выговор от родителей за недостаточное умение, плохую игру, также травму. То есть, чем старше спортсмены, тем большему прессингу со стороны родителей они подвергаются.

Так же часть хоккеистов боятся насмешек, осуждения товарищей по команде. десятилетние спортсмены больше, чем двенадцати-пятнадцати летние, боятся подвергнуться насмешкам или осуждению со стороны товарищей.

Предполагаем, что это явление связано с формированием командной сплочённости.

Анализ индивидуальных результатов анкетирования позволяет выявить наиболее тревожных спортсменов в команде и организовать профилактическую психологическую работу в целях предупреждения неуправляемых проявлений на соревнованиях.

Тренер и родители способны оказать большое влияние, как на формирование, так и на устранение страха хоккеистов.

Анализируются полученные данные в связи с возрастными особенностями испытуемых, спецификой вида спорта и системы подготовки.

Таким образом, можно констатировать, что вся система обучения и совершенствования юных хоккеистов направлена, в конечном итоге, на умение играть в хоккей.

В то же время, в младшем школьном возрасте ведущей деятельностью, согласно отечественным психологам, является учебная деятельность, поэтому развитие юных хоккеистов можно считать полноценным только в том случае, если занятия спортом будут способствовать формированию учебной мотивации, развитию интеллектуальных способностей.

### **Литература:**

1. Бакирова А.Ф. Трус не играет в хоккей // Материалы межд.конф.«Рудиковские чтения»чтения М.2007. Матер. С.20-21
2. Жоров П.А., Халецкий Г.В. Индивидуально-психологические особенности хоккеистов-юниоров // 1st International Congress of Sport Psychology, Russia, Moscow'92.- С.63.
3. Кузнецова З.М., Сергейчев В.Н., Глазистов А.В. Особенности обучения, подготовки юных хоккеистов 7-10 лет// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Набережные Челны: КГИФК, №3. 2007. – С.15-17.

## **ОЦЕНКА КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «СПОРТ» В УЧРЕЖДЕНИЯХ СПО**

*М.А. Артемова*  
заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»,  
г. Красноярск

### **Аннотация**

*В статье анализируется оценка профессиональных компетенций обучающихся по специальности 49.02.03 Спорт через анализ соответствия требований ФГОС СПО и перечня профессиональных задач специалиста по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» Всероссийского чемпионатного движения по профессиональному мастерству «Профессионалы».*

**Ключевые слова:** *среднее профессиональное образование, оценка компетенций, профессиональные и общие компетенции, будущие специалисты по физической культуре и спорту.*

Анализируя тенденции развития системы среднего профессионального образования можно сделать вывод, что стратегическими целями и задачами является формирование современных инструментов, направленных на повышение качества образовательного процесса с учетом требований будущей профессиональной деятельности. Сегодня современное общество нуждается в специалистах, отвечающих современным условиям труда, запросам работодателей. Такая работа заставила выйти на поиск идей обновления и улучшения качества профессионального образования. Одной из важных задач образовательного учреждения является создание системы оценки, отвечающей современным запросам, профессиональным стандартам будущей профессиональной деятельности и конкурсам профессионального мастерства. В данной статье мы предлагаем

рассмотреть решение этой проблемы через сопряжение оценки профессиональных компетенций в системе среднего профессионального образования с требованиями профессиональных задач специалиста по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» Всероссийского чемпионатного движения по профессиональному мастерству «Профессионалы». Сопряжение оценки, на наш взгляд, станет надежным и независимым инструментом для актуализации требований к виду профессиональной деятельности во взаимосвязи с оценочными средствами, дисциплинами и модулями учебного плана, составляющими образовательную программу.

Методологию исследования составляют междисциплинарный и комплексный подходы, анализ научной литературы по проблеме исследования, изучение и анализ педагогического опыта, обобщение, моделирование. Обзор научной литературы проведен на основе анализа работ современных отечественных и зарубежных исследователей по теме статьи.

Подготовка будущих тренеров по виду спорта в системе среднего профессионального образования занимает устойчивую нишу в сфере спорта. К ключевым видам деятельности относятся: организация и проведение спортивной подготовки и судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта; преподавание по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта; методическое обеспечение спортивной подготовки и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта [2].

Будущий специалист способен решать широкий круг задач планирования, организации и проведение тренировочного, соревновательного процесса. Одним из важных конкурентных преимуществ данного направления является сильная составляющая ФГОС и учебных



планов, связанная с глубоким изучением дисциплин избранного вида спорта, дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, методического обеспечения спортивной подготовки и дополнительных общеобразовательных программ. Несмотря на то, что в образовательном стандарте нет прямого указания на формирование и оценку компетенций, в соответствии с чемпионатным движением «Профессионалы», требования государственной итоговой аттестации обязывают проведение не только защиты выпускной квалификационной работы, но и проведение демонстрационного экзамена. Также необходимо отметить тот факт, что сегодня с учетом стратегии развития системы среднего профессионального образования до 2030 года конкурсы профессионального мастерства являются неотъемлемой частью образовательного процесса при подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту.

Сравнив основные виды деятельности по ФГОС СПО с разделами перечня профессиональных задач специалиста по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес», мы выявили, что все три основных вида деятельности имеют соответствие и отражены в представленных документах: первый основной вид деятельности «Организация и проведение спортивной подготовки и судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта» включает в себя разделы 2, 4, 6 перечня профессиональных задач чемпионатного движения «Профессионалы», которые отвечают за организацию тренировочной и соревновательной деятельности; второй основной вид деятельности «Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта» включает в себя разделы 3, 6 перечня профессиональных задач чемпионатного движения «Профессионалы». Но анализируя разделы 3, 6 мы отметили, что прямого соответствия к данному виду деятельности нет, так как формулировки, представленные в 3, 6 разделе очень обширные и

могут охватывать, как тренировочную, так и учебную деятельность обучающихся; третий вид деятельности «Методическое обеспечение спортивной подготовки и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта» включает в себя разделы 2, 3, 6 перечня профессиональных задач чемпионатного движения «Профессионалы», что свидетельствует о включении методической деятельности во все виды будущей профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту.

Распределяя профессиональные компетенции по основным видам деятельности и объединяя их с общими компетенциями мы выявили, что разделы перечня профессиональных задач чемпионатного движения «Профессионалы» не охватывают такие профессиональные компетенции как: ПК 1.7., ПК 1.8., ПК 2.3., ПК 2.4., ПК 2.6., ПК 3.3., ПК 3.5.

При рассмотрении и сравнении требований к практическому опыту, отмечено, что в конкурсной документации отсутствуют требования к практическому опыту, а представлены только лишь требования к умениям и знаниям. Сравнивая требования к умениям и знаниям основных видов деятельности ФГОС СПО с умениями и знаниями, представленными в перечне профессиональных задач специалиста по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес», мы выявили, что в первом основном виде деятельности нет соответствия между такими умениями и знаниями как организация самоконтроля, антидопингового обеспечения, методик проведения отбора, спортивной ориентации и ведения учетно-отчетной документации. Во втором основном виде деятельности полностью отсутствует соответствие между умениями и знаниями в организации и проведении досуговых мероприятий, организации волонтерской деятельности. В третьем основном виде деятельности не представлено соответствие таких требований к умениям и знаниям как подготовка к устному выступлению, основы исследовательской деятельности, методика

педагогического исследования, а также полностью не раскрыто содержание техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, применение контрольно-измерительных приборов, нормативы физической и функциональной подготовленности обучающихся по видам спорта.

На основании проведенного анализа требований ФГОС СПО и перечня профессиональных задач специалиста по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес», соответствие между требованиями практически отсутствуют, так как не включены в данный перечень требования к практическому опыту, а умения и знания представлены в минимальной характеристике, что не позволяет в должной мере оценить объективность, предъявляемых требований к специалисту по физической культуре и спорту. Но учитывая тот факт, что государственная итоговая аттестация проходит в форме защиты выпускной квалификационной работы и демонстрационного экзамена, нам предстоит разработать систему оценки профессиональных компетенций с учетом положений чемпионатного движения «Профессионалы» через организацию вариативной части образовательной программы.

### **Литература:**

1. Ефимова С.А. Региональная модель системы аттестации обучающихся по программам среднего профессионального образования // Среднее профессиональное образование. 2016. № 5.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.04.2021 № 193. URL: <https://base.garant.ru/400796160/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 21.11.2023).

**ПОДГОТОВКА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ К ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРИМЕРЕ  
ГБПОУ «КАЗАНСКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

*И.И. Будрейко*

заместитель директора по воспитательной работе, преподаватель  
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,  
г. Казань

**Аннотация**

*В статье описывается организация воспитательной деятельности на уроках физической культуры будущего педагога по физической культуре в образовательной организации, возможные решения подготовки педагога по физической культуре к организации воспитательной работы с обучающимися.*

**Ключевые слова:** *воспитательная работа, воспитание, учитель физической культуры, профессиональная подготовка.*

Воспитательная работа – это деятельность педагога образовательной организации, направленная на повышение уровня культуры, этики, эстетики, любви к спорту и физической культуре, потребности в здоровом образе жизни, самореализации, самоопределении и самоутверждении, предопределяющих успешное решение задач развития, на протяжении всей жизни.

Вопросы воспитания детей и молодежи особую значимость приобретают в современном мире физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт обладают богатыми и разнообразными возможностями всестороннего развития личности. Занятия физической культурой и спортом становятся важнейшим фактором нравственного воспитания обучающихся.

В системе профессиональной подготовки учителя физической культуры своей учебно-воспитательной работе необходимо объединять разные виды физкультурной деятельности обучающихся (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассную спортивно-массовую работу, общешкольные спортивные мероприятия и т.д.). Всё это объединяет его знания и умения, базирующиеся на современной теории и методике обучения и воспитания.

Наивысшей целью воспитания обучающихся является выработка у него способности вести самостоятельный образ жизни, развитие его личности. Таким образом, воспитание в спортивной деятельности является процессом практического осуществления поставленных целей, носящих обязательный характер как для учителя физической культуры, так и для обучающихся.

В подготовке будущих учителей физической культуры следует идти в направлении более глубокого осознания ими необходимости профессионального самосовершенствования и потребности перманентного самообразования. Только такой учитель имеет шанс стать инициатором активного образа жизни для молодёжи, а эффективность его воздействий будет определяться методическими и личностными компетенциями.

Каким должен быть учитель физической культуры, какую он должен иметь подготовку и личностные качества, чтобы решать воспитательные задачи и обязанности данной профессии?

Проведенное в ГБПОУ «Казанском училище олимпийского резерва» исследование самооценки студентов о готовности к постановке и решению воспитательных задач на уроках физической культуры в школе показало, что студенту трудно находить контакт с учениками в различных возрастных группах, уметь управлять дисциплиной и принимать решения, проявлять творчество в применении запланированных мер воспитательного воздействия, то есть недостаточно знаний и умений практического решения воспитательных задач. Оказалось, что студенту сложно планировать и

решать частные воспитательные задачи на уроке, заинтересовать и помочь обучающимся в выполнении домашних заданий и самостоятельном самосовершенствовании.

При решении воспитательных задач студенты ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» сами определили качества, которыми они должны располагать: 1) адекватное отношение к обучающемуся и его труду; 2) умение подготовить обучающегося к тому, чтобы они заботились о своём здоровье и здоровье окружающих; 3) обязательность, чувство ответственности, настойчивость в деятельности и стремлении к реализации поставленных целей; 4) способность к самосовершенствованию, в том числе своих педагогических знаний и умений; 5) умение использовать организационные и методические способности и приёмы, которые способствуют пробуждению активности обучающегося.

Отсюда вывод профессиональная подготовка и педагогическая деятельность учителя физической культуры должна быть переориентирована с двигательного «натаскивания» на развитие творческих способностей учащихся, повышение уровня их образованности, обеспечение перерастания процесса обучения в процесс физкультурного самообразования, самоопределения, физического самосовершенствования на протяжении всей индивидуальной жизни. Немаловажную роль играет и установление взаимоотношений с учащимися разного возраста и физического здоровья, обеспечивающих атмосферу доброжелательности, сопереживания, доверия и требовательности.

### **Литература:**

1. Буланова М.В. Педагогика и психология высшей школы. / Учебное пособие. - Ростов н/Д:Феникс, 2002. - 544 с.
2. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс. Пер. с нем. под ред. М.Я. Виленского и О.С. Метлушко. – М.: Аспект Пресс, 1995. -318 с.

3. Мижериков В.А., Ермоленко М.Н. Введение в педагогическую деятельность: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений. - М.: Педагогическое общество России, 2002 - 268 с.

4. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект: кн. для педагога. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 624 с.

## ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ МОЛОДОГО СПЕЦИАЛИСТА В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

*А.Н. Гребнев*  
директор ГБУ ДО Республики Марий Эл  
«СШОР по легкой атлетике»,

*В.С. Романова*  
тренер-преподаватель ГБУ ДО Республики Марий Эл  
«СШОР по легкой атлетике»,  
г. Йошкар-Ола

### **Аннотация**

*Создание благоприятных условий для работы и реализации потенциальных возможностей молодых специалистов является важной задачей в вопросе перспективного развития спортивной школы.*

**Ключевые слова:** *молодой специалист, мотивация, спортивная школа.*

Выпускник профессионального образовательного учреждения, выбрав работу тренера-преподавателя в спортивной школе, сталкивается с рядом профессиональных и бытовых проблем. От способности молодого специалиста справиться с трудностями начального этапа работы зависит формирование его устойчивого положительного отношения к своей профессии.

Трудности, с которыми сталкивается молодой педагог на начальном этапе работы многообразны. На наш взгляд, необходимо выделить два основных условия, решение которых в большей степени влияет на решение молодого специалиста остаться в области физической культуры и спорта или покинуть ее.



Первая трудность, которая возникает перед молодым специалистом это недостаточность профессиональных умений, обусловленная отсутствием опыта.

Молодому тренеру-преподавателю нужна методическая помощь, и большую роль в этом играет наставничество. Помощь и советы опытного тренера-преподавателя играют огромную роль в становлении профессионального мастерства молодого специалиста. Осуществление наставничества учтено в положении по оплате труда учреждений спортивной подготовки и тренерам-преподавателям, осуществляющим наставничество над молодыми специалистами, устанавливается выплата стимулирующего характера, в размере 15 процентов от должностного оклада на срок наставничества до 3 месяцев.

Вторым важным моментом, является уровень заработной платы молодого специалиста.

Министерством спорта Российской Федерации для спортивных школ рекомендована подушевая система оплаты труда тренеров-преподавателей. Подушевая система оплаты труда тренеров-преподавателей, действующая в спортивных школах, учитывает особенности спортивной подготовки и направлена на мотивацию тренеров-преподавателей на результативность работы. Тем не менее, учитывая особенности подушевой оплаты труда тренеров-преподавателей, на наш взгляд, одним из непростых вопросов остается формирование заработной платы молодого специалиста.

Отсутствие у молодого специалиста квалификационной категории, стажа, почетных и спортивных званий и др. влияет на формирование размера заработной платы.

При этом, положение по оплате труда определяет возможность стимулирующей выплаты молодым специалистам, под которыми понимаются тренеры-преподаватели, тренеры и иные специалисты в области физической культуры и спорта в возрасте до 35 лет, получившие

среднее профессиональное или высшее образование при первичном трудоустройстве по специальности и заключившие в течение трех лет после окончания образовательной организации трудовой договор с учреждением по специальности, устанавливается в размере 50 процентов от должностного оклада на срок первых трех лет работы с момента окончания образовательной организации высшего образования или профессиональной образовательной организации. Тем не менее, учитывая данную возможность уровень заработной платы молодого специалиста не высок. В связи с этим, важную практическую роль в решении вопроса повышения заработной платы молодого специалиста на начальном этапе работы играет организация в учреждении внебюджетной деятельности.

В ГБУ ДО Республики Марий Эл «СШОР по легкой атлетике» успешно реализуются физкультурно-оздоровительные программы «Легкая атлетика детям» и «Легкая атлетика для всех». Реализация данных программ позволят молодым специалистам получить дополнительный доход в учреждении по основному месту работы, повышает их социальную защищенность и мотивированность к работе.

Следует отметить, что по истечении года работы на увеличение заработной платы молодого специалиста повлияет сохранность контингента обучающихся, а также появиться возможность аттестоваться в учреждении на вторую квалификационную категорию.

Таким образом, первый год работы молодого специалиста в спортивной школе является самым «сложным» с учетом уровня заработной платы, устройства быта, адаптации в трудовом коллективе, адаптации к выполнению должностных обязанностей и т.д. Задачей администрации спортивной школы в этот период является использование всех возможностей для мотивации молодого специалиста и формирования устойчивого позитивного отношения к своей работе.

## **КОНЬКОВЫЙ ХОД: ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЮНОГО ВОЗРАСТА**

*А.Р. Ендубаев*

тренер ГБУ ДО Республики Марий Эл  
«СШОР«Виктория»

*В.С. Еменгулов*

тренер ГБУ ДО Республики Марий Эл  
«СШОР»Виктория»,  
г.Йошкар-Ола

**Ключевые слова:** *коньковый ход, классический ход, лыжные гонки, биологического возраста.*

Современный спорт отличается острейшей борьбой, высоким уровнем спортивных достижений, невиданным ростом физических возможностей человека. Высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к качеству подготовки спортсмена. Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков в соответствии с естественным ходом возрастного развития организма. Чаще всего воздействие с целью активного влияния на развитие тех или иных качеств должно совпадать с периодом, когда в организме развиваются те его стороны, от которых зависит данное качество.

**Актуальность.** Выявление основных закономерностей техники конькового хода в динамике развития лыжных гонок для нахождения наиболее оптимального варианта передвижения на этапе ранней специализации юных спортсменов. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера благоприятного воздействия на организм пользуются лыжные гонки. Следует отметить, что занятия лыжными

гонками дают положительное эффект в развитии координационных способностей и выносливости, влияют на систему кровообращения и иммунитет организма сопротивляемости неблагоприятным действиям внешней среды [1].

Творческие дискуссии специалистов о судьбе свободного стиля завершились признанием новой техники передвижения на лыжах, названных «коньковым ходом».

Лыжные гонки коньковым ходом стали популярными, особенно среди молодежи, как наиболее быстрый способ передвижения, менее зависящий от погодных условий, не требует держащих мазей. Все это определило значимость свободного стиля как наиболее приемлемого и скоростного способа передвижения на лыжах.

Коньковый ход технически более сложен, чем другие виды лыжных ходов и требует большего времени для усвоения. В сравнении с классическими ходами в двигательной структуре коньковых способов имеется ряд принципиальных отличий в работе ног, туловища и рук.

Отталкивание выполняется скользящей лыжей в сторону под углом к направлению движения, движения ног характеризуются меньшей естественностью, что затрудняет процесс формирования двигательного навыка.

При движении коньковым ходом работают и руки, и ноги, и сам корпус, который постоянно перемещается то вправо, то влево.

Специфика воздействия движений при коньковом ходе должна совпадать с естественным ходом возрастного развития организма занимающегося юного возраста. Чаще всего воздействие с целью активного влияния на развитие тех или иных качеств должно совпадать с периодом, когда в организме развиваются те его стороны, от которых зависит данное качество.

Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст». Для циклических видов спорта этот период приходится 13-16 лет, возраст, характеризующийся активным развитием физических способностей и является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса подростков к целенаправленным занятиям в избранном виде спорта [2].

В возрасте 13-14 лет наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. К 15-16 годам начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвоночника, грудины и срастание ее с ребрами. Они становятся уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки.

Актуальность исследования заключается в том, чтобы выявить основные закономерности изменения коньковой техники в динамике развития лыжных гонок для нахождения наиболее оптимального варианта передвижения.

При движении коньковым ходом работают и руки, и ноги, и сам корпус, который постоянно перемещается то вправо, то влево.

Если в классических ходах при толчке ногой лыжа останавливается, то во всех коньковых ходах отталкивание выполняется скользящей лыжей, и период стояния, следовательно, отсутствует. Все элементы хода выполняют только в периоде скольжения. Этот ход эффективен для овладения спецификой работы ног в коньковых способах передвижения на лыжах.

Благодаря мягкости и плавности движений на лыжах элементами классического хода обеспечивается улучшение работы коленных суставов и дополнительное увлажнение их. Эксперты едины во мнении, что классический ход передвижения для суставов являются самыми безопасными - ударная нагрузка здесь сведена к минимуму.

Особенности передвижения коньковым ходом: маховый вынос ноги и постановка ее на опору, подседание на опорной ноге и отталкивание боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками имеют некоторые отличные от классического хода воздействия на организм лыжника.

У конькового стиля есть еще скрытая опасность для здоровья у занимающихся юного возраста. При несимметрии по нагрузкам на позвоночник, катаясь только коньковым стилем увеличивается риск заработать искривление позвоночника.

Вывод. При анализе фазовой структуры коньковых ходов целесообразно, с позиций практического применения, придерживаться максимально возможной и обоснованной аналогии с классическими ходами.

Чтобы лыжи приносили действительно пользу и положительные эмоции, нужно освоить хотя бы начальные навыки передвижения на лыжах, которые впоследствии будут совершенствоваться применительно коньковому ходу

### **Литература:**

1. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. — М.: 1974. 289с.
2. Ендубаев А.Р. Современные подходы подготовки спортивного резерва на примере СШОР по лыжным гонкам. Материалы Всероссийской науч-прак. конф.Саратов.-2018.-60-64с.

## ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

*А.Р. Ендубаев*  
тренер ГБУ ДО Республики Марий Эл «СШОР «Виктория»,

*А.В.Захаров*  
директор ГБУ ДО Республики Марий Эл «СШОР«Виктория»,

*С.В.Иванов,*  
тренер ГБУ ДО Республики Марий Эл «СШОР «Виктория»,  
г. Йошкар-Ола

### **Аннотация**

*Представлены особенности реализации подготовки спортивного резерва. Приведено обоснование совершенствования системы многолетней подготовки в студенческом спорте.*

**Ключевые слова:** *спортивный резерв , многолетняя подготовка, спорт высших достижений, студенческий спорт.*

Систематические занятия физической культурой и спортом согласно стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации должны стать потребностью в повседневной жизни населения и особенно молодого поколения [1].

Актуальной остается вовлечение молодежи к систематическим занятиям физической культурой, качественный отбор занимающихся для дальнейшего привлечения к спортивной подготовке и достижение наиболее одаренными спортсменами уровня конкурентноспособности на соревнованиях различного уровня.

**Цель работы.** Поиск путей совершенствования многолетней подготовки спортивного резерва и перспективы реализации наивысшего спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка включает в себя привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, совершенствование принципа отбора и ориентации к систематическим занятиям, обеспечение сохранности наиболее одаренных спортсменов и продолжение ими активной спортивной деятельности избранным видом спорта для достижения своих индивидуальных функциональных возможностей в спорте высших достижений.

В условиях снижения естественной двигательной активности, что наблюдается в современной действительности, наиболее эффективным средством гармоничного воздействия на организм следует считать систематические занятия физическими упражнениями.

Определяющим для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и в дальнейшем избранным видом спорта является проведение качественного отбора желающих заниматься спортом детей, а не прижившегося в последнее время примитивного набора.

На начальной этапе подготовки наилучший результат достигается селективным отбором одаренных детей с учетом физических, психологических способностей и двигательных умений (функциональной выносливости в циклических видах спорта), необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Из опыта тренерской деятельности наиболее качественный отбор одаренных детей для циклических видов спорта следует проводить в возрасте 13-14 лет. Этот возраст характеризуется активным развитием физических способностей и является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса подростков к целенаправленным занятиям в избранном виде спорта [2].



Как показывает практика деятельности спортивных школ задача по привлечению к активным занятиям спортом на начальном этапе в целом выполняется.

Одной из проблем многолетней спортивной подготовки остается обеспечение сохранности контингента занимающихся, продолжение ими активной спортивной деятельности по окончании общеобразовательных учебных заведений.

Этот период, приходящийся на время обучения в средних и высших учебных заведениях, является наиболее болезненным процессом адаптации для продолжения тренировочной деятельности спортсменов.

Безболезненное прохождение многолетней спортивной подготовки можно осуществить регламентированием взаимоотношений спортивных организации дополнительного образования, делегирующих своих спортсменов, и спортивных студенческих организации средних и высших образовательных учреждений. При этом сохранить участие первого тренера на первоначальном этапе спортивной подготовки [3].

Опыт деятельности СШОР «Виктория» в структуре которой сохранены отделения по лыжным гонкам в муниципальных образованиях, оправдана эффективность такого безболезненного перевода спортсменов по этапам спортивной подготовки.

Остается актуальным для категории спортсменов, способных конкурировать в спорте высших достижений, стимулирование за высокие спортивные результаты. Если заинтересованность к систематическим занятиям спортом у юных спортсменов достигается соответствующей организацией педагогических условий для тренировок, комфортной среды при прохождении спортивной подготовки, мотивирующими факторами в спорте высших достижений в современной реалии кроме обеспечения возможностей проявления своих максимальных функциональных возможностей будут и потребности житейского характера[2].

Положительный перенос на достижение высоких спортивных достижений оправдала практика применения в средних и высших образовательных учреждениях форм поощрения за высокие спортивные результаты

Актуальным остается совершенствование подготовки в спорте высших достижений в условиях студенческого спорта.

Для достижения поставленных целей в условиях студенческого спорта предлагается:

1. Восстановление деятельности студенческих спортивных клубов как координирующих и организующих органов, направленных на создание необходимых условий для реализации программ физкультурно-спортивной направленности с целью достижения занимающимися максимальных индивидуальных функциональных способностей избранному виду спорта.

2. Регламентирование взаимоотношений спортивных школ со спортивными студенческими клубами на договорной основе, т.е. по принципу действия так называемого параллельного зачета, который принят на государственной основе и успешно реализовывается федерациями по видам спорта.

3. Стимулирование спортсменов в зависимости от спортивных результатов, а также тренеров, подготовивших этих спортсменов, согласно нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно- спортивной направленности.

Реализация указанных подходов спортивной подготовки позволит достичь поставленной цели по реализации системы подготовки спортивного резерва в студенческом спорте.

**Вывод.** Своевременное и качественное решение указанных задач позволит добиться поставленной цели по воссозданию и развитию государственной системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации с одной стороны увлекающим за собой массовый детско-

юношеский спорт, а с другой – в достижении результатов в спорте высших достижений.

### **Литература:**

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года [Электронный ресурс] / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 №1101-р-режим доступа:<https://www.minsport.gov.ru./activities/federal-programs/2/26363/>.

2. Ендубаев А.Р. Современные подходы подготовки спортивного резерва на примере СШОР по лыжным гонкам. Материалы Всероссийской науч-прак. конф.Саратов.-2018.-60-64с.

3. Ендубаев А.Р. Некоторые аспекты многолетней подготовки лыжников-гонщиков Материалы международной науч-прак. конф. Москва.-2012.197-199 с.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА В УСЛОВИЯХ ГУМАНИЗАЦИИ И ГУМАНИТАРИЗАЦИИ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ШКОЛЕ И СПО

*Л.Р. Загртдинова*  
преподаватель  
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,  
г. Казань

## **Аннотация**

*Современный период развития образования характеризуется обновлением содержания и структуры изучаемых дисциплин, в том числе, и географических. Географическое образование обладает системными характеристиками, нацеленными на достижение устойчивого учебно-воспитательного эффекта. Так как образование является инструментом передачи и усвоения знаний, накопленных поколениями, исходя из преемственности речь идет о сохранении человеческой культуры.*

**Ключевые слова:** *преемственность, системно-деятельностный подход, гуманизация, гуманитаризация, социологизация, экологизация.*

Применение системно-деятельностного подхода в географическом образовании в школе и вузе предполагает ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, а также организация учебного процесса, в котором основное место отводится активной и разносторонней, в максимальной степени самостоятельной познавательной деятельности обучающихся которая способствует формированию мировоззрения обучающихся в процессе изучения географии [1,2,4].

В качестве основных приоритетов обновления содержания географического образования в педагогической литературе выделяют

следующие тенденции: гуманизации, гуманитаризации, социологизации, экологизации и другие направленные на выявление гуманистической сущности и личностного смысла изучаемых географических дисциплин, и в конечном итоге на формирование у обучающихся географического мышления и культуры.

В настоящее время, одним из основных приоритетов российского географического образования является гуманитаризация - введение человека в содержание предметного образования и она означает систему мер, направленных на приоритетное развитие общекультурных компонентов в содержании образования, в том числе и географического, и на формирование критического мышления и личностной зрелости обучаемых [3].

В научно-педагогической литературе в последние годы начали уделять большое внимание гуманизации географического образования. Согласно гуманизации, содержание географического образования должно обеспечить свободное и всестороннее развитие личности, деятельное участие индивида в жизни общества [7]. Следовательно, идеи гуманизации, по мнению многих исследователей, распространяются также на формы и методы обучения, на всю совокупность условий, в которой они протекают. При изучении географии учебный процесс должен строиться таким образом, чтобы обучающиеся открывали для себя личностную значимость географических знаний и на этой основе осваивали содержание физической и экономической географии и других географических дисциплин.

В.П. Максаковский говорит о гуманизации географического образования так: «... как и во всей науке, гуманизация связана с поворотом к человеку и всем сферам и циклам его жизнедеятельности. По сути, это целое новое мировоззрение, утверждающее ценности общечеловеческого, общекультурного достояния и рассматривающее в первую очередь жизнь людей и их общественные отношения» [6]. По мнению Я.Г. Машбица

современная география - это наука «для человека», «от человека» и во многом «через человека». Здесь на первый план выходят связки «человек - природа», «человек - хозяйство», «человек - территория», «человек - окружающая среда» [8]. Следовательно, в гуманизации географического образования на первый план выходит сам человек и его отношения к окружающей среде.

Следующая тенденция в географическом образовании - социологизация географического образования так же тесно связанная с гуманизацией образования и представляет собой общее направление всей науки и общественной практики, «закрывающееся в повышении внимания к социальным аспектам развития»[7].

В.П. Максаковский в своих трудах рекомендует рассматривать экологизацию географии в отраслевом и пространственном аспектах. В первом случае происходит экологизация отраслевых физико- и экономико-географических дисциплин - климатологии, гидрологии, географии почв, географии населения и др. Во втором случае речь может идти о трех главных территориальных уровнях применения экологизации: глобальном уровне - рассмотрение глобальной экологической проблемы и глобальных изменений в природной среде; региональном уровне; локальном уровне [6].

В научно-методической литературе в рамках географического образования, возникло новое направление - геоэкологический подход. Несмотря на это, основные задачи геоэкологии сводятся в основном к проблеме воздействия общества на природу и человека, то есть учитывает процессы гуманизации географического образования.

В своей работе Ю.Д. Дмитриевский выделяет основные вопросы комплексного изучения геоэкологических проблем и их влияние: а) на человеческий организм окружающей его природы; б) на человеческое общество всего комплекса природных условий; в) на человеческое общество, измененной им природной (т.е. технической) среды; г) влияние

природы на социокультурную и этническую среду и др. [5]. По мнению ученых географическое и экологическое образование в последние годы, становятся востребованными при решении современных эколого-географических, экономико-географических, социально-экологических и других территориальных проблем [2,3,5].

В результате анализа литературных источников были выявлены некоторые особенности применения системно-деятельностного подхода и процессов обновления содержания и структуры географического образования. Это стимулирующие введение человека в содержание географического образования; появление культурной, социальной, поведенческой, конфессиональной географии; гуманизация форм и методов, совокупность условий обучения; максимальная реализация целостной личности, открытой для восприятия нового опыта, способной на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях; социализация, тесно связанная с гуманитаризацией содержания географического образования, включающая в качестве объекта исследования различные территориальные общности людей, т.е. социосферу; экологизация, рассматривающая человека в неразрывной связи со средой его обитания, характерная для всего междисциплинарного комплекса географических наук по взаимодействию общества, производства и окружающей среды. Гуманитаризация географического образования направлена на развитие общекультурных компонентов образования, изучение опыта культурного наследия, а гуманизация выражена в усилении внимания к человеческому фактору, к социальным аспектам развития общества. Процесс обучения и воспитания через гуманизацию методов, форм обучения становится личностно-значимым, а значит, формируется критическое мышление.

Д. Клустер в статье “Что такое критическое мышление?” выделил особенности критического мышления. Во-первых, критическое мышление

есть мышление самостоятельное, во-вторых, информация является отправным, а не конечным результатом, в-третьих, критическое мышление начинается с постановки вопросов и усвоением проблем, которые нужно решить, в-четвертых, критическое мышление стремится к убедительной аргументации, в-пятых, критическое мышление социальное [6]. По определению Блума «Это мышление высокого уровня, на основе анализа, синтеза и оценки» [9].

Таким образом, в условиях гуманизации географического образования в школе и в вузе. Применение системы деятельностного подхода способствует развитию критического мышления, формирует взгляды, убеждения и ценности географического образования.

#### **Литература:**

1. Бекетова С.И., Гайсин Р.И. Формирование мировоззрения школьников средних классов в процессе изучения географии. Монография / Науч.ред. А.Н. Хузиахметов – Казань: Отечество, 2012. – 242 с.

2. Гайсин И. Т., Ахметова М. Х., Киямова А. Г. Вопросы преемственности эколого-географического образования обучающихся школ и вузов «Гуманитарный вектор образования в эпоху цифровизации: сборник материалов Международной научно-практической конференции, под редакцией д.п.н., профессора Р.Х. Гильмеевой, к.п.н., доцента Л.А. Шибанковой, Казань, 22 сентября 2021 года. - С.77-81.

3. Гайсин Р.И. Развитие содержания, форм и методов географического образования в вузах: монография. – Казань: ТГГПУ, 2011. -164с. Русск. геогр. общ-во. –М., 2014. -292с.

4. География в современной школе: Монография /А.А. Лобжанидзе, И.И. Барина, Н.Ф. Винокурова, В.В. Николина, В.Д. Сухоруков; Пол ред. А.А. Лобжанидзе /



5. Дмитриевский Ю.Д. География и экология: состояние и будущее /География на пороге третьего тысячелетия //Сб. научных трудов к X съезду РГО. СПб, 1995. С.73-81.

6. Клустер Д. Что такое критическое мышление? // Перемена: международный журнал о развитии мышления через чтение и письмо. 2001. №4. С. 36-40.

7. Максаковский В.П. Географическая культура. М.:Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1998. -416с.

8. Машбиц Я.Г. Основы страноведения. –М.: Просвещение, 1998. -110 с.

9. Bloom B.S. Taxonomy of educational objectives: the classification of educational goals. N.Y.: Longman, 1956. 232 p.

# РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФИГУРИСТОВ 9-10 ЛЕТ

Золотарева А.Д.  
тренер-преподаватель  
ГБУ ДО Республики Марий Эл «СШОР по ЛВС»,  
г. Йошкар-Ола

## **Аннотация**

*Сегодня одной из наиболее актуальных проблем в области спорта высших достижений является вопрос качественной и эффективной подготовки спортивного резерва.*

*Прыжки в фигурном катании, в свою очередь, являются наиболее сложными в исполнении элементами из всей программы, несут ярко выраженный скоростно-силовой характер, что, в первую очередь относится к многооборотным прыжкам. В повышении прыгучести, чему способствует прыжковая подготовка, лежит развитие скоростно-силовых способностей.*

*Необходим дифференцированный подход, учитывающий возраст, состояние здоровья, двигательную подготовленность, а также особенности психики детей. Необходимо грамотно и правильно подходить к развитию скоростно-силовых способностей на занятиях по общей и специальной физической подготовке.*

**Ключевые слова:** *фигурное катание, скоростно-силовые способности, тренировки фигуристов, фигуристы 9-10 лет.*

**Цель исследования** - разработать и экспериментально доказать эффективность комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей с использованием специальных средств для фигуристов 9-10 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В проведенном нами исследовании по развитию скоростно-силовых способностей, а именно прыгучести, в качестве испытуемых участвовали 20 человек (10 в контрольной (КГ) и 10 в экспериментальной (ЭГ) группах) 9-10 лет.

На основе анализа научно-методической литературы нами были применены такие тесты, как:

1. Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами.
2. Прыжок в высоту с разбега.
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
4. Прыжок в длину с разбега.

По результатам тестирования до педагогического эксперимента можно сделать вывод, что прыжковая подготовка фигуристов данного возраста функционирует недостаточно эффективно, так как в основном отрабатывается техника исполнения прыжковых элементов и соответственно развитие скоростно-силовых способностей происходит достаточно медленно. Результаты тестирования до педагогического эксперимента представлены в Таблице 1 и на Рисунке 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования скоростно-силовой выносливости в КГ и ЭГ до педагогического эксперимента

Тесты	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами (см)	Прыжок в высоту с разбега (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Прыжок в длину с разбега (см)
КГ	48,40±1,59	60,80±1,45	137,3±1,27	230±1,86
ЭГ	48,30±1,35	60,90±1,18	136,8±1,18	230,30±1,51
трасч	0,05	0,05	0,29	0,13
ткр	2,10	2,10	2,10	2,10



Рисунок 1 – Результаты в КГ и ЭГ до педагогического эксперимента

Чтобы достигнуть улучшение результата необходимо развивать скоростно-силовые качества спортсмена. Для этого мы разработали комплекс упражнений при помощи гимнастической скамейки, который испытуемые применяли во время занятий по общей-физической и специально-физической подготовке. Особенность в том, что мышцы работают во «взрывном» режиме, то есть взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в короткое время. Упражнения в комплексе шли по увеличению нагрузки и были направлены на совершенствование прыгучести. Разработанный комплекс упражнений применялся в тренировочном процессе в экспериментальной группе. Результаты тестирования после педагогического эксперимента представлены в Таблице 2 и на Рисунке 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования скоростно-силовой выносливости в КГ и ЭГ после педагогического эксперимента

Тесты	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	Прыжок в высоту с разбега (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Прыжок в длину с разбега (см)

	(см)			
КГ	49,30±1,44	65,30±1,08	138,40±1,26	232,50±2,00
ЭГ	50,60±1,38	66,00±0,79	138,5±1,19	233,10±1,55
трасч	0,65	0,52	0,33	0,24
ткр	2,10	2,10	2,10	2,10



Рисунок 2 – Промежуточные показатели тестирования в КГ и ЭГ

Проанализировав полученные результаты после педагогического эксперимента, мы можем сказать, что разработанный комплекс упражнений улучшил результаты.

**Выводы.** В экспериментальной группе, после внедрения комплекса упражнений по развитию скоростно-силовых способностей в тренировочный процесс, нами была выявлена более высокая интенсивность роста результатов, чем у контрольной группы, по всем контрольным тестам, что доказывает эффективность по сравнению с общепринятыми, использовавшимися в контрольной группе, упражнениями.

#### **Литература:**

1. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Казань : Олимпийская литература, 2002. – 294 с. – Текст : непосредственный.

2. Воронин, Д.Е. Повышение уровня физической и функциональной подготовленности флорболистов на этапе начальной подготовки / Д.Е. Воронин. – Текст : непосредственный // Олимпийский спорт и спорт для всех: сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. –778 с.

3. Мишин, А.Н. Прыжки в фигурном катании / А.Н. Мишин. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 104 с. – Текст : непосредственный.

**СТРУКТУРА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СПОРТСМЕНОВ СШОР  
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УМО ЗА 2020-2022 ГОД**

*О.С. Клюкина*  
врач-педиатр Государственного бюджетного учреждения  
«Врачебно-физкультурный диспансер»,  
г. Йошкар-Ола

**Аннотация**

*В статье предоставлены данные структуры заболеваемости среди спортсменов СШОР Республики Марий Эл по результатам углубленного медицинского осмотра за 2020 – 2022 год.*

**Ключевые слова:** *УМО, структура заболеваемости спортсменов, заболеваемость по видам спорта.*

Сохранение и укрепление здоровья спортсменов, повышение спортивных достижений является одной из важнейших задач спортивной медицины. Важнейшим инструментом реализации этой задачи является периодическая оценка здоровья с принятием аргументированного решения о возможности допуска спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности. Для этого мы ежегодно на основании УМО (углубленного медицинского осмотра) проводим анализ динамики и структуры заболеваемости среди спортсменов.

Комплекс УМО проходит в рамках приказа Минздрава России от 23 октября 2020 года № 1144н и включает инструментальные и функциональные обследования (ЭКГ, велоэргометрию, спирометрию, УЗИ органов брюшной полости, органов малого таза и щитовидной железы, сердца, по показаниям суточное мониторирование ЭКГ и АД), биохимическое исследование крови (глюкоза, холестерин, триглицериды, АЛТ, АСТ, калий, натрий, хлориды, обследование на сифилис, ЩФ, КФК,

мочевина, креатинин), клинический анализ крови, общий анализ мочи, консультации специалистов: травматолога, хирурга, гинеколога, терапевта или педиатра, кардиолога, дерматолога, офтальмолога, отоларинголога, невропатолога, спортивного врача, психолога, по показаниям — эндокринолога.

Ежегодно у нас в диспансере проходят медосмотр от 5 до 6,5 тысяч спортсменов.

В общей структуре заболеваемости на первое место в 2022 году вышли заболевания органов зрения. Еще в 2020 году нарушение зрения отмечалось у 11% спортсменов, сейчас встречается у каждого четвертого спортсмена. Столь выраженная динамика роста офтальмологической заболеваемости спортсменов обусловлена, на наш взгляд, не столько особенностями спортивной нагрузки, сколько активным использованием компьютеров и гаджетов.

Благодаря профилактическим и лечебным мероприятиям, мы отмечаем снижение заболеваний опорно-двигательного аппарата. Так, в 2020 году поражение скелетно-мышечной системы наблюдалось у половины спортсменов, в 2022 году только у 20%.

На 3 месте - заболевания эндокринной системы (8% всех спортсменов).

С 2020 года отмечается рост заболеваний ЛОР органов с 4.5% до 6%, снижение заболеваний сердечно-сосудистой системы с 3.9% в 2020 году до 2% в 2022 году, снижение заболеваний кожи с 2.6% до 1.4% всех спортсменов. По другим органам и системам значительных изменений в заболеваемости нет (заболевания нервной системы - 2%, желудочно – кишечного тракта - 2.7%, органов дыхания - 2.4%, мочевыделительной системы – 0.4% и прочие заболевания 1.4% всех спортсменов).

Со стороны опорно-двигательной системы преобладают нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Со стороны органов зрения преимущественно встречаются миопия слабой степени, спазм аккомодации.



Со стороны сердечно - сосудистой системы – малые аномалии сердца, нарушение ритма сердца. Со стороны дыхательной системы наиболее часто встречаются хронические заболевания носоглотки. Со стороны пищеварительной системы – хронический гастродуоденит, грыжи. Среди заболеваний эндокринной системы – ожирение и дефицит веса. Среди заболеваний кожи - кожные инфекционные заболевания.

Можно так же отметить наиболее часто встречающиеся заболевания по видам спорта:

Все виды спорта – нарушение зрения.

Художественная гимнастика – дефицит веса.

Конный спорт и плавание – нарушение осанки и сколиоз.

Плавание – перетренированность, как дефицит, так и избыток веса, заболевания ЛОР органов – хронические тонзиллиты, отиты, кожные инфекционные заболевания (которые благодаря санпросвет работе снизились за последние 2 года).

Единоборства – избыток веса, плоскостопие.

Легкая атлетика – дефицит веса, нарушение осанки.

Ледовые виды спорта – заболевания ЛОР органов, нарушение осанки, плоскостопие.

Самая низкая заболеваемость у лыжников и в спортивном туризме, самая высокая – у регбистов и пловцов.

По результатам оценки заболеваемости среди спортсменов мы:

- ✓ проводим спортивный отбор;
- ✓ при наличии заболевания ориентируем по видам спорта;
- ✓ занимаемся коррекцией здоровья;
- ✓ проводим динамическое наблюдение за спортсменами;
- ✓ занимаемся санпросвет работой.

# ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

*Т.А. Козлова*  
преподаватель спецдисциплин  
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,  
г. Йошкар-Ола

## **Аннотация**

*В данной статье рассматривается педагогическая практика в профессиональной подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту. Разработка путей профессионального мастерства педагогов, обусловлено закономерностями общественного развития и высокой социальной значимостью проблемы повышения качества подготовки специалиста.*

**Ключевые слова:** *педагогические установки, профессиональная деятельность, физическое воспитание, физическая культура, знания.*

Подготовка высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта – важнейшая задача, особенно в наши дни, когда происходит постоянное снижение уровня здоровья и физической подготовленности населения. Одно из важных действенных средств подготовки студентов к профессиональной деятельности – педагогическая практика. Она является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса, обеспечивает связь теоретической подготовки будущих педагогов с их практической деятельностью в образовательных учреждениях. Теоретическая подготовка должна выполнять интегрирующие и координирующие функции, содействовать системному усвоению студентами всех предметов, изучаемых по специальности «Физическая культура». Конечной же целью обучения любой профессии является не

просто вооружение будущего работника суммой знаний, а развитие у него умения применять эти знания на практике.

Эту точку зрения разделяет ряд авторов, полагая, что ведущую роль в педагогическом образовании играет педагогическая практика. В процессе практики у студентов закрепляются, углубляются и расширяются теоретические знания, формируются педагогические умения и навыки, профессиональные творческие способности, развивается педагогическое мышление [2, 4].

Педагогическую практику следует организовывать и проводить целенаправленно, а её содержание усложнять от курса к курсу, при её организации следует последовательно обеспечивать преемственность методов и средств практической подготовки студентов, осуществлять единое руководство практической работой студентов. Педагогическая практика в общеобразовательной школе должна быть направлена на овладение студентами основами профессионально-педагогического мастерства педагога по физической культуре и предусматривает четыре взаимодополняющих и в то же время самостоятельных этапа, связанных с разделами гимнастики, лыжной подготовки, лёгкой атлетики и спортивных игр, средствами которых решаются задачи физического воспитания в нашем регионе. Такая этапность в проведении педагогических практик позволяет выстроить стройную логическую последовательность [3].

Принцип высокой мировоззренческой, идейно-нравственной направленности педагогической практики является важнейшим не только при организации практики, но и в целом, в системе профессиональной подготовки педагога. Опора на данный принцип позволяет решить задачи по формированию специалистов, способных осуществлять в коллективах различные виды нравственного воспитания. Принцип непрерывности педагогической практики предполагает последовательное включение студентов в постепенно усложняющиеся виды практической деятельности

от третьего курса к четвертому. При этом усложнение деятельности студентов осуществляется несколькими путями. Во-первых, от курса к курсу увеличивается объём выполняемых заданий, расширяется содержание практики. Во-вторых, мера оказываемой студенту консультационной помощи уменьшается на каждом этапе, хотя этот процесс не носит равномерного характера. Студент, таким образом, приучается работать самостоятельно, обращаясь лишь за консультационной помощью по наиболее трудным вопросам. И, наконец, в-третьих, студенты от семестра к семестру, от курса к курсу углубляются в суть педагогических явлений и процессов, выясняют причинно-следственные связи. Непрерывность и последовательность педагогической практики находит своё выражение и в том, что каждый её последующий этап основан на результатах предшествующего и находится с ним в определённой логической связи. Непрерывность педагогической практики обеспечивается последовательным овладением студентами содержанием практики [4].

Модельные характеристики будущих специалистов по физической культуре и спорту предполагают выработку новой технологии обучения, основанной на системном объединении профилирующих дисциплин: теории и методики физического воспитания и спорта, базовых физкультурно-спортивных видов, педагогического физкультурно-спортивного совершенствования и медико-биологических дисциплин с выделением различных видов практики как интегрирующих компонентов. Эффективность данного процесса обеспечивается определёнными средствами и условиями. К ним относятся: комплексная организация деятельности студентов, сочетающая в себе учебно-познавательную, учебно-практическую и самостоятельную деятельности; непрерывность и систематичность изучения профилирующих дисциплин; взаимосвязь теоретического и практического обучения, содержания, форм и методов преподавания [5].

Существует понятие «педагогические установки», в соответствии с которым возможно условное выделение 5 этапов педагогической практики.

**1 этап – подготовительный.** Подготовительный этап практики включает в себя решение всех организационных вопросов, обеспечивающих успешность практики. Он начинается с консультации, которая проводится руководителем педагогической практики.

В этот период учитываются сроки и базы практики, согласовываются требования к деятельности студентов, сообщаются задания, представляются формы отчётной документации, решаются все организационные вопросы, что обеспечивает успешность дальнейшего прохождения практики студентов. Участие в консультации является обязательным для каждого студента. Кроме того, на данном этапе студенты знакомятся с программой практики, её целями, задачами и содержанием.

**2 этап – диагностический.** Первая неделя практики – это время, необходимое для адаптации к новым условиям, знакомства с педагогическим коллективом, изучения конкретных условий организации учебно-воспитательного процесса в данной школе, осмысления задач и перспектив работы в период практики.

Студент должен: начать ведение педагогического дневника студента-практиканта; продолжать сбор материала; приступить к оформлению отчетных документов.

**3 этап – проектировочный.** Проектировочный этап начинается со второй недели практики. Основным содержанием деятельности в этот период является планирование воспитательной работы с детьми. Оно должно осуществляться с учётом индивидуальных интересов учащихся, пожеланий классного руководителя и администрации школы. Планирование воспитательной работы является частью конструктивной деятельности. Это творческий процесс, не прекращающийся на протяжении всей работы с детьми.

**4 этап – аналитический.** Особое значение для вхождения в профессию, формирования профессиональных умений и навыков, развития педагогического мышления и творческого самосовершенствования имеет самоанализ (самооценка) собственной деятельности. В период практики для студента-практиканта важно самостоятельно найти как можно больше ошибок и промахов, удач и достижений в собственной педагогической деятельности. Так как умение видеть и анализировать свои ошибки – достоинство учителя, а не его недостаток.

Анализ собственной деятельности студента=практиканта можно осуществлять по следующим направлениям:

- осмысление опыта воспитательной работы школы, лучших учителей, собственного опыта педагогической деятельности;

- выявление собственных проблем взаимодействия с классом, отдельными учениками, анализ причин их возникновения и нахождения путей их устранения;

- самооценка оптимальности выбранных педагогических средств и методов в соответствии с установкой и результатом деятельности;

- составление рекомендаций по дальнейшему профессионально-личностному самосовершенствованию.

**5 этап – заключительный.** Заключительный, или итоговый этап, охватывает последние дни практики. Студент-практикант проводит зачётные уроки и внеклассные мероприятия, осуществляет итоговую диагностику учащегося или классного коллектива. В заключении студенты сдают отчет и дневник практики.

Педагогическая практика только тогда может стать эффективным средством подготовки к профессиональной деятельности, когда у самого студента есть стремление стать хорошим педагогом, когда он сознательно организует процесс своего профессионального самообразования.

**Литература:**

1. Боброва, Н. А. Организация педагогической практики: учебно-методическое пособие / Н. А. Боброва, Т. Б. Игонина. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2003. – 120 с.
2. Водяникова, И. А. Профессиональнопедагогическая практика на 1 – 2 курсах в системе подготовки специалистов на факультете физической культуры / И. А. Водяникова. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 68 с.
3. Горбунов, С. А. Роль физической культуры в совершенствовании умственной готовности к обучению и профессиональной деятельности / С. А. Горбунов, А. В. Дубровский. – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. – 76 с.
4. Тарантей, В. Г. Педагогическая практика студентов / В. Г. Тарантей. – Минск, 1991. – 72 с.
5. Производственная практика в высшем учебном заведении: учебно-методическое пособие. – Омск: СибГУФК, 2004. – 17 с.

## **ЗНАЧИМОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ «ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ» ХОККЕИСТОВ**

*И.А. Кошкаров*  
тренер-преподаватель  
ГБУ ДО Республики Марий Эл «СШОР по ЛВС»,  
г. Йошкар-Ола

### **Аннотация**

*Любой тренер согласится с тем, что, так называемое «игровое мышление», имеет жизненно важную значимость для каждого хоккеиста, но давайте зададимся вопросом, как оно приходит к юному хоккеисту, и когда наступает благоприятный период для его совершенствования?*

**Ключевые слова:** *хоккей, спортивные игры, игровое мышление, сенситивные периоды, тренировка хоккеистов.*

### **Значимость развития «игрового мышления».**

Фундаментом для развития «игрового мышления» служит знание хоккейной терминологии и правил игры, поэтому приступать к их изучению необходимо с самых первых шагов на ледовой площадке. Игроки, входящие в группу начальной подготовки, одновременно с формированием базовых технических навыков и развитием общеспортивных способностей, обязаны неустанно формировать фундамент для последующего развития на нём, прогрессивной игровой мысли. И только после его формирования у игрока появляется возможность, оказывать осознанное влияние на свою хоккейную идею.

Развивая личные игровые качества и формируя игровой навык, ребёнок, зная правила игры и её терминологию, получает возможность их применения, осознанного и интуитивного использования во всех игровых последовательностях.



Как правило, у самых одарённых игроков эти способности постепенно начинают проявляться к 8-9 годам, а к 9-10 годам, к ним подтягивается и основная масса сверстников. Что даёт право тренеру начинать внедрение в тренировочный процесс упражнений носящих технико-тактическую направленность.

### **Почему мы говорим о возрасте 8-10 лет?**

Во-первых, потому, что данный возраст является ключевым этапом для формирования начальных умений и навыков, пропустив который, мы рискуем подойти к периоду основного педагогического воздействия без должного технического, технологического и психологического багажа.

Во-вторых, этому способствуют активные неврологические процессы. Острота ощущений обогащает восприятие, что в значительной мере усугубляет процессы осознания, понимания, осмысления предлагаемых действий, явлений, с отнесением их к определенной категории по соответствующим признакам и основаниям.

В-третьих, данный период характеризуется большой степенью восприимчивости. Ребёнок быстро и с удовольствием осваивает новые навыки, у него отлично работает интуиция.

### **Этапы воздействия:**

Оперативный этап.

В возрасте 8-10 лет, юные хоккеисты находятся в зоне «открытого оперативного воздействия» в этот период дети умело определяют последовательность действий, их логику и запросто соотносят успешные действия с неудачными.

Но начальным «операционным этапом» формирования воздействия на будущее «игровое мышление» юного хоккеиста, является период именуемый «подготовительным», он длится примерно от 2 до 7 лет, и в этот период дети приобретают двигательные навыки, однако они практически не способны к логическому и абстрактному мышлению.

В период «основного педагогического воздействия», который длится от 7 до 12 лет, дети начинают приобретать логическое и рациональное мышление в отношении тех процессов, которые они могут видеть, и тех вещей, которые могут осязать. В этой возрастной категории игроки обучаются стремительно, а огромное влияние на процесс обучения оказывает визуальное восприятие. Дети с удовольствием повторяют то, что видят, стремятся в своих повторениях довести приносящие успех действия до совершенства.

На этапе дальнейшего развития и последующего совершенствования, который наступает после 12 лет, у игроков стремительно развивается абстрактное мышление. Дети начинают мыслить с высокой степенью логики, принимать рациональные решения. Они в меньшей степени полагаются на визуальные и сенсорные средства, в их игровых действиях начинает проявляться индивидуальность и самобытность.

Если данные процессы не развивались у ребёнка в описанной последовательности, или развивались недостаточно акцентированно, то к двенадцатилетнему возрасту, те навыки, которые игрок должен был бы применять интуитивно, у него не «включаются», и тем более не переходят в автоматический подсознательный уровень, что в значительной степени обедняет его игру.

### **Неврологические процессы.**

Исследования показали, что наибольшего развития творческие способности достигают в детстве. Синапсы (структуры, позволяющие нейронам передавать сигналы) с возрастом становятся слабее, что затрудняет дальнейшее развитие творческих способностей. Чем раньше, тем лучше, когда речь заходит о сопоставлении развития навыков с применением навыков (это же относится и развитию «игрового мышления» в хоккее, оказывающего продуктивное влияние на игру юного спортсмена).

## **Теперь, когда мы знаем, зачем и почему, разберёмся - Как это преподавать?**

Есть три ключевых аспекта из которых складывается «игровое мышление», и тренеры могут влиять на каждый из них.

Первый аспект – распознавание образов:

Этот аспект нарабатывается наибольшим количеством повторений, как индивидуальных, так и групповых технико-тактических действий. Это позволяет отточить до совершенства распознавание всех создаваемых на площадке образов, визуализируя возможные ситуативные продолжения с учётом динамических изменений игрового эпизода.

Второй аспект – ситуативные образы:

Для формирования данного аспекта необходимо вовлечение ребят в ситуации, которые являются повседневными в каждой игре. Множественное решение подобного рода эпизодов, позволит спортсменам воспринимать их как обыденность в рамках игрового процесса любой интенсивности, что даст толчок к конструктивному продолжению любого игрового момента. Они начнут запросто варьировать чувством времени, позицией, паузами и обманными движениями, видением площадки и принятием решений.

Третий аспект - принятие решений и решение проблем:

Самый интересный аспект, в котором необходим ввод игроков в среду, где уже предполагаются решения, которые должны быть ими приняты. Когда игроки самостоятельно смогут прийти к тому, что найдя необходимое решение, они поймут, что именно оно наиболее эффективно, тогда, в любой ситуации они смогут действовать наиболее продуктивно.

На практике это может выглядеть как исследовательская задача, которую тренер задаёт своим воспитанникам, которые, в свою очередь, должны найти её самостоятельное решение при помощи технического оснащения освоенных ими навыков, предлагаемых идей, приложения игрового интеллекта, демонстрации культуры игры. Эти занятия могут

проходить как на льду, так и в аудитории, где будет сильна коллективная составляющая поиска решений.

Используя подобные тренинги, наставник всегда сможет проанализировать возможности подопечных по той активности, которую они проявляют во время «мозгового штурма» для решения поставленной задачи.

Что касается тренировочных средств используемых для формирования данного аспекта, к ним могут относиться следующие упражнения:

- игра на ограниченном пространстве
- сверхактивная игра по позициям, или работа с догоняющим.
- работа на постоянное изменение фокуса (работа с двумя или большим количеством шайб)
- Групповая технико-тактическая работа на взаимодействие.
- Ситуативная работа.

Планируя тренировочную практику, необходимо помнить о контуре обратной связи. Поэтому важно, чтобы используемые в одном упражнении игроки были примерно на одном уровне развития игровых качеств.

Не забывайте, что усвоенный навык требует постоянного увеличения динамики своего воплощения. Контролируйте скорость выполняемых упражнений, которая должна увеличиваться по мере становления данного навыка.

**Можно ли развивать «игровое мышление» вне учебно-тренировочных занятий?**

Конечно можно! Более того, это необходимо! Достаточно просто выпустить ребёнка на баскетбольную или футбольную площадку во дворе, поиграть со сверстниками и старшими ребятами. Несмотря на то, что уровень игры во дворе далёк от идеала, нет ничего лучше для развития не только игрового мышления, но и социализации спортсмена - во дворе играют и старшие, и младшие ребята. Со всеми нужно найти общий язык.

для лучшего понимания во время игры. Эти качества учат ребёнка подстраиваться и играть с совершенно разными партнерами, как по возрасту, так и по уровню подготовки.

### **Литература:**

1. Жизнь в хоккее [Электронный ресурс]: программа совершенствования качеств и навыков, формирующих мастерство хоккеиста / авт.-сост. Грег Ревак. - СПб.: «Хоккей с большой буквы», 2020. - 7 с. // Научно-образовательный проект при содействии научной группы ДЮСШ «Красная машина-ЮНИОР»: [powerskater.ru]. – Режим доступа: <https://www.powerskater.ru/>

2. ICE-PROFY Школа хоккея [Электронный ресурс]: статья / авт.-сост. ICE-PROFY Школа хоккея. - СПб.: Статьи, 2019. - 14 с. // Игровое мышление: [ice-profy.ru]. – Режим доступа: <https://ice-profy.ru/igrovoe-myshlenie/>

# ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ОФИЦИАЛЬНЫХ САЙТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Т.Н. Лаптева*

начальник отдела координации деятельности и методического обеспечения  
организаций ГБУ Республики Марий Эл  
«Центр спортивной подготовки»,

*Н.М. Канева*

ГБУ Республики Марий Эл  
«Центр спортивной подготовки»,  
г. Йошкар-Ола

## **Аннотация**

*Тема доклада раскрывает основные требования, предъявляемые к оформлению официальных сайтов спортивных школ, важные моменты, на которые необходимо обратить внимание при работе с сайтом с учётом требований действующего законодательства.*

**Официальный сайт** - информационный ресурс, соблюдающий все правила и формальности имиджа компании в сфере интернет-технологий.

**Доступная среда** - это социальное явление, предполагающее создание комфортных условий для инвалидов и маломобильных групп населения.

**Браузер, или веб-обозреватель** - прикладное программное обеспечение для просмотра страниц, содержания веб-документов, компьютерных файлов и их каталогов; управления веб-приложениями; а также для решения других задач.

**Гипертекст** – это формат документа, который кроме текста, может содержать ссылки на другие гипертекстовые документы, картинки, музыку и файлы.

**Гиперссылки**- это ссылки, позволяющие переходить от одного Web-ресурса к другому щелчком мыши.

Стандарты, регламентирующие оформление официальных сайтов учреждений, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки основываются на следующей правовой базе:

1. Статья 29 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Постановление Правительства РФ от 20 октября 2021 г. № 1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»;

3. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14 августа 2020 года № 831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации». Суть требований сводится к тому, что основной специальный раздел, который должен присутствовать на официальном сайте в обязательном порядке – это «Сведения об образовательной организации». Все другие разделы создаются и заполняются на усмотрение руководителя организации.

Кроме вышеуказанных нормативно-правовых актов, необходимо соблюдать требования:

1. Статьи 18.1 Федерального закона от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»;

2. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

3. Части 6 статьи 15 Федерального закона от 28 декабря 2013 г. № 426 - ФЗ «О специальной оценке условий труда».

Страницы специального раздела должны быть доступны в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» без дополнительной регистрации, содержать указанную в подпунктах 1 - 13 пункта 3 Приказа Рособнадзора информацию, а также доступные для посетителей Сайта ссылки на файлы, снабженные информацией, поясняющей назначение данных файлов.

Разделы, которые рекомендуется внести в структуру сайта, кроме раздела «Сведения об образовательной организации»:

1. Охрана труда (куда вносится документ «специальная оценка условий труда» и перечень мероприятий по улучшению условий и охраны труда работников (утверждается на 1 год));

2. Обратная связь (важный канал, через который происходит оперативная коммуникация между посетителем сайта и дирекцией образовательного учреждения. Это может быть контактный телефон, электронная почта, либо специальная форма для отправки сообщения);

3. Новости (в этом разделе не обязательно размещать только новостные заметки. Можно привязать к разделу акции, конкурсы, познавательную информацию на актуальные темы. Таким образом новостная лента будет интересна посетителям вашего сайта);

4. Персональные данные (требования ст. 18.1 152-го Федерального закона «О персональных данных». Возможно включить этот раздел в качестве документа в подраздел «Документы». Форму документа можно выбрать самостоятельно: Положение, Порядок об обработке персональных данных, либо Политика организации по обработке персональных данных);



5. Прием на обучение (требования Приказа Минспорта РФ № 57. Возможно размещение всех необходимых документов в подразделе «Документы», а в подразделе «Прием на обучение» разместить гиперссылку (Устав, Лицензия, документы, регламентирующие организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся и др).

6. Ссылки (на официальные сайты Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации в сети «Интернет», Минспорттуризма Республики Марий Эл, Минобрнауки Республики Марий Эл).

Допускается размещение в специальном разделе иной информации, которая размещается, публикуется по решению образовательной организации и (или) размещение, опубликование которой является обязательным в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Не требуется ведение дополнительных подразделов: «Образовательные стандарты» и «Стипендии и меры поддержки обучающихся», «Организация питания в образовательной организации», при условии отсутствия предоставления таких услуг в образовательной организации дополнительного образования.

Обязательные к созданию следующие подразделы:

1. Основные сведения;
2. Структура и органы управления образовательной организацией;
3. Документы;
4. Образование;
5. Руководство. Педагогический состав;
6. Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса;
7. Платные образовательные услуги;
8. Финансово-хозяйственная деятельность;

9.       Вакантные места для приема (перевода) обучающихся;
10.      Доступная среда;
11.      Международное сотрудничество.

**Разделы «Платные образовательные услуги» и «Международное сотрудничество» создаются даже при отсутствии такой деятельности.**

«Платные образовательные услуги»	«Международное сотрудничество»
<p>Подраздел отводится для электронных документов, предоставляющих пользователям информацию об утверждении руководством стоимости обучения в зависимости от особенностей программы, а также порядке оказания услуг: порядок оказания платных образовательных услуг, образец договора, информация о стоимости обучения по каждой образовательной программе.</p>	<p>При условии создания и поддержания международных связей на странице этого подраздела нужно разместить сведения, подтверждающие наличие действующих или планируемых к заключению договоров с зарубежными организациями, ведущими деятельность в сфере науки и образования: информация о заключенных и планируемых к заключению договорах</p>

Подраздел «**Основные сведения**» содержит следующую информацию об образовательной организации и ее филиалах (при наличии):

полное и сокращенное (при наличии) наименование, дата создания, учредитель, представительства и филиалы, место нахождения, режим и график работы, контактные телефоны, адрес электронной почты, официального сайта страницах в сети интернет.

Для удобства посетителей потребуется оформить блок с контактными данными, в том числе телефонами, электронными адресами и действующими ссылками на дополнительные ресурсы.

**Важно.** Возможные варианты предоставления информации:

1. Если в нормативно-правовом акте указано «информация (при наличии)», то при отсутствии соответствующей информации заголовки не указывается (пропускается);

2. Или же заголовок прописывается, но затем указывается слово «Отсутствует».

Первый вариант, является более подходящим.

Главная страница должна содержать информацию **«О структуре и органах управления образовательной организацией»**.

В подразделе **«Документы»** потребуется разместить следующие документы в виде копий и электронных документов (в части документов, самостоятельно разрабатываемых и утверждаемых организацией):

1. Устав;
2. Правила внутреннего распорядка обучающихся;
3. Правила внутреннего трудового распорядка;
4. Коллективный договор (при наличии);
5. Отчет о результатах самообследования;
6. Предписания органов, осуществляющих государственный контроль (надзор) в сфере образования, отчеты об исполнении таких предписаний (до подтверждения органом, осуществляющим государственный контроль (надзор) в сфере образования, исполнения предписания или признания его недействительным в установленном законом порядке) (при наличии);

7. Локальные нормативные акты образовательной организации по основным вопросам организации и осуществления образовательной деятельности, в том числе регламентирующие: правила приема обучающихся, режим занятий, формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, порядок и основания перевода, отчисления и восстановления обучающихся,

порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся.

Важно: любой локальный нормативный акт обязательно размещается с приказом о его утверждении;

Документы, не создаваемые спортивной школой, размещаются только в виде копий с обязательным сканированием всех страниц;

Документы, создаваемые спортивной школой, размещаются в виде «копий и электронных документов»;

### **Общая информация:**

Сайт образовательной организации должен иметь версию для слабовидящих (для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению).

При размещении информации на Сайте в виде файлов к ним устанавливаются следующие требования:

1. обеспечение возможности поиска и копирования фрагментов текста средствами веб-обозревателя («гипертекстовый формат»);
2. обеспечение возможности их сохранения на технических средствах пользователей и допускающем после сохранения возможность поиска и копирования произвольного фрагмента текста средствами соответствующей программы для просмотра («документ в электронной форме»).

Документы, самостоятельно разрабатываемые и утверждаемые образовательной организацией, могут дополнительно размещаться в графическом формате в виде графических образов их оригиналов («графический формат»).

Форматы размещенной на Сайте информации должны:

а) обеспечивать свободный доступ пользователей к информации, размещенной на Сайте, на основе общедоступного программного обеспечения. Пользование информацией, размещенной на Сайте, не может быть обусловлено требованием использования пользователями информацией определенных веб-обозревателей или установки на технические средства пользователей информацией программного обеспечения, специально созданного для доступа к информации, размещенной на Сайте;

б) обеспечивать пользователю информацией возможность навигации, поиска и использования текстовой информации, размещенной на Сайте, при выключенной функции отображения графических элементов страниц в веб-обозревателе.

Все файлы, ссылки на которые размещены на страницах соответствующего раздела, должны удовлетворять следующим условиям:

а) максимальный размер размещаемого файла не должен превышать 15 Мб. Если размер файла превышает максимальное значение, то он должен быть разделен на несколько частей (файлов), размер которых не должен превышать максимальное значение размера файла;

б) сканирование документа (если производилось сканирование бумажного документа) должно быть выполнено с разрешением не менее 100 dpi;

в) отсканированный текст (если производилось сканирование бумажного документа) в электронной копии документа должен быть читаемым;

Образовательная организация обновляет сведения, указанные в пунктах 3 - 15 Правил размещения информации на официальном сайте организации, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 20 октября 2021 г. № 1802 (далее - Правила), не позднее

10 рабочих дней со дня их создания, получения или внесения в них соответствующих изменений.

Информация, указанная в пунктах 3 - 15 Правил, размещается на официальном сайте в текстовой и (или) табличной формах, а также в форме копий документов, электронных документов, подписанных простой электронной подписью в соответствии с Федеральным законом «Об электронной подписи» (в части документов, самостоятельно разрабатываемых и утверждаемых образовательной организацией), в соответствии с требованиями к структуре официального сайта и формату представления информации, установленными Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки.

#### **Литература:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] : ст. 29: Дата обновления: 04.08.2023. Доступ из системы ГАРАНТ;

2. Федеральный закон от 28 декабря 2013 г. N 426-ФЗ «О специальной оценке условий труда» [Электронный ресурс] : ч. 6 ст. 15: Дата обновления: 24.07.2023. Доступ из системы ГАРАНТ;

3. Федеральный закон от 27 июля 2006 г. N 152-ФЗ «О персональных данных» [Электронный ресурс] : ст. 18.1: Дата обновления: 06.02.2023. Доступ из системы ГАРАНТ;

4. Постановление Правительства РФ от 20 октября 2021 г. № 1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации» [Электронный ресурс] : весь документ: Дата обновления: 28.09.2023. Доступ из системы ГАРАНТ;

5. Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. N 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» [Электронный ресурс] : весь документ: Дата обновления: 27.01.2023. Доступ из системы ГАРАНТ;

6. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ от 14 августа 2020 г. N 831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации» [Электронный ресурс] : весь документ: Дата обновления: 12.01.2022. Доступ из системы ГАРАНТ.

## СОВЕТЫ ДЕТСКОМУ ТРЕНЕРУ ПО ХОККЕЮ.

*С.А. Лопарёв*  
тренер-преподаватель  
ГБУ ДО Республики Марий Эл «СШОР по ЛВС»,  
г. Йошкар-Ола

### **Аннотация**

*На этапе набора юных хоккеистов в спортивную секцию очень важная роль отводится первому тренеру. Как сможет он заразить этой поистине увлекательной и завораживающей игрой? Здесь, прежде всего, необходимо руководствоваться знаниями детской психологии и физиологического развития ребенка. В раннем возрасте у малыша должно создаваться ощущение праздника и удовольствия от процесса тренировки. Тренер должен выбрать такие технологии обучения, которые в дальнейшем смогут помочь из неуклюжего малыша, превратиться в мастера своего дела. Дети, имеющие широкую и сильную основу фундаментальных двигательных и спортивных навыков, в том числе и благодаря занятиям различными видами спорта, увеличивают вероятность будущего успеха в спорте. Поэтому необходимо стремиться развивать юных хоккеистов разнообразные навыки и без грамотных детских тренеров данная задача будет многократно затруднена.*

**Ключевые слова:** *детский хоккей, детский тренер, комплексное развитие.*

«Тренеру дана власть над игроками, и немалая. Но когда идет отбор ребят в хоккейную секцию, тренеру надо отбросить привычку властвовать. Ведь паренек-новичок так нуждается в поддержке, заинтересованном к себе отношении! Он делает первые шаги в спорте. И если встретит при этом душевное участие, то и спортивная судьба его наверняка сложится счастливо. Или наоборот. Конечно, впереди еще много - ох как много! -



неизведанного. И едва ли не всё здесь зависит от того, какую первую роль поручит новичку тренер и как он отнесется к нему – заинтересованно или формально».

Анатолий Тарасов

### **Особенности отбора юных хоккеистов.**

На какие параметры развития ребенка должен опираться тренер при зачислении ребенка на этап начальной подготовки:

- игровое мышление,
- координационные способности,
- уровень развития ловкости,
- антропометрические данные,
- уровень технической оснащенности.

Сегодня, большой арсенал обучения техническим и тактическим навыкам можно применять в процессе обучения юных хоккеистов, но важно помнить и о психологических особенностях развития спортсменов и знания о «Психологическом портрете ученика»:

- целеустремленность, трудолюбие;
- волевой характер «боец»;
- воспитание (уважение всех в команде);
- способность к обучению.

В современных реалиях мы имеем очень раннюю специализацию в спорте. А что важнее? Побеждать и показывать результат в 10-12 лет или планомерно и поступательно двигаться к вершинам спортивного мастерства? Хоккей - спорт поздней специализации, поэтому максимум возможностей хоккеист показывает после процесса полного созревания. В связи с данным фактом, необходимо весь тренировочный процесс оставить без какого-либо форсирования, а правильно формировать у юных спортсменов опорно-двигательный аппарат и развивать в различных направлениях двигательные навыки.

«Следует ценить и поощрять инициативу, творчество и аналитическое мышление игроков. Тренеры, орущие на игроков, угнетают творчество и оказывают давление. Уэйн Гретцки, не был продуктом запугивания – ему была предоставлена свобода для ощущений, действий и мысли, а также творчества и совершения многих ошибок в процессе развития».

Лора Стамм-тренер по технике катания (Канада).

### **Стратегия многолетней подготовки:**

- Ранняя специализация вредит. Комплексное развитие физических качеств и всестороннее развитие до 15 лет;
- Выявление недостатков и постоянное совершенствование;
- Цикличность повторения пройденного материала, связанная с ростом и развитием;
- Постоянное усложнение изученных навыков;
- Tактическая грамотность индивидуальной и командной подготовленности.

### **Роль тренера как лидера.**

В процессе становления первых шагов в хоккее юными хоккеистами, несомненно, главная роль отводится наставнику, который без ложной скромности, обязан быть флагманом и лидером этого движения. Тренер должен обладать поистине неудержимой верой в своих учеников. Но чтобы быть примером для ребят, тренеру необходимо самому регулярно развиваться и совершенствоваться как личность. Несколько советов от Главного тренера Женской Сборной команды России по хоккею на Олимпиаде в г.Сочи в 2014 году М.Ю Чеканова:

- Тренер обязан заниматься самообразованием, повышением своего уровня квалификации. «Мечтаешь стать лучшим? - Стань им!».
- При многолетней подготовке строго учитывать сенситивные периоды и пубертатное взросление.

- Ранняя специализация вредит росту в юношеском возрасте. До 15 лет основной акцент направить на воспитании комплексного развития физических качеств.

- Тренер должен видеть недостатки ученика и находить пути их устранения. «Что я сделал для этого?».

- В индивидуальной работе постоянное усложнение задания. «Чем выше планка – тем сильнее разбег».

- Необходимо ставить перед собой и учеником максимальные цели. «Постоянно есть к чему стремиться!».

### **Литература:**

1. Лора Стамм: Основы скоростно-силового катая в хоккее./ Лора Стамм; пер. с англ. В.Сизоненко.-К.:Олимп.лит., 2013.-280с.:ил.

2. Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации тренеров и специалистов по хоккею-современные технологии подготовки спортивного резерва в хоккее/В.А. Третьяк, Р.Б. Ротенберг, П.В. Буре, О.В. Браташ, В.Т. Шалаев, П.В. Шеруимов, Е.А. Сухачев, Н.Н. Урюпин, С.М. Черкас, Д.Бохнер. – М., 2020. 324с.

3. В работе по подготовке материала использовались педагогические наблюдения многолетнего опыта работы тренером.

## **ЗНАЧЕНИЕ ИННОВАЦИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*А.А. Пономарева*  
тренер-преподаватель  
ГБУ ДО Республики Марий Эл «СШОР по ЛВС»,  
г. Йошкар-Ола

### **Аннотация**

*В статье анализируется значение инноваций и инновационных технологий в сфере физической культуры и спорта. Подчеркивается, что инновации в спорте предоставляют новые возможности для улучшения тренировок, повышения эффективности занятий и развития спортивных навыков, позволяют индивидуализировать обучение и тренировочный процесс, учитывая особенности и потребности каждого спортсмена*

**Ключевые слова:** *инновации в спорте, повышение эффективности тренировочного процесса в спорте, инновационные технологии.*

В настоящее время инновационные технологии играют все более важную роль в различных сферах нашей жизни, физическая культура и спорт не являются исключением. Инновации в спорте предоставляют новые возможности для улучшения тренировок, повышения эффективности занятий и развития спортивных навыков. Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте – это новые и современные методы, приемы и подходы, которые применяются для улучшения процесса обучения и тренировки, а также для достижения более эффективных результатов в физической активности и спорте.

Инновационные технологии предполагают активное использование современного оборудования, программного обеспечения, мобильных приложений, виртуальной и дополненной реальности, а также других инновационных средств и технологий. В физическом воспитании и спорте

они помогают улучшить качество обучения и тренировки, повысить мотивацию и интерес к процессу тренировки, а также обеспечить более точную и объективную оценку и контроль результатов. Они также способствуют развитию индивидуальных навыков и способностей, улучшению физической формы, предотвращению травм и повышению общей эффективности тренировочного процесса.

Таким образом, использование инновационных технологий в физическом воспитании и спорте имеет множество преимуществ. Это и улучшение качества обучения и тренировки, и создание интерактивных учебных и тренировочных программ, и получение более полной и глубокой информации о правильной технике выполнения упражнений, тактике игры и других аспектах физической активности.

Инновационные технологии делают занятия более интересными и увлекательными. Они позволяют спортсменам взаимодействовать с виртуальными объектами, соревноваться с другими участниками, устанавливать и достигать новых целей, а значит, повышают мотивацию и удовлетворение от занятий физической активностью. Кроме того, инновационные технологии позволяют более точно и объективно оценивать результаты учебных и тренировочных занятий. Они могут измерять различные параметры, такие как скорость, сила, гибкость, выносливость и другие, и предоставлять детальную информацию о прогрессе спортсменов.

Инновационные технологии позволяют индивидуализировать обучение и тренировку, учитывая особенности и потребности каждого спортсмена. Они могут предоставлять персонализированные рекомендации и упражнения, помогающие развивать конкретные навыки и способности, более точно контролируют нагрузку и технику выполнения упражнений, что помогает предотвращать травмы и повышать эффективность тренировочного процесса. Они также могут предоставлять рекомендации по восстановлению и оптимизации тренировочного режима.

Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте предлагают широкий спектр инструментов и приложений, которые помогают улучшить тренировочный процесс, анализировать данные и повышать эффективность тренировок. Вот несколько примеров таких технологий:

- Портативные устройства для мониторинга физической активности. Это могут быть фитнес-трекеры, умные часы или специализированные датчики, которые могут отслеживать количество шагов, пройденное расстояние, пульс, калории, уровень активности и другие параметры. Эти устройства помогают спортсменам контролировать свою физическую активность и улучшать свои результаты;

- Технологии виртуальной и дополненной реальности. Эти технологии позволяют создавать иммерсивные тренировочные среды, в которых спортсмены могут симулировать различные ситуации и условия тренировок. Например, они могут тренироваться на виртуальных трассах или полигонах, соревноваться с виртуальными соперниками или получать обратную связь о своей технике выполнения упражнений.

- Средства для анализа движений и биомеханики. С помощью специальных камер, датчиков и программного обеспечения можно анализировать движения спортсменов, оценивать их технику выполнения упражнений и выявлять ошибки или недостатки. Это позволяет тренерам и преподавателям давать более точные рекомендации и корректировать технику для достижения лучших результатов.

- Интерактивные тренажеры и игровые платформы. Это могут быть специальные тренажеры или игровые платформы, которые комбинируют физическую активность с игровым процессом. Например, спортсмены могут тренироваться на велотренажерах, где они соревнуются с виртуальными соперниками или проходят различные игровые задания, что делает тренировку более интересной и мотивирующей. Балансировочные доски и

тренажеры для тренировки равновесия фигуристов помогают молодым спортсменам развить силу и гибкость ног, а также улучшить свою стабильность во время выступления. Это позволяет спортсменам более уверенно выполнять сложные элементы и избегать ошибок.

- Специальные жилеты для фигуристов, которые имеют датчики, отслеживающие все действия фигуриста на льду. Это уникальное устройство, тренирующее координацию движений и вестибулярную устойчивость, позволяет оттачивать профессиональное мастерство спортсменов при выполнении прыжков, подкруток, выбросов, а также быстрых чередований смен направления и форм скольжения. Тренажёр обеспечивает электронный контроль точности группировки, силовую тренировку определённой группы мышц. Кроме фигурного катания, он используется для подготовки спортсменов в таких видах спорта, как спортивная и художественная гимнастика, биатлон, акробатика и ряде других.

В заключение отметим, что преподаватель играет важную роль в использовании инновационных технологий в физическом воспитании и спорте. Он является посредником между технологиями и студентами, обеспечивая эффективное использование инноваций в учебном процессе.

Таким образом, инновационные технологии имеют значительное влияние на развитие физической культуры и спорта. Они предоставляют новые возможности для тренировок, анализа данных, мониторинга прогресса и повышения мотивации. Также с помощью инновационных устройств и приложений можно создавать индивидуальные тренировочные программы, учитывающие особенности каждого спортсмена. Инновационные технологии позволяют собирать и анализировать большое количество данных о тренировках и прогрессе спортсменов. Это помогает тренерам и спортсменам более точно оценивать результаты тренировок, выявлять слабые места и разрабатывать более эффективные стратегии

тренировок. Также мониторинг прогресса способствует повышению мотивации, поскольку спортсмены видят свои достижения и прогресс.

### **Литература:**

1. Глазырина И.А. Об инновациях на занятиях физической культурой и спортом / И.А. Глазырина // Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. 2020. № 3 (71). С. 23-26.

2. Евтеева Т.Г., Андреевко Т.А. Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта / Т.Г. Евтеева, Т.А. Андреевко // Наука-2020. 2021. № 8 (53). С. 69-73.

3. Ечина Т.О. Инновации в спорте / Т.О. Ечина // В сборнике: Инновационные подходы в современной науке. Сборник статей по материалам XXVI международной научно-практической конференции. 2018. С. 19-23.

4. Крыжановская О.О. Традиции и инновации в физической культуре и спорте / О.О. Крыжановская // E-Scio. 2020. № 10 (49). С. 501-508.

5. Рукавишников С.К. Инновации в сфере физической культуры и спорта, подготовки спортивного резерва / С.К. Рукавишников // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2020. Т. 11. № 1 (43). С. 208-214.

6. Степанов И.Э., Межман С.С. Инновации в сфере физической культуры и спорта / И.Э. Степанов, С.С. Межман // Научный Лидер. 2021. № 41 (43). С. 162-165.



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ НА УРОКАХ ИСТОРИИ И ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА И НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ УОР

*О. М. Прохорова*  
преподаватель ГБПОУ  
«Казанское училище олимпийского резерва»,  
г. Казань

## **Аннотация**

*Анализ опыта преподавателя КазУОР по использованию видеоматериалов на уроках в качестве развития познавательного интереса и нравственных качеств обучающихся. Влияние видеоматериалов на успеваемость и мотивацию. Воспитательные особенности киноискусства. Особенности занятий с использованием киноматериалов.*

**Ключевые слова:** *нравственность, киноискусство, видеоматериалы.*

В настоящее время остро стоит проблема, связанная с общей культурой подрастающего поколения, с их нравственным обликом и эстетической воспитанностью. Именно подростковый возраст - это самый важный период для становления личности, во время которого активно протекает процесс формирования мировоззрения. Развитие общей культуры и эстетическое воспитание проходит под влиянием таких факторов как семья, школа, дружеский коллектив, и конечно же, искусства, в особенности экранного искусства, интерес к которому у подростков необычайно высок.

В профессиональных образовательных организациях дисциплины «История» и «Обществознание» имеют нравственно - этический характер. Одной из ключевых задач этих дисциплин является овладение умениями характеризовать духовно-нравственные ценности, в том числе ценности человеческой жизни, семьи, морали и нравственности, прав и свобод

человека, гуманизма, милосердия, справедливости, осознание ценности культуры России. Преподавателю поддерживать интерес к предметам на современных уроках истории и обществознания не просто. Для того чтобы занятия по истории и обществознанию были интересными, результативными и познавательными преподавателю необходимо постоянно находится в творческом поиске, экспериментировать, использовать «хорошо забытое старое».

Многолетний опыт преподавания истории и обществознания в Казанском училище олимпийского резерва (далее - КазУОР) показал, что процент усвоения учебного материала обучающимися составляет примерно: на уроках-лекциях – 5%; при использовании элементов самостоятельного чтения – 10%; наглядных и аудиоматериалов – 20%; аудиовизуальных материалов – 30-40%; при организации работы в дискуссионных группах – 50%; на практических занятиях через действие – 75%; при использования мультимедийных технологий – 80-85% и метод взаимообучения - 90% .

Таким образом, анализ опыта позволил прийти к заключению, что использование видеоматериалов на уроках истории и обществознания обеспечивает стабильную 100% успеваемость и повышает мотивацию учебной деятельности обучающихся КазУОР.

Документальное и художественное кино играет существенную роль в развитии познавательного интереса и нравственных качеств обучающихся, т к принципиально отличается от других форм образования обучающихся тем, что ничего им не диктует, не навязывает, а лишь формирует эстетический образ исторических персонажей и социально-общественных событий. В общении с серьезными произведениями киноискусства создаются предпосылки для противостояния личности антисоциальному, аморальному влиянию со стороны общества, формированию навыков критического мышления и соотнесение получаемой информации с научно-обоснованными знаниями, приобретенными на уроках истории и

обществознания. В процессе просмотра возникает достаточно устойчивое, произвольное внимание, что обусловлено яркостью, динамичностью, размерами, контрастностью изображения, звуковым сопровождением. Именно этим объясняется прочное запоминание обучающимися отдельных, ярких, эмоционально насыщенных кадров. Создаются предпосылки для сознательного и глубокого усвоения материала.

В теоретическом плане все видеоматериалы делятся на три большие группы: художественные фильмы; документальные фильмы (научно-популярные); образовательные фильмы (специальные учебные).

Кино обладает большими возможностями для личного развития обучающихся. Воспитательные особенности киноискусства настолько широки, что можно говорить о его универсальности для обучающихся КазУОР. Киноэкран обладает огромной убедительной силой, идеи и образы, воспринятые при помощи киноискусства, подкрепленные яркими эмоциями, усваиваются глубоко и прочно, становятся основой для развития мировоззрения обучающегося. Изучение искусства экрана с обучающимися направлено прежде всего на то, чтобы сформировать у них навыки восприятия аудиовизуальных произведений, уметь их анализировать, развить способность адекватно понимать экранный текст.

Использовать видеофрагменты можно на разных этапах урока:

- 1) в начале урока – для актуализации, мотивации, постановки проблемы или проблемной ситуации;
- 2) в ходе изучения нового материала – поиск необходимой информации, решение проблемы;
- 3) в конце занятия – для закрепления полученных знаний;

Фильмы упрощают работу преподавателя по активации внимания обучающихся, и важно отметить, что демонстрация не должна носить развлекательный характер. Применение носит обучающую функцию, поэтому демонстрация художественных или научно-популярных фильмов

требует от преподавателя тщательной подготовки к уроку, знания киноматериала, подбор фрагментов, идеально подходящих к изучаемой теме. Нельзя забывать, что используемый киноматериал должен быть хорошего качества, не должен содержать материалы эротического и сексуального характера, ненормативную лексику. Преподавателю необходимо владеть дополнительной информацией о фильме, режиссере, особенностях создания. Нельзя упускать четкую организацию урока с использованием киноматериала, все должно быть логически обоснованно. Не просто демонстрация фильма или фрагмента, а вступительная беседа, проверка понимания кинофрагмента, определение конкретных задач по итогам просмотра (определить основную мысль, охарактеризовать поведение главных героев сюжета, высказать собственное мнение на события, написать рецензию на фильм, и др). Работа по итогам просмотра фильмов проводится в устных и письменных формах. К устным относятся: вступительное слово преподавателя перед просмотром, обобщение увиденного после просмотра; чтение во время занятий отрывков из опубликованного в кинолитературе (по поводу данного фильма или о проблеме, с ним связанной); дискуссия после просмотра; просмотры-сравнения на материале фильмов-экранизаций. Письменные формы: рецензии на фильм (в том числе сравнительные – на экранизацию); сочинение по фильму; отзывы; рецензирование, реферирование литературы о кино. Наиболее эффективной формой развития познавательного интереса и нравственных качеств в процессе просмотра видеоматериала является дискуссия.

За время работы сложилась определенная практика по использованию видеоматериалов на уроках истории и обществознания в КазУОР.

1) Образовательные фильмы на занятиях используются в объеме 70-80% от общего объема изучаемых тем. В качестве рекомендации обучающимся предлагается воспользоваться аудиозаписью урока. Их не

надо покупать, достаточно зайти в интернет. Размещенные в свободном доступе файлы легко скачиваются и прослушиваются в режиме онлайн. Такой формат обучения актуален для обучающихся-спортсменов, имеющих академические задолженности или пропустивших занятия. Но главное для обучающихся КазУОР – это пользование материалом на тренировочных и соревновательных сборах (при отсутствии учебника), а также во время многочисленных трансферов. Результат – больше усвоенной информации. Качество знаний оценивается тестовым контролем по изученной теме. Эта форма контроля позволяет оценить максимальное количество обучающихся в классе/группе, что также является преимуществом при обучении спортсменов.

2) Документальные и художественные фильмы предполагают различные формы работы: демонстрация фрагмента или части фильма; рекомендация к просмотру в домашних условиях; полный просмотр фильма на занятии и др.

Для наглядности ниже приводится следующий пример. Так при изучении темы «Мораль» по учебной дисциплине Обществознание студентам 1 курса предлагается к просмотру короткометражный художественный фильм «Скрипач».

Для удобства работы создается рабочий лист, который позволяет обучающимся во время просмотра делать записи. На этом листе также сформулировано задание по итогам просмотра.

Рабочий лист.

ФИО студента (обучающегося) \_\_\_\_\_

Название фильма: короткометражка «Скрипач» из новеллы «Москва, я люблю тебя»

Страна производства: Россия

Режиссер: продюсерский центр Е. Кончаловского (автор сценария Сергей Попов)

Тема урока: Мораль

Задание:

1. Пересказать сюжет/ пересказать сюжет через характеры героев;
2. дать оценку фильму;
3. связать тему урока с содержанием фильма.
4. Подвести к выводам по теме:

- что же такое мораль?

- чем мораль отличается от права?

- привести собственные примеры морально-нравственных поступков из истории, литературы, быденной жизни.

5. Изложите свои мысли (свою точку зрения, отношение) по поводу поднятых в приведенных высказываниях проблем. Приведите необходимые **аргументы** для обоснования своей позиции. Выполняя задание, используйте **знания**, полученные в курсе обществознания, соответствующие понятия, а также **факты** общественной жизни и собственный жизненный опыт.

1. *Человек может одновременно носить столько масок, сколь ни одному лицедейных дел мастеру за всю жизнь не изготовить.*

2. *Значение нравственности в современном мире.*

3. *Мораль в действии: нравственный поступок.*

4. *Как вы понимаете, что такое «нравственный закон».*

5. *Настоящие качества человека проявляются в экстремальной ситуации.*

Развитие навыков рассуждать и критически мыслить – важная часть образовательного процесса. Способность критически мыслить развивается постепенно в процессе проверки, оспаривания и оттачивания собственных

суждений. Этот процесс носит социальный характер. Быть «критическим» - это способность понимать и исследовать фильмы во всем их многообразии и формировать подход, благодаря которому обучающиеся способны постоянно анализировать какое влияние кино оказывает, побуждает, озадачивает или противоречит. Эта способность включает также осознание других сторон искусства, которые затрагивают, влияют и увеличивают то удовольствие, которое развивается при кинопросмотре. У обучающихся вырабатываются свои собственные морально-нравственные критерии аналитического и творческого взаимодействия с кино, они учатся анализировать, рефлексировать, вопрошать, сравнивать и интерпретировать. Обучающиеся учатся формулировать свое мнение о киноматериалах, опираясь на его элементы и передавать свое личное эмоциональное впечатление.

Обобщая, можно с уверенностью сказать, что кино служит важным средством в работе преподавателя, особенно действенным ввиду его визуальной наглядности, зрелищности, образности. Документальное и художественное историческое кино подтверждает народную истину «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО БОКСУ

*А.А. Савинцев*  
тренер-преподаватель  
ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ»,  
г. Йошкар-Ола

### **Аннотация**

*Соревнование является наиболее ответственным моментом в активной подготовке боксера. Итог тяжелых и порой мучительных тренировок. Тот самый момент, который формирует стойкость боевого духа и выявляет технико-тактические ошибки в подготовке бойца.*

**Ключевые слова:** *подготовка к соревнованиям, тренировки, бокс.*

Существуют общие принципы подготовки к соревнованиям по боксу. За 3 недели до соревнования начинается специальная подготовка. Она складывается из технико-тактической, физической подготовки и психологической настройки. К этому времени спортсмен уже должен подойти в своей наивысшей спортивной форме. И в течение 18-20 дней задача состоит в поддержании такой формы.

Изучив различные работы по подготовке к соревнованиям по боксу, проанализировав рекомендации коллег, я применял эти знания в тренировочной деятельности с обучающимися и неоднократно получив положительные результаты, разработал свой план действий по подготовке к матчу. В настоящей работе представлена специальная подготовка к бою за 3 недели.

### **Методические рекомендации по подготовке к соревнованию:**

- Начинать изучение новых технических и тактических приемов в эти дни не рекомендуется. Лучше оттачивать уже отработанные действия и поддерживать чувство дистанции, быстроту и выносливость. За короткий



срок невозможно развить специальную выносливость, чтобы вести активный бой с расчетом на преимущество в темпе.

- Последние дни тренироваться в часы соревнований.

- Однако следует помнить, что лучше недотренироваться, чем перетренироваться. Чрезмерная нагрузка во время тренировки вызывает переутомление. Усталость с характерными явлениями: упадком энергии, сонливостью, рассеянностью, плохим аппетитом, отсутствием инициативы и потерей веса появляется особенно быстро при плохом отдыхе, недостаточном питании и утомительной работе, как умственной, так и физической.

- Боксер должен сообщить о своем самочувствии тренеру обязательно. Выступать на соревнованиях с каким-либо недугом категорически запрещается.

- Сохранять привычный режим сна, питания, отдыха и тренировки.

- Распорядок дня и тренировки спортсмена – подростка, учитывая индивидуальные особенности обучающихся, занимает от 2-х до 2,5 часов. Обязательна утренняя зарядка, бег 40-60 минут, в отдельные дни бег по пересеченной местности в вечернее время. Полноценный завтрак, обязательно горячее питание с достаточным количеством овощей. Перед тренировкой отдых в течение 1 часа.

- Поддерживать «свой» вес, чтобы накануне соревнований не ограничивать себя в еде или питье, не сгонять массу тела.

- В дни боев избегать разговоров, подогревающих азарт, и о возможном исходе поединка.

### **Специальная подготовка к бою.**

Матч бокса требует громадной затраты физической и нервной энергии. Поэтому боксер, выступающий на соревнованиях, должен быть в прекрасной форме, т.е. отлично тренирован не только физиологически, но и психофизически.

## Порядок тренировки на 3 недели:

В первую неделю тренировки тренер выявляет технико-тактические ошибки в подготовке бойца.

Дни недели	Время
<b>1-я неделя</b>	
<b>понедельник</b>	
Разминка: 1 часть - ОФП; 2 часть- «школа бокса»	20 мин
СТТМ (Совершенствование Техничко-Тактического Мастерства) в парах 10 раундов по 2мин.15сек	30 мин
Пневмогруша 2 раунда по 2мин	5 мин
Скакалка	5 мин
Упражнения для кисти (отжимание кисть, кулак, ладонь)	10 мин
Упражнения на гибкость	10 мин
<b>вторник</b>	
Разминка: 1 часть - ОФП; 2часть- «школа бокса»	20 мин
Вольный бой (6 раунда по 2 мин. 30сек)	30 мин
Большой мешок -1раунд (индивидуальная модель)	10 мин
Скакалка	5 мин
Упражнения для кисти (отжимание кисть, кулак, ладонь)	10 мин
Упражнения на гибкость	10 мин
<b>среда</b>	
Разминка: 1 часть - ОФП; 2часть - «школа бокса»	30 мин
СТТМ (Совершенствование Техничко-Тактического Мастерства) в парах 8 раундов по 2мин.15сек	30 мин
СТТМ на мешке 2 раундов по 2мин.15сек	5 мин
Скакалка	5 мин
Упражнения для кисти (отжимание кисть, кулак, ладонь)	10 мин
Упражнения на гибкость	10 мин
<b>четверг - выходной</b>	
<b>пятница</b>	
Разминка: 1 часть - ОФП; 2часть- «школа бокса»	25 мин
СТТМ (Совершенствование Техничко-Тактического Мастерства) в парах 8 раундов по 2мин.15сек	30 мин
СТТМ на мешке 1 раундов по 2мин.15сек	5 мин
Скакалка	5 мин
Упражнения для кисти (отжимание кисть, кулак, ладонь)	10 мин
Упражнения на гибкость	10 мин
<b>суббота</b>	
Разминка: 1 часть - ОФП; /2часть- «школа бокса»	15/20 мин
Игра в футбол	15 мин
Игра в ручной мяч	10 мин
СТТМ на мешке браундов по 2мин.15сек	13 мин
Скакалка	10 мин
Упражнения на гибкость	10 мин

<b>воскресенье</b>	
Утро. Бег по пересеченной местности	40 мин
Вечер. Снаряды – мешки 8 раундов по 2мин.15сек	20 мин
Индивидуальная модель (мешки, лапы)	15 мин
Скакалка	10 мин
Теннисный мяч	10 мин
Упражнения на гибкость	10 мин

Последующие 2 недели осуществляется совершенствование технических и тактических навыков, которыми боксер хорошо владеет, и поддержание физического состояния, вырабатывать быстроту, чувство дистанции и выносливость.

Дни недели	Время
<b>2-3-я неделя</b>	
<b>понедельник</b>	
Разминка: 1 часть - ОФП; 2 часть- «школа бокса»	20мин/20мин
СТТМ (Совершенствование Техничко-Тактического Мастерства) в парах 8 раундов по 2 мин.15сек	30мин/40мин
Пневмогруша 2 раунда по 2 мин.15сек	5мин/ 6мин
Скакалка (рванный темп) 2 раунда по	10мин/10мин
Упражнения для кисти (отжимание кисть, кулак, ладонь)	10мин/10мин
Упражнения на гибкость	10мин/10мин
<b>вторник</b>	
Разминка: 1 часть - ОФП; 2 часть- «школа бокса»	20мин/20мин
Спарринг 4 раунда по 2 мин. 15сек	30мин/30мин
Большой мешок -2 раунд (индивидуальная модель)	10мин/10мин
Силовая гимнастика	20мин/20мин
Упражнения для кисти (отжимание кисть, кулак, ладонь)	10мин/10мин
Упражнения на гибкость	15мин/15мин
<b>среда</b>	
Разминка: 1 часть - ОФП; 2 часть- «школа бокса»	30мин/30мин
СТТМ (Совершенствование Техничко-Тактического Мастерства) в парах 8 раундов по 2мин.15сек	30мин/45мин
СТТМ на мешке 2 раундов по 2мин.15сек	15мин/15мин
Скакалка	10мин/10мин
Упражнения для кисти (отжимание кисть, кулак, ладонь)	15мин/15мин
Упражнения на гибкость	10мин/10мин
<b>четверг-выходной</b>	
<b>пятница</b>	
Разминка: 1 часть - ОФП; 2 часть - «школа бокса»	25мин/25мин

СТТМ (Совершенствование Техничко-Тактического Мастерства) в парах 6 раундов по 2мин.15сек	30мин/30мин
СТТМ на мешке 1 раундов по 2мин.15сек	2мин.15сек/2мин.15сек
Скакалка 2 раунда по 2мин.15сек	5мин/5мин
Упражнения для брюшного пресса	15мин/15мин
Упражнения для кисти (отжимание кисть, кулак, ладонь)	15мин/15мин
<b>суббота</b>	
Разминка: 1 часть - ОФП; /2 часть- «школа бокса»	15/20мин
Игра в футбол	15мин/15мин
СТТМ браундов по 2 мин.15сек	13мин/13мин
Большой мешок - (индивидуальная модель, работа с лапами) 3 раунда по 2 мин.15сек	6мин/7мин
Скакалка	10мин/10мин
Упражнения на гибкость	10мин/10мин
<b>воскресенье</b>	
Утро. Бег по пересеченной местности	45мин/45мин
Вечер. Спарринг 4 раунда по 2 мин. 15сек	60мин/60мин
Индивидуальная модель (мешки, лапы)	5мин/10мин
Скакалка	10мин/10мин
Теннисный мяч	10мин/10мин
Упражнения на гибкость	

Порядок упражнений при тренировке к матчу значительно отличается от обычного занятия. Это объясняется необходимостью, с одной стороны, приблизить условия тренировки к условиям матча, а с другой – придать больший удельный вес спаррингу.

Между раундами 1 минута перерыва. Больших промежутков делать не надо, так как тренирующийся выходит из темпа работы. Таким образом, боксер проводит в зале 1 час 40 мин., а с пробежкой, утренней гимнастикой – 2-2,5 часа. Период тренировки длится 3 недели. Тренировка производится ежедневно в шестидневку.

### **Литература:**

1. Бутенко Б. И. Тактическая подготовка боксера перед соревнованиями.- В сб.: Бокс. М., Физкультура и спорт, 1971.

2. Бутенко Б. И. Специализированная тренировка боксера. М., Физкультура и спорт, 1969.
3. Градополов К. В. Воспитание боксера. М., Физкультура и спорт, 1972.
4. Градополов К. В. Тренировка боксера. М., Физкультура и спорт, 1960.
5. Денисов Б. С. Техника - основа мастерства в боксе. М., Физкультура и спорт, 1957.
6. Джероян Г. О. Методика совершенствования техники и тактики в боксе.- В сб.: Говорят мастера ринга. М., Физкультура и спорт, 1963.
7. Джероян Г. О. Тактическая подготовка боксера. М., Физкультура и спорт, 1970.
8. Джероян Г. О., Худадов Н. А. Предсоревновательная подготовка боксера. М., Физкультура и спорт, 1971.

# РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В ЕГО СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Э.М. Сафиуллина*  
магистрант КИУ им. Тимирязева,

*Н.В. Ванюхина*  
научный руководитель  
к.п.н., доцент КИУ им. В.Г.Тимирязева,  
г. Казань

## **Аннотация**

*В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами. На примере казанского училища олимпийского резерва могу сказать, что вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности того или иного спортсмена, выигрывает относительно слабый спортсмен – объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным соперником.*

**Ключевые слова:** *психологическая подготовка, саморегуляция, эмоции, мотивация, спортсмен, спортивный резерв, спорт, соревнования.*

«В борьбе равных спортсменов побеждает психология»

Пьер де Кубертен

Экстремальные условия соревнований вызывают у спортсменов нервно- психическое напряжение, которое они не испытывают или испытывают но в меньшей степени во время тренировок. Для достижения

своего потенциала на соревнованиях спортсмен должен: действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей; выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок; быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, осуществлять их; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Для достижения этих целей необходима соответствующая психологическая подготовка. Цель такой подготовки - развить необходимые психические качества для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к ответственным соревнованиям.

Воспитание психической устойчивости спортсмена складывается из формирования умения сохранять и даже повышать в экстремальных условиях уровень своего эмоционального состояния, работоспособность и эффективность двигательных действий. Психическая готовность, представляющая собой наиболее высокий уровень психологической подготовленности к конкретным соревнованиям, предполагает наличие высокого уровня развития сенсорных и сенсомоторных качеств, свойств внимания, идеомоторики, тактического мышления, памяти и других качеств, важных для осуществления двигательной деятельности спортсмена, способности произвольно управлять своим поведением и чувствами.[1]

Психологическая подготовка спортсмена заключается в том, чтобы:

- способствовать совершенствованию психических процессов — специализированных восприятий, представлений, внимания, памяти, мышления и других, важных для достижения высшего уровня технико-тактического мастерства; формировать психические свойства личности спортсмена, оказывающие влияние на оптимальное стабильное проявление психических процессов, сохранение и повышение уровня

работоспособности и эффективности двигательных действий в трудных условиях тренировки и соревнований; создавать оптимальные психические состояния в процессе тренировки и соревнований; развивать умения управлять своими психическими состояниями и в экстремальных условиях деятельности;

- способствовать выработке знаний о предстоящих соревнованиях; создавать положительную «психологическую атмосферу» в коллективах спортсменов.

Психологическая подготовка спортсмена является одним из важных аспектов подготовки спортивного резерва. В высококонкурентной спортивной среде, где каждая секунда и каждый миллиметр имеют значение, необходимость обладать не только физической, но и психологической выносливостью становится очевидной [2].

Спортсмены, занимающиеся в спорте высших достижений, должны быть готовы к высокой конкуренции, трудностям, стрессовым ситуациям и высокому уровню давления. Именно поэтому в училище олимпийского резерва г.Казань психологическая подготовка становится неотъемлемой частью тренировочного процесса [3].

Первоначально спортсмену необходимо осознать важность психологической подготовки и понять, что ее наличие поможет ему достичь высот в спорте. Спортивный психолог проводит индивидуальные консультации, помогая им развивать внутреннюю мотивацию, улучшать концентрацию во время соревнований, справляться с тревожностью и стрессом, так же учат техникам саморегуляции [4].

Психологическая подготовка не ограничивается только индивидуальными консультациями. Она включает в себя также тренировки, направленные на развитие специфических психологических навыков. Например, спортсмен должен научиться управлять своими эмоциями и



строить позитивный внутренний диалог, осознавая свои сильные и слабые стороны.

Одним из важных аспектов психологической подготовки спортсмена является работа с мотивацией высших достижений. Спортивная мотивация играет важную роль в развитии лидерских и организационных навыков в спорте. Мотивированные спортсмены более ответственны, организованы и усердно работают над своими навыками. Они более уверены в себе и эффективнее управляют ресурсами и процессами в спорте. Недостаточная мотивация может привести к уменьшению энтузиазма и интереса к спорту, что может негативно сказаться на результативности. Спортсмен должен иметь четкую цель и быть достаточно мотивированным, чтобы ее достичь. Психолог помогает спортсмену разработать план действий, который позволяет ему ставить и достигать поставленные перед собой задачи.

Также психологическая подготовка спортсмена включает в себя работу с командным духом и коммуникативными навыками. Спортсмены проводят тренировки, направленные на развитие координации и взаимодействия с партнером, а также на улучшение коммуникации с тренером и другими членами команды.

Не мало важно для спортсмена является и психологическая саморегуляция, она является одним из важных аспектов подготовки спортивного резерва. Спортсмен, который обладает навыками психологической подготовки и умеет самостоятельно контролировать свои эмоции и мысли, имеет большие шансы достичь успеха на спортивных соревнованиях. Сильные эмоции, такие как страх, гнев или радость, могут отвлекать спортсмена от концентрации на выполнении задачи. Поэтому важно научиться распознавать свои эмоции, контролировать их проявление и переключаться на нужный настроенный режим.

Еще одним важным аспектом психологической саморегуляции является умение управлять своими мыслями. Часто спортсмены испытывают негативные мысли, связанные с сомнениями в своих силах или опасениями перед соревнованиями. Однако, способность переключаться на позитивные мысли и верить в свои силы помогает спортсмену преодолеть сложности и добиться успеха.

Для развития навыков психологической саморегуляции спортсмена необходима систематическая тренировка. Она включает в себя проведение психологических тренировок, в течение которых спортсмен учится контролировать свои эмоции и мысли. Также важным элементом психологической подготовки является работа с тренером или психологом, который помогает спортсмену развивать навыки саморегуляции и анализировать свои эмоциональные состояния на тренировках и во время соревнований.

В современном спорте психологическая саморегуляция стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов. Она позволяет им не только достигать высоких результатов, но и сохранять психологическое здоровье, что особенно важно для спортсменов спортивного резерва, которые испытывают огромное давление и стресс во время подготовки и соревнований.

Таким образом, психологическая подготовка спортсмена является одним из важных аспектов подготовки спортивного резерва чему свидетельствует, и исследования ученых ,и практика в училище олимпийского резерва. Она помогает спортсмену развивать внутреннюю мотивацию, справляться с тревожностью и стрессом, а также улучшать концентрацию во время соревнований. Психологическая подготовка также включает в себя работу с мотивацией, саморегуляцией, командным духом и коммуникативными навыками. Эта подготовка требует времени и усилий,

но в конечном итоге позволяет спортсмену достигать высоких результатов и успешно выступать на олимпийской арене [5].

### **Литература:**

1. Бабушкин Г.Д. Психология физической культуры // Спорт, 2020.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. 2020
3. Ловягина А.Е. , Ильина Н.Л., Волков Д.Н. Психология физической культуры и спорта 2016.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М., 2009.
5. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. 2019.

# СТРУКТУРА СРЕДСТВ ОФП У ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ 15-16 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

*Д.В. Сумин*  
преподаватель ФГБУ ПОО  
«Государственное училище (техникум)  
олимпийского резерва г. Бронницы МО»,  
г. Бронницы

## **Аннотация**

*Эффективно управлять подготовленностью спортсменов и их готовностью к достижению наивысшего результата – это значит правильно планировать тренировку и постоянно корректировать ее ход на основании систематически поступающей информации.*

**Ключевые слова:** *средства ОФП, гребля на байдарках, подготовительный период годичного цикла подготовки, спортивный результат, эффективный комплекс ОФП, методические рекомендации.*

Цель исследования: провести сравнительный анализ комплексов ОФП в подготовительном периоде различных годичных циклов подготовки

Главной целью подготовительного периода является увеличение уровня общих двигательных способностей. Относительно большого объема и снижения интенсивности основных упражнений, большое разнообразие тренировочных средств

Физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Проблема исследования заключается в поиске путей совершенствования структуры ОФП для гребцов на байдарках 15-16 лет в подготовительном периоде для эффективного развития физических качеств и достижения высшего спортивного результата

Для выявления наиболее перспективного плана подготовки и лучшего результата спортсменов был проведен контрольные тесты:

Контрольные тесты делились на 2 типа –

- контрольное тестирование в зале

Быстрота - Бег на 100 м. - не более 14,5сек

Выносливость - Бег 1500 м. - не более 7 мин. 15сек./ Плавание 100 м - не более 1 мин. 25 с.

Сила - Тяга/жим штанги лежа – весом не менее 75% от собственного веса.

Силовая выносливость - тяга/жим штанги лежа за 5 мин. Весом 45кг - не менее 140 раз.

Скоростно-силовые качества - поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек. - не менее 20м.

- контрольные тесты на воде «дистанция 1000 м»

В исследовании участвовали 3 спортсмена, тренирующиеся по трём разным годовым планам.

### Тренировочный план одного спортсмена

День недели	Утро	Вечер
Пн	Бег на лыжах (20км)	Тренажёрный зал (Вын/силВын)
Вт	Бассейн/ восстановление Офп	Бег на дорожке/ Велотренажёр 30-40мин/ Офп
Ср	Бег на лыжах (10-15км)	Тренажёрный зал / Скоростная выносливость
Чт	-	-
Пт	Бассейн восстановление	Бег на лыжах (20км)
Сб	Круговая тренировка	Растяжка
Вск	Бег на лыжах (15-20км)	Игровая тренировка

## Тренировочный план второго спортсмена

День недели	Утро	Вечер
Пн	Бассейн/ скоростная тренировка Офп	Велотренажер 45минут
Вт	Тренажёрный зал/ Сила	Игровая тренировка
Ср	Бассейн \ Офп	офп/ Тренажёрный зал/
Чт	Лыжная тренировка(10-15км)	Игровая тренировка
Пт	Тренажёрный зал круговая тренировка	Офп
Сб	Бассейн / выносливость	Тренажёрный зал/ Офп
Вск	-	-Активный отдых Восстановительные мероприятия

## Тренировочный план третьего спортсмена

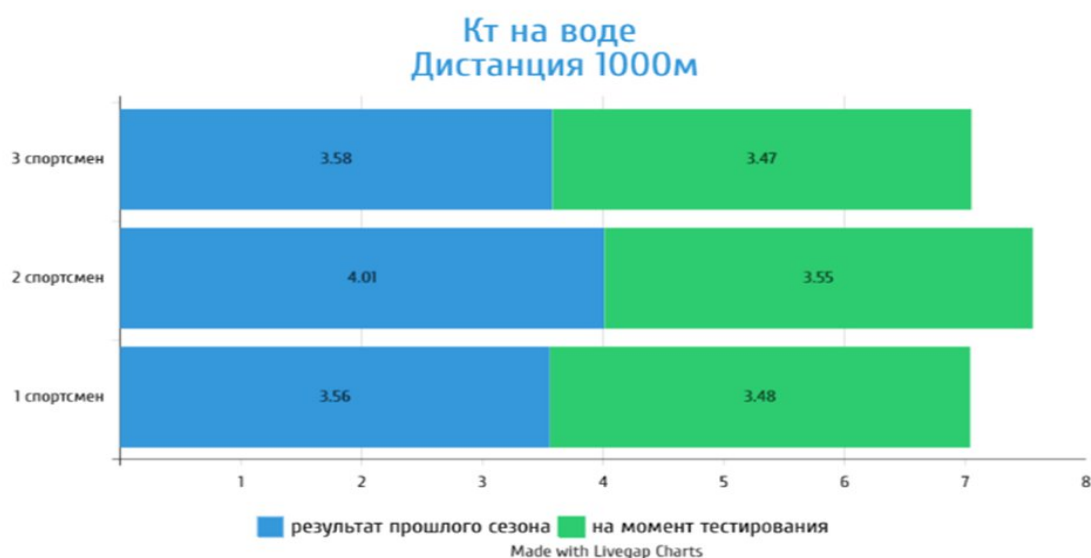
День недели	Утро	Вечер
Пн	-	Тренажёрный зал/ Сила
Вт	Бег на лыжах (15-20км)	Бассейн
Ср	Тренажёрный зал Тренировка на отст. Группы мышц	Офп/ Велотренажер Растяжка
Чт	Бег на лыжах (15-20км)	Тренажёрный зал/ Скоростная выносливость
Пт	Бассейн восстановление	Тренажёрный зал/ Офп
Сб	Тренажёрный зал/ Круговая тренировка	Офп/ Велотренажёр/ Беговая дорожка
Вск	Бег на лыжах 10-15км	Отдых

Мы провели анализ литературы и имели представление о том, как должны выглядеть контрольные тесты, на основании этих данных тренировочных планов, после этого провели контрольные тренировки,

задачей которых было выявление, на сколько улучшились физические качества спортсменов в конце подготовительного периода.

Изучив результаты эксперимента, мы видим, что прирост более высокий у того спортсмена, который тренировался по гармоничному плану, который включает в себя комплексы ОФП (лыжную подготовку, плавание, подготовку в зале, тренировки на различные физические качества).

Физическое качество	1 спортсмен	2 спортсмен	3 спортсмен
Быстрота	Предыдущий тест – 14.3сек Текущий - 13.9сек	Предыдущий тест – 14.5сек Текущий – 14.0сек	Предыдущий тест – 13.9сек Текущий – 13.7сек
Выносливость	Предыдущий тест – 7.01сек Текущий – 6.49сек	Предыдущий тест – 6.57сек Текущий – 6.53сек	Предыдущий тест – 7.03сек Текущий – 6.51сек
Сила	Предыдущий тест – 100% Текущий – 115%	Предыдущий тест – 100% Текущий – 105%	Предыдущий тест – 110% Текущий - 120%
Силовая выносливость	Предыдущий тест – 123раза Текущий -143 раза	Предыдущий тест – 127раз Текущий – 140раз	Предыдущий тест – 132раза Текущий – 153раза
Скоростно-силовые качества	Предыдущий тест – 19м Текущий – 26м  27раз	Предыдущий тест – 21м Текущий – 25м  22раза	Предыдущий тест – 20м Текущий -24м  24раза



Таким образом, изучив результаты эксперимента, мы видим, что прирост более высокий у того спортсмена, который тренировался по гармоничному плану, который включает в себя комплексы ОФП (лыжную подготовку, плавание, подготовку в зале, тренировки на различные физические качества) всё вместе – это полноценный комплекс, что дает больший результат спортсмену, что в физических качествах, что и в специальной физической подготовке.

### **Литература:**

1. Вишняков, К.С. Сопоставительный анализ величины тренировочной нагрузки и спортивных достижений юниоров (до 19 лет) сборной команды России в гребле на байдарках / К.С. Вишняков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 30–34
2. Дашиноорбоев, В.Д. Физическая культура : учебное пособие / В.Д. Дашиноорбоев. – Улан-Удэ : Изд-во Восточно-Сибирского гос. техн. Университета 2007 г.
3. Теория и методика физического воспитания том 1/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.
4. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 2009. - 374 с.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., «Физкультура и спорт», 2005.



**НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО УОР:  
ВЕКТОР РАЗВИТИЯ И РЕАЛЬНАЯ ПРАКТИКА**

*Р.И. Шакиров*  
директор ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,

*Л.Ю. Бутлеровская*  
заместитель директора по УР  
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,

*Г.Н. Морозова,*  
к.п.н., доцент, методист  
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,  
г. Казань

**Аннотация**

*Авторы рассматривают актуальные проблемы училища олимпийского резерва, решение которых позволит выявить перспективные направления его развития на современном этапе. В статье представлены результаты деятельности по разработке перспектив развития УОР на примере Казанского училища олимпийского резерва.*

**Ключевые слова:** *государственная политика, система УОР, интеграция, инновационное развитие, спортивный резерв, спорт высших достижений, специалист по физической культуре и спорту.*

Современные УОР, осуществляющие подготовку спортивного резерва, вовлечены в поток преобразований: новые федеральные стандарты, механизмы финансирования, инструменты оценки качества предоставления государственных услуг, соответствие принципу открытости учреждений, инновационные технологии, информатизация основой деятельности учреждений.

В настоящее время, во исполнение ряда поручений Президента Российской Федерации, проводится модернизация системы подготовки спортивного резерва в России. Утверждена Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года [1].

Основные направления Концепции направлены на развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации, а также на повышение требований к качеству подготовки спортивного резерва, что диктует необходимость изменения процесса подготовки специалистов отрасли, формирования нового поколения тренеров-преподавателей, обладающих знаниями особенностей взросления детского организма, соответствующих нагрузок с учетом сенситивных периодов без форсированной подготовки. Подготовка спортивного резерва - это основа для развития спорта высших достижений, тот базис, который позволяет готовить спортсменов высокого класса и достигать серьезных результатов на соревнованиях различного уровня.

В настоящее время разработка научных основ подготовки спортивного резерва, развитие индустрии спорта является одной из ключевых проблем спорта высших достижений. Актуальность данной проблемы обусловлена следующими основными факторами:

- организация системы отбора юных спортсменов и учебно-тренировочного процесса практически не учитывает достижения спортивной науки и новейших информационных технологий;

- построение программ многолетней спортивной подготовки до настоящего времени лишено персонализированного подхода, учитывающего генетические психофизические особенности юных спортсменов;

- недостаточен по качеству и оперативности контроль за психофизическим состоянием юных спортсменов, что является причиной

большого процента отчислений по состоянию здоровья и прекращению роста спортивных результатов.

Вышеуказанные факторы снижают качество подготовки спортивного резерва и негативно влияют на здоровье и результативность юных спортсменов.

Как показывает практика, наиболее ощутимые потери молодых перспективных спортсменов происходят на этапе перехода из юношеского спорта во взрослый спорт. Целенаправленное решение комплекса задач по созданию условий для эффективной подготовки ближайшего резерва спортивных сборных команд возможно при развитии системы УОР, призванных обеспечить оптимальные условия роста спортивного мастерства и социальную защиту спортсменов юношеских и молодежных спортивных сборных команд РФ.

В отрасли образования в настоящее время также происходит становление новой системы образования, ориентированной на демократические ценности гражданского общества. Инновационное развитие, рассматриваемое как приоритетная задача обновления экономики и социальной сферы страны, во многом определяется уровнем качества образования, инновационностью данной сферы общественной жизни. Это обуславливает потребность в разработке новых моделей, программ и технологий подготовки обучающихся к самостоятельной жизни и выбору образовательного маршрута, осознанному выбору последующей профессиональной деятельности; созданию современной высокотехнологичной среды образования, усилении государственно-общественного управления образованием.

В соответствии с целями реализации государственной политики Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также в области образования в Казанском училище олимпийского резерва (далее - КазУОР) разработана Программа развития КазУОР – локальный акт

училища, определяющий вектор развития на ближайшую перспективу (до 2027 года)

Создание Программы продиктовано влиянием следующих внешних и внутренних факторов:

Внешние факторы:

1. Изменения в нормативно-правовой базе Российской Федерации, закрепляющие приоритетный характер детства в государственной политике и определяющие одной из национальных целей – предоставление возможности для самореализации и развития талантов.

2. Повышение требований к системе УОР:

- возросла ответственность учреждений за содержание и качество предоставляемых образовательных услуг и качество подготовки спортивного резерва в России;

- усиливается воспитательная составляющая в сферах образования, физической культуры и спорта;

- остро стоит вопрос о создании доступной спортивно-образовательной среды для различных групп населения, граждан всех возрастных категорий.

3. Внедрение Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года [1] и Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, определяющей «развитие Российской Федерации как ведущей мировой спортивной державы, граждане которой ведут здоровый образ жизни и активно вовлечены в массовый спорт, с экономически стабильным профессиональным спортом, высоким авторитетом на международной спортивной арене и нулевой терпимостью к допингу» [3].

4. Появилась на федеральном уровне Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года. В общеобразовательной, средней

профессиональной и высшей школе вопросы воспитания вошли в требования государственных образовательных стандартов [2].

Внутренние факторы:

1. Завершилась реализация мероприятий предыдущей «Концепции развития образовательной деятельности, физической культуры и спорта ГБОУ СПО «Казанское училище олимпийского резерва».

2. Появилась потребность в создании наиболее эффективных условий и механизмов:

- устойчивого развития модели государственного учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, основанной на интеграции спортивного и образовательного пространства;

- эффективной подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивного резерва для спортивных сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации;

- осуществления подготовки специалиста по физической культуре и спорту, обладающего общими и профессиональными компетенциями, личностно-профессиональными характеристиками, творческим, духовно-личностным опытом, способного к спортивным достижениям и успешной продуктивной самостоятельной профессионально-педагогической деятельности в социокультурном пространстве современного общества.

SWOT - анализ современного состояния системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и образовательной системы училища позволил определить основные конкурентные преимущества КазУОР:

- значительный авторитет КазУОР среди организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в г. Казань, Республике Татарстан и в окружающем социуме;

-высококвалифицированный коллектив педагогических работников, мотивированный на работу по развитию учебно-тренировочного и образовательного процессов;

-преимущественно высокий уровень подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации;

-обеспечение круглогодичного учебно-тренировочного процесса с предоставлением комплексного питания, проживания (по необходимости), медицинского обслуживания и сопровождения психолога;

- качественная подготовка выпускников отрасли «физическая культура и спорт» по программе подготовки специалистов среднего звена по очной форме обучения;

- интеграция учебно-тренировочного и образовательного процессов;

- сформированная система методического обеспечения деятельности КазУОР;

- сформированная система воспитательной работы.

Вместе с тем выявлены противоречия и проблемы на разрешение которых направлена Программа развития училища. Актуальным для КазУОР является обновление материально-технической базы училища в соответствии с современными стандартами и передовыми технологиями с целью обеспечения требований государственной политики в области физической культуры и спорта, а также в области образования, развитие инфраструктуры. Ввиду продолжительного пребывания студентов - спортсменов членов сборных команд РФ и РТ на сборах и соревнованиях необходимо развивать элементы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, формирование базы электронных учебников и учебно-методических материалов, создание онлайн среды, внедрение цифровых технологий в спортивно-образовательный процесс. Важен высокий уровень подготовки педагогических работников, что достигается

через курсы повышения квалификации, стажировки, процедуры аттестации на первую и высшую категории, вовлечение в экспериментальную и инновационную деятельность, обучение проектным технологиям, обмен опытом на научно-практических конференциях, семинарах, круглых столах различных уровней.

Исходя из целей государственной политики в сферах образования, физической культуры и спорта, намечена основная цель Программы развития: обеспечение высокого уровня подготовки спортсменов для спортивных сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации по олимпийским видам спорта и высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта со средним профессиональным образованием.

Достижение цели Программы предусматривается осуществить путем обеспечения качественного выполнения государственного задания на оказание государственных услуг, а также путем реализации следующих условий и механизмов:

- устойчивого развития модели государственного учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, основанной на интеграции спортивного и образовательного пространства:

- эффективной подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для спортивных сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации;

- осуществления подготовки специалиста по физической культуре и спорту, обладающего общими и профессиональными компетенциями, личностно-профессиональными характеристиками, творческим, духовно-личностным опытом, способного к спортивным достижениям и успешной продуктивной самостоятельной профессионально-педагогической деятельности в социокультурном пространстве современного общества.

Цели, задачи и основные направления деятельности КазУОР в значительной степени связаны и сочетаются с целями и задачами региональной политики в сфере спорта. 231 обучающихся КазУОР специализируются по 19 олимпийским видам спорта (биатлон, водное поло, волейбол, дзюдо, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, плавание, прыжки в воду, пулевая стрельба, синхронное плавание, спортивная (вольная) борьба, спортивная (греко-римская) борьба, стендовая стрельба, тхэквондо, тяжелая атлетика, фехтование, хоккей на траве, гребной спорт, самбо). Анализ данных официальной статистики по Республике Татарстан показал правильность выбора и определения культивируемых в КазУОР видов спорта. Следует также отметить тот факт, что увеличение количества граждан республики, массово занимающихся данными видами спорта, в период, начиная с 2013 года (XXVII Всемирная летняя Универсиада в Казани), позволяет в будущем говорить и об увеличении численности спортсменов на этапах спортивной подготовки.

Потенциал, качество и результативность работы спортивной отрасли в Республике Татарстан в сфере подготовки спортивного резерва по приоритетным для училища видам спорта способны обеспечить относительно полноценную загруженность КазУОР.

В этом плане приоритетной для КазУОР является деятельность по развитию сотрудничества и партнерства с органами власти РТ в сфере физической культуры и спорта, республиканскими и муниципальными учреждениями спортивной подготовки и спортивными Федерациями РТ.

Развитие деятельности КазУОР позволит решить целый комплекс отраслевых задач и удовлетворить интересы и потребности целого ряда субъектов отраслевой деятельности:

- для КазУОР - это основание для разработки и реализации качественных и востребованных на отраслевом рынке платных услуг (организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий для



региональных сборных команд и спортивного резерва, реализация программ дополнительного профессионального образования и курсов повышения квалификации для отраслевых специалистов), реализуемых на основе соответствующего государственного заказа и, соответственно, возможность улучшения финансового благополучия училища за счет привлечения дополнительных средств. Кроме того, это реальная возможность для КазУОР систематически «пропускать» через свою систему наиболее талантливых и перспективных спортсменов, отслеживая их развитие и привлекая к учебе и работе в КазУОР;

-для региональных организаций спортивной подготовки - это наличие стабильного поставщика услуг – КазУОР, интегрированного со спортивной подготовкой, гарантирующего качество услуг и их предоставление на основе федеральных стандартов и требований Минспорта РФ.

Перспективы развития КазУОР соответствуют основным направлениям, приоритетам и подходам в сфере развития спорта в стране, в первую очередь в сфере подготовки спортивного резерва.

К приоритетным направлениям реализации Программы развития училища относятся:

-формирование системы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва для спортивных сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации в соответствии с Концепцией подготовки спортивного резерва в Российской Федерации;

- развитие и достижение нового качества образовательного процесса в соответствии со стратегией развития российского образования;

- развитие инфраструктуры, материально-технической базы училища в соответствии с современными стандартами и передовыми технологиями с целью обеспечения требований государственной политики в области физической культуры и спорта, а также в области образования.

В рамках направления «формирование системы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва для спортивных сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации» предстоит обеспечить: совершенствование системы подготовки спортсменов высокого класса; создание условий, направленных на увеличение числа перспективных спортсменов, способных войти в составы сборных команд Российской Федерации; подготовку и успешное выступление спортсменов училища в составах спортивных сборных команд Российской Федерации на олимпийских играх, международных и всероссийских соревнованиях, спартакиадах Российской Федерации; совершенствование системы отбора в КазУОР и подготовки спортивного резерва по олимпийским видам спорта; повышение качества оказания государственных услуг в рамках государственного задания училищу в установленной сфере деятельности; эффективное и качественное управление государственными финансами и использование государственного имущества; совершенствование форм взаимодействия со спортивными федерациями по видам спорта и общественными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта; повышение квалификации и профессиональной переподготовки работников - руководящего, тренерского, педагогического и инструкторско-методического состава училища.

В рамках направления «развитие и достижение нового качества образовательного процесса» предстоит обеспечить: качественный переход училища на выполнение обновленных и обновляемых федеральных государственных образовательных стандартов с соблюдением преемственности всех уровней образования; создание интегрированного учебно-методического пространства педагогических работников для наиболее эффективного взаимодействия в вопросах обучения, воспитания и спортивной подготовки; разработку и внедрение различных моделей

индивидуального образования обучающихся на основе индивидуальных учебных планов, технологий обучения и совершенствования системы работы с одаренными детьми; подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации; обновление программы подготовки специалистов среднего звена и обеспечение условий их реализации; использование информационно--коммуникационных технологий для повышения качества образовательного процесса; обеспечение прохождения стажировок педагогическими работниками в соответствии с требованиями ФГОС; обновление материально-технической оснащенности образовательного процесса.

В рамках направления «развитие инфраструктуры, материально-технической базы училища в соответствии с современными стандартами и передовыми технологиями с целью обеспечения требований государственной политики в области физической культуры и спорта, а также в области образования» предстоит обеспечить: проектирование и строительство многофункционального (универсального) спортивного зала; проектирование и строительство стрелкового тира (для отделения биатлона); строительство отдельного помещения (пристроя) сухого плавания, непосредственно прилегающего к зданию бассейна, капитальный ремонт здания спортивно-оздоровительного лагеря «Искра», реконструкцию поля хоккея на траве, в том числе замену покрытий беговых дорожек; капитальный ремонт учебных кабинетов и спального корпуса на 90 мест; выполнение работ по ремонту и модернизации помещений медико-восстановительного центра; проведение ремонта помещений административного здания; выполнение работ по благоустройству и озеленению территории учебного корпуса, павильона и ремонту ливневой канализации; разработку и согласование спецификаций на закупку материально-технических ресурсов; приобретение литературы, методических пособий, электронных образовательных ресурсов;

приобретение спортивного оборудования, инвентаря и экипировки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

### **Литература:**

1. Распоряжение Правительства РФ от 17.10.2018 №2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями); [Электронный ресурс] – URL: <https://docs.cntd.ru/document/551494049> (дата обращения 31.05.2023)

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р); [Электронный ресурс] – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_180402/400951e1bec44b76d470a1deda8b17e988c587d6/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_180402/400951e1bec44b76d470a1deda8b17e988c587d6/) (дата обращения 31.05.2023).

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р; [Электронный ресурс] – URL: <https://sudact.ru/law/rasporiazhenie-pravitelstva-rf-ot-24112020-n-3081-r/strategiia-razvitiia-fizicheskoi-kultury-i/> (дата обращения 31.05.2023)

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ

*И.И. Царегородцев*  
преподаватель спец. дисциплин  
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,  
г. Йошкар-Ола

### **Аннотация**

*В статье рассказывается о психологическом предстартовом состоянии спортсмена и взаимоотношении между тренером и спортсменом.*

**Ключевые слова:** *спорт, тренер, спортсмен.*

Как отмечает Ю. Л. Ханин, потребность спортсмена в общении с тренером в ходе подготовки к соревнованию может увеличиваться. Так, за 2–3 недели до ответственных соревнований у спортсменов наблюдается повышенная потребность во внимании тренера, связанная со стремлением убедиться в своей готовности, исправить недостатки в технике и т. д. В этом случае пассивность тренера и особенно отсутствие его замечаний, которых ждет спортсмен, могут привести к скрытому недовольству и даже к серьезным межличностным конфликтам.

С другой стороны, могут сказаться последствия постоянного вынужденного общения, ежедневных контактов спортсменов друг с другом и с тренером, возникает «пресыщение» в общении. У гребцов Ю. Л. Ханин наблюдал это за 1,5–2 месяца до ответственных стартов. В этом случае у спортсмена возникает негативное отношение к замечаниям, советам и указаниям тренера независимо от их уместности и своевременности. Спортсмену хочется побыть одному, и он начинает воспринимать присутствие тренера как излишнюю опеку и даже как проявление недоверия к себе.

Специфика общения на соревнованиях, следующая:

1) возрастает управленческая (регулятивная) функция общения, причем у спортсменов с сильной нервной системой в значительно большей степени, чем у спортсменов со слабой нервной системой;

2) общение носит в основном деловой характер;

3) по сравнению с тренировочным процессом общение на соревнованиях более ритуально, регламентировано и динамично. Ритуальность и регламентированность общения предусмотрены правилами соревнований в конкретных видах спорта. Это ритуалы приветствия, завершения спортивной борьбы;

4) в ряде видов спорта запрещено общение спортсменов с тренерами (например, в теннисе), разговоры между игроками.

В спортивных играх по мере увеличения значимости игр и нервно-психического напряжения повышается интенсивность общения игроков, общее управление командой, количество одобрений и порицаний партнеров, но уменьшается число ответных реакций.

*Таблица 1 - Влияние условий деятельности на игровые взаимоотношения баскетболисток (по Ю. Л. Ханину)*

<i>Компоненты общения</i>	<i>Условия деятельности</i>		
	<i>Тренировка</i>	<i>Товарищеские встречи</i>	<i>Официальные соревнования</i>
Общее управление	1,2	2,5	3,2
Персональное управление	5,4	5,8	5,4
Одобрение партнёров	0,8	1,2	1,2
Порицание партнёров	0,6	0,2	1,6
Положительная ответная реакция	1,4	1,4	1,4
Отрицательная ответная реакция	2,0	0,2	0,6
Интенсивность общения	10,8	11,6	13,6

Однако это увеличение происходит только за счет игроков, имеющих в команде высокий статус. Игроки с низким статусом имеют невысокий уровень общения, не зависящий от значимости игр.

### **Рекомендации тренеру.**

#### **Установление взаимопонимания между участниками общения**

Существенным условием успешного общения спортсменов друг с другом и с тренером является взаимопонимание между ними. Отсутствие взаимопонимания приводит к нарушению взаимодействия во время спортивной деятельности, а подчас и к конфликтам. Так, тренер может расценивать проявление его учеником настойчивости как упрямство, а проявление инициативы – как нарушение дисциплины. Ученики же могут принимать требовательность тренера за придирчивость.

Для установления взаимопонимания между партнерами по общению требуется наличие хотя бы одного из двух условий: либо совпадение оценки ситуации, либо, на худой конец, – при расхождении точек зрения – понимание и оправданность чужих оценок ситуации и поступков. Однако, чтобы прийти к этому, нужно определенное время общения и познания друг друга.

Создание взаимопонимания проходит через ряд этапов: возникновение первого впечатления о партнере по общению, изучение и понимание его, обеспечение понимания себя партнером, сближение позиций, поддержание взаимопонимания.

#### **Изучение и понимание друг друга**

Понимание друг друга – сложный процесс, во многом зависящий от наблюдательности участников общения. В этом спортсменки имеют преимущество перед мужчинами-спортсменами. Они полнее и глубже понимают интеллектуальные и волевые качества, а также черты характера, выражающие отношение к людям и к самому себе. Обусловлено это тем, что у женщин более развито такое качество, как эмпатия. Мужчины-

спортсмены лучше видят черты характера, которые выражают отношение к спортивной тренировке и соревнованиям. У тренеров высокого класса имеется стремление рассмотреть индивидуальное своеобразие своих подопечных, в то время как у тренеров среднего уровня отражение личности их спортсменов часто стереотипно и формально.

### **Обеспечение понимания себя партнером по общению**

Для того чтобы установить взаимопонимание, мало понять особенности и мотивы поведения другого. Надо, чтобы другой понял тебя. Для этого нужно найти приемлемую форму самовыражения и позаботиться о самоограничении в своих желаниях и привычках. Первая задача решается с помощью *рефлексии*, то есть осознанием себя и того, как «я» воспринимаюсь партнерами по общению: «Что они думают обо мне?», «Каким представляется моя позиция в этом вопросе?», «Как они воспримут и оценят мои действия?» Исходя из этого спортсмены или тренеры должны строить свое поведение: воздерживаться от высказываний и поступков, которые могут вызвать неоправданную и нежелательную реакцию у других. Например, зная о болезненной самолюбии спортсмена, не стоит подчеркивать его недостатки при каждом случае.

Однако необходимо учитывать и свои недостатки, что приведет к решению второй задачи – самоограничению в проявлении своих эмоций, в использовании излюбленных приемов воздействия на спортсменов, в том числе и при поддержании дисциплины.

### **Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе**

В моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе включает в себя сбивающие факторы: судейство (особенно не корректное), зрители, соперники и т.д. То есть факторы, которые мешают показать хорошие результаты под влиянием психологического стресса. В следствии чего спортсмен не может показать оптимальный результат.



**Заключение.** Статья поможет тренеру правильно подготовить психологически спортсмена с высокой и низкой мотивацией к соревнованиям.

**Литература:**

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2011. – 352 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»). Стр. 203-204.

## **СЕКЦИЯ 2.**

### **ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКИХ КЛУБОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА**

#### **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ «УОР»**

*М.Ю.Бурмистрова*  
заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,  
г. Йошкар-Ола

#### **Аннотация**

*В статье рассматриваются основные направления развития студенческого спорта в ГБОУ Республики Марий Эл «УОР». Приводятся фактические данные участия студентов Училища в спортивных соревнованиях, в волонтерской и судейской деятельности.*

**Ключевые слова:** *студенческий спорт, студенческий спортивный клуб, спортивные соревнования, спортивные секции, спортивное волонтерство, судейство, популяризация физической культуры и спорта.*

В настоящее время развитию студенческого спорта уделяется большое внимание на государственном уровне. И мы наблюдаем за тем, что студенческий спорт в сфере профессионального образования выходит на новый этап своего развития.

Так, по поручению Президента Российской Федерации о необходимости создания к 2024 г. студенческих спортивных клубов в профессиональных образовательных организациях, в 2023 году в Училище олимпийского резерва создан студенческий спортивный клуб «Медведи». Несмотря на недавнее занесение клуба в реестр студенческих спортивных

клубов, нельзя сказать, что в Училище олимпийского резерва студенческий спорт до этого времени не развивался.

Училище олимпийского резерва - это специализированное учебное заведение, которое готовит не только спортивный резерв, но и педагогов по физической культуре и спорту. В Училище студенты делятся на две категории: одни – занимаются избранным видом спорта, тренируются, повышают свой уровень профессионального мастерства, достигают успехов в спорте, а другие – имея спортивные разряды и звания, по какой-либо причине перестали заниматься спортом и поступили в Училище с целью получения образования и освоения квалификации «Педагог по физической культуре и спорту».

Основываясь на этом, Училище ставит перед собой задачу - создать условия для эффективной спортивной подготовки, успешного освоения основной профессиональной образовательной программы, активного, содержательного досуга, развития интеллектуальных и творческих способностей обучающихся, а также развития студенческого спорта.

Несмотря на специфику учебного заведения с 2021 года студенческий спорт в Училище олимпийского резерва активно развивается. И за этот период определены основные направления развития студенческого спорта:

*1. Спортивные соревнования.*

Ежегодно в рамках календарного плана воспитательной работы проводится Спартакиада среди групп Училища по волейболу, баскетболу и настольному теннису, турнир по дартсу, армрестлингу.

Обучающиеся принимают активное участие не только во внутриучилищных соревнованиях, но и выезжают на соревнования, проводимые среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл.

Так, в марте 2023 года команда юношей и команда девушек приняли участие в Республиканских соревнованиях «Студенческая волейбольная

лига». Ежегодно команда Училища участвует в региональном этапе Всероссийского клубного турнира АССК России среди студенческих спортивных клубов, организатором которого является ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет». В 2023 году в рамках турнира наша команда участвовала в соревнованиях по волейболу, кроссфиту, перетягиванию каната, баскетболу, бадминтону, где достойно представили Училище и в общекомандном зачете заняли 2 место.

Участие в спортивных соревнованиях стимулирует целеустремленность и мотивацию студентов, является важной частью здорового образа жизни.

### *2. Спортивные секции.*

Обучаясь в Училище, каждый студент может выбрать вид спорта для регулярных занятий. В рамках деятельности студенческого спортивного клуба «Медведи» организована работа пяти спортивных секций - ОФП с элементами борцовской и ударной техники, смешанные боевые единоборства, ОФП с элементами вольной борьбы, ОФП с элементами самбо, настольный теннис, а также организована работа тренажерного зала.

### *3. Спортивное волонтерство.*

Особое внимание в Училище уделяется волонтерской деятельности в спорте. Спортивные волонтеры привлекаются к конкретной деятельности:

- подготовка спортивных мероприятий;
- информирование населения о проведении спортивных мероприятий;
- проведение различных игр, акций и соревнований;
- обслуживание гостей мероприятий.

На сегодняшний день официально зарегистрированных волонтеров на сайте DOBRO.RU 11 студентов, но несмотря на это, охват студентов в волонтерскую деятельность ежегодно растет.

Таблица 1 – Анализ вовлеченности студентов в волонтерскую деятельность.

№ п/п	Дата	Наименование мероприятия	Количество волонтеров
1.	29.09. - 01.10. 2022 г.	Всероссийская летняя спартакиада детей-инвалидов по зрению «Республика Спорт».	11 человек
2.	11.02.2023г.	XLI открытая Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России»	10 человек
3.	23.02.2023 г.	Республиканские соревнования по лыжным гонкам Гонка памяти 2023	16 человек
4.	12.08.2023 г.	«День физкультурника 2023»	6 человек
5.	03.09.2023 г.	Финальный этап кубка России по триатлону в дисциплине «триатлон-спринт»	25 человек
6.	26.10.2023 г.	Спартакиада среди молодежи, посвященная 300-летию с. Семеновка г. Йошкар-Ола.	20 человек
7.	11.11.2023 г.	Республиканский турнир по волейболу среди инвалидов по слуху, посвященный 90-летию со дня образования Марийской организации ВОГ.	3 человека
<b>Всего охваченных студентов:</b>			<b>91 человек</b>

#### 4. Судейство соревнований.

В Училище активно практикуется судейство соревнований спортсменами старших курсов.

Таблица 2 – Анализ вовлеченности студентов в судейство соревнований.

№ п/п	Дата	Наименование мероприятия	Количество волонтеров
1.	15.01.2023г.	Первенство Республики Марий Эл по борьбе самбо среди юношей и девушек 14-16 лет.	6 человек
2.	03.03.2023г.	Турнире по волейболу в рамках молодёжного фестиваля "Ночь спорта и интеллекта".	2 человека
3.	27.04.2023г.	Фестиваль по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся профессиональных образовательных организаций.	10 человек
4.	12.05.2023г.	Первенство Республики Марий Эл по легкой атлетике в рамках регионального этапа Всероссийской летней Гимназиады среди обучающихся ПОО.	10 человек
5.	21.06.2023г.	VIII Спартакиады работников учреждений	8 человек

		культуры муниципальных образований Республики Марий Эл	
6.	28-29.09.2023г.	Кубок Республики Марий Эл по плаванию	4 человека
7.	28.10.2023г.	Первенство Республики Марий Эл по самбо среди юниоров 2004-2006 г.р., среди юношей 2007-2008 г.р.	6 человек
8.	18-19.11.2023г.	Республиканские соревнования, посвященные празднованию Всероссийского Дня Самбо.	6 человек
<b>Всего охваченных студентов:</b>			<b>52 человека</b>

### *5. Взаимодействие со структурными подразделениями Училища.*

Спортивная жизнь студентов в учебном заведении во многом зависит от активности студенческого спортивного клуба, который функционирует в сотрудничестве с молодежным медиacentром, центром тестирования «ГТО», Центром развития внешкольного спорта, студенческим советом.

Медиациентр – это молодежное объединение, главной задачей которого является информирование аудитории о проведении и об участии студентов в мероприятиях. Работа медиациентра играет важную роль в развитии студенческого спорта, так как она способствует повышению вовлеченности студентов в деятельность спортивного клуба.

Центр тестирования «ГТО» – это структурное подразделение Училища, одной из основной задачи которого является развитие физической культуры и студенческого спорта. Для оценки своих физических возможностей, укрепления своего здоровья, развития физических и нравственных качеств студенты сдают нормы ВФСК «ГТО».

Взаимодействие с центром развития внешкольного спорта основывается на участии студентов в проведении мероприятий в качестве судей и спортивных волонтеров.

Немаловажную роль в развитии студенческого спорта в Училище играет взаимодействие со студенческим советом. Одним из основных направлений деятельности студенческого совета является физкультурно-спортивное направление, а данная деятельность направлена на организацию

работы спортивных секций, участие в организации соревнований и товарищеских встреч по различным видам спорта.

*6. Взаимодействие с министерствами, спортивными федерациями, спортивными школами и другими организациями.*

Большое значение для развития спорта в студенческой среде имеет включенность в данную деятельность общественных движений и организаций.

*7. Популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни.*

С целью популяризации физической культуры и спорта проводятся различные мероприятия для студентов, внеурочные занятия, выездные мастер-классы и др. В апреле 2023 года в рамках недели здорового образа жизни 2 студентки 2 курса выезжали в Центр опережающей профессиональной подготовки и провели для работников Центра мастер-класс «Гимнастика на рабочем месте». В октябре 2023 года в Центре выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи «Волгенче» студенты провели мастер-классы по плаванию, легкой атлетике и гимнастике. В рамках реализации федерального партийного проекта «За самбо» студенты совместно с тренером-преподавателем проводят мастер-классы для учащихся школ. В 2023 год охват учащихся составляет более. 500 детей.

Основным мероприятием по популяризации физической культуры и спорта является участие студентов в проектах на Грант.

С 2021 года на базе Училища были реализованы четыре проекта в рамках грантов Главы Республики Марий Эл на развитие физической культуры и массового спорта в Республике Марий Эл (2021 год - «Спортивные волонтеры», 2022 год - «Спорт для всех», 2023 год - «Сельские игры», 2023 год - «Спортивное село»).

В развитии студенческого спорта прослеживается положительная динамика, но однако, существуют две основные проблемы, с которыми сталкивается студенческий спорт в Училище – это низкий уровень материально-спортивной базы и отсутствие возможности полного охвата обучающихся в студенческий спорт.

Реализация всех грантовых проектов способствует решению данных проблем. Ежегодно, несмотря на специфику учебного заведения, на занятость студентов в учебно-тренировочном процессе, повышается количество студентов, привлеченных к участию, организации и проведению спортивных мероприятий. За время реализации проектов улучшилась материально – спортивной база Училища - приобретено более 100 единиц спортивного инвентаря и оборудования.

Подводя итог, хочется сказать, что студенческий спорт – это продукт, который имеет высокий спрос и массу возможностей для реализации амбиций, как отдельных спортсменов, так и Училища в целом.

### **Литература:**

1. Богатырева, В.Н. Организация и проблематика студенческого спорта в Архангельской области на примере САФУ им. М.В. Ломоносова // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018016023>
2. Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 г. N 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» // [Электронный ресурс] URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71726562/>



**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МАРИЙСКОГО РЕГИОНАЛЬНОГО  
ОТДЕЛЕНИЯ ОГФСО «ЮНОСТЬ РОССИИ»  
СО СТУДЕНЧЕСКИМИ СПОРТИВНЫМИ КЛУБАМИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ**

*Н.А.Кудрявцев,*  
председатель МРО ОГФСО «Юность России»,  
г. Йошкар-Ола

**Аннотация**

*Спортивно-массовую работу студенческих спортивных клубов профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл организует МРО ОГФСО «Юность России». Взаимодействие объединения и студенческих спортивных клубов осуществляется в содействии созданию ССК в ПОО, организации региональных этапов соревнований, представление лучших команд ПОО на Всероссийские соревнования.*

**Ключевые слова:** *МРО ОГФСО «Юность России», студенческие спортивные клубы профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл.*

Исторически сложилось, что организацией спортивно-массовой работы в профессиональных образовательных организациях Республики Марий Эл занимается МРО ОГФСО «Юность России». Объединение является преемником и продолжателем добрых традиций Всесоюзного добровольного спортивного общества «Трудовые резервы», созданного для вовлечения в занятия спортом учащихся системы начального и среднего профессионально-технического образования.

К основным направлениям взаимодействия МРО ОГФСО «Юность России» со студенческими спортивными клубами (ССК) профессиональных образовательных организаций (ПОО) Республики Марий Эл относятся:

- Содействие созданию ССК в профессиональных образовательных организациях Республики Марий Эл.

- Организация спортивных и физкультурных мероприятий среди обучающихся и сотрудников профессиональных образовательных организаций.

- Содействие участию команд профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл во Всероссийском этапе соревнований.

- Создание условий преподавателям для участия в форумах и курсах повышения квалификации.

1. В период 2019-2022 гг. сотрудниками объединения была сделана попытка по созданию Студенческого спортивного клуба ГБПОУ Республики Марий Эл «ОМК им. И.К. Глушкова». Спортивный клуб был зарегистрирован в 2021 г. в Ассоциации студенческих спортивных клубов (АССК) и в 2022 г. в Федеральном центре организационно-методического обеспечения физического воспитания. Студенческий спортивный клуб стал победителем конкурсного отбора в рамках проекта "ССУЗы - территория студенческого спорта" проводимого АССК в 2021 г.

На основании разработанных документов объединением были подготовлены шаблоны документов для регистрации ССК профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл в АССК и Едином всероссийском реестре ССК. На настоящий момент во всех ПОО Республики Марий Эл функционируют ССК.

2. Вторым направлением взаимодействия можно назвать максимальное привлечение обучающихся к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях. Спортивные мероприятия, проводимые для ПОО включены в Единый календарный план республиканских физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта и туризма Республики Марий Эл. Соревнования проводятся совместно с федерациями по видам спорта

Объединение проводит соревнования более чем по 12 видам спорта

популярным среди студентов профессиональных образовательных организаций. Организуется 3 комплексных соревнования:

Всероссийская летняя Спартакиада «Юность России» среди обучающихся ПОО (по 5 видам легкоатлетический кросс, баскетбол, волейбол, футбол и лёгкая атлетика);

Всероссийская зимняя Спартакиада «Юность России» среди обучающихся ПОО (индивидуальная лыжная гонка и лыжная эстафета);

Всероссийская летняя Гимназиада среди обучающихся ПОО (по 5 видам: настольный теннис, гиревой спорт, баскетбол 3х3, шахматы, лёгкая атлетика)

Кроме комплексных соревнований проводятся региональные этапы Всероссийских соревнований по мини-футболу (футзалу) среди ПОО (в рамках общероссийского проекта «Мини-футбол – в ВУЗы»), Всероссийского фестиваля ВФСК ГТО среди ПОО, Всероссийского спортивного фестиваля Российского движения детей и молодежи «Движение первых».

3. В 2023 году команды ПОО Республики Марий Эл приняли участие во Всероссийской летней Спартакиаде среди обучающихся ПОО в г. Уфа и Турнире Приволжского федерального округа по баскетболу 3х3 среди обучающихся профессиональных образовательных организаций.

Вся информация о проводимых соревнованиях представлена в сообществе социальной сети в ВКонтakte. Здесь можно увидеть анонсы предстоящих спортивных событий, а также результаты соревнований и фотографии в альбомах, публикуются репосты со страниц средств массовой информации, освещающих наши соревнования в своих новостях.

4. Объединение создавало условия для обучения преподавателей на семинарах АССК.рго по направлениям: Спортивный менеджмент, Спортивный маркетинг, Менеджмент волонтерского корпуса, Менеджмент образовательных программ и корпоративной культуры, Проектный

менеджмент; а также на курсах повышения квалификации проводимых Отделом методической и проектной работы ОГФСО ЮНОСТЬ РОССИИ:

«Организация спортивно-массовой работы в студенческом спортивном клубе»,

«Современные фитнес технологии и инновационные подходы в преподавании физической культуры в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях»,

«Помощник инструктора по серфингу, дисциплина «доска с веслом» (САП)»,

«Организатор мероприятий в природной среде».

За последние десятилетия сформировалось плодотворное сотрудничество МРО ОГФСО «Юность России» и профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл. Совместная работа направлена на вовлечение большего числа студентов в систематические занятия физической культурой и спортом, качественное проведение спортивных и физкультурных мероприятий и достойное представление региона на Всероссийских соревнованиях.

**ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО  
КЛУБА «ОГНЕННЫЙ ЛИС», ОБРАЗОВАННОГО НА БАЗЕ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОРГАНИЗАЦИИ «БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ  
(КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

*А.А. Солонкин,*  
к.п.н., директор ФГБУ ПОО «БГУОР»,

*М.И. Ходотова*  
ФГБУ ПОО «БГУОР»,  
г. Брянск

**Аннотация**

*В статье рассмотрено содержание деятельности студенческого спортивного клуба «Огненный Лис», образованного на базе Федерального государственного бюджетного учреждения профессиональной образовательной организации «Брянского государственное училище (колледж) олимпийского резерва».*

**Ключевые слова:** *студенческий спортивный клуб, ССК «Огненный Лис», спорт, деятельность, клуб.*

В современных реалиях организации воспитательной работы со студентами необходимо ориентироваться на текущие стадии развития общества и учитывать особенности современного поколения.

Среди форм организации воспитательной работы огромный воспитательный потенциал имеют студенческие спортивные клубы.

С 28 мая 2020 года в Ассоциацию студенческих спортивных клубов России входит студенческий спортивный клуб «Огненный Лис» Брянского государственного училища (колледжа) олимпийского резерва, который был образован в 2019 году в рамках развития деятельности студенческих

объединений. Клуб нацелен на сплочение студентов учебного заведения для формирования физически здорового, гармонично развитого поколения, для всесторонней реализации его потенциала путем привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом, на популяризацию здорового образа жизни и создание оптимальных условий для развития и функционирования массового студенческого спорта.

При этом формат деятельности ССК «Огненный Лис» предполагает некоторую закономерность взаимоотношений участников объединения: коммуникативную общность, достижение коллективных целей, реализацию общих интересов, иерархическую саморегуляцию социальной группы на основе личностных качеств активистов, локальность и постоянство коммуникативной среды, наличие объединяющей атрибутики, формирование мировоззренческих и ценностных установок в рамках принятой идеологии в клубе и социальных принципов, регуляцию внутренних межличностных отношений на основе уставных документов и традиций.

Данное студенческое объединение действует на основании Положения и имеет свой логотип, флаг и бренд. Для его работы ежегодно разрабатываются и утверждаются: план работы, календарный план спортивно-массовых мероприятий, расписание секций. На основании данных документов и строится вся деятельность отделов.

Зал легкой атлетики, зал гимнастики, зал спортивных игр, стадион учебного заведения, кабинет клуба, учебные кабинеты составляют материально-техническую базу, на которой проводятся основные мероприятия ССК «Огненный Лис».

Активисты клуба ежегодно организуют ряд спортивно-массовых мероприятий, многие из которых уже стали традиционными: «Зарядка с Чемпионом», «Осенний легкоатлетический кросс», «Гимнастика – красота и грация», «Азбука самбо», «Жаркий лед», «Первенство среди групп

специализаций», «Лыжная эстафета для студентов училища», «Первенство по плаванию», «Первенство по стрельбе».

Также проводятся соревнования по различным видам спорта, турниры памяти выпускников, погибших при выполнении воинского долга массовые забеги, фестивали, спортивные и оздоровительные праздники, приуроченные к праздничным датам.

Уникальной практикой клуба является организация и участие во всероссийских проектах «Детишник+», «Прорыв к здоровью», «Беговая битва», Фестиваль спорта «Дружба», «Зарядка с Чемпионом», которые всё больше и больше набирают обороты в нашей стране.

Хочется отметить, что именитые спортсмены нашей страны, олимпийские чемпионы, чемпионы мира и Европы, выпускники учебного заведения, являются почетными участниками и гостями мероприятий, организованных под эгидой ССК БГУОР «Огненный Лис».

Сборные команды образовательной организации представляют клуб на внешних соревнованиях, молодежных фестивалях, чемпионатах и первенствах города, областных Спартакиадах и турнирах.

Активисты ССК участвуют в форумах, слетах, семинарах, мастер-классах, проходят обучение по спортивному менеджменту, по написанию проектов, в области медиа, по волонтерской деятельности, принимают участие в областных, Всероссийских и международных конкурсах.

Помимо спортивной деятельности ведется работа в информационном и административном направлениях, осуществляется продвижение бренда спортивного клуба, реализуются маркетинговые кампании, проводятся различные мероприятия и акции. Информационная среда объединения представлена анонсированием и освещением его различных мероприятий региональными СМИ, СМИ внутри образовательной организации, в социальных сетях, выступлением активистов с докладами по тематике

деятельности студенческого спортивного клуба на форумах, семинарах, конференциях различного уровня.

На протяжении 5 лет ССК реализует проекты «Лис в деле», «Вдохновленные спортом: Спортсменами славится Брянская область», «Мы в тебя верим», «Детишник+», «Сладость в радость», «Муравейник». В рамках проектов организуются информационные, спортивно-оздоровительные, патриотические и образовательные мероприятия.

ССК «Огненный Лис» взаимодействуем с партнёрами и спонсорами – городскими и региональными общественными объединениями и организациями, коммерческими организациями: с Брянским региональным отделением Всероссийской общественной организации «Молодая Гвардия Единой России», Молодежным Советом г. Брянска, Ресурсным центром по развитию добровольческого движения и общественных инициатив, Студенческим отрядом Брянской области, Советской районной администрации г. Брянска, Специальным Центром развития детей «Гармония», ООО «ТехЭксперт», ООО «Регион».

Показатели эффективности деятельности ССК «Огненный Лис» за последние три учебных года представлены в табл. 1.

Таблица 1 - Показатели эффективности деятельности  
ССК «Огненный Лис»

Показатели		Учебный год		
		2020-2021	2021-2022	2022-2023
Собственные спортивно-массовые мероприятия, проведенные клубом	до 50 участников	1	9	27
	51-100 участников	4	4	7
	более 100 участников	8	3	9
Количество культивируемых видов спортивно-рекреационной деятельности		13	24	29
Функционирующие собственные спортивные секции и кружки ССК		3	7	7
Участие клуба в конкурсах (количество)	участие	3	4	3
	победители и	15	13	21



мероприятий)	призеры			
Проведенные имиджевые мероприятия, продвигающие бренд клуба		18	24	51
Имиджевые мероприятия, продвигающие сборные команды клуба		-	-	3
Участие представителей клуба в мероприятиях АССК России (количество мероприятий)		11	15	18
Образовательные мероприятия, организованные клубом для активистов		2	25	19
Корпоративные мероприятия, организованные клубом для активистов		3	1	3
Количество активистов клуба		134	165	240

Отметим самые значимые достижения клуба.

В 2019 год ССК «Огненный Лис» занял 1 место в Беговой битве среди образовательных организаций.

С 28 мая 2020 года данный клуб является членом Общероссийской молодежной общественной организации «Ассоциация студенческих спортивных клубов России».

Дважды ССК «Огненный Лис» становился победителем в номинациях: «Лучший Студенческий спортивный клуб профессиональной образовательной организации», «Лучший студенческий спортивный клуб в реализации проектов АССК России среди ПОО» – в 2022 и 2023 г.г.

С 22 июня 2022 года клуб зарегистрирован во Всероссийском реестре студенческих спортивных клубов.

ССК БГУОР «Огненный Лис» реализует миссию формирования гармонично развитой личности, осуществляет оздоровление подрастающего поколения, позволяет расширить границы студенческого самоуправления в сфере физической культуры и спорта, становится пространством формирования у студентов общекультурных и профессиональных компетенций в разных сферах деятельности. У студентов ФГБУ ПОО «БГУОР» формируются организаторские и управленческие навыки, навыки

в личных выступлениях, социально значимые личностные качества и умения работать в команде.

**Литература:**

1. Королев А.С. Студенческий спортивный клуб и его потенциал в формировании социальной активности студенческой молодежи / А.С. Королев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №10(212). – С. 196-200.

2. Садовой В.П. Студенческий спортивный клуб как эффективная форма воспитания студенческой молодежи / В.П. Садовой // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – №6(67). – С. 352-355.

**СЕКЦИЯ 3.**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:**  
**МОЛОДЕЖНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИННОВАЦИИ**

**ИКТ-ТЕХНОЛОГИИ И СОВРЕМЕННЫЙ УРОК РУССКОГО ЯЗЫКА**

*С.В. Гузанова*  
преподаватель  
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,  
г. Казань

**Аннотация**

*В данной работе рассматривается использование информационно-коммуникационных технологий во время занятий с учащимися на уроках русского языка.*

**Ключевые слова:** *интернет-ресурс, ИКТ, виды уроков, образовательные технологии, виртуальные экскурсии.*

Сегодня переход российского образования на ФГОС неразрывно связан с повышением уровня информатизации всей системы образования, поэтому ИКТ-технологии пронизывают буквально все сферы и структуры образования. В связи с этим современный педагог обязан быть информативно грамотным, то есть уметь определять возможные источники информации и получать ее, уметь анализировать полученную информацию, уметь оценивать информацию с точки зрения ее достоверности и достаточности для решения проблемы, уметь использовать результаты поиска, получения, анализа и оценки информации для принятия решений, уметь создавать собственную базу знаний, уметь работать с информацией индивидуально и в группе.

Основными информационно-коммуникационными технологиями, которые используются в образовательном процессе, являются:

- офисные технологии, позволяющие подготовить учебные материалы в MS Word, MS Excel, MS PowerPoint;

- сетевые технологии, позволяющие использовать учебные материалы в рамках локальной, а также глобальной сети Интернет;

- телекоммуникационные технологии: теле- и видео-конференции, чаты, форумы, электронная почта;

- специализированное программное обеспечение, обеспечивающее электронный документооборот образовательного учреждения, различные контролируемые мероприятия и управление образовательным учреждением.

### **Актуальность и перспективность**

Невозможно представить нашу жизнь без информационных ресурсов. Они также значимы, как и материальные, энергетические и трудовые. Они дают огромные возможности по овладению информационным пространством. Компьютеризация, постепенно проникающая во все сферы жизни и деятельности человека, вносит свои коррективы в существующие подходы к воспитанию и образованию.

**Цель:** Показать возможности использования информационно-коммуникативных и дистанционных технологии в своей педагогической деятельности.

В условиях школьного образования возможно, необходимо и целесообразно использование ИКТ в различных видах деятельности: работа с часто болеющими детьми; работа с обучающимися во время активированных дней или карантина; работа с одаренными детьми; участие в дистанционных олимпиадах, конкурсах, проектах; подготовка к экзаменам (ВПР, ГИА).

Использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий в педагогической деятельности» предполагает: создание учебно-методических пособий (игры, проекты, презентации), "копилки" педагогического опыта интеграции образовательного процесса, разработок программ обучения

детей школьного возраста и использование Интернет-ресурсов, что позволит решить ряд задач при подготовке к образовательному процессу, для ознакомления с новыми методиками. Красочно иллюстрированный материал, как статический, так и динамический (анимации, видеоматериалы, клипы); сетевые электронные ресурсы – это способ распространения новых методических находок и новых дидактических пособий, способ общения и обмена информацией, доступный педагогам независимо от их места проживания и уровня дохода. Таким образом, использование ИКТ способствует повышению качества образовательного процесса.

В педагогической деятельности, в процессе обучения могут использоваться:

- электронная почта (с её помощью налаживается общение между учителем и учеником: рассылка учебных заданий и материалов; получение учителем уведомлений о выполнении задания обучающимся, о количестве попыток выполнения задания и др.);

- видеосвязь (можно проводить уроки с болеющими учащимися);

- ресурсы мировой сети Интернет (использую в процессе обучения как богатый иллюстративный или справочный материал для изучения тем курса, так и выгрузка собственных разработок заданий/уроков/тем).

Существует несколько основных видов уроков с использованием ИКТ:

- Подготовка докладов, сообщений. Работа с ресурсами Интернета.

- Проектная деятельность. Использование ИКТ на уроках подобного типа - одна из форм презентации материала, способ активизации слушателей, отражение структуры выступления.

Переписка по электронной почте — один из способов установить межкультурные связи, разрушить стереотипы, помочь детям и взрослым понять простую истину: «Быть другим не значит быть плохим».

Хорошо использовать мультимедийную школьную лекцию. Для этого учитель готовит к уроку для демонстрации на экране: наименование

разделов выступления, основные тезисы, неподвижные и подвижные иллюстрации (в том числе фотографии, видеоряд, динамические компьютерные модели, мультипликацию). Продумывается материал в форме цитат, изображения и звука. Выступление учителя обязательно должно содержать ссылки на используемые электронные ресурсы, источники информации в Интернет, которые затем могут быть использованы учащимися в самостоятельной работе. Выступление учителя в дальнейшем может быть напечатано, представлено в форме аудио- или видеозаписи, размещено в сети Интернет на школьном сайте (если таковой имеется). Если школа подключена к сети Интернет, можно предложить провести урок в форме виртуальной лаборатории или виртуальной экскурсии, что особенно значимо при изучении естественнонаучных дисциплин.

Использование компьютерной презентации - это и уроки объяснения нового материала в диалоговом режиме, и урок-лекция, и урок-обобщение, и урок-научная конференция, и урок-защита проектов, и интегрированный урок, и урок-презентация, и урок- дискуссия в режиме Интернет-конференции. Можно использовать обучающие, тестирующие мультимедийные программы по русскому языку и литературе: «Виртуальная школа Кирилла и Мефодия», «Страна Лингвиния. Русская орфография», «Московская цифротeka школьного наукограда», «1С: Репетитор. Русский язык. Варианты ЕГЭ».

В заключение можно сделать вывод, что использование ИКТ как фактор успешной реализации ФГОС, обеспечивает: повышение мотивации к образовательному процессу, которая возрастает за счёт мультимедийных эффектов, повышение качества образовательного процесса за счёт высокой степени наглядности, способность выравнивания возможностей детей, возможность моделировать объекты и явления, возросший интерес обучающихся к образовательной деятельности, так как это отвечает такому виду деятельности как игра игре, что соответствует наглядно-образному

мышлению детей школьного возраста, развитие у них исследовательских способностей, познавательной активности, навыков и талантов, поощрение обучающихся при решении проблемных задач и преодолении трудностей.

ИКТ-технологии позволяют моделировать такие жизненные ситуации, которые нельзя или сложно увидеть в повседневной жизни, например, как показать ребенку жизнь на дне океана или планеты Солнечной системы.

Таким образом, использование новых информационных технологий в образовании позволяет существенно повысить интерес к учебному процессу, а, следовательно, и улучшить качество знаний и УУД обучающихся.

#### **Литература:**

1. Абдуразаков М.М. Совершенствования содержания подготовки будущего учителя информатики в условиях информатизации образования. /М.М. Абдуразаков. - Махачкала: ДГПУ, 2006. -190 с.

2. Кручинина Г.А. Методическая работа преподавателя в условиях использования новых информационных технологий обучения: Проблемы теории и практики в подготовке современного специалиста. Межвузовский сборник научных трудов. / Г.А. Кручинина – Н. Новгород, Изд-во НГЛУ, 2003. С. 126 - 136.

3. Хахалева Н.Н. Роль компьютера в процессе овладения орфографией. / Н.Н. Хахалева-Русский язык в школе. 2001. №1. С. 13-18.

# РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 12 – 13 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Б.Д. Делеган*  
студент 4 курса  
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,

*Т.А. Козлова*  
преподаватель спецдисциплин  
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,  
г. Йошкар-Ола

## **Аннотация**

*В статье рассматриваются средства и методы развития скоростно-силовых качеств. Изучена стандартная методика развития скоростно-силовых качеств детей 12-13 лет и определена эффективность данной методики.*

**Ключевые слова:** *скорость, сила.*

**Актуальность.** Школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех двигательных качеств, в этом возрасте происходит быстрый скачек роста. Именно поэтому особое место в развитии двигательных возможностей школьников занимают скоростно-силовые качества, высокий уровень развития которых играет большую роль при достижении высоких результатов во многих видах спорта. Рассмотрев актуальность темы, мы выдвигаем гипотезу, определяем объект и предмет исследования ставим перед собой цели и задачи.

**Цель исследования:** изучение методики развития скоростно-силовых качеств у школьников 12 – 13 лет и создание комплекса упражнений, основанного на ней;

**Методы исследования.** Для решения задач работы применялись



следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания.

Скоростно-силовые качества – это способность человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Они характеризуются умеренным напряжением мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в физическом упражнении, выполняемых на высокой скорости, но как правило не достигающей максимальной скорости и мощности.

Условно все упражнения, которые используют для развития скоростно-силовых способностей можно разделить на три группы:

-Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

-Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие к соревновательным движениям.

-Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Исследования проводились во время педагогической практики, которая проходила в декабре 2022 года, в МБОУ «СОШ с. Объячого» на уроках физической культуры. В исследовании принимали участие мальчики 12-13 лет в количестве 15 человек.

Выбор тестов был обусловлен более полно охарактеризовать уровень развития скоростно-силовых качеств учащихся, и более эффективно их развить в ходе следующих упражнений:

Тест № 1 «Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз).

Процедура тестирования: ИП: лёжа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища (за 1 минуту), касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Тест №2 «Прыжок в длину с места» (см).

Процедура тестирования: Испытуемый, встает на позицию прыжка, где подготавливается к прыжку и прыгает в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Чем больше длина прыжка, тем лучше результат.

Тест №3 «Подтягивания из вися» (кол-во раз).

Процедура тестирования: Испытуемый, из исходного положения - вис на перекладине, выполняет подтягивания. Чем больше раз, тем лучше результат.

Для развития скоростно-силовых качеств на уроках по физической культуре применялась стандартная методика развития.

Для проведения занятий использовались следующие упражнения.

Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, тестируемые, по команде тренера-преподавателя начинают выполнять.

Упражнение 1. Прыжки на месте (10 - 20 прыжков по 3 - 4 повторения, отдых 1.5 - 2 мин.);

Упражнение 2. Прыжки с продвижением вперед (15 - 20 м по 6 - 8 раз, отдых 1.5 - 2 мин);

Упражнение 3. Прыжки через набивные мячи (6-8 повторений, отдых 1.5 - 2 мин);

Упражнение 4. Прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперёд (10-12 перепрыгиваний, повторить 4-6 раз, отдых 1.5 - 2 мин):

Упражнение 5. Опорный прыжок через козла (10- 14 прыжков);

Упражнение 6. Бег по лестнице через две ступеньки (4 - 6 попыток);

Упражнение 7. Прыжки на одной ноге на отрезках 10 - 15 м:

а) с фиксацией времени;

б) на выигрыш.

Упражнение 8. Прыжки на двух ногах, спрыгивая и запрыгивая на различные возвышения.

Упражнение 9. Прыжок на одной ноге («пистолетик») - быстро подняться или выпрыгнуть вверх.

Упражнение 10. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.

Упражнение 11. Прыжки на двух или одной ноге из круга в круг. Круги рисуются мелом на полу (всего 10-15 кругов).

Упражнение 12. Спрыгивание с возвышения (20 - 30 см) на одну или две ноги с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги.

Упражнение 13. Прыжки (толчком обеих ног) через резиновый шнур вперёд и назад.

Упражнение 14. Прыжки со скакалкой на одной ноге, на двух ногах, с одной ноги на другую. Выполнять в быстром темпе 15-20 сек.

Упражнение 15. Броски набивных мячей (1 кг.) различными способами (сверху, снизу, сбоку, от груди, от плеча, стоя, сидя, лёжа).

Полученные результаты тестирования были проанализированы. Учащиеся, принимающие участия в тестировании, справились с нормативами.

Учебные нормативы для теста № 1 «Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз) в таблице № 1.

Таблица 1 - Учебные нормативы для теста № 1 «Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз) учащиеся 12-13 лет.

Оценка «5»	45 и больше
Оценка «4»	40 – 44
Оценка «3»	35 – 39

Анализ результатов теста №1 показал, что 4 человек получили оценку «5», 7 человек получили оценку «4», 4 человека справились на оценку «3», так как не размяли мышцы должным образом.

Для наглядности информация представлена на рисунке 1.

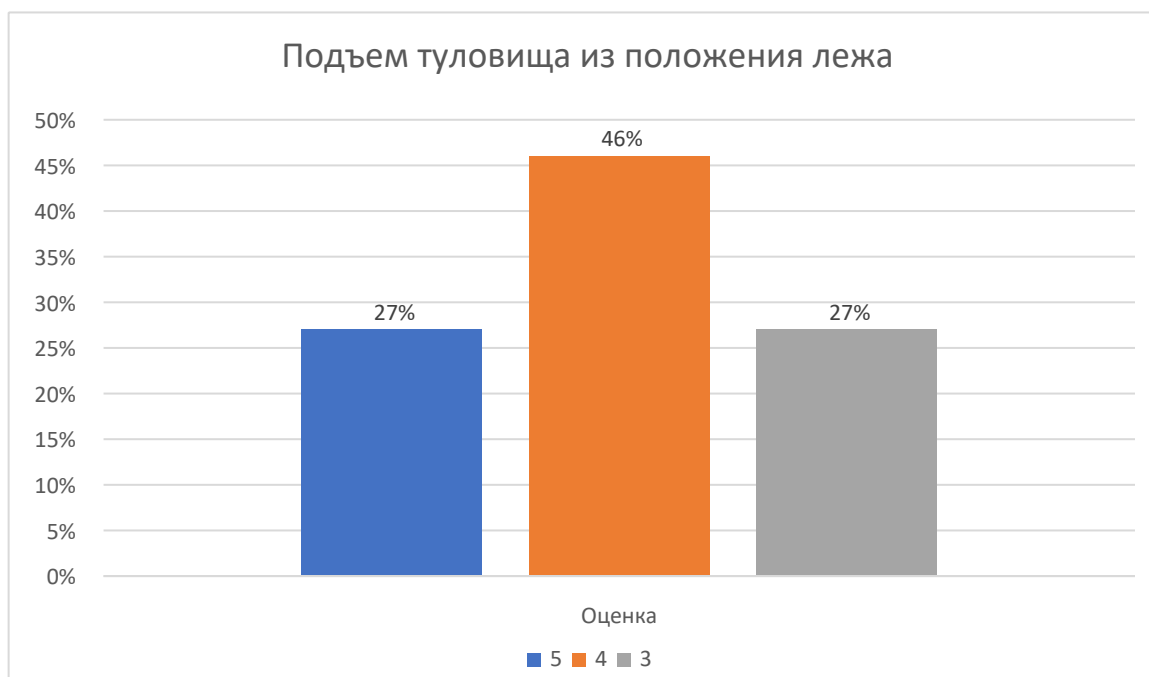


Рис 1. Результаты теста № 1 «Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)

Анализ результатов теста №1 выявил, что процент качества выполнения составляет 73%.

Учебные нормативы для теста №2 «Прыжки в длину с места» (см) в таблице 2.

Таблица 2 - Учебные нормативы для теста №2 «Прыжок в длину с места» (см).

Оценка «5»	211 и больше
Оценка «4»	196-210
Оценка «3»	181-195

Анализ результата теста №2 показал, что 2 человека получили оценку «5», 7 человек получили оценку «4», 6 человека справились с тестом на оценку «3», так как не размяли мышцы должным образом.

Для наглядности информация представлена на рисунке 2.

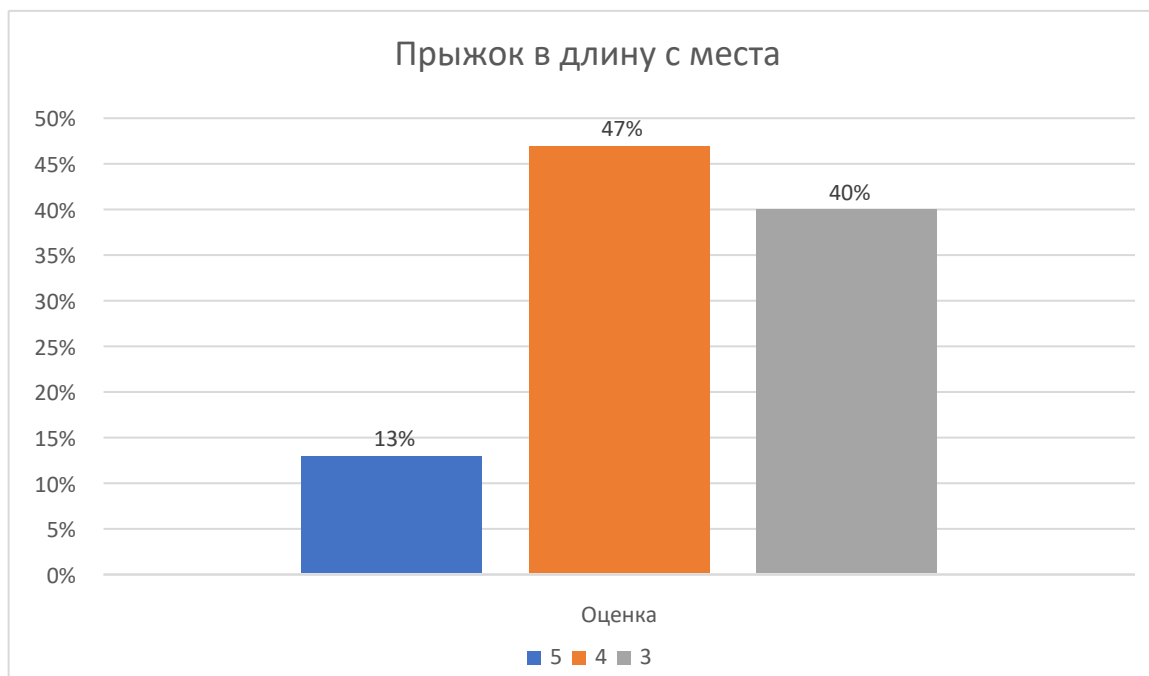


Рис 2. Результаты теста №2 «Прыжок в длину с места» (см).

Анализ результатов теста №2 выявил, что процент качества выполнения составляет 60%.

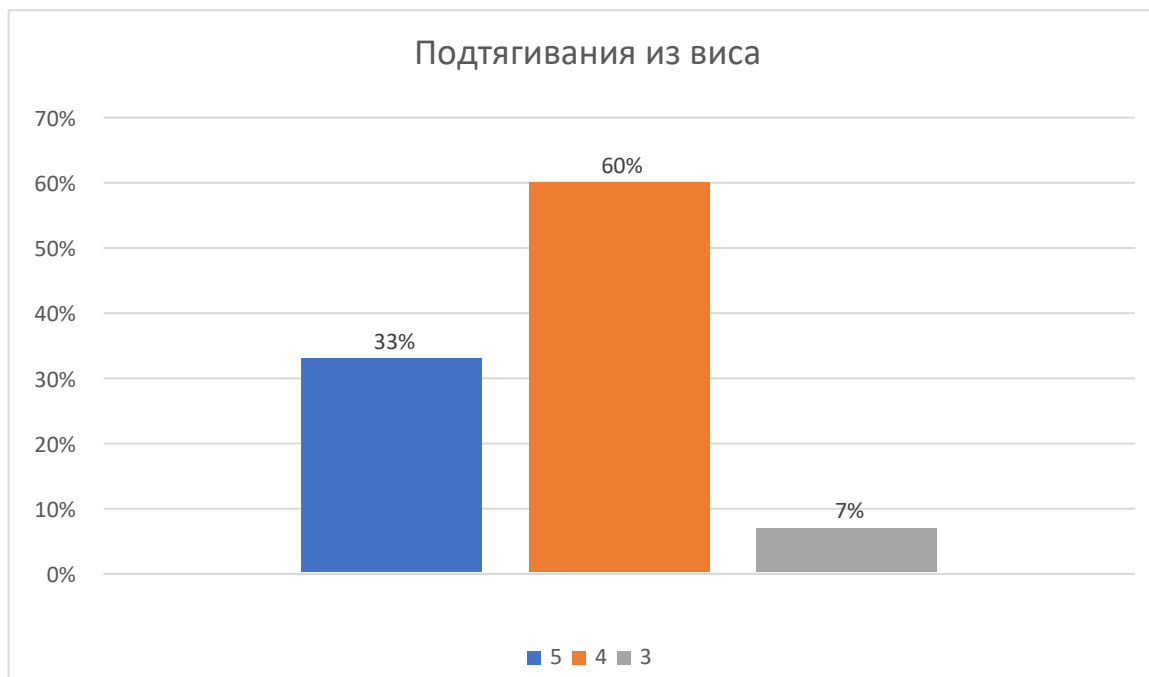
Учебные нормативы для теста №3 «Подтягивания из виса» (Кол-во раз). представлены в таблице 3.

*Таблица 3 - Учебные нормативы для теста №3  
«Подтягивание из виса» (кол-во раз).*

Оценка «5»	9 и больше
Оценка «4»	6-8
Оценка «3»	4-5

Анализ результата теста №3 показал, что 5 человека получили оценку «5», 9 человек получили оценку «4», 1 человека справились с тестом на оценку «3», так как не размяли мышцы должным образом.

Для наглядности информация представлена на рисунке 3.



*Рис 3. Результаты теста №3 «Подтягивания из виса» (кол-во раз).*

Анализ результатов теста №3 выявил, что процент качества выполнения составляет 93%.

Таким образом, проанализировав результаты можно сделать вывод. У школьников 12 – 13 лет скоростно-силовые качества находятся на хорошем уровне развития. То есть, методика развития скоростно-силовых качеств с использованием стандартной методики в МБОУ «СОШ с. Объячево» является эффективной, что и подтверждает правильность первоначальной гипотезы.

### **Литература:**

1. Башай В.М. Физкультура в школе и дома. - Ростов-на-Дону.: Феникс. 2001.-246 с.
2. Дихтярёв В. Я. Разминка в движении. - Физкультура в школе. - 2003. - №4. С. 23 -24.
3. Зеличенко В. Г. Детская лёгкая атлетика ИААФ. - Физкультура в школе. - 2003. - №3. С. 70 - 77.
4. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. — М.: Дрофа, 2003. — 170 с.
5. Лях В.П., Виленский М.Я. Мой друг - физкультура. Учебник для учащихся 1 - 4 классов. - М.: Просвещение, 2002. - 126 с.
6. Петров П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре. — М.: Владос, 2002. — 110 с.
7. Поляков М.И. Мы с товарищем. - Физкультура в школе. - 2003. - №2. С. 19-22.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: АСАДЕМА, 2000. – 475 с.

## РОЛЬ ЖЕЛЕЗА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

*А.А. Захарина*  
студентка 1 курса  
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,

*Ю.Р. Рамазанова*  
преподаватель биологии и химии  
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,  
г. Казань

### **Аннотация**

*В статье рассматривается роль железа в организме человека, приводятся результаты исследования продуктов питания на содержание железа.*

**Ключевые слова:** *железо, продукты питания, роль железа, здоровье.*

В настоящее время лидирующую позицию занимает вопрос сохранения и укрепления здоровья человека. Организм человека – это сложная химическая система, которая не может функционировать самостоятельно, без взаимосвязи с окружающей средой. От того, какая будет окружающая среда, что будет из неё попадать в организм человека с воздухом, водой, пищей, во многом будет зависеть здоровье человека.

Какую роль играет железо в жизни человека? Для того, чтобы ответить на этот вопрос мы под руководством преподавателя химии провели исследование [2].

**Цель исследования:** изучить влияние железа на организм человека.

**Методы исследования:** анализ, синтез, лабораторный опыт, обобщение.

Железо – микроэлемент, который важен для развития и здоровья людей. Содержание железа в организме человека, зависит от пола и возраста и составляет около 3–4 грамма, из которых 3,5 мг находится в



плазме крови. Гемоглобин примерно имеет 68% железа всего организма. По российским данным суточная потребность в железе следующая: дети – от 4 до 18 мг, мужчины – 1 мг, женщины – 18 мг, беременные женщины – 33 мг. Железо играет большую роль для синтеза гормонов щитовидной железы, управляющими процессами развития и функционирования нервных импульсов [1].

Источниками природного железа являются мясо, печень, субпродукты, рыба. А также бобовые, шпинат, яблоки, злаковые, орехи, сухофрукты.

Различают 2 вида железа, которое находится внутри организма:

1. Гемовое, которое входит в состав гемоглобина и содержится: в мясе; в печени; в почках; в кровяной колбасе; в сухой крови. Оно усваивается практически полностью.

2. Негемовое железо, находящееся в свободной ионной форме: 2 валентное – Fe II, 3 валентное – Fe III.

Негемовое железо содержится в растительной пище и железосодержащих препаратах. Оно всасывается гораздо хуже гемового и, чтобы организм его хоть как-то усвоил, должно быть 2-валентным, потому что 3-валентное не усваивается вообще. Чтобы "превратить" 3-валентное железо в 2-валентное, нужен восстановитель. Его роль играет витамин С (аскорбиновая кислота). Также для усвоения железа необходимы витамины группы В.

Дефицит железа в организме может привести к развитию различных состояний при дефиците железа в организме развивается железодефицитная анемия; вегетарианские диеты также увеличивают риск возникновения железодефицита; при усиленном расходе железа вследствие беременности, лактации.

Около 1,5 млрд человек на планете страдают дефицитом железа, причем 50% случаев приходится на долю железодефицитной анемии (ЖДА): 17,5% у школьников до 30–60% у детей раннего возраста. В

настоящее время доказано, что длительный дефицит железа и ЖДА у детей раннего возраста приводят к замедлению моторного развития и нарушению координации, задержке речевого развития, психологическим и поведенческим нарушениям (невнимание, слабость, неуверенность в себе и т.д.), снижению физической активности [4].

Мы выяснили, что железо является одним из важнейших химических элементов необходимых для нормальной жизнедеятельности организма и суточная его потребность достаточно высока, но не все продукты питания содержат железо в большом количестве. Мы поставили перед собой задачу выяснить есть ли железо в некоторых продуктах питания.

На содержание железа мы исследовали 42 разных продукта питания: крупы, бобовые, грибы, сыр, овощи и фрукты, специи (таблица 1). Некоторые продукты имеют окраску, препятствующую определению содержания железа, поэтому приходилось закладывать опыт несколько раз. Не смотря на закладки опыта несколько раз, не смогли обнаружить содержание железа в голубике, томате, свекле. Кабачок был нарезан кубиками и окрашивался в ярко-синий цвет как при реакции индикатора на металл (нож, скальпель). По всей видимости окраску кабачок приобрел благодаря использованию ножа при нарезке и успел «напитаться железом» достаточно сильно, а значит ионы железа поступают и в наш организм!

В таблице приведены данные о содержании железа в мг на 100г продукта из интернет – ресурсов [3]. К сожалению наши данные не совпадают с некоторыми позициями: в одних случаях оболочка семян льна и гвоздики не успевала разрушиться под действием соляной кислоты, в других случаях видимо индикатор не обладает высокой чувствительностью (яблоко, перловка, сыр, грибы).

По результатам проведенного исследования можно утверждать, что железо содержится даже незначительное количество во многих продуктах питания. И это не удивительно, ведь его роль в организме очень важна.

Много железа содержат такие продукты питания как базилик, булгур, гречка, бобовые культуры – красная и зеленая чечевица, горох, фасоль, соя, нут.

*Таблица 1 - Содержание железа в продуктах питания*

№ п/п	Наименование продукта	реакция индикатора		мг/100г продукта
		жкс	ккс	
1	авокадо	–	–	0,5
2	базилик красный	+++	++	3,2
3	банан	+	–	0,6
4	булгур	+	+	2,5
5	виноград черный	+	+	0,6
6	гвоздика	–	–	12
7	голубика	?	?	0,8
8	горох	+	+	6,8
9	гранат	+	+	1
10	гречка	+	+	4,9
11	кабачок	?	?	0,4
12	капуста брокколи	+	–	0,73
13	капуста пекинская	+	–	0,3
14	капуста цветная	–	–	1,4
15	капуста морская нори	?	?	16
16	кардамон	+	–	14
17	картофель	+	–	0,4
18	лук зеленый	–	–	1
19	манго	+	+	0,2
20	морковь	–	+	0,7
21	нут	++	++	2,6
22	огурец	+	+	0,6
23	овес	+	+	3,92
24	пажитник	–	–	33,5
25	перловка	–	–	1,8
26	пшеница	+	+	4,7
27	пшено	+	+	2,7
28	рис белый	+	+	1
29	свекла	?	?	1,4
30	семя льна	–	–	5,7
31	соевое мясо	++	+	9,7
32	сыр адыгейский	–	–	0,6
33	томат	–	–	0,8

34	тофу	+	+	9,7
35	фасоль стручковая зеленая	–	–	0,7
36	фасоль красная	++	++	3
37	хурма	–	–	2,5
38	чернослив	–	+	3
39	чечевица зеленая	+	++	11,8
40	чечевица красная	++	+	11,8
41	шампиньоны	–	–	0,3
42	яблоко	–	–	0,2–0,5

Итак, организму небезразлично количественное содержание элементов металлов, в частности железа, так как в зависимости от концентрации любой элемент может быть и полезным и вредным, может заслуживать и похвального слова и справедливого обвинения, т.е. большинство элементов, в том числе и железо, имеют двойственную роль.

Одна из причин дефицита железа – недостаточное его усвоение, частые инфекционные заболевания, особенно желудочно-кишечного тракта, но первопричина все-таки в неправильном питании. Для сохранения ионов железа в организме человека рекомендуется:

1. Питание должно быть разнообразным.
2. В рацион необходимо включать и растительные, и животные продукты, богатые железом.
3. Питаться надо регулярно, употребляя небольшое количество пищи при тщательном её пережёвывании.
4. Исключить или ограничить потребление черного чая и кофе, а если их употреблять, то только за один час до еды.
5. Орехи обязательно надо употреблять в сочетании с продуктами, богатыми витамином С (лимоны, апельсины и другие), так как фенольные соединения, находящиеся в орехах, извлекают железо из организма.

Однако не следует забывать о том, что железо занимает пятое место по уровню токсичности после ртути, свинца, кадмия и мышьяка. Избыточное

содержание железа в воде, почве, а, следовательно, и в продуктах питания не только причиняет вред здоровью человека, но и нарушает его генофонд.

Современному обществу необходимо уметь предвидеть последствия внедрения новых технологий, знать особенности поведения различных химических соединений, в том числе, и соединений железа, оценивать их воздействие на биосферные процессы и здоровье человека. Ибо неоспоримо, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать трудности [4].

#### **Литература:**

1. Агошкова С.А. Железо – металл века, металл жизни [электронный ресурс] / С.А. Агошкова и др. // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018006932> (дата обращения: 16.02.2022)
2. Конев М.Д. Влияние избыточного содержания железа на организм человека / М.Д. Конев//Аллея науки. – 2018. – Т. 2. – № 5 (21) – с. 45–48.
3. Таблица содержания железа в продуктах питания. [Электронный ресурс]: <http://frs24.ru/st/soderzhanie-zheleza-v-produktah/>
4. Ягупова В.Т. Влияние микроэлемента железа на организм человека / В.Т. Ягупова // Поиск (Волгоград). – 2019. – № 1 (10). – С. 74–77.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ, НАХОДЯЩИХСЯ НА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

*О. И. Кузьмина,*  
методист, преподаватель истории  
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,  
г. Йошкар-Ола

## **Аннотация**

*В данной работе рассматриваются возможности использования информационно-коммуникационных технологий во время занятий со студентами на уроках истории.*

**Ключевые слова:** *ИКТ, информационно-коммуникационные технологии, дистанционное обучение, спортивные сборы, Moodle, онлайн-курсы.*

Информационно-коммуникационные технологии сегодня - это неотъемлемая часть учебного процесса. Ни для кого не секрет, что современные дети все меньше времени уделяют чтению книг и учебников, и все больше времени проводят в общении с компьютером, телефоном на всевозможных интернет-платформах.

Учитывая реалии времени, задача современного образования сделать учебный процесс современным и максимально понятным для изучения. В то же время, мы должны преподавать дисциплину достоверно, научно, актуально - как требует современная концепция преподавания Истории в общеобразовательных классах.

Училище олимпийского резерва Республики Марий Эл - это уникальное учебное заведение, которое с 2021 года активно использует информационные технологии в своем образовательном процессе. Особенность УОР состоит в том, что большая часть студентов часто не

может присутствовать на очных занятиях в аудитории. Основной контингент Училища – это спортсмены, которые часто выезжают на соревнования и учебно-тренировочные сборы, продолжительность которых может составлять от нескольких дней до 2-3 месяцев. В связи с этим остро встает проблема низкой посещаемости учебных занятий и снижение уровня успеваемости студентов.

С этой целью Училище олимпийского резерва и Марийский государственный университет заключили соглашение о реализации образовательных программ средствами дистанционного обучения, которое позволило Училищу освоить систему дистанционного обучения – Moodle в целом, и на уроках истории в частности.

Moodle – это система управления знаниями, позволяющая организовать процесс электронного обучения от разработки онлайн-курса до его реализации. Это одна из самых популярных систем электронного обучения в сфере среднего и высшего профессионального образования. [1]

В ходе внедрения СДО Moodle в учебный процесс были выявлены основные его преимущества:

- разнообразие форм работы со студентами;
- возможность постепенного наполнения курса преподавателем;
- доступ в Moodle с помощью мобильного приложения;
- контроль посещаемости курса студентами;
- доступность материала курсов в течение всего периода освоения.

Каждый студент имеет возможность в любое удобное для него время зайти в свой личный кабинет и выполнить необходимый объем заданий.

Работа в системе Moodle дает возможность изучать материал как со стационарных носителей (ПК и ноутбуков), так и в мобильном приложении, а преподаватель всегда может отследить посещаемость и объем выполненных заданий.

Электронный курс *ОУП. 09 История* в Moodle построен следующим образом:

Вначале курса в общем доступе выложена общая информация о дисциплине: описываются структурные элементы курса, его цель, осваиваемые компетенции, количество часов программы, требования к студентам и информация об итоговой аттестации. При желании ребята могут ознакомиться с рабочей программой, здесь же прикреплен электронные учебные пособия.

Далее следуют основные разделы курса, которые создаются в соответствии с календарно-тематическим планированием. Внутри каждого раздела представлены лекции, доступ к которым осуществляется согласно расписанию занятий. Для удобства обучающихся, напротив каждой темы указана дата проведения данного занятия в очном формате, что позволяет обучающимся дистанционно ориентироваться в перечне тем, представленных в разделе. Если по какой-то причине студент вовремя не смог изучить материал очно, у него есть возможность сделать это в удобное для него время, зайдя в нужную тему с необходимой датой.

Теперь поговорим о инструментах дистанционного обучения. Возможности системы Moodle огромны. Здесь можно прикрепить файлы, вставить гиперссылки, задать ребятам вопрос, включить систему обратной связи, провести семинар и устроить чат со студентами. Наиболее эффективным является использование такого элемента курса, как «Интерактивная лекция».

Вначале каждой лекции ставятся ее цели и задачи, а также оговаривается объем предстоящей работы, которая должна быть выполнена по окончании изучения темы.

Открывая лекцию, обучающийся видит, с помощью каких ресурсов была подготовлен данный материал (учебник, интернет-ресурсы), что дает



нам возможность соблюдения авторские права разработчиков тех или иных тем, которые мы использовали при создании своей лекции.

Интерактивная лекция удобна тем, что материал можно разбить на логические части (как это делается в любых учебниках), работая с которыми, студент имеет возможность записать новые термины, даты, выполнить задание, поработать с историческим источником, а также закрепить материал небольшим тестом внутри самой лекции. Результаты работы с материалом лекции студент может по просьбе преподавателя оформить в виде практической работы (и выслать ее на проверку), может прикрепить ответ внутри самой лекции (элемент «Эссе»).

Данный формат работы удобен еще и тем, что на каждую тему можно поставить ограничение доступа: пока студент не ознакомится с материалами лекции и не пройдет ее до конца, он не может прикрепить домашнее задание или выполнить тест.

Внутри интерактивной лекции можно прикреплять видеоуроки, изображения, медиафайлы, что дает возможность разнообразить подачу материала.

Система Moodle дает возможность проведения практических занятий, где в отдельной вкладке можно выложить сам файл с материалом, файлы с заданиями, историческими источниками, необходимые для работы схемы, таблицы, карты, презентации.

Для удобства работы с терминологией можно использовать элемент «Глоссарий», где преподаватель и студенты могут записывать новые термины и определения и работать с ними.

Контроль качества освоения студентами образовательного контента происходит путем контроля посещаемости занятий и выполнения заданий студентами. Платформа Moodle позволяет контролировать активность студентов, время их учебной работы в сети, выполненные работы и полученные оценки.

В электронном курсе преподаватель сам организывает текущий контроль знаний, устанавливает контрольные точки, которые необходимо выполнить по мере изучения курса, итоговый контроль знаний в виде теста или контрольного задания, позволяющие определить уровень освоения студентами материалов курса.

В связи с вышеизложенным, следует отметить, что использование информационно-коммуникационных технологий (на примере использования системы Moodle) в учебном процессе позволяет студентам не только успешно совмещать обучение и учебно-тренировочный процесс, вести активную спортивную деятельность, формировать их самостоятельность, но и позволяет ребятам идти в ногу со временем и применять современные информационные технологии в обучении, а затем и в профессиональной деятельности, а также повышать познавательный интерес к учебе в целом и к предмету Истории в частности.

#### **Литература:**

1. Колокольникова А. И. Базовый инструментарий Moodle для развития системы поддержки обучения / А. И. Колокольникова. - 2-е изд. - Москва : Директ-Медиа, 2020. - 291 с.

## СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ПЛАВАНИЯ

*Н.А. Лыжин,*  
студент 2 курса  
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,

*О.И. Кузьмина*  
преподаватель истории  
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,  
г. Йошкар-Ола

### **Аннотация**

*В данной работе описано использование игры как средства популяризации занятиями плаванием.*

**Ключевые слова:** *плавание, квиз, популяризация спорта, мотивация, история спорта.*

Актуальность данной темы состоит в том, что сегодня плавание является одним из самых популярных и любимых видов спорта - 16% женщин и 12% мужчин регулярно посещают бассейн. Кроме того, плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни и до старости. Для популяризации этого вида спорта среди студентов и школьников, лучше всего соответствует использование Квиза как игровой занимательной формы обучения.

**Цель:** в игровой занимательной форме, привлечь к занятиям плаванием широких групп населения.

Сегодня в Российской Федерации активно реализуется проект «Спорт – норма жизни». Его главная цель – повысить качество жизни россиян через физическую активность и сформировать культуру спортивной жизни. Задача к 2030 году увеличить количество

систематически занимающихся физической культурой и спортом жителей России до 70%. Нам кажется, что начинать работу надо с детей. Именно дети школьного возраста любознательны и активны, их легче заинтересовать заниматься спортом и вести активный образ жизни. Среди этой категории граждан можно и нужно вести просветительскую работу.

Для достижения поставленных в процессе работы над проектом цели расширения знаний обучающихся о развитии плавания в России и дальнейшей популяризации этого вида спорта, лучше всего соответствует использование Квиза как игровой занимательной формы обучения и просвещения.

Квиз – это интеллектуально-развлекательная игра, которая направлена на привлечение внимания студентов к истории своей Родины, ее традициям и культурным особенностям. Квиз формирует у участников умение работать в команде, быстро находить решение, а также мотивирует к изучению истории и популяризирует плавание как вид спорта.

В ходе работы был составлен квиз «История развития плавания в России».

Квиз состоит из пяти раундов разной сложности. В каждом раунде 5 вопросов. За каждый правильный вопрос команда получает один балл.

Раунд 1. Разминка. Простые короткие вопросы о плавании по 30 секунд обсуждения каждый.

Раунд 2. Включаем логику. Перед участниками стоят различные задачи, которые следует решить, используя логическое мышление. На каждый вопрос 60 секунд обсуждения.

Раунд 3. Шазам. Участники на протяжении 60 секунд дают ответы на вопросы о плавании, связанные с музыкой, поэзией и кино.

Раунд 4. Секретная тема. Вопросы, связанные с Олимпийскими чемпионами из России. Все вопросы объединяет одна тема. Команда,

которая после работы в этом раунде формулирует название секретной темы, получает дополнительный балл. На каждый вопрос 60 секунд обсуждения.

Раунд №5. Блиц -турнир. Опять короткие вопросы и короткие ответы о плавании. Время выполнения 30 секунд.

Квиз подразумевает командную игру. Это могут быть команды от 2 до 8 человек. Важно, чтобы расположение команд в аудитории было таким, чтобы каждый игрок видел экран и слышал колонку (или ведущего).

После каждого раунда команды сдают бланки ответов. Счетная комиссия подсчитывает баллы. Итоговые баллы команд оглашаются в конце игры.

Для реализации Квиза необходимо:

- проектор или большой экран, который будет хорошо виден всем участникам квиза (для запуска видеоролика или презентации)

- колонки (на случай, если колонок нет, можно запустить вместо видеоролика презентацию. Тогда ведущему нужно будет читать вопросы вслух и запускать таймер самостоятельно)

- бланки для ответов (на случай, если распечатать бланки нет возможности, можно подготовить листочки самостоятельно)

Данный квиз был проведен среди студентов 1 курса Училища олимпийского резерва и бывших одноклассников (всего 22 человека). Для определения уровня начальных знаний ребят об истории развития плавания в России и оценки уровня конечных знаний после знакомства с проектом, среди респондентов было проведено анкетирование «Что Вы знаете о развитии плавания в России?»

Анкетирование состояло из 5 вопросов (проводилось до игры и после).

1. Умеете ли Вы плавать?
2. Из каких источников Вы узнаете об истории плавания в России?
3. Когда стали обучать плаванию в России?
4. Каких спортсменов-пловцов из России Вы знаете?

5. Посоветовал (а) ли тем ребятам, которые не умеют плавать, ходить на тренировки?

Если до проведения игры на первый вопрос ответили утвердительно - 16 человек. На второй вопрос:

- 14 человек ответили «Интернет»,
- 5 человек – кино,
- 3 человека – не интересовались этим вопросом.

На третий вопрос – правильно не ответил никто.

На четвертый вопрос – 5 человек назвали по одному спортсмену (Попов, Рылов), 18 человек- не знают.

На пятый вопрос- 12 человек не думали об этом, 3 человека выбрали бы другой вид спорта, 4 человека- посоветовали бы, 3 чел- ничего не ответили.

#### **После проведения квиза:**

На первый вопрос ответили утвердительно – также 16 человек.

На второй вопрос - 14 человека – ответили «Квиз», «Интернет», 5 человек – «Квиз», кино.

На третий вопрос – 18 человек ответили правильно.

На четвертый вопрос – 14 человек назвали по 3 спортсмена, 7 человек по 2 пловца.

На пятый вопрос - 19 человек посоветовали, идти учиться плаванию, 3 человека выбрали бы другой вид спорта ребятам, которые не умеют плавать. Кроме того, два человека сами решили отправиться в бассейн.

Таким образом, среди респондентов увеличились знания о плавании как о виде спорта, большинство из них посоветовали бы этот вид спорта другим, а два человека решили дополнить свои тренировки.

Плавание оказывает серьезное воздействие на формирование личности. Также водная среда избавляет от напряжений и стрессов. Вода создает чувство легкости и порождает яркие эмоции. Во время плавания человек

отвлекается от посторонних мыслей и концентрируется внимание на нужных вещах. Оно даже помогает развить навыки общения.

Будучи профессиональным видом спорта, плавание дает возможность заниматься им любителям: детям, инвалидам, пожилым людям, так как почти не имеет противопоказаний. Чтобы начать им заниматься, нужно только желание.

Данный проект позволяет в интересной игровой и соревновательной форме популяризировать данный вид спорта, привлечь внимание студентов к истории развития плавания в России, ее традициям и культурным особенностям. Материал, разработанный в ходе работы над проектом, имеет практическую направленность и позволяет использовать его не только на занятиях со студентами спортивных организаций: училищ олимпийского резерва, детских спортивных школ и секций, но и на классных часах и уроках физической культуры в школах.

#### **Литература:**

1. [https://dzen.ru/a/XjzdgrVG\\_AH\\_UZg6](https://dzen.ru/a/XjzdgrVG_AH_UZg6)
2. <https://infourok.ru/statya-na-temu-plavanie-kak-vid-sporta-6062572.html>
3. <https://swimpower.ru/plavanie-kak-vid-sporta-cherez-veka-k-dostizhenijam/>
4. <https://arena-swim.ru/hudozestvennoe-plavanie-istoria-i-sovremennost/>

## РОЛЬ ТРЕНЕРА В СТАНОВЛЕНИИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

*К.С. Маслова*  
студентка 2 курса  
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,

*Е.Е. Сазонтова*  
преподаватель профдисциплин  
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,  
г. Йошкар-Ола

### **Аннотация**

*В данной статье исследована роль спортивного наставника в процессе становления и развития спортсменов-пловцов, перечислены применяемые методы, приёмы и основные этапы программы тренировочных занятий.*

**Ключевые слова:** *методика, тренировочно - соревновательная деятельность, инновационный и традиционный подходы, результативность.*

Юношеский спорт - основа взрослых достижений. Но реалии сегодняшнего дня таковы, что хороших наставников начального и среднего уровня в стране по-прежнему не хватает, хотя профессия тренера всегда была и остается уважаемой. Во многом от мастерства и профессионализма тренера зависят достижения спортсмена и в целом успех всей команды.

Основная задача тренера- выявить и раскрыть способности воспитанников, научить их на максимальном уровне использовать все возможности и ресурсы организма, управлять и своим телом, и своими эмоциями. Особенность профессии тренера в том, что он своим личным примером должен воспитывать будущих спортсменов. Тренер – это не



только преподаватель, но и профессионал, за спиной которого много соревнований, побед, различных наград и достижений.

Всем этим высоким требованиям полностью соответствует мой первый и единственный тренер по плаванию Курицына Наталья Александровна-человек, который на протяжении многих лет выводит в мастера и кандидаты в мастера спорта по плаванию студентов Училища олимпийского резерва.

Наталья Александровна, имея громкие собственные достижения: Победы на чемпионатах СНГ, на Кубке России, участия в двух этапах Кубка Мира,- вот уже много лет передаёт свой бесценный опыт и навыки новым поколениям спортсменов. За эти годы мои наставником было подготовлено 2 Мастера спорта России, 20 кандидатов в мастера спорта по плаванию.

Актуальность данной статьи состоит в понимании необходимости изучения роли моего тренера в процессе становления и развития спортсменов и эффективности применяемых им методов и приёмов.

В данной работе считаю целесообразным выявить особенности подходов к организации тренировочно-соревновательной деятельности, исследовать многообразие традиционных и инновационных подходов в работе, установить роль тренера в процессе совершенствования мастерства его учеников и достижения ими наивысших спортивных результатов.

Педагогический авторитет Натальи Александровны основан на её глубоком знании своего дела, бескомпромиссной требовательности к себе, увлеченности своим делом. Особенности грамотного подхода Курицыной Н.А. к организации тренировочно-соревновательной деятельности обусловлены и её способностью педагогически осмысливать и интерпретировать научно-методическую информацию и стремлением изучать передовой опыт других спортивных педагогов. Это позволяет поднять уровень учебно - тренировочного процесса в группах пловцов на новый уровень.

Отличительная особенность нашего тренера – готовность к применению инновационных методик и использование современных гаджетов. К примеру, применение часов для плавания. Существует много различных версий от разных производителей, функционал которых может варьироваться от простых часов с секундомером, до более продвинутых, с возможностью замера частоты сердцебиения и процента содержания кислорода в организме. Для спортсменов, у которых возникают трудности с равномерным распределением сил на тренировке и отслеживанием своего темпа, Наталья Александровна использует специальный метроном. Функционал гаджета заключается в том, что во время плавания он с определенной периодичностью издает звуковой сигнал. Эти сигналы дают нам понять, с какой скоростью и в каком темпе нужно плыть, как часто нужно совершать гребки, чтобы равномерно распределить свои силы на дистанции.

Еще одно интересное изобретение – коммутатор для связи с тренером. Звук поступает пловцу благодаря технологии костной проводимости во внутреннем ухе, а связь осуществляется через специальное приложение, соединяющее смартфон с наушниками.

Натальей Александровной грамотно составлена и реализуется программа повседневных тренировочных занятий, основными этапами которой являются:

1. *Воспитание у пловца необходимого отношения к тренировкам.*

Лишь в том случае, если пловец достаточно мотивирован, он в состоянии освоить предельные нагрузки, овладеть техническим мастерством. Поэтому психологическая подготовка проводится параллельно со спортивной подготовкой.

2. *Осознание пловцом необходимости освоения максимальных нагрузок.*

Тренер старается воспитать чувство гордости за способность тренироваться с полной отдачей сил, преодолевая неприятные болевые

ощущения. И решает эту задачу очень тактично. Вокруг спортсмена, который тренируется с полной отдачей сил, тренером создаётся атмосфера всеобщего уважения.

*3. Наличие глубоких профессиональных знаний по психологии, методике тренировки, механике движения пловца.*

*4. Воспитание у пловца уверенности в своих силах.*

Для того, чтобы пловец добился высоких результатов, необходимо, чтобы он верил в тренера, в предложенную им программу тренировок, а также в свою физическую и психологическую готовность к соревнованиям. Мы видим в своём тренере человека волевого, энергичного, на которого можно положиться, который способен помочь словом и делом в трудную минуту.

Речь Натальи Александровны Курицыной отличается внутренней силой, убежденностью, эмоциональностью, четким построением фраз, отсутствием речевых ошибок. Коммуникативные навыки помогают нашему тренеру наладить самые благоприятные отношения с учениками.

Анализируя вышеизложенное, можно вывести основные составляющие формулы успеха моего тренера:

1. Постановка реальных целей, умение точно спрогнозировать будущий результат.

2. Использование только положительных установок в общении со спортсменом.

3. Помощь воспитаннику в извлечении уроков из неудачных выступлений, в поиске причины неудач.

4. Знание тактических возможностей каждого спортсмена.

5. Компетентность во всех вопросах, касающихся плавания.

6. Наличие высоких морально-волевых качеств.

Нами было опрошено 20 родителей воспитанников младшей возрастной группы, и среди доминирующих качеств Курицыной Н.А. были отмечены следующие:

- любит детей- 100% опрошенных;
- учит любить спорт-80% опрошенных;
- учит всем премудростям «науки побеждать»- 80% опрошенных;
- помогает в трудную минуту-70% опрошенных;
- не жалеет свободного времени-65% опрошенных;
- помогает в развитии личности-60% опрошенных;

Роль тренера в становлении спортсмена и будущего специалиста в области физической культуры и спорта сложно переоценить. Секрет профессионализма Курицыной Н.А. - в грамотном сочетании инновационных и традиционных методик обучения плаванию, знании особенностей возрастной психологии, способности успешной передачи накопленного личного опыта в спорте высших достижений .

Мы по праву гордимся наставниками, которые нас выводят в люди, в Мастера!

#### **Литература:**

1. Белиц-Гейман С.В. Плавание – М.: «Просвещение», 2020 г. URL: [https://www.studmed.ru/belic-geyman-s-v-my-uchimsya-plavat\\_d4634734db4.html](https://www.studmed.ru/belic-geyman-s-v-my-uchimsya-plavat_d4634734db4.html)
2. Булгакова, Н.Ж. Спортивное плавание: учебник / Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура, образование и наука, 2018 г., 430 стр. URL: <https://uor-kaliningrad.ru/attachments/article/525/учебник%20плавание%20Н.Ж.Булгакова.pdf>
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию – М.: «Физкультура и спорт», 2021 г., 200 стр. URL: [http://swim7.narod.ru/kniga\\_vasileva\\_obuchenie\\_plavaniju.pdf](http://swim7.narod.ru/kniga_vasileva_obuchenie_plavaniju.pdf)

4. Даланд П. Плавание: библия тренера. М.: «Физкультура и спорт», 2021 г., 238 стр. URL: <https://piratebooks.ru/threads/plavanie.276317/>

5. Макаренко, Л.П. Юный пловец : Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ.культ. / Л.П. Макаренко. – М.: «ФиС», 2022 г., 288 с. URL: [https://www.studmed.ru/makarenko-l-p-yunyy-plovec\\_78ec0c58853.html](https://www.studmed.ru/makarenko-l-p-yunyy-plovec_78ec0c58853.html)

# МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*С.Д. Мишуров*

студент 2 курса ГБПОУ Республики Марий Эл  
«Марийский радиомеханический техникум»,

*Л.Н. Васенева*

преподаватель физической культуры  
ГБПОУ Республики Марий Эл  
«Марийский радиомеханический техникум»,  
г. Йошкар-Ола

## **Аннотация**

*Успехи в современном спорте зависят от многих факторов, в том числе от системы спортивной тренировки, которая характеризуется прогрессивными тренировками, эффективным подбором средств и методов, высокой организацией педагогического и врачебного контроля.*

**Ключевые слова:** *спорт, тренировка, специальная подготовка, система, физическое воспитание.*

Методика тренировки с одной стороны хорошо изучена, с другой – весьма разноречива. Конкретное построение тренировочного процесса в значительной степени определяется условиями, в которых находятся занимающиеся.

Подбор и систематизация материала по данной теме исходит из опыта, знаний, умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности преподавателей и тренеров; от правильного планирования и построения тренировочного процесса на основе собственного практического материала; систематизации и углубления знаний по основам теории и методики проведения спортивной тренировки. Также необходимо учитывать взаимосвязь между общей физической, специальной и спортивной подготовкой студентов, развитие и сформированность их качеств, черт,

свойств личности в процессе физического совершенствования. В условиях современного общества система спортивной тренировки, как и вся подготовка спортсмена, является элементом общей системы физического воспитания.

В области спортивной тренировки действуют общие закономерности воспитания, поэтому, осуществляя спортивную тренировку, необходимо руководствоваться общепедагогическими, в том числе дидактическими принципами научности, систематичности, связи теории с практикой, сознательности и активности, наглядности, прочности, доступности, индивидуального подхода в условиях коллективной работы с группой. Они находят свое отражение в принципах спортивной тренировки, которая органически объединяет два направления: общую и специальную подготовку. Общая подготовка создает и расширяет «фундамент» и тем самым способствует более эффективному развитию и совершенствованию умений и навыков в избранном виде спорта.

В тренировочном процессе применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения
- игровой метод
- соревновательный метод
- словесные и сенсорные методы

1. Метод регламентированного упражнения предусматривает твердо предписанную программу движений, точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, а также использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями занимающихся.

Этот метод в спортивной практике имеет множество вариантов при общем, едином, целевом назначении: обеспечить оптимальные условия для

усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей.

2. Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми — футбол, волейбол и т.д.

Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

3. Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации, занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода — сопоставление сил, занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

Это, прежде всего, совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Применять этот метод необходимо после специальной предварительной подготовки.

4. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать и углубить восприятие, поставить задание и сформулировать отношение к нему учащихся, можно руководить процессом выполнения задания,



анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

Единство общей и специальной подготовки студентов является первым основным принципом спортивной тренировки, который непосредственно связан с основными принципами всестороннего развития личности. Данный принцип означает, что спортивная тренировка должна включать не только то, что непосредственно необходимо для спортивной деятельности, он также и то, что необходимо для подготовки студента-спортсмена к будущей профессиональной деятельности [1, с. 444].

Второй принцип — непрерывность тренировочного процесса, который предполагает такое его построение, при котором сохраняется постоянная преемственность между его занятиями в течение круглогодичной и многолетней тренировки. Непрерывность тренировки — одно из существенных условий спортивного совершенствования. Непрерывность тренировочного процесса нельзя понимать как отсутствие отдыха. Чередование работы и отдыха является закономерностью любой деятельности, т. к. более или менее продолжительный отдых — необходимое условие восстановления работоспособности и вместе с тем условие ее повышения и развития. Чередование утомления и отдыха представляет физическую основу развития тренированности. Непрерывность тренировочного процесса обеспечивается как нагрузками, так и соблюдением интервалов отдыха, достаточными для восстановления и роста работоспособности [2, с. 264].

Не менее существенным также является принцип постепенного и максимального увеличения нагрузок и заданий. Постепенное и неуклонное увеличение тренировочных требований вплоть до максимума является обязательным фактором спортивного совершенствования. Значение данного фактора раскрывается особенно ясно при рассмотрении закономерностей повышения функциональных возможностей спортсмена. Возрастание

функциональных нагрузок в тренировке происходит постепенно. Необходимость постепенного повышения нагрузок не исключает, а предполагает применение максимальных нагрузок — нагрузок «до отказа» [3, с. 105].

В процессе спортивной тренировки нагрузки должны быть от сравнительно небольших до максимальных. В каждый момент они должны быть оптимальными, т.е. соответствовать личным возможностям занимающихся и вызывать у них не переутомление, а рост работоспособности. По мере постепенного повышения возможностей организма обучающегося уровень нагрузок возрастает, и тогда оптимальными могут стать максимальные нагрузки.

Специалистам и преподавателям физического воспитания средних и высших профессиональных учебных заведений необходимо четко и ясно понимать роль и значение современной системы занятий спортом, которая представляет собой систематическую, плановую подготовку студентов к участию в соревнованиях различного уровня и направленности. Эффективно организованная спортивная тренировка способствует укреплению здоровья студентов, коррекции их телосложения и физического развития, достижения ими физического совершенства.

#### **Литература:**

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие. Изд. 7-е, доп. и перераб. М. : Феникс Ростов-на-Дону, 2016. 444 стр.
2. Неверкович [и др.] Современная педагогика физической культуры и спорта. Под ред. С. Д. Неверковича. М. : Академия, 2016. 329 стр.
3. Физическая культура студента : учебник / М. Я. Виленский [и др.]; под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2015. 385.

## ШКОЛА СТАРОСТ КАК ОРГАН СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

*Д. С. Павлова*  
студентка 2 курса ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,

*Н.М. Иголкина*  
преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,  
г. Йошкар-Ола

### **Аннотация**

*В статье рассказывается об опыте Училища олимпийского резерва по подготовке старост к работе в сфере студенческого самоуправления, формирования компетенций лидеров учебных групп.*

**Ключевые слова:** *студенческое самоуправление, школа старост, староста учебной группы, лидер.*

«Школа старост» была организована в ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР» в сентябре 2023 года как один из органов студенческого самоуправления.

Студенческое самоуправление – это особая форма инициативной, самостоятельной общественной деятельности студентов, направленная на решение важных вопросов их жизнедеятельности, развитие их социальной активности, поддержку студенческих инициатив.

Большую роль в студенческом самоуправлении играет староста учебной группы. Староста – это выборное лицо в студенческом коллективе, которое организует работу группы, занимается реализацией студенческих инициатив. Староста учебной группы обладает схожими обязанностями – это формальный лидер, представляющий интересы группы на Студенческом совете, своеобразное связующее звено между студентами, с одной стороны, и администрацией и преподавателями, с другой.

Важными базовыми навыками старосты в этой работе становятся знания в области:

- командообразования;
- конфликтологии;
- тимбилдинга;
- тайм-менеджмента;
- административной работы;
- деловых коммуникаций [2].

Это и обеспечивает успех в реализации студенческих инициатив, существенно облегчает учебный процесс и разнообразит внеучебную жизнь студентов.

Однако, не всегда студент, которого группа выбрала старостой, обладает необходимыми личностными качествами, знаниями, навыками для осуществления своей деятельности. Для решения этой проблемы в Училище олимпийского резерва была создана «Школа старост», куда входят старосты и их заместители всех учебных групп. «Школа старост» призвана выявить и конкретизировать основные аспекты работы для реализации успешного взаимодействия студентов, педагогов и администрации Училища, повысить эффективность работы старост.

Цель «Школы старост» - создание условий для формирования лидерских качеств, организаторских способностей, навыков управления и содействие личностному самоопределению.

Задачи «Школы старост»:

1. определение круга обязанностей, возложенных на старост, их заместителей и других членов актива группы;
2. подготовка старост к работе с коллективом учебной группы и другими старостами;
2. выявление студенческих инициатив в учебных группах и содействие в их реализации.

3. вовлечение старост в общественную жизнь Училища и реализацию студенческих инициатив.

4. Помощь старостам при взаимодействии со своими группами, с администрацией и педагогическим составом.

5. Обучение старост базовым навыкам в области конфликтологии, тимбилдинга, тайм-менеджмента, проектной деятельности, административной работы и деловых коммуникаций, формирование лидерских качеств и навыков управления коллективом.

6. Сплочение старост и их заместителей в единую дружную команду для взаимопомощи и успешного решения управленческих задач.

«Школа старост» была создана по инициативе группы студентов и куратора 21 группы Иголкиной Наталии Михайловны. Куратором проекта «Школа старост» стала Павлова Дарья, студентка 21 группы. Руководство «Школой старост» осуществляет педагог-организатор Мурзина Светлана Михайловна. В «Школе старост» есть пресс-секретарь – студентка Маслова Кристина. Для работы «Школы старост» были привлечены педагог-психолог Кошкарлова Алина Вячеславовна, заведующая учебно-воспитательным отделом Баляева Екатерина Хайдаровна.

Для организации взаимодействия между старостами всего колледжа в социальной сети «Вконтакте» была создана группа «Школа старост УОР», в которой размещаются новости студенческой жизни, актуальная информация. Кроме того, был создан чат старост, в котором они делятся информацией, общаются, советуются друг с другом по разным вопросам, обращаются за помощью.

В рамках работы «Школы старост» в Училище проведены и запланированы на текущий учебный год целый ряд мероприятий:

1. Организационное совещание старост (обсуждение инициативной группой идеи создания «Школы старост», разработка плана ее работы).

2. Заседание «Школы старост» (знакомство старост друг с другом, тренинги на сплочение коллектива старост, ознакомление с планом работы «Школы старост»).

3. Семинар для вновь назначенных старост 1 курса «Я – староста» (знакомство с традициями Училища, функциональными обязанностями старост, определение уровня подготовленности старост к работе с коллективом учебной группы и другими старостами).

4. Тренинг на тему «Управление конфликтами» (знакомство с типами конфликтов, с возможными конфликтами в учебных группах и с путями решения этих конфликтов).

5. Мастер-класс «Тайм-менеджмент» (знакомство с понятием «тайм-менеджмент» и его принципами, с правилами распределения времени, упражнения связанные с поглотителями времени, с расставлением приоритетов, обсуждение памяток с полезными советами).

6. Семинар «Староста как навигатор группы» (обсуждение обязанностей, прав, роли старосты в учебной группе).

7. Тренинг «Сплочение коллектива» (различные игры и упражнения на сплочение коллектива, которые старосты смогут провести в своих группах).

8. Тренинг «Профайлинг или тип личности» (знакомство с понятием «профайлинг», с типами личности, упражнения на определение типов личности).

Многие вновь избранные старосты отмечают, что благодаря «Школе старост» определили для себя функции старосты, развили свои организаторские способности, лидерские качества, узнали много новой и полезной информации.

Администрация и студенческое сообщество уже успели оценить пользу от «Школы старост» как органа студенческого самоуправления, так как студенческие коллективы становятся более независимыми, инициативными, организованными, успешнее решают свои проблемы, а старосты становятся

настоящими лидерами студенческих коллективов и качественнее выполняют свои обязанности.

### **Литература:**

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013 № 273-ФЗ;
2. Макеева, Е. А. Студенческое самоуправление как особая форма общественной деятельности студентов / Е. А. Макеева, К. Э. Кондрашова, М. А. Литвинова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 10 (114). — С. 1238-1241. — URL: <https://moluch.ru/archive/114/29588/> (дата обращения: 10.11.2023);
3. Ядыкина К. А., Шарапова Н.П. Студенческое самоуправление как фактор развития социальной активности молодежи/ <https://scienceforum.ru/2013/article/2013008883?ysclid=lpjryk8hgj38050455>.

## ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ СПОРТСМЕНОВ

*Ю.В. Падыганова*  
студентка 2 курса, ФГБОУ ВО  
«Марийский государственный университет»,  
г. Йошкар-Ола

### **Аннотация**

*Игровой метод – один из самых эффективных в подготовке спортсмена. Он влияет на формирование двигательных качеств и навыков социализации. Игровой метод положительно влияет на психологическую разгрузку спортсменов на тренировочном этапе.*

**Ключевые слова:** *психологическая разгрузка, игровой метод, спорт высоких достижений, игра, тренировочная деятельность.*

Занятия спортом – это серьёзная деятельность, которая оказывает воздействие на развитие и совершенствование организма, формирование психофизических качеств. Наряду с этим, спорт предъявляет высокие требования к человеку. Как правило, в состязаниях побеждают люди с более устойчивой психикой, способные мобилизоваться для достижения оптимального результата. В условиях спортивной борьбы проявляются все личностные, психические и физические качества спортсмена. В этой связи становится понятной необходимость психической регуляции, психического настроя и восстановления спортсмена.

Психологические средства восстановления физической работоспособности являются достаточно важными не только для спортсменов, но и для каждого человека в любой сфере жизнедеятельности. Они направлены на снятие нервного напряжения, снижение усталости, поднятия настроения. В спорте учет и использование психологических средств заключается в организации интересного и разнообразного отдыха,



применении отвлекающих факторов, создании хорошего морального климата в коллективе, учёте совместимости при комплектовании команд.

Одним из важных специфических проявлений тренировочной и соревновательной деятельности в спорте является психическая нагрузка. Величина, доля ее воздействия на спортсмена в учебно-тренировочном процессе растет постоянно вследствие отражения внутренних и внешних факторов, условий, требований спортивной деятельности. Экстремальный характер спортивной деятельности, высокое психическое напряжение, сверхмотивированность на результат, субъективные переживания успеха-неуспеха и т. п. — все это усиливает воздействие психической нагрузки на эффективность и успешность деятельности спортсменов.

На современном этапе развития спорта высших достижений в связи с проблемами выработки высокого уровня работоспособности, непрерывным ростом психических и физических нагрузок, теория и методика подготовки квалифицированных спортсменов предъявляют большие требования к волевым, эмоциональным качествам спортсмена.

Но спортсмены не могут постоянно испытывать повышенную нагрузку. И, в данном случае, неважно, физическая она или психологическая. Поэтому для того, чтобы спортсмен не потерял интерес к занятиям, не потерял мотивацию и мог вовремя расслабиться, нужна разгрузка. Есть много способов психологической разгрузки, но самый простой и популярный - это игровой метод, который применяется в тренировочном процессе.

Игровой метод – это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности. То есть, меняя вид деятельности, мы разгружаем психику спортсмена, но при этом физическая нагрузка не исчезает. Игровой метод может быть представлен в виде игры, упражнения, которые имеют общие

признаки, характерные для игровой деятельности, тем не менее, отличаются друг от друга.

Физические упражнения в игровой форме являются двигательными действиями, подобранными в соответствии с конкретными задачами физического воспитания. Они имеют одну или несколько характеристик игровой деятельности, но остаются по своей сути физическими упражнениями, т.к. характер их выполнения полностью подчинен закономерностям техники данного двигательного действия. Нагрузка на организм при этом может быть строго дозирована, а внимание обучаемого сосредоточено на технике выполнения изучаемого действия. Компоненты игровой деятельности, вступая во взаимодействие с обучением, делают его более привлекательным, особенно для детей. Игровая роль оказывает стимулирующее влияние действий, в которых эта роль находит свое воплощение, а образец, заложенный в ней, становится для спортсмена эталоном, с которым он сравнивает собственное выполнение, контролирует его.

Игра – это своеобразная деятельность, в которой используемые двигательные действия нельзя назвать упражнениями, так как они не подчинены регламентации способов их выполнения и в строгой дозировке. В игре двигательная деятельность организуется на основе образного или условного сюжета, характер и способы выполнения действий подчинены логике игрового процесса, выбор их происходит в изменяющейся обстановке.

Для игрового метода характерны следующие методические особенности:

1. Сюжетная организация деятельности, которая создается специально, исходя из потребностей спортивной тренировки.

*Например, в игре «Борьба за мяч» в подготовительном периоде тренировки гребцов тренер определяет амплуа каждого игрока, тем*

*самым, индивидуализируя величину нагрузки соответственно подготовленности спортсменов.*

2. Разнообразие двигательной деятельности в процессе игры. Игровой метод спортивной тренировки включает различные действия (бег, метания, переноску груза, ведение мяча, преодоление препятствий и т.п.), выполняемые с высокой интенсивностью. Многообразие игровой деятельности оказывает комплексное воздействие на организм спортсмена и способствует повышению общей физической подготовки. В то же время игровой метод можно использовать с целью направленного воздействия на развитие силы, быстроты, выносливости и т.д.

*Игра «Пятнашки» в воде развивает быстроту движений, реакцию игроков в водное поло.*

3. Разнообразие способов решения двигательной задачи. Для достижения цели (выигрыша) в игре существуют различные пути, допускаемые правилами. Высокая динамичность игры, условия внезапно меняющейся обстановки требуют от спортсмена мгновенной реакции для выбора оптимального пути решения двигательной задачи.

4. Творчество и самостоятельность, которые предопределены самим существом игры, когда каждый участник выполняет свою роль в изменчивой обстановке, имея лишь одно ограничение – его действия не должны противоречить интересам команды. Успех в игре во многом определяется умением творчески найти неожиданное для противника решение. Самостоятельность в игре определяется быстротечностью игровых ситуаций, исключающей возможность выработки коллективных решений.

5. Эмоциональность. Эмоциональные переживания, возникающие в процессе игровой деятельности, отвлекают внимание спортсмена от ощущения усталости. Это, с одной стороны, может быть использовано для увеличения объема нагрузки, с другой – создает благоприятный

эмоциональный фон в процессе тренировочных воздействий и снимает монотонность в работе.

6. Воспитание моральных и волевых качеств. В условиях игровой ситуации, когда сталкиваются противоположные интересы и возникают игровые «конфликты», подчинение личных интересов интересам команды является сильным воспитывающим средством.

Тем самым, применяя игровой метод, серьезный тренировочный процесс становится менее монотонным и тяжелым, а более разнообразным. Особенно это проявляется в циклических видах спорта, в которых движения повторяются в цикле «Лыжные гонки, бег, плавание, велоспорт».

При использовании игрового метода в тренировке применяют спортивные игры по упрощенным правилам, подвижные игры, эстафеты. Чаще всего, это футбол, волейбол, баскетбол, хоккей на траве, флорбол. Все они отлично разгружают нервную систему.

Игровой метод может применяться на любом этапе круглогодичной тренировки. Но чаще всего используют в подготовительном периоде. Если в подготовительном периоде игровой метод применяется с целью повышения функциональных возможностей организма и развития двигательных способностей, то в переходном периоде – для «переключения» на другой вид деятельности, как средство активного отдыха и для поддержания необходимого уровня функциональной и физической подготовленности.

### **Литература:**

1. Ловягина, Е.А. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО [Текст] / под редакцией Е.А. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 338 с.

2. Мостовая Т.Н, Старовойтов Ю.Н. Психологические средства восстановления физической работоспособности спортсменов [Текст] / Мостовая Татьяна Николаевна Старовойтов Юрий Николаевич // Наука 2020. — 2017. — № . — С. 1-2.

3. Распопова, Е. А., Лохматов, К. С. Особенности мотивов, побуждающих детей к занятиям циклическими видами спорта [Текст] / Е. А. Распопова, К. С. Лохматов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2017. — № . — С. 1-2.

4. Тарсенко А.Е. Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности / Тарсенко А.Е. [Электронный ресурс] // : [сайт]. — URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/tarsenko-a-e-puti-preodoleniya-stressa-sportsmenami-v> (дата обращения: 22.11.2023).

5. Характеристика игрового метода спортивной тренировки / [Электронный ресурс] // Студопедия : [сайт]. — URL: [https://studopedia.ru/11\\_80889\\_harakteristika-igrovogo-metoda-sportivnoy-trenirovki.html](https://studopedia.ru/11_80889_harakteristika-igrovogo-metoda-sportivnoy-trenirovki.html) (дата обращения: 22.11.2023).

## **СИСТЕМА РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У УЧАЩИХСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*М.Г. Портнова*  
учитель высшей категории МБОУ СОШ №30 г. Химки,  
г. Химки, Московской обл.

### **Аннотация**

*Данная статья посвящена проблемам сохранения и укрепления здоровья школьников и формированию у них здорового образа жизни в процессе физического воспитания. В статье представлены педагогические условия по формированию здорового образа жизни младших школьников.*

**Ключевые слова:** *здоровье, здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни, модель формирования здорового образа жизни, школьные условия.*

Здоровый образ жизни – это целая система, охватывающая все стороны жизни человека. Не исключением являются и дети, которые в условиях всеобщей компьютеризации, при отсутствии полноценных прогулок и доступности фастфуда становятся гораздо более слабыми физически, чем их бабушки и дедушки. Здоровый образ жизни школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка и подростка.

**Воспитание здорового образа жизни школьников** – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями, школой, учителями. От учителя требуется не только сохранить здоровье детей, но и привить им навыки правильного образа жизни, сделать так, чтобы учащиеся восприняли это, как необходимость и сохранили полезные привычки на всю жизнь.

Что означает понятие «Здоровый образ жизни»? Прежде всего, это негативное отношение к таким вредным привычкам, как алкоголь, табакокурение и употребление наркотиков. Может показаться, что

в начальных классах говорить о таких вредных привычках ещё рано. Однако многолетний опыт говорит, что это не так. Если с первых классов школы не будет сформировано правильное отношение к этим проблемам, то в дальнейшем они могут напрямую коснуться учащихся. Впервые сталкиваясь с алкоголем и наркотиками, человек уже должен обладать стойким убеждением в том, что эти явления относятся к резко негативным и подлежат порицанию.

**Здоровый образ жизни школьника включает:**

1. Правильное питание.
2. Двигательная активность.
3. Отказ от вредных привычек.
4. Личная гигиена.
5. Соблюдение режима дня.
6. Положительные эмоции.

Основной целью классного руководителя в вопросе формирования здорового образа жизни учащегося является донесение до детей в доступной форме понимания того, что самой большой ценностью на свете является здоровье. Если человек сам не заботится о своём здоровье, то ни семья, ни общество, не смогут ему помочь. Дети должны знать, что хорошо учиться, быть по-настоящему счастливым и успешным может только здоровый человек. Решением этой цели может стать план внеклассных мероприятий, во время которых достигаются следующие задачи:

1. Осознание школьниками ответственности за своё здоровье,
2. Понимание важности физкультуры и спорта для сохранения здоровья,
3. Обучение санитарно-гигиеническим навыкам и навыкам личной безопасности, как необходимым составляющим здорового образа жизни,
4. Проведение мероприятий для родителей учащихся по популяризации здорового образа жизни. Во время собраний стараться ответить на самые

распространённые родительские вопросы относительно здоровья детей, распорядка их дня, закаливания, оптимальной физической и зрительной нагрузки. Я пытаюсь убедить родителей в том, что многие проблемы с усвоением учебного материала можно решить, если позаботиться о том, чтобы ребёнок вовремя ложился спать, не употреблял в пищу вредные для детского организма продукты, регулярно выполнял физические упражнения.

Большое значение имеет **правильный режим питания**. Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4–х часов. Таким образом, обеспечивается лучшее переваривание, и усвоение пищи, а также исключается чувство голода. Домашнее питание должно дополнять школьное, что обеспечивает полноценность всего суточного пищевого рациона. Регулярный прием пищи ежедневно в одно и то же время в более или менее равномерных количествах является основой рационального детского питания. В питании школьников большое значение имеют углеводы, которые являются основным источником энергии для мышечной деятельности. В связи с высокой подвижностью школьников их энергозатраты значительны. Количество углеводов в питании школьников должно быть в 4 раза больше, чем белков и жиров. Однако преимущественно углеводное питание при недостаточности в рационе белка и жира наносит большой ущерб здоровью детей. При этом отмечается нарушение обмена веществ, отставание в росте и общем развитии, ожирение, склонность к частым заболеваниям. Белки в рационе питания школьника должны быть полноценными и содержать существенную долю белков животного происхождения, которые являются строительным материалом для растущего детского организма. Отсутствие жира в питании детей отрицательно сказывается на их здоровье, особенно на иммунобиологических свойствах. При недостаточном поступлении жира ослабляются защитные свойства организма, и он становится более



чувствительным к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, особенно к холоду. Дети становятся более восприимчивы к различным заболеваниям, особенно к острым респираторным заболеваниям, гриппу и др. При длительном недостаточном содержании жиров в питании детей отмечаются замедление роста и расстройства функции нервной системы.

**Двигательная активность. Значение активного образа жизни.** По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится стабильно на «4» и «5», проводит за письменным столом дома не менее 2,5-3 часов; ученик — шестиклассник - 3-4 часа, старшеклассник - 6 и более часов. Недостаток физической активности приводит к снижению скорости обмена веществ, развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистым, неврологическим патологиям, избыточному весу. Конечно же, в режиме дня должно быть время для занятий спортом и активного образа жизни. Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе — вот лекарство от всех болезней , которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть физически здоровыми.

#### **Отказ от вредных привычек.**

**Вред курения.** Здоровье школьника и вредные привычки несовместимые понятия. Многолетние исследования подтвердили, что организм человека серьезно страдает от курения: быстро стареет кожа, развивается туберкулез и рак легких, отказывает сердечно-сосудистая система, быстро ухудшается зрение – никотин сильно повышает внутриглазное давление, а это может привести к полной слепоте. Курение является главной причиной неврозов у подростков. Они становятся раздражительными, вспыльчивыми, появляется рассеянность, ослабевает внимание, ухудшается память. Табачный дым вредно влияет не только на

курящего, но и на тех, кто находится рядом с ним. В этом случае у некурящих людей возникает головная боль, недомогание, обостряются заболевания верхних дыхательных путей, происходят негативные изменения в деятельности нервной системы и составе крови. Особенно вредное влияние оказывает пассивное курение на детей.

**Вред алкоголя.** Алкоголь разрушающе действует на все системы и органы, так как хорошо растворяется в крови и разносится ею по всему организму. Попадая в желудок, этиловый спирт негативно воздействует на его слизистую, а через центральную нервную систему — на всю пищеварительную функцию. При частом употреблении алкоголя это может привести к хроническому алкогольному гастриту. Очень вредное влияние оказывает алкоголь на печень, которая не способна справляться с большим количеством спирта. Работа печени с перенапряжением приводит к гибели ее клеток и развитию цирроза. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

**Дети и наркотики.** Это одно из самых страшных явлений в современном обществе. Как известно – наркомания – это самая настоящая болезнь. И как любую болезнь, наркоманию надо начинать лечить как можно раньше. Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии. Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это смертельное заболевание. Организм молодого человека в среднем выдерживает потребления наркотиков не более 7 лет. Детский организм - намного меньше. Средняя продолжительность жизни наркомана - 25 лет. Токсикоманы добиваются опьянения, вдыхая пары или газы, при этом разрушая легкие, желудок, сердце, мозг. Токсикомания развивается очень быстро и лечение ее очень сложно.

**Здоровье** – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми

мы желаем им доброго и крепкого здоровья т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка и особенно в школьном возрасте.

### **Литература:**

1. Завьялов, А.Е. История развития взглядов на здоровый образ жизни / А.Е. Завьялов // Интерактивная наука. – 2017. – №13. – С.104-105
2. Здоровье – детям (основы экологической культуры учащихся начальной школы) : монография / Н. Я. Прокопьев, Е. Т. Колунин, С. В. Соловьева, Е. Н. Дергоусова. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : РУСАЙНС, 2020. – 238 с
3. Рубцова, М. В. Формирование представлений о здоровом образе жизни у младших школьников / М. В. Рубцова. Вопросы педагогики. – 2021. – № 3-1. – С. 208-213.

# РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

*К.А. Тойшева*  
студентка 4 курса  
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,

*Л.В. Горохова*  
Преподаватель спецдисциплин  
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,  
г. Йошкар-Ола

## **Аннотация**

*В статье рассматриваются эффективные средства и методы развития координационных способностей детей 12-13 лет в настольном теннисе, которые способствуют повышению уровня техники игры.*

**Ключевые слова:** *координация, настольный теннис.*

**Актуальность темы исследования.** Координационные способности среди других физических качеств игроков в настольном теннисе имеют важное значение, так как это технически сложный вид спорта, состоящий из разнообразных с точки зрения координации движений элементов игры. В процессе игры только лишь в 40% случаев имеется возможность применять заранее отработанные технические элементы, в остальных случаях необходимо проявлять высокий уровень координационных способностей для реагирования и согласования движений.

**Цель исследования.** Выявить эффективность нами разработанного комплекса упражнений по развитию координационных способностей у детей 12-13 лет в настольном теннисе.

## **Методы исследования:**

1. Анализ научно –методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;

3. Педагогический эксперимент;
4. Тестирование;
5. Математико-статистический метод

Координация - способность человеческого тела к особо гармоничным движениям, особенно к не заученным, непредсказуемым и сложным задачам моторики.

Тренировка координации включает в себя различные упражнения для решения игроками различных задач моторики.

В программе настольного тенниса и по мнению специалистов из основных координационных способностей необходимо уделять большее внимание 3 видам:

1. Способность к быстрой смене направления для того, чтобы спортсмен хорошо и ловко двигался.

2. Способность к точному попаданию в цель, так как при освоении техники игры в настольном теннисе очень важно попадать в игровое поле, чтобы добиться высоких результатов на данном этапе обучения.

3. Способность точно выполнять движения, чтобы с первых этапов обучения спортсмен выполнял правильное движение.

Для достижения результатов, не только в настольном теннисе, необходимы постоянные тренировки. Для теннисиста очень важна выносливость, гибкость, скоростные данные, отличная реакция и координация, поэтому тренировки проходят не только в зале и не только с ракетками в руках. Ему нужно постоянно тренироваться, развивая каждое качество в отдельности и в комплексе.

Для этого используются упражнения как общефизического характера - бег, прыжки, метания, гимнастика, плавание и т.д., так и упражнения со специальной физической направленностью - имитация ударов с передвижением, специальные игровые задания, применение отягощений, амортизаторов, тренажеров.

По данным специалистов развитие двигательных качеств зависит от функционального состояния ряда систем организма. В детском, подростковом и юношеском возрасте имеются благоприятные потенциальные возможности для воспитания физических качеств при условии рационального организационного педагогического процесса. Путём целенаправленного педагогического воздействия можно оказать положительное влияние на двигательную функцию человека.

Практическая работа по исследованию развития координационных способностей теннисистов 12-13 лет проходит в ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР». В исследовании принимают участие мальчики 12-13 лет. Общее количество исследуемых составляет 16 человек.

**Тестовая батарея состояла из следующих тестов:**

Тест 1. Приседания с подбиванием мяча ракеткой.

Тест 2. Бег вокруг стола, удерживая мяч на ракетке.

Тест 3. Челночный бег (3x10).

Тест 4. Отбивание теннисного мяча в цель

Тест 5. Набивание теннисного мяча правой и левой стороной ракетки

	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5
контрольная	25,3 сек	8 сек	10,8 сек	2 раз	35 раз
экспериментальная	23,9 сек	8 сек	10,2 сек	2,25 раз	36,1 раз

Средне групповые показатели результатов первичного тестирования в контрольной и в экспериментальной группах теста вы видите на слайде.

*Тестовая батарея состояла из следующих тестов:*

*Тест 1. Приседания с подбиванием мяча ракеткой.*

Процедура тестирования: По команде «На старт!» Испытуемый начинает подбивать мяч. После команды «Марш!» Испытуемый начинает приседать 10 раз, подбивая мяч ракеткой.

Результат: фиксируется время приседаний с подбиванием мяча ракеткой с точностью до десятой доли секунды.

*Тест 2. Бег вокруг стола, удерживая мяч на ракетке.*

Процедура тестирования: по команде «На старт!». Испытуемый начинает бежать, держа мяч на ракетке вокруг стола стараясь не уронить его.

Результат: фиксируется время, за которое испытуемый пробежит полный круг вокруг стола и не уронит мяч.

*Тест 3. Челночный бег (3x10).*

Процедура тестирования: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Испытуемый бежит три раза по 10 м. с предельной скоростью разворачиваясь и продолжая бег в обратном направлении.

Результат –фиксируется время челночного бега (3×10 м) с точностью до десятой доли секунды.

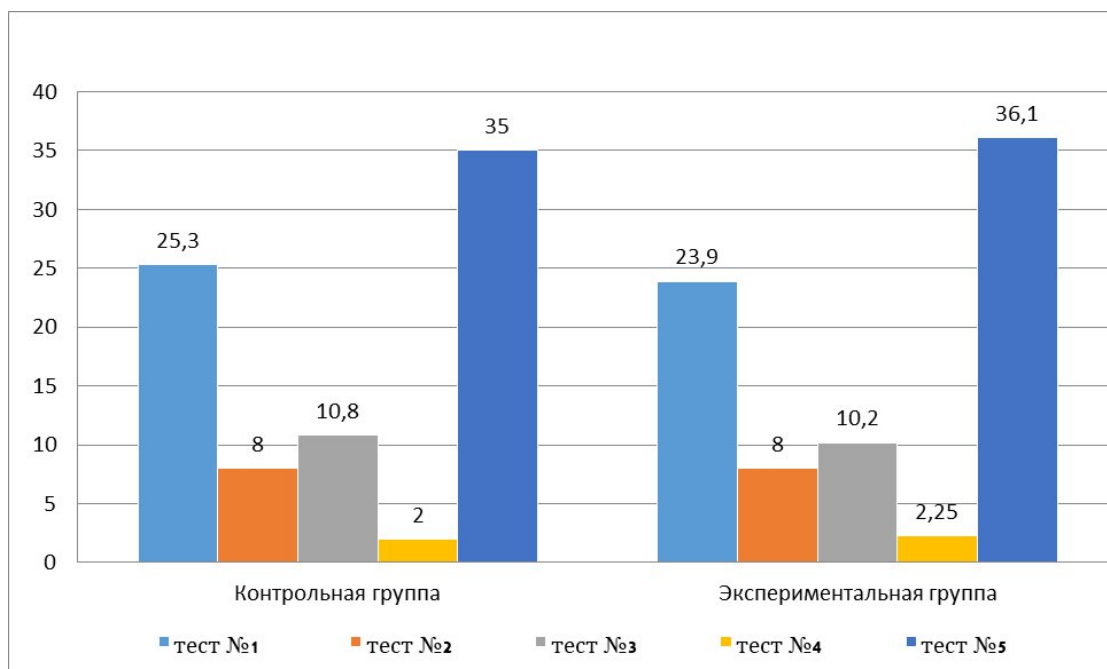
*Тест 4. Отбивание теннисного мяча в цель*

Процедура тестирования. На расстоянии трех метров, испытуемый встает в игровую стойку теннисиста, с ракеткой в одной руке и теннисным мячом в другой. После броска мяча в пол, испытуемому необходимо попасть мячом в мишень размером 20х20 сантиметров. Для теста отводится 5 попыток. В протокол заносится количество попаданий за 5 попыток.

*Тест 5. Набивание теннисного мяча правой и левой стороной ракетки.*

Процедура тестирования. Испытуемый выполняет набивание теннисного мяча поочередно правой и левой стороной ракетки в течение одной минуты. В случае падения мяча испытание прерывается. В протокол

вносится суммарное количество отбиваний правой и левой стороной ракетки.



*Рисунок 1. Средне групповые показатели результатов первичного тестирования в контрольной и в экспериментальной группах теста*

Комплекс упражнений:

1. И.П. – стойка теннисиста. Набивание мяча поочередно правой, левой стороной ракетки;
2. И.П. – стойка теннисиста. Набивание мяча поочередно правой стороной ракетки и ребром;
3. И.П. – стойка теннисиста. Набивание мяча, правой стороной ракетки с отскоком от пола и поворотом на 360 градусов;
4. Набивание мяча правой и левой стороной ракетки, одновременно переступая через гимнастическую скамейку;
5. И.П. – стойка теннисиста. Набивание мяча с разным отскоком: первый отскок низкий, второй отскок высокий. (набивание выполняется правой и левой стороной ракетки);



6. Набивание мяча правой и левой стороной ракетки, выполняя при этом приседание и подъем с исходное положение;

7. И.П. – стойка теннисиста. Выполнение откидки справа и слева через гимнастическую скамейку партнеру;

8. И.П. – стойка теннисиста. Выполнение откидки у стены с поворотом на 360 градусов.

9. И.П. – стойка теннисиста. Выполнение наката справа с правого угла по диагонали и с середины стола по диагонали.

10. И.П. – стойка теннисиста. Выполнение наката справа и слева в цель.

Так же для развития и совершенствования быстроты реакции, координации и умения наблюдать за полётом мяча могут быть использованы следующие упражнения:

1. Тренер (или партнёр) постоянно изменяет темп выполнения ударов и скорости полёта мяча. Обучаемый спортсмен отвечает в обусловленном темпе, например, все мячи отражаются им только точно в высшей точке отскока мяча (или только с полулёта, или только по падающему мячу, и т.д.).

2. Упражнение может быть усложнено: например, даётся задание — при определённой скорости полёта мяча ответить в обуславливаемом темпе (скажем, на все быстрые удары — отвечать ударами по высшей точке отскока мяча, а на все медленно летящие мячи — ударами с полулёта и т.п.).

3. Тренер (или партнёр) постоянно изменяет характер вращения, длину полёта мяча, «подрезанные» мячи чередуются с накатами, подставками и плоским ударами. Обучаемый при этом должен отвечать на все эти удары точными попаданиями мяча в равномерном темпе.

4. Упражнение можно усложнять и разнообразить, предлагая отвечать на определённый вид вращения заданным типом ответного удара.

5. Тренер (или партнёр) посылает мячи, различные по направлению полёта, создавая при этом обучаемому максимально

затруднённые условия для ответных действий — направление полёта мяча изменяется произвольно при каждом ударе.

Таким образом, анализируя эти показатели при первичном тестировании, можем сделать вывод, что первичные показатели тестирования, конечно, не дают 100% результат, но уже видны положительные результаты.

Способность правильно координировать свои движения, залог того, что ребенок будет верно выполнять все предложенные ему движения. А от того, как правильно выполняются упражнения зависит и степень нагрузки на какую-либо часть тела, и точность исполнения, и собственно развитие всего организма в целом. Поэтому работу по формированию координационных движений следует проводить на занятиях, которые будут детям интересны, а сложность по своей сути не будет отвлекать малышей от работы. К занятиям такого рода и относится настольный теннис.

#### **Литература:**

1. Иванов В.С. Теннис на столе. М.,2010г.
2. Барчукова Г. Настольный теннис. М.,2010г.
3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС,2017г.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС,2015г.
5. Г. Барчукова. Учись играть в настольный теннис. Москва, 2014 г.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ СУБКУЛЬТУР

*Р.А. Файзуллина,*  
преподаватель ГБПОУ  
«Казанское училище олимпийского резерва»,  
г. Казань

### **Аннотация**

*В статье рассматриваются особенности спортивных молодежных субкультур и закономерности их включения в пространство современного спортивного движения и олимпийского спорта.*

**Ключевые слова:** *олимпийский спорт, субкультура, экстремальный вид, современный спорт, спортивное движение.*

**Введение.** Современный спорт как неотъемлемая часть культуры общества не может не изменяться под действием разнообразных факторов и, в свою очередь, не оказывать влияния на различные процессы, в том числе и социальные. Спорт оказывает значительное влияние на социокультурные явления, в том числе на экономику, политику, искусство, язык и т.д. Спорт, как никакая другая деятельность, инициирует международные контакты, оказывает существенное влияние на жизнь и культуру людей во всем мире.

**Целью исследования** является изучение и выявление особенностей спортивных субкультур и закономерностей их включения в пространство олимпийского спорта.

**Достижение цели требует решения следующих задач:**

1. Раскрыть понятие субкультура;
2. Изучить и выявить разновидности спортивных субкультур;
3. Рассмотреть «олимпийские перспективы» молодежных субкультур;

Субкультура – особая зона культуры, суверенное целостное образование внутри господствующей культуры, отличается собственным ценностным строем, обычаями, нормами.

К спортивным субкультурам мы относим такие направления современных видов спорта, которые стали продвигаться в мире, и связаны с использованием городского, воздушного, водного, подводного, наземного и подземного пространства. Такие как кайтбординг, джиббинг (сноубординг), стритстайл (скейтбординг, велосипед bmx, роликовые коньки), паркур, воркаут, урбан-фрирайд, триал). Их характеризует высокая степень опасности для жизни и здоровья спортсмена, большое количество акробатических трюков, высокий уровень адреналина, который выделяется у спортсмена во время занятия спортом. Появление экстремальных видов развлечения в рамках молодежных субкультур обусловлено их значимостью в контексте приспособления человека к современным условиям существования общества [2].

Молодежные субкультуры имея спортивную направленность и всё более привлекая к себе международную аудиторию имеет перспективу создания федераций и включения их в программу Олимпийских игр. Например, некоторые из них уже включены, такие как сноуборд (1998г.) , но с годами события изменились и во время зимних Олимпийских игр 2018 года сноубордисты соревновались уже в биг-эйре, хаф-пайпе, параллельном гигантском слаломе, слоупстайле и сноуборд-кроссе. Скейтбординг признан олимпийским видом спорта и был включен в программу летней Олимпиады-2020 в Токио, которая из-за пандемии коронавируса проходила 2021 году. Кайтбординг включен в программу Олимпийских игр 2024, которые пройдут в Париже. Международный олимпийский комитет (МОК) выражает стремление привлечь в олимпийское движение всё новые виды спорта и новую аудиторию.

Наиболее распространенными видами являются:

Кайтбординг – это одно из направлений кайтинга – спорта, в котором основным элементом является кайт (воздушный змей), с помощью которого

спортсмен создает тягу, используемую для катания по воде, снегу, или суше.

Скейтбординг – катание на доске. Экстремальный вид, заключающийся в катании, а также в исполнении различных трюков на скейтборде. Скейтбординг наиболее актуален в двух разновидностях: уличный и хаф-пайп.

Джиббинг – городской сноуборд – зимний вариант катания по городу с применением той же доски, однако в качестве естественных горных склонов используются внутреннее устройство фабрик и внешние фасады офисных зданий, или крыши малоэтажных строений [4].

Велосипедный мотокросс или BMX – одна из дисциплин велосипедного спорта, где спортсмены выполняют трюки на велосипедах.

Стритстайл – катание по городу на велосипеде, доске и роликах с использованием урбанистических препятствий бордюров, скамеек, ступенек, труб, бровок и т.д. для выполнения акробатических трюков.

Паркур – искусство эффективного передвижения и преодоления тресейром, использующим только возможности своего тела, различных городских препятствий посредством бега, вися, прыжков, карабканья на различные возвышенности, сохранение равновесия. Многими занимающимися воспринимается как стиль жизни. В настоящее время активно практикуется и развивается многими объединениями и частными лицами во многих странах. Главной идеей паркура является принцип «нет границ, есть лишь препятствия», и любое препятствие можно преодолеть.

Воркаут – одна из разновидностей массовых физкультурных занятий, включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Иногда его называют видом спорта, но в официальный список видов спорта ни в одной из стран это направление не

входит. Люди, увлекающиеся такими тренировками, называют себя по-разному: воркаутеры, дворовые (уличные) гимнасты.

Урбан-фрирайд – вариант фрирайда в условиях мегаполиса, скоростной агрессивный спуск на байке по городским улицам, технический слалом между людьми, прыжки со ступенек на несколько метров, машинами и использование в качестве трамплинов бетонных парапетов.

Триал – настоящая велоакробатика, использующая именно городское пространство, поскольку для триала нужны технические сложности, которые надо пройти, не снимая ноги с педалей.

Обусловлен данный процесс развития спортивных субкультур поиском и формированием новых форм культуры движений, которые, в свою очередь, давали бы возможность освоения ранее недоступных пространств. Город, на наш взгляд, находится в их числе. Тотальная урбанизация формирует у жителей города чувство замкнутости, ограниченности, недоступности окружающего пространства. Соответственно, возникновение спортивных субкультур и видов экстремального спорта можно рассматривать как путь присвоения территории, как возможность использования ее в качестве поля развлечений, как способ демонстрации своих сил и потенциалов.

Исследователи современного эволюционного процесса отмечают, что человек как элемент эволюционирующей социоприродной системы не может не претерпевать некоторых изменений. Речь идет о тех неизбежных переменах в телесности и психике индивида, которые сопряжены с ходом современной техноэволюции, и которые с наибольшей вероятностью будут цениться цивилизацией завтрашнего дня. Названные перемены нашли свое отражение в содержании молодежных спортивных субкультур.

**Выводы.** Формирование отдельных видов экстремального спорта можно представить следующим образом:

- 2□ Появление в урбанистических условиях экстремального развлечения среди молодежи. Самостоятельная разработка правил и программ, проведение соревнований и состязаний.
- 2□ В процессе развития спортивных субкультур стандартизируются правила и программа, подразумевается разработка классификационных требований для выполнения разрядов.
- 2□ Включение субкультурного вида спорта в программу крупных международных соревнований и олимпийских игр. В принципе, возникновение любого нового направления или вида спорта первоначально автоматически подразумевает его нахождение в статусе внедрения в спорт высших достижений. Затем по мере структурирования – разработки официальных требований, нормативов, правил, программ, создание федераций, участия в официальных соревнованиях различного уровня и т.д. – он обретает официальный статус. Однако процесс институционализации может осуществляться и сравнительно быстро в революционных темпах, и иметь затяжной характер, и находиться в латентном состоянии, лишь периодически напоминая о себе.

Современный олимпийский спорт существенно отличается от всех исторически предшествующих ему форм, ряд исследователей утверждает, что он превратился в отрасль современного шоу-бизнеса. Происходит бурное развитие зрелищных видов спорта. Но спорт – настолько уникальное культурное явление, что в его среде аккумулируются различные молодежные субкультуры, которые несут черты культуры общества и ведут к его прогрессу. Для анализа развития спортивного пространства современной культуры значительный интерес представляет рассмотрение взаимодействия молодежных субкультур и студенческого спорта.

Рассмотрев особенности спортивных субкультур можно с уверенностью сказать, что значимость этих видов спорта, сложившихся в рамках молодежных субкультур во многом определяется наличием у них

«олимпийской перспективы». Включение экстремальных видов спорта в программу Олимпийских игр разнообразит и обогатит ее, т.к. они становятся популярными среди молодежи. Это привлечет в олимпийское движение новые виды спорта и новую аудиторию, усилит возможности демонстрации человеческих возможностей и зрелищность состязаний.

#### **Литература:**

1. Аверина М.В. Маргинальность в спорте: морфологические динамические аспекты анализа / М.В. Аверина. – М.: Инфа-М, 2012.
2. Быховская И.М. Спорт: культурологические векторы анализа феномена/И.М. Быховская. – М.: Культурологический журнал, – 2011. – №1.
3. Егоров А.Г. Фейр Плэй в современном спорте: учебное пособие / А.Г. Егоров, М.А. Захаров. – Смоленск, 2006.
4. Луков В. А. Особенности молодежных субкультур в России/В. А. Луков // Социол. исследования. – 2002. – № 10. –С.79-87.



## ИННОВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

*Ю.В. Яковлева*

студентка 2 курса ГБПОУ Республики Марий Эл  
«Марийский радиомеханический техникум»,

*Е.А. Ешенгулова*

преподаватель физической культуры  
ГБПОУ Республики Марий Эл  
«Марийский радиомеханический техникум»,  
г.Йошкар-Ола

### **Аннотация**

*В современных условиях инновационные технологии помогают улучшить физические результаты, создают удобства для занятия спортом, а также повышают эффективность выполнения физических упражнений. В связи с этим нововведения не обошли и физическую культуру и спорт.*

**Ключевые слова:** *инновации, спорт, физическая культура, инновационные технологии, нововведения, здоровье, мотивация.*

В жизни человека нет ни одной сферы, оставшейся без введения инноваций.

Нововведения присутствуют абсолютно везде, а так практически все сферы жизни так или иначе связаны с физической культурой и спортом, то изменения касаются и их. Но нужно понимать, что инновация не появляется сама по себе, она не стихийна, а, наоборот, инновация – результат контролируемого научного прогресса.

Инновационные технологии являются частью растущей мировой индустрии спорта и отдыха. В мире спорта известные спортивные звезды и тренеры все чаще используют различные инновационные технологии для повышения эффективности в различных видах спортивной подготовки.

Главными показателями инновации являются научная новизна и ее воспроизведение на практике. В нынешнее время накоплено множество современных технологий образования в сфере физической культуры. Однако, чтобы соответствовать нынешним потребностям общества, технологии преподавания физической культуры обязаны включать в себя современные достижения в областях теории и методики физического воспитания и спорта.

Учебный процесс преподавания физической культуры подразделяется на две части: практическая и теоретическая. В то время как большинство учебных заведений оборудовано инструментами для преподавания практической части, которое занимает большую часть обучающего процесса, количество аудиторных часов для теоретической части порой не хватает, чтобы в полной мере освятить материал.

Однако, благодаря ИКТ, можно эффективно решать данную проблему. Примером такого использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) преподавателями являются электронные презентации, которые, являясь конспектами урока, достаточно легко усваиваются студентами и школьниками, что в дальнейшем может служить как средство само-обучения.

Начнем со здоровьесберегающих технологий. Их цель – обеспечить возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие технологии имеют еще ряд преимуществ: они основаны на возрастных особенностях человека, в них проявляется баланс динамических и статических нагрузок, также используются разные формы информации.

Основываясь на использованных ресурсах, могу привести примеры здоровьесберегающих технологий.

1. Чередование деятельности (например, практической и теоретической), повышает эффективность занятия.

2. Благоприятная атмосфера в группе и дружеские отношения.

3. Индивидуальный подход.

4. Верная дозировка занятий.

Это, конечно, далеко не весь список здоровьесберегающих технологий. С каждым днем их появляется все больше и больше, поэтому предлагаю приступить к личностно-ориентированной технологии.

Итак, для обучения физическим навыкам, нужно чтобы студенты стремились к активному участию в уроках, нужно использовать личностно-ориентированный подход, нацеленный на самоопределение и творчество. Эта технология обучения развивает индивидуальные способности личности, помогает осознать, зачем нужна физическая активность. Когда эту инновацию включают в процесс обучения, то студент сам выбирает, чем ему заниматься, группы формируются на основе личностных характеристик и физической подготовки, мотиваций и интересов каждого ее члена.

Личностно-ориентированная технология имеет ряд задач: формирование знаний по физической культуре (образовательная деятельность); формирование умений (оздоровительная деятельность); формирование двигательной подготовленности (развивающая деятельность); формирование культурологических стремлений (воспитательная деятельность); формирование социально-значимых качеств личности (самостоятельность, общественная активность, инициативность, коммуникабельность, толерантность, целеустремленность, дисциплинированность).

Далее предлагаю перейти к информационно-коммуникативным технологиям.

Трудно отрицать, что в нашей жизни огромную роль играют информационно-коммуникативные технологии. ИКТ помогают

организовывать занятия на более высоком уровне, обеспечивают более хорошее усвоение материала, а также делают обучение интереснее.

Остановимся на тех инновационных технологиях, которые на данный момент не используются повсеместно, однако будут широко применимы на занятиях в будущем. Из-за пандемии COVID-19 многие школы и вузы страны были вынуждены перейти на дистанционный формат обучения. Физическая культура как дисциплина пострадала от этих ограничений больше всего. Преподаватели не могли дистанционно контролировать сдачу обязательных нормативов у учащихся. Для аттестации студенты, конечно, проходили онлайн-тестирование на знания теории, но этого все равно мало.

Оптимальным решением в данной ситуации стало бы проведение онлайн- занятия в дистанционном режиме. Считаю, что преподаватели физической культуры могут использовать эту технологию, чтобы побудить студентов улучшить свои физические навыки, просматривая видео-уроки. Благодаря обширной информации, доступной в сети интернет, преподаватели физической культуры без труда смогут найти обучающие ролики, которые подойдут под потребности каждого студента. Еще более лучший вариант – собственные видеоуроки преподавателей по предстоящим темам, это сможет замотивировать учащихся намного больше, чем обычный видеоряд, который уже давно доступен всем в интернете. Кроме того, применение фитнес-трекеров во время занятий физической культурой может существенно повысить результативность обучения физической культуре. Фитнес-трекеры собирают данные физической активности (время нагрузки, тип нагрузки, сожженные калории, количество пройденных шагов), систематизируют и ведут учет поступающих данных

Использование этих данных, позволяет преподавателю выбрать оптимальный режим нагрузки для каждого учащегося и оценить его эффективность. А также на ранней стадии обнаружить опасные нарушения

в показателях физического здоровья и предотвратить развитие возможных заболеваний (астма, аритмия, гипертония).

В результате использования вышеописанных технологий для повышения эффективности и качества урока физической культуры в современных условиях удастся: раскрыть индивидуальные способности учащихся; повысить заинтересованность учащихся и сформировать увлеченность предметом; создать благоприятный психологический климат на занятиях; научить учащихся использовать полученные знания в различных ситуациях; повысить качество знаний и умений учащихся; повысить эффективность работы преподавателя.

У использования ИКТ есть свои преимущества. Например:

1. Экономия времени.
2. ИКТ дает возможность найти больше наглядной и удобной для восприятия информации.
3. Преподаватель сможет улучшать свои профессиональные навыки, читая научные статьи, работы и изучая другие образовательные материалы, чтобы впоследствии эффективно применить новые знания и навыки на практике.

В заключение хотелось бы отметить, что при использовании инновационных средств на занятиях физического воспитания ощутимо упрощается работа по достижению поставленных целей преподавателем и системой образования. Заметно повышается интерес студентов, в отношении к собственному здоровью, уровню функциональной подготовленности, развитию физических качеств.

#### **Литература:**

1. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Систематизация механизмов физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой и спортом 2020. 50-54 стр.

2. Баркалов С. Н. Основные направления взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности 2020. 5-9 стр.

3. Ермолаев А. П., Усманова Д. Р. Инновационные технологии в сфере преподавания физической культуры и спорта : Международный центр научного партнерства «Новая Наука»: Петрозаводск. 2020. 136-143 стр.

4. Подрезов И. Н., Моськин С. А. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма человека и уровень его здоровья 2020.

## РОДОСЛОВНАЯ ЯРМИЕВЫХ

*Ярмиев Э.Ф.*

студент 1 курса

ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,

*Рамазанова Ю.Р.*

преподаватель биологии и химии

ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,

г. Казань

### **Аннотация.**

*В статье рассматриваются понятия рода, родословная, наследственность, способ создания генеалогического древа и схемы передачи признака по наследству.*

**Ключевые слова:** *ген, родословная, генеалогическое древо.*

«В старину родственные связи берегли, ценили, гордились ими и говорили:

«Кто своего родства не знает,  
тот сам себя не уважает, а кто  
родни своей стыдится, тот через  
это сам срамиться»

Народная мудрость гласит: Без корня и полынь не растёт.

Незнание своей родословной – это неуважение к своим корням. Еще А.С. Пушкин писал: «Неуважение к предкам есть первый признак безнравственности». Мы считаем, что каждому человеку следует знать свои корни, историю своей семьи.

Актуальность данной работы заключается в том, что в нашем роду есть долгожители, люди с интересными биографиями, участники и ветераны Великой Отечественной войны и поэтому очень важно сохранить память о

них, предать эту информацию для будущего поколения, чтобы история рода не исчезла бесследно.

Целью работы является как можно больше узнать о предках, сохранить наиболее ценный материал об истории семьи для последующих поколений.

Для реализации поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

1. Исследовать историю родовых связей семьи: изучить семейный архив, фотоальбомы, собрать необходимый материал для создания генеалогического дерева.

2. Провести анкетирование одноклассников и выяснить сколько человек знают свою родословную.

Семья – это самые близкие и родные люди, которые выручат и поддержат тебя на расстоянии. Наша семья зародилась 6 августа 2005 года. Марсутдинова Аниса Дамировна и Ярмиев Фирдус Мохарламович стали мужем и женой. Мама родилась 1984 году, а папа 1981 году. После окончания школы папа закончил техникум, учился на сварщика. Он очень трудолюбивый. Многие считают, что у отца золотые руки, так как все он делает аккуратно, надежно и долговечно. Он может и корову подоить, и вкусный обед нам приготовить и в огороде с любой работой справится.

После окончания школы мама закончила Казанский медицинский колледж. Работает в онкологической больнице, а именно в отделении лучевой терапии. Мама добрая и отзывчивая, в то же время строгая и требовательная. Дома мама неустанно заботится о своей семье. Она помогает готовить уроки. В доме у нас всегда чисто и уютно. Мама очень аккуратная и нас приучает к этому. А ещё она умеет вкусно готовить. Все, кого мама угощает своими приготовлениями, хвалят её. Словом, она у нас настоящая хозяйка.

В 2012 году родилась моя младшая сестрёнка Эльвина, она учится в 4-м классе МКОУ СОШ №84 г. Казани. Эльвина занимается танцами и это у



неё очень хорошо получается. Со своей студией они выступают на городских и даже муниципальных мероприятиях.

Бабушка со стороны матери – Ибрагимова Рафиля Имамединовна родилась 4 ноября 1956 года в деревне Сардек-Баш Кукморского района. Большую часть своей жизни она проработала в колхозе. Бабушку все уважают и любят. Она очень строгая, но в то же время справедливая. Она замечательная бабушка. Без дела она не сидит ни минуты. В доме у неё всегда чисто и уютно. Поэтому мы – её внуки часто ездим к ней в гости, с большим удовольствием проводим время в её уютном доме.

Дедушка со стороны матери – Марсутдинов Дамир Шамсутдинович родился 30 сентября 1954 года в деревне Сардек-Баш Кукморского района. Всю жизнь он проработал в колхозе. Коллеги отзывались о нём как о высоком профессионале своего дела. Дедушка очень добрый, очень любит детей. У них родилось трое детей: Расыл, Лесан, Аниса.

Бабушка со стороны отца – Назипова Нурия Шаймарданова родилась 9 августа 1953 года. Работала в колхозе, где её очень ценили коллеги. Когда я прихожу в гости в бабушке, она угощает меня разными вкусностями, которые с удовольствием готовит. Ещё бабушка увлекается вязанием.

Дедушка со стороны отца – Ярмиев Мохарлам Хузаихметович родился 20 августа 1955 года в деревне Каенлык, Кукморского района. Работал в колхозе. Сейчас дедушка на пенсии, но без отдыха не сидит. Он с удовольствием занимается домашним хозяйством. У них родилось двое детей: Фиргат, Фаннур. У Фаннура – есть сын и дочь. Мой папа – Фирдус.

Моя прабабушка Голбану Сегетдиновна родилась 14 ноября 1925 года в деревне Уразай Кукморского района. На всю жизнь ей запомнился суп с лебедой, который она ела во время войны. Всю жизнь она проработала в колхозе. Прабабушка Голбану – жива и ей 97 лет. Она не унывает и радуется жизни, а особенно приезду правнуков.

Мой прадедушка Ибрагимов Имаметдин Ибрагимович родился 25 октября 1927 года. На войне он не служил, но проработал трактористом до пенсии. Всю жизнь он был заядлым рыбаком.

Моя прабабушка Минхадича Селехетдиновна родилась 2 октября 1924 года. С 14 лет работала в леспромхозе на валке леса. За свою жизнь она сменила много профессий. Работала дояркой, поваром, на полях (уборочных).

Мой прадедушка Марсетдинов Шамсетдин Марсетдинович родился 1 июня 1921 года. Работал в леспромхозе, возил на конях лес. Был на войне в Ленинграде. Семье Шамсетдина присылали письмо о том, что он погиб, но на самом деле он вернулся.

Моя прабабушка Мархаба Габделхакимовна 1917 года. Всю жизнь проработала в колхозе.

Мой прадедушка Назипов Шаймардан Назипович 1913 года.

Мой прадедушка Хужиахмет Ярмихамматович 1910 года. Увлечение: лес, охота, рыбалка, любил технику. Был на войне в Ленинграде, он вернулся живым.

Моя прабабушка Шамсебану Султангалиевна 1914 года. Работала в лесокомбинате сучкорубом до рождения детей. Любила собирать грибы, заниматься домашним хозяйством, читать.

Нам стало интересно, а что знают о родословной ровесники. Провели анкетирование 20 человек (ученики 1 курса). Результаты анкетирования студентов группы ФО–102 представлены в таблице 1.

*Таблица 1 - Знаешь ли ты своих предков?*

Вопросы для анкетирования	Ответы на вопросы			
	да	%	нет	%
Есть ли в вашей семье генеалогическое древо?	3	15	17	85

Знаете ли Вы дату рождения мамы и папы?	10	50	10	50
Знаете ли Вы Ф.И.О. бабушки и дедушки?	9	48	11	52
Храните ли Вы семейные альбомы?	20	100	0	0
Есть ли у Вас семейные реликвии?	11	52	9	48
Есть ли в вашей семье генеалогическое древо?	3	15	17	85

Большинство ровесников не знают, что такое родословная (16 чел.), не интересуются вопросами своей родословной, нет генеалогического древа (17 чел.). Не все дети знают день рождения своих родителей (10 чел.), фамилию имя отчество своих бабушек и дедушек (11 чел.). Большинство опрошиваемых хранят семейные реликвии (11 чел.). По результатам анкетирования мы выяснили, что большинство респондентов плохо знают свои корни, традиции своей семьи. Такие результаты нас поразили. Мы считаем, что без прошлого нет будущего.

После проделанной работы мы знаем, что наши предки относились к своей родословной с большим почтением. В ходе исследования нам удалось собрать семейные документы и фотографии о предках, нашли утвердительные ответы на вопросы, что такое родословная и зачем нужна человеку родословная. Сумели составить генеалогическое древо семьи. Все они были обычными крестьянами, познали нужду, и трудности военного времени, некоторые воевали на фронте, всю жизнь трудились, не покладая рук.

Таким образом, наша гипотеза о том, что каждый человек может узнать свою родословную, подтвердилась. Поставленные цель и задачи выполнены.

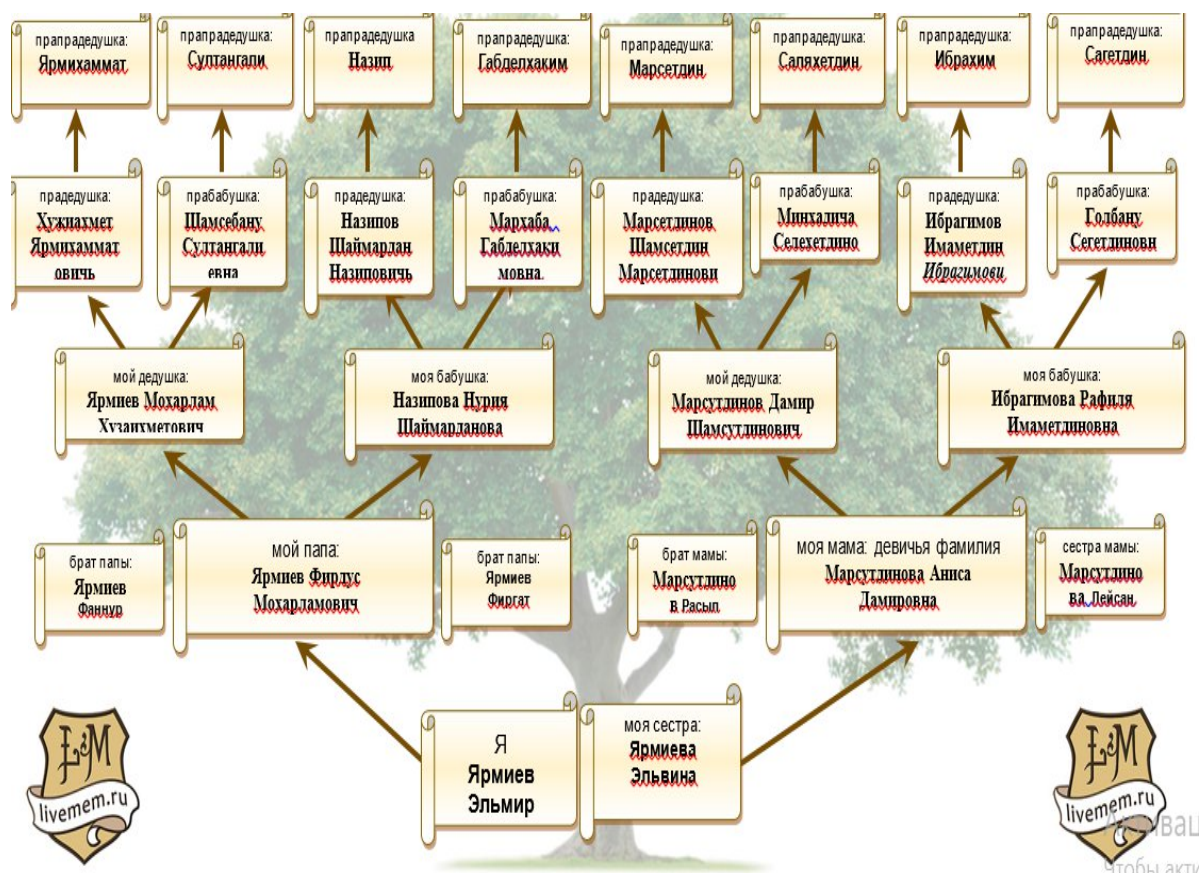


Рисунок 1. Генеалогическое древо

## Литература

1. Петров В.П., Петрова Е.В. «Как составить свою родословную» Улан-Удэ, 2005 – <https://studall.org/all2-131336.html>