

**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 XII Межрегиональной научно-практической конференции
(13 декабря 2024 года)**

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 учебно-воспитательного отдела ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР».

Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта

Материалы XII Межрегиональной научно-практической конференции (*г. Йошкар-Ола, 13 декабря 2024 года*). – Йошкар-Ола, с. Семеновка: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва». – 306 с.

Сборник подготовлен по материалам XII межрегиональной научно-практической конференции «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта» (*г. Йошкар-Ола, 13 декабря 2024 года*).

В статьях сборника обсуждаются современные тенденции в развитии физической культуры и спорта, особенности подготовки спортивного резерва, инновационные технологии в области физической культуры и спорта, организация образовательного процесса и совершенствование спортивной подготовки олимпийского резерва, развитие массового спорта и популяризация здорового образа жизни среди населения, развитие исследовательской культуры студентов профессиональных образовательных организаций. Освещаются такие вопросы, как современные образовательные технологии на уроках физической культуры, способы мотивации спортсменов, 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, 2024

© ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Пленарные доклады	7
<i>Ибраев А.В.</i> РАЗВИТИЕ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ	7
<i>Беткузина Н.В.</i> РАЗВИТИЕ УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: РЕАЛИИ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ	12
<i>Лантева Т.Н.</i> МАССОВЫЙ СПОРТ, КАК ИСТОЧНИК ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА И ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РМЭ	21
Секция 1. Особенности подготовки спортивного резерва на современном этапе. Спортивные единоборства: традиции, реальность, вызовы	27
<i>Анисова М.Ю.</i> ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ	27
<i>Антипина Е.Ю.</i> ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ХОККЕИСТОК С МЯЧОМ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ МЕТОДОМ «ФАРТЛЕК»	33
<i>Будрейко И.И., Асташина А.К.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ ВОЛЕЙБОЛ С УЧЕТОМ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА В РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	38
<i>Бутенин Д.Н., Воробьев Е.Н.</i> ДЗЮДО: ТРАДИЦИИ, РЕАЛЬНОСТЬ, ВЫЗОВЫ	45
<i>Васильева О.С.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕСС-ФРУСТРАЦИОННЫХ СОСТОЯНИЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ	53
<i>Клюкина О.С.</i> АНЕМИЯ У СПОРТСМЕНОВ: ВЛИЯНИЕ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС И РОЛЬ ТРЕНЕРА	57
<i>Попенко К.С.</i> СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ВИДА СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ» В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ	59
<i>Садыков А.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В УСЛОВИЯХ РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	71
<i>Самкова О.С.</i> СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ПОМОЩЬЮ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	76
<i>Шакиров Р.И., Бутлеровская Л.Ю., Морозова Г.Н.</i> ЭФФЕКТИВНАЯ КАДРОВАЯ ПОЛИТИКА КАК ФАКТОР УСПЕШНОГО РАЗВИТИЯ КАЗАНСКОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА	81
Секция 2. Современное состояние и перспективные направления развития массового спорта	89

<i>Бакуркина И.В.</i> ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ СЕЗОННОЙ ПРОГРАММЫ В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЦЕНТРА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	89
<i>Барышева О.А.</i> СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НА ВНЕУРОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ «КазУОР»	95
<i>Гребнев А.Н., Онучин А.В., Глушков В.И.</i> ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ ДОПУСКА СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ К ОЦЕНКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ ВФСК «ГТО»	102
<i>Гречкина М.В.</i> РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ «ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА Г. ИРКУТСКА» С ПРИМЕНЕНИЕМ НЕЙРО-УПРАЖНЕНИЙ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА	106
<i>Егорова С.В.</i> РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ АСПЕКТОВ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	109
<i>Зобкова Е.А., Борисенкова Е.С.</i> ОТНОШЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ МАССОВЫМ СПОРТОМ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	114
<i>Зобкова Е.А., Федоров В.А.,</i> МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО В ФГБОУ ПОО «БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»	119
<i>Иванов А.Н.</i> ТЕНДЕНЦИИ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА	126
<i>Исаева А.О.</i> ВОЛЕЙБОЛ, КАК ВИД СПОРТА, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ФОРМИРОВАНИЮ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ ТЕНДЕНЦИИ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	128
<i>Кудрявцев Н.А.</i> РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ	135
<i>Куксина К.В.</i> РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЦЕНТРА РАЗВИТИЯ ВНЕШКОЛЬНОГО СПОРТА	144
<i>Масюк О.В.</i> УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ	148
<i>Пономаренко Е.А.</i> МАССОВЫЙ СПОРТ В ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»	153
<i>Прохоров Н.Е.</i> СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА	159
<i>Рудалев А.А., Рудалева И.А.</i> ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КАК СТРАТЕГИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ	163
<i>Савельев В.Н.</i> СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК СОВРЕМЕННАЯ	166

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ В СПО	
<i>Царегородцев И.И.</i> ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ С ДЕПРЕВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ	172
Секция 3. Физическая культура и спорт: молодежные исследования и инновации	175
<i>Абдуллина А.А., Рамазанова Ю.Р.</i> ВЛИЯНИЕ СВИНЦА В ГУБНОЙ ПОМАДЕ НА ЗДОРОВЬЕ	175
<i>Баландин И.В., Загидуллин Р.А.</i> ПОТЕНЦИАЛ НАСЛЕДИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В ТАТАРСТАНЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА (НА ПРИМЕРЕ КАЗАНСКОЙ УНИВЕРСИАДЫ)	180
<i>Бубнов Е.П., Бекасова С.Н.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА	184
<i>Бурлинов С.А., Сумин Д.В.</i> АНАЛИЗ СООТНОШЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В СТРУКТУРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ В ДИНАМИКЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА	189
<i>Васенева Л.Н.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	194
<i>Коврижина Д.Д., Хусаинова Ф.С.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	199
<i>Кувшинникова А.Е., Дубовицкая Л.А.</i> ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ ПЛОВЦОВ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	206
<i>Куликова А.В.</i> СПОРТ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ОРГАНИЗМА	209
<i>Кудрявцева Л.Р., Козлова Т.А.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	212
<i>Лекомцева Д., Мухутдинов Ф.Я.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ В СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	221
<i>Лунина Д.Д., Дубовицкая Л.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ВАТЕРПОЛИСТОК	227
<i>Мазурова С.К., Егорова М.А.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ СБИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРИЕМА МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ	231
<i>Макарова А.В., Горохова Л.В.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	237
<i>Мусин А.А., Стрекалова А.С.</i> ГОТОВНОСТЬ СТУДЕТОВ УОР К УЧАСТИЮ В ЛЮБИТЕЛЬСКИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БОКСЕРСКИХ ПОЕДИНКАХ	247

<i>Низамеева М.Д., Гузанова С.В.</i> РЕЧЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – ВАЖНЕЙШИЙ ИНСТРУМЕНТ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	250
<i>Павловская И.А., Кузьмина О.И.</i> ПАУЭРЛИФТИНГ В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ. ПУТЬ К МЕДАЛЯМ	255
<i>Рюмин Г.Р., Исанбаева В.А.</i> ТОЧКИ СОПРИКОСНОВЕНИЯ МАТЕМАТИКИ И СПОРТА	260
<i>Сарви́ро А.А., Гайфуллина Л.П.</i> КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ УСПЕШНОГО ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА	266
<i>Сафиуллина Э.М.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕНЕРА И МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНА	272
<i>Токарев А.В., Рамазанова Ю.Р.</i> ВЛИЯНИЕ ПАВ НА ЖИВЫЕ ОРГАНИЗМЫ	279
<i>Трофимов К.К., Исаков Ф.А.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ПЛАВАНИЯ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	284
<i>Фадеева П.А.</i> ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 7-9 ЛЕТ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, С ПЛОСКОСТОПИЕМ И НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ	291
<i>Файзуллина Р.А.</i> ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЫ НА СПОРТ	296
<i>Черемина Д.Э., Загртдинова Л.Р.</i> ВНЕДРЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС	302
<i>Черемина Д.Э., Рамазанова Ю.Р.</i> ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ВИТАМИНОВ	306
<i>Чистяков Н.В.</i> МОЛОДЕЖНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИИ	311
Резолюция	317

ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ
РАЗВИТИЕ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ

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

В Республике Марий Эл деятельность в области физической культуры и спорта направлена на реализацию задач, установленных государственной программой «Развитие физической культуры, спорта и туризма в Республике Марий Эл», федеральными проектами «Спорт - норма жизни» и «Бизнес-спринт (Я выбираю спорт)».

По итогам 2023 года доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, составила 57,3 процента. Плановый показатель на 2024 год составляет 58,2 процента.

В настоящее время на территории республики функционируют 1 759 спортивных сооружений.

Развитием видов спорта в республике занимаются 70 аккредитованных спортивных федераций по 72 видам спорта.

Приказом Минспорта России для Республики Марий Эл утверждены 5 базовых видов спорта: регби, лыжные гонки, легкая атлетика, плавание и спорт слепых.

В регионе проводится активная работа по развитию физической культуры и спорта. В 2024 году на территории республики проведено более 500 крупных соревнований, в которых приняло участие свыше 70 тыс. человек.

В Республике Марий Эл функционирует 13 организаций спортивной подготовки: 6 спортивных школ олимпийского резерва, 5 спортивных школ, училище олимпийского резерва, спортивно-адаптивная школа паралимпийского резерва.

Численность занимающихся по программам спортивной подготовки составляет 4 358 человек.

В рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в республике функционирует 20 центров тестирования комплекса ГТО.

Правительством республики разработаны и внедрены меры поддержки по следующим направлениям:

- гранты в области массового спорта;
- гранты аккредитованным спортивным федерациям;
- субсидии муниципальным образованиям;
- поддержка одаренных спортсменов и их тренеров;
- реабилитация, оздоровление и восстановление спортсменов спортивных сборных команд Республики Марий Эл в ГАУ Республики Марий Эл «Сосновый бор» (в 2024 г. - 103 чел.).

Общий объем финансовых средств, выделяемых на данные цели, составляет 32,8 млн. рублей.

Реализация федеральных проектов при поддержке Минспорта России позволяет нам укрепить материально-техническую базу учреждений спортивной подготовки, а также способствует развитию спортивной инфраструктуры республики.

Необходимо отметить, что реализация федерального проекта «Спорт - норма жизни» завершается в текущем году.

Мероприятия федерального проекта «Спорт - норма жизни» направлены на:

- поддержку учреждений спортивной подготовки;

создание малых спортивных площадок и физкультурно-оздоровительных комплексов открытого типа;

строительство объектов спорта.

Общий объем финансирования мероприятий в рамках федерального проекта «Спорт - норма жизни» за период с 2019 по 2024 год составил 690,3 млн. рублей (федеральный бюджет - 554,5 млн. рублей, республиканский бюджет - 135,8 млн. рублей).

В рамках реализации федерального проекта «Спорт - норма жизни» в 2024 году Республике Марий Эл выделены субсидии из федерального бюджета на общую сумму 36,7 млн. рублей по следующим направлениям.

Первое направление - государственная поддержка организаций, входящих в систему спортивной подготовки.

Общий объем финансирования в 2024 году составил 2,2 млн. рублей.

Часть средств субсидии в размере 300,0 тыс. рублей направлена на поддержку одаренных спортсменов, показавших высокие спортивные результаты на международных и всероссийских соревнованиях.

В 2024 году такую поддержку получили 19 спортсменов из 7 организаций спортивной подготовки.

Средства субсидии в размере 1,9 млн. рублей распределены между 7 учреждениями спортивной подготовки, осуществляющими подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Республики Марий Эл и Российской Федерации. Учреждениями спортивной подготовки приобретены спортивная экипировка, инвентарь и оборудование в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Второе направление - приобретение спортивного оборудования и инвентаря для приведения организаций дополнительного образования со специальным наименованием «спортивная школа», использующих в своем наименовании слово «олимпийский» или образованные на его основе слова или словосочетания, в нормативное состояние.

Общий объем финансирования в 2024 году составил 2 млн. рублей.

В 2024 году получателями субсидии стали государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Республики Марий Эл «Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию» и государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Республики Марий Эл «Спортивная школа олимпийского резерва «Виктория».

На средства субсидии учреждениями приобретено спортивное оборудование и инвентарь в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

В 2024 году в Республике Марий Эл завершена реализация мероприятий федерального проекта «Спорт - норма жизни» по строительству стадиона в г. Козьмодемьянске.

Объем финансирования, направленный на создание объекта за период реализации проекта, составил 75,7 млн. рублей, в том числе: средства федерального бюджета - 40 млн. рублей, средства республиканского бюджета - 35,7 млн. рублей.

В настоящее время ведется подготовка документации для получения разрешения на ввод объекта в эксплуатацию.

С 2022 года в Республике Марий Эл реализуется федеральный проект «Бизнес-спринт (Я выбираю спорт)».

В рамках проекта реализованы следующие мероприятия:

создание «умных» спортивных площадок;

создание модульных спортивных сооружений.

Общий объем финансирования проекта за 2022 - 2024 годы составил 398,4 млн. рублей (федеральный бюджет - 149,3 млн. рублей, республиканский бюджет - 249,1 млн. рублей).

В 2024 году в рамках федерального проекта «Бизнес-спринт (Я выбираю спорт)» на территории государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», расположенного в с. Семеновка г. Йошкар-Олы, реализуется мероприятие по созданию модульного спортивного сооружения на общую сумму 214,7 млн. рублей, в том числе: средства федерального бюджета - 78,0 млн. рублей и 136,7 млн. рублей из республиканского бюджета.

Общая площадь объекта - 12 000 кв. метров.

Модульное спортивное сооружение общей площадью 1500 кв. метров включает в себя:

модульное сооружение универсального спортивного зала, в котором расположены ворота для мини-футбола, баскетбольные мобильные фермы, шведские стенки, турники - брусья навесные, скамьи гимнастические;

модульное административно-бытовое сооружение, где расположены раздевалки и административные помещения.

Модульный спортивный зал планируется использовать в рамках учебно-тренировочного процесса Училища олимпийского резерва, а также в ходе реализации дополнительных общеобразовательных программ в Центре развития внешкольного спорта.

Уличные спортивные площадки, которые находятся на территории объекта, будут доступны для посещения в соответствии с утвержденным режимом работы модульного зала.

В настоящее время подрядными организациями выполнены работы по благоустройству и ограждению территории, устанавливаются малые архитектурные формы и тренажеры, ведутся работы по прокладке инженерных систем в модульном сооружении.

Завершение работ по созданию модульного сооружения запланировано в декабре 2024 г.

Реализация федерального проекта «Спорт - норма жизни» заканчивается в 2024 году. Меры поддержки учреждений спортивной подготовки с 2025 года будут осуществляться в рамках государственной программы «Развитие физической культуры и спорта Российской Федерации».

Мероприятия федерального проекта «Бизнес-спринт (Я выбираю спорт)» продлятся до 2030 года.

До 2027 года Республике Марий Эл из федерального бюджета запланировано выделение 199 млн. рублей на создание фиджитал-центра и семи «умных» спортивных площадок.

Работа по совершенствованию условий для занятий физической культурой и спортом в Республике Марий Эл будет продолжена.

РАЗВИТИЕ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: РЕАЛИИ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ

Н.В.Беткузина

директор

ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»

г.Йошкар-Ола

Аннотация. В статье представлена информация о перспективах развития Училища олимпийского резерва на современном этапе, об осуществлении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Республики Марий Эл.

Ключевые слова. *Физическая культура и спорт, преподаватели, тренеры-преподаватели, интеграция, контингент, квалифицированные кадры, цифровизация, реконструкция.*

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», создано на основании постановления Правительства Республики Марий Эл в октябре 2001 г. На тот момент подобное учебно-спортивное заведение было 36-м в России. Всего на сегодняшний день в нашей стране 56 УОР.

Первых своих студентов Училище встретило 1 сентября 2002 года на базе Техникума отраслевых технологий № 21 с. Семеновка.

За короткое время в Училище были созданы необходимые условия для организации учебно-тренировочной деятельности, укомплектован штат педагогическими кадрами и тренерским составом.

1 сентября 2002 года начали учебу 66 юношей и девушек, проходивших спортивную подготовку по следующим видам спорта - легкая атлетика, лыжные гонки, бокс, греко-римская борьба, футбол, дзюдо и плавание.

На начальном этапе становления Училища спортсмены осваивали рабочие профессии.

В 2008 году, когда Училище получило свидетельство о государственной аккредитации, были выданы первые дипломы о среднем профессиональном образовании по специальности «Педагог по физической культуре и спорту».

Основной задачей Училища с самого его основания и по сегодняшний день является подготовка спортивного резерва для пополнения спортивных сборных команд страны и Республики Марий Эл по различным видам спорта, а также подготовка квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта.

Благодаря единству коллектива Училища олимпийского резерва, людей, преданных спорту, и общим изменениям в спортивной отрасли

республики, можно наблюдать ежегодное повышение требований к качеству подготовки спортивного резерва и квалифицированных специалистов. Постепенно создавались идеальные условия для успешного осуществления образовательной, воспитательной, тренировочной и соревновательной деятельности, внедрялись современные методы организации учебно-тренировочного процесса, а также улучшалась материально-техническая база Училища.

И на сегодняшний день Училище является уникальной организацией в спортивной отрасли республики, реализуя программы среднего профессионального образования в области ФКиС, интегрированные со спортивной подготовкой.

В настоящее время система спортивной подготовки в Училище представляет собой круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях. Учреждение берет на себя всестороннюю заботу о спортсмене: созданы оптимальные условия, обеспечивается полноценное питание, проживание, постоянный медицинский контроль и психологическая поддержка, налажен тренировочный и воспитательный процессы, спортсмен круглосуточно находится под контролем, что способствует достижению им высокого спортивного результата.

Два раза в год спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр на базе Врачебно-физкультурного диспансера, также Училище оказывает фармподдержку, приобретая медикаменты за счет средств от приносящей доход деятельности, заключен договор с медицинским центром на дополнительные обследования (МРТ, УЗИ и т.д.).

Для спортсменов созданы условия для двухразовых тренировок в день без отрыва от обучения.

При поступлении в Учреждение проводится тщательный анализ спортивной деятельности спортсмена и собираются все данные о состоянии

здоровья, что позволяет прогнозировать возможности организма к достижению максимальных результатов в спорте.

Спортивная подготовка в Учреждении ведется согласно утвержденным программам спортивной подготовки по видам спорта в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки и осуществляется на этапах: учебно-тренировочном (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Помимо теоретических знаний, спортсмены ежедневно во время тренировок получают огромный опыт от своих наставников, тренеров.

Эффективность подготовки спортсменов Учреждения обеспечивается высоким уровнем тренерско-преподавательских кадров, профессиональной работой всех специалистов, задействованных в работе со спортсменами.

Программы спортивной подготовки реализуются по 11 видам спорта (легкая атлетика, дзюдо, спортивная (греко-римская борьба), самбо, лыжные гонки, плавание, спортивная гимнастика, футбол, регби, гребля на и байдарках и каноэ, художественная гимнастика).

Общий контингент спортсменов составляет 70 человек, из которых: МСМК (*Мастер Спорта Межд Класса*) - 1 чел., Мастеров С России – 17 чел., КМС – 32 чел., 1-й спортивный разряд имеют 9 чел.

В соответствии с государственным заданием на обучение по программам подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования - выделено 60 бюджетных мест.

Контрольные цифры приема ежегодно составляют - 15 мест. В настоящее время в Училище обучается 148 студентов очной и заочной форм обучения, из которых на спортивной подготовке по видам спорта находится 70 спортсменов.

Стоит отметить, что Учредитель дополнительно закладывает 10 мест для тех спортсменов, которые после завершения обучения

(а это действующие Мастера спорта России) продолжают свою спортивную карьеру, защищают честь нашей республики на всероссийском уровне.

За последние годы значительно увеличена региональная поддержка отрасли спорта в целом.

Так впервые в этом году на приобретение спортивного оборудования, инвентаря и экипировки Училищу выделены региональные средства в размере 2,5 млн. рублей.

Ежегодно из федерального бюджета также выделяются средства, в 2024 году было выделено 405 тыс.р.

На выезды спортсменов на соревнования и учебно-тренировочные мероприятия выделено из регионального бюджета 2 млн. рублей.

Для сравнения в 2023 году – 1 млн. 600 тыс.р. на выезды, на следующий год доведены лимиты в размере 3 млн. рублей на выезды и также 2,5 млн. рублей на приобретение экипировки.

Конечно, такая поддержка дает хорошие результаты.

Таблица 1 - Результаты спортивной работы УОР за период 2015-2024 гг.

Показатели	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Контингент спортсменов	94	70	73	72	74	70	70	70	70	70
Кол-во видов спорта	11	12	12	10	11	8	8	8	9	11
Кандидаты в спортивные сборные команды РФ	1	1	2	2	2	5	7	5	9	7
Подготовлено МС			4	3	3	3	3	5	6	7
Подготовлено КМС							19	10	6	6
Подготовлено 1 разряд							4	2	5	3
Трудоустроены в ЦСП								5	9	10

60 спортсменов из числа обучающихся Училища являются членами спортивных сборных команд Республики Марий Эл.

По итогам 2024 г. 7 спортсменов входят в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.

Важным показателем за последние годы для нас является сохранность и активность спортсменов на протяжении всех 4 лет обучения.

Так этот показатель у выпускников в 2022 году составил - 60%, 2023 году - 66%, 2024 году- 93%.

В течение этого года спортсмены Училища приняли участие в 140 соревнованиях различного уровня, в том числе в 75-ти всероссийских и в 28-ми межрегиональных стартах.

За последние годы большие изменения произошли и в системе подготовки квалифицированных специалистов в области ФКиС.

Данное направление требует постоянных нововведений.

Для совершенствования системы подготовки педагогов физической культуры и спорта Училище решает ряд основных задач:

разработка и внедрение современных образовательных программ: создание и обновление учебных планов, учитывающих последние достижения науки и практики в области физической культуры и спорта, а также адаптация их к индивидуальным потребностям работодателей и студентов.

Так за счет вариативной части введены в учебный план новые дисциплины - Цифровая педагогика, Основы спортивного питания и нутрициология, Спортивная медицина, Основы предпринимательской деятельности, Правовое обеспечение профессиональной деятельности, Основы бережливого производства в сфере образования, Лечебная физическая культура и массаж.

ОП.14	Основы предпринимательской деятельности
ОП.15	Правовое обеспечение профессиональной деятельности
ОП.16	Основы бережливого производства в сфере образования
ОП.17	Цифровая педагогика
ОП.18	Основы спортивного питания и нутрициология
ОП.19	Спортивная медицина
ОП.20	Лечебная физическая культура и массаж

Рисунок 1. Новые дисциплины 2024 года

цифровизация учебного процесса: внедрение электронных учебных пособий, дистанционных курсов и онлайн-платформ для управления обучением обеспечивает доступ к образовательным ресурсам в любое время и из любой точки России.

Ежегодно большинство спортсменов Училища находится на сборах, на соревнованиях, что приводило к накоплению пробелов в знаниях и снижению уровня успеваемости.

Цифровизация обучения позволила решить данные проблемы и благодаря использованию дистанционных образовательных технологий и электронного обучения повысилась успеваемость на 39,9%, качественный показатель повысился на 36,1 %.

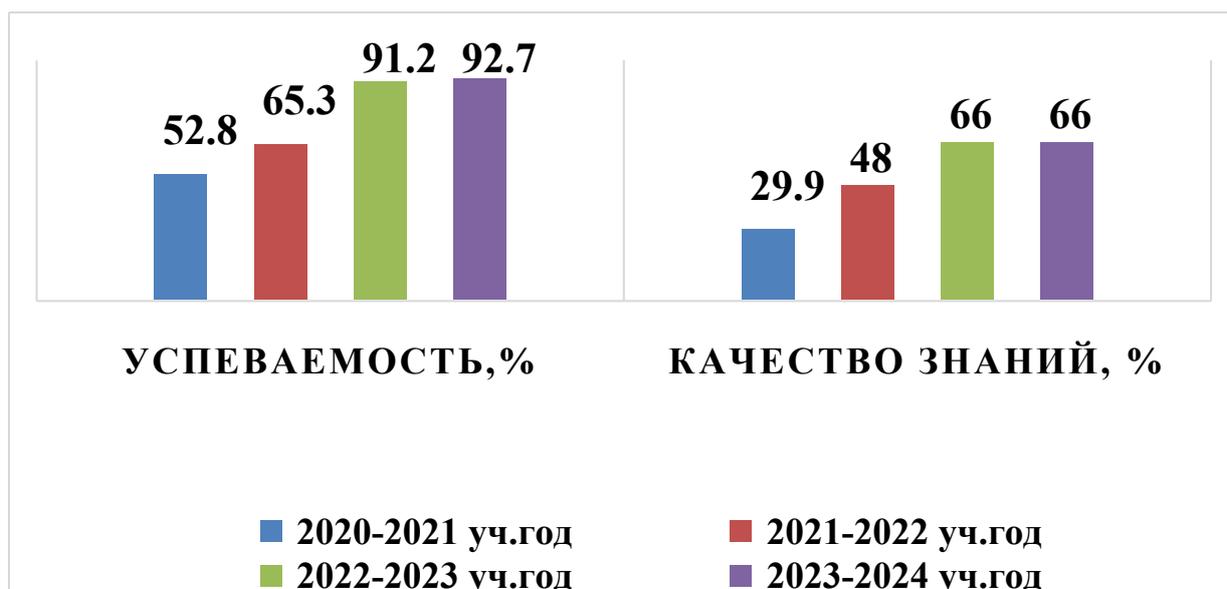


Рисунок 2. Динамика успеваемости и качества знаний обучающихся

создание условий для практической подготовки: организация стажировок и практик для студентов в ведущих спортивных школах и клубах, позволяет будущим педагогам получить реальный опыт работы.

В октябре 2021 года на базе Училища создан 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.), что способствует формированию и совершенствованию профессионального мастерства выпускников Училища.

повышение квалификации преподавательского состава: Регулярно тренеры и преподаватели являются участниками в курсах повышения квалификации, семинарах и конференциях, направленных на освоение новых методик и технологий в области физического воспитания и спортивной подготовки.

обеспечение непрерывного профессионального развития выпускников: на последнем курсе обучения студентам предлагаются различные возможности для дальнейшего профессионального роста, такие как участие в семинарах, конференциях и мастер-классах, а также получение дополнительных квалификаций и сертификатов. Каждый студент имеет возможность во время учебы пройти переподготовку и наряду с дипломом педагога по физической культуре и спорту получить диплом о переподготовке. Ежегодно 80% выпускников Училища проходят переподготовку на специалиста по фитнесу.

модернизация материальной базы Училища: сегодня Училище олимпийского резерва переживает этап значительной трансформации – реконструкцию.

Этот процесс направлен на создание современных условий для тренировок и обучения, улучшение инфраструктуры, повышение качества

подготовки спортсменов и привлечение лучших специалистов, что позволит увеличить контрольные цифры приема, внедрить основное общее образование, создать спортивный интернат, организовать спортивную подготовку на более ранних этапах.

Масштабная реконструкция позволит обновить спортивные объекты, учебные аудитории и лаборатории, предоставив студентам, тренерам и преподавателям доступ к самым современным технологиям и оборудованию. Обновленные здания и помещения обеспечат размещение большего количества студентов, а также создадут комфортные условия для проживания, питания и отдыха.

Благодаря обновленной инфраструктуре и новым методикам, качество подготовки спортсменов значительно возрастет, увеличив их шансы на достижение высоких результатов на региональных, всероссийских и международных соревнованиях.

Эта масштабная перезагрузка позволит Училищу выйти на новый уровень и занять достойное место среди ведущих спортивных учреждений России. Она заложит фундамент для долгосрочного устойчивого развития училища, гарантирующего его лидирующие позиции в спортивной отрасли на протяжении многих лет.

В заключении хочется подчеркнуть, что развитие Училища олимпийского резерва Республики Марий Эл является приоритетной задачей, направленной на укрепление спортивной отрасли региона и страны в целом. Училище демонстрирует стремление к постоянному самосовершенствованию, внедряя современные методы подготовки спортсменов и специалистов, обновляя материально-техническую базу и адаптируя образовательные программы к изменяющимся требованиям времени.

Несмотря на текущие трудности, связанные с переходом на новую ступень развития, мы уверены, что Училище успешно справится с этими

вызовами и продолжит играть ведущую роль в подготовке спортивного резерва и квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта.

МАССОВЫЙ СПОРТ, КАК ИСТОЧНИК ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА И ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

Т.Н.Лаптева

заместитель директора ГБУ Республики Марий Эл

«Центр спортивной подготовки»

г.Йошкар-Ола

Государственным бюджетным учреждением Республики Марий Эл «Центр спортивной подготовки» (далее - организация) в летний период 2024 года реализован физкультурно-оздоровительный проект «Спортивное лето», направленный на развитие массового спорта, пропаганду физической культуры и здорового образа жизни. В ходе осуществления мероприятий проекта организацией был поставлен ряд задач, выполнение которых способствовали достижению поставленных целей, выявлены недостатки, которые могут быть учтены при дальнейшей реализации подобных проектов и подведены итоги, которые позволяют назвать проект успешным.

Массовый спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку граждан посредством их вовлечения в систематические занятия физической культурой и спортом путём предоставления возможности для проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также для участия в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Физическая активность – это любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии.

Социализация – это процесс усвоения и активного воспроизводства индивидами социального и культурного опыта.

В соответствии с абзацем третьим пункта 5 приказа Министерства спорта и туризма Республики Марий Эл от 10 июня 2024 г. № 657 «О проведении физкультурно-оздоровительного проекта «Спортивное лето» (далее - Проект) в Республике Марий Эл государственным бюджетным учреждением Республики Марий Эл «Центр спортивной подготовки» реализован физкультурно-оздоровительный проект «Спортивное лето».

Целями проекта были поставлены:

1. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни;
2. Развитие массового спорта;
3. Вовлечение жителей города в занятия спортом;
4. Повышение статусности профессионального спортсмена;
5. Сплочение коллективов по месту их жительства, налаживание новых социальных связей;
6. Развитие коммуникативных и способностей и креативности;
7. Организация досуговой деятельности населения;
8. Повышение настроения, получение позитивных эмоций.

Для достижения целей при реализации проекта необходимо было выполнять ряд следующих задач:

1. Составление Дорожной карты проекта;
2. Определение партнеров, подрядчиков проекта и заключение с ними договоров (при необходимости): ведущие, волонтеры, исполнители, спортсмены, соорганизаторы, приглашенные, видеосъемка;
3. Определение и согласование адресов проведения мероприятий проекта: администрация города Йошкар-Олы, органы МВД, ЖЭУКи и управляющие компании, старшие домов;

4. Заказ раздаточного и расходного материала, сувенирной, рекламной, полиграфической продукции;
5. Анонсирование мероприятий;
6. Содействие организации мероприятия на местах, оперативное решение возникающих вопросов;
7. Подведение итогов.

С начала реализации Проекта с июня по август 2024 г. проведено 10 мероприятий физкультурно-оздоровительного и развлекательно-массового характера во дворах, находящихся на территории города Йошкар-Олы, с привлечением разновозрастных групп жителей города: детей и взрослых.

Для анонсирования мероприятий Проекта были разработаны тематические афиши «Спортивное лето», которые развешивались по необходимым адресам.

В программу Проекта были включены следующие адреса:

№ п/п	Дата	Адрес	Время проведения	Количество участников	Задействованные спортсмены
ИЮНЬ					
1	26	стадион Училища олимпийского резерва	18.00-19.00	200	-
ИЮЛЬ					
2	10	двор дома по ул. Вознесенская, 76	18.00-19.00	70	Дмитриев Георгий, спортивный туризм, МС России
3	11	площадка между домами 12А и 12Б по улице Анникова	18.00-19.00	80	Городилова Анастасия, айкидо, МС России
4	15	двор домов по бульвару 70-летия Победы ВОВ, 7а, 7б	18.00-19.00	160	Петрова Татьяна, муайтай, МСМК
5	22	двор домов по ул. Красноармейская, 80 и 82 и Машиностроителей д.8	18.00-19.00	170	Николаева Екатерина, спортивный туризм, МС

					России
6	31	Вознесенская, 108	18.00-19.00	30	Мубаракши на Ксения, спортивный туризм, МС России
август					
7	7	двор дома по ул. Фестивальная, д.56	18.00-19.00	150	Урдяков Рустам, спортивный туризм, МС России
8	12	площадка ДКРА по адресу: ул.ГСБ, д. 35	18.00-19.00	180	Петров Михаил, спортивный туризм, МС России
9	17	стадион средней общеобразовательной школы № 30 г.Йошкар-Олы по адресу: ул. Подольских Курсантов, 8Б	18.00-19.00	110	Ложкин Сергей, спортивный туризм, МС России
10	31	двор дома по ул. Молодежная, д 5 (хоккейная коробка)	18.00-19.00	110	Петрова Татьяна, муайтай, МСМК
10				1260	

Все вышеуказанные адреса прошли процедуру согласования в администрации городского округа «Город Йошкар-Ола». О месте проведения мероприятий были уведомлены органы внутренних дел.

В мероприятиях Проекта принимали участие спортсмены - члены спортивных сборных команд Марий Эл. С их участием была организована зарядка для участников каждого мероприятия. Спортсмены рассказывали о своих достижениях в выбранном виде спорта, а также о возможностях заниматься данным видом спорта в условиях нашей республики.

Все участники мероприятий были разделены на группы и были прикреплены к одному из волонтеров, время на выполнение каждой активности было распределено таким образом, чтобы каждая команда имела возможность пройти все активности на площадке. Активности были разной степени сложности с учетом разных возрастов участников: игра в боулинг,

прыжки в длину с места, вышибалы мягкими подушками, эстафеты с мячами, с палочками, с кубиками, забеги в мешках, перетягивание каната, броски мяча в кольцо и т.д.

По окончанию активной части каждого мероприятия участники получали призы: ручки, блокноты, магниты, шары, брелоки с логотипом «Спортивное лето».

Содействие в участии оказали подведомственные Министерству спорта и туризма Республики Марий Эл организации: «СШ по гимнастике», «СШОР по спортивной борьбе», «СШОР по плаванию», «СШОР Виктория», «Училище олимпийского резерва».

Среди трудностей, с которыми столкнулись организаторы при реализации Проекта, можно выделить следующие:

1. Длительный срок изготовления баннеров, раздаточного материала;
2. Сложность поиска ведущих в летний период (высокий сезон) и как следствие длительность согласования дат проведения мероприятий;
5. Недостаточное количество раздаточного материала, расход которого рассчитывался исходя из формулы «одна единица раздаточного материала на одного человека». По факту участники получали по 2-3 единицы подарка;
6. Проблемы с доступом к подключению электричества в связи с нежеланием жителей предоставлять такую возможность и вызывало среди них отрицательную реакцию в момент проведения мероприятия. Особенно актуально для жителей жилого фонда советской постройки;
7. Небольшое количество участников по адресу: ул. Вознесенская, д. 76 (дом советской постройки);
8. Мероприятия в основном ориентированы на детей до 10 лет;
9. Быстро меняющиеся погодные условия, особенно были характерны для августа.

Все указанные сложности удавалось решать в рабочем порядке и без последствий, как для организаторов и исполнителей, так и для участников Проекта.

Таким образом, в общей сложности было проведено 10 мероприятий проекта в 10 дворах нашего города. Благополучателями стали, по меньшей мере, 1260 человек.

Считаем, что поставленные цели достигнуты, и организация подобных мероприятий на постоянной основе может усилить эффекты поставленных целей.

Кроме этого, автором предлагается создать такие мотивационные условия для проведения мероприятий проекта «Спортивное лето», при которых, например, жители города Йошкар-Олы и Медведевского района Республики Марий Эл сами смогут выходить с инициативой в органы власти со своими подобными проектами и выигрывать средства на их проведение при непосредственном контроле государственных уполномоченных организаций.

СЕКЦИЯ 1.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА: ТРАДИЦИИ, РЕАЛЬНОСТЬ, ВЫЗОВЫ

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ

М.Ю. Анисова

преподаватель ФГБУ ПОО «БГУОР»,

г. Брянск

Аннотация: содержание статьи подчеркивает значимость дзюдо в контексте международной конкуренции, а также необходимость соответствия современным требованиям к технико-тактической и стратегической подготовленности спортсменов.

Ключевые аспекты подготовки юных дзюдоистов акцентируют внимание на важности правильной постановки техники и тактики со стороны тренеров. Так же речь идет о развитии физических качеств, таких как сила, ловкость, гибкость, выносливость и скорость, является неотъемлемой частью успешной подготовки.

Особое внимание следует уделить значению скоростно-силовых показателей, которые непосредственно влияют на результаты на соревнованиях и способствуют популяризации дзюдо в России.

Данное исследование представляется актуальным для улучшения подготовки молодежи и повышения их конкурентоспособности на международной арене дзюдо, что подчеркивает его практическую значимость.

Ключевые слова: дзюдо, скоростно-силовой показатель, специальный комплекс упражнений, спортсмен.

Актуальность. Дзюдо является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Этот вид боевого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока.

В современном развитии дзюдо характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической и стратегической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований.

Умения у молодых тренеров правильного постановки техники и тактики молодых спортсменов может привести к увеличению показателей на международной арене. Помимо улучшения технико-тактической подготовки не стоит забывать и о развитии физических качеств таких как: сила, ловкость, гибкость, выносливость и скорость. Все они так или иначе нужны в этом виде спорта. Особенно важен для этого вида спорта такой параметр, как скоростно-силовой показатель, ведь он стоит во главе вышеперечисленных показателей. Чем лучше тренер будет развивать этот показатель, тем лучше спортсмен будет показывать себя на международной арене и это в свою очередь популяризирует дзюдо в России.

Цель исследования – изучить влияние комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей борцов 13-15 лет.

Результаты и их обсуждение

Исследование проводилось на базе ДЮСШ олимпийского резерва по борьбе г. Брянска.

На начальном этапе исследования мы провели практическое тестирование юношей. В программу тестирования входили: бросок вперед

на количество раз за 15 секунд, бросок назад на количество раз за 15 секунд, отжимания за 30 секунд, подъем туловища в течение 1 минуты и выпрыгивания с набивным мячом.

По полученным данным было вычислено среднее арифметическое значение и ошибка среднего арифметического в исследуемых группах.

Анализируя результаты тестирования в упражнении «Бросок вперед на скорость за 15 секунд» были выявлены следующие показатели: ЭГ справились с тестом со средним результатом 5.8 раз за 15 с, а КГ со средним результатом 5.6 раз за 15 с (табл. 1).

Вторым тестом исследования скоростно-силовых показателей был выбран «Бросок назад на скорость за 15 секунд», выявлены следующие показатели: ЭГ показали результат 5.4 раза, а КГ 5 раз.

Таблица 1 - Показатели скоростно-силовой подготовленности до эксперимента

№ п/п	Тесты оценки скоростно-силовых качеств	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1.	Бросок вперед за 15 секунд (кол-во раз)	5.6	5.8
2.	Бросок назад за 15 секунд (кол-во раз)	5.0	5.4
3.	Подъем туловища за одну минуту (кол-во раз)	48	50
4.	Отжимания на скорость за 30 секунд (кол-во раз)	25.2	24.4
5.	Выпрыгивания с набивным мячом (кол-во раз)	22.6	22.6

Результаты исследования показали, что в тесте «Подъем туловища за одну минуту» борцы в ЭГ сделали в среднем 50 раз за мин., а борцы КГ сделали в среднем 48 раз за мин.

Четвертый тест был «Отжимания на скорость за 30 секунд», в КГ борцы справились со средним результатом 25.2 раза, а в ЭГ с той же задачей справились со средним результатом 24.4 раза

И последним контрольным упражнением мы выбрали «Выпрыгивание с набивным мячом». Результаты были следующими КГ и ЭГ сделала в среднем 22.6 раза.

Полученные значения сравнительного анализа скоростно-силовых показателей юношей 13-15 лет в экспериментальные и контрольные группы в начале эксперимента позволяют утверждать, что математические данные в двух группах различались несущественно.

Для решения второй задачи нами было проведено повторное тестирование, которое дало возможность провести сравнительный анализ изменений показателей быстроты по исследуемым параметрам (табл. 2).

Таблица 2 - Показатели скоростно-силовой подготовленности после эксперимента

№ п/п	Тесты оценки скоростно-силовых качеств	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1.	Бросок вперед за 15 секунд (кол-во раз)	6.0	7.2
2.	Бросок назад за 15 секунд (кол-во раз)	5.6	7
3.	Подъем туловища за одну минуту (кол-во раз)	52.4	56.2
4.	Отжимания на скорость за 30 секунд (кол-во раз)	28	29.6
5.	Выпрыгивания с набивным мячом (кол-во раз)	26.6	28

Анализируя результаты тестирования в упражнении «Бросок вперед на скорость за 15 секунд» были выявлены следующие показатели: ЭГ

справились с тестом со средним результатом 7.2 раз за 15 секунд, прирост – 24.137%, а КГ со средним результатом 6.0 раз за 15 секунд, прирост -7.14% (рис.1).



Рисунок 1. Прирост скоростно-силовых показателей у подростков 13-15 лет.

Прирост скоростно-силовых показателей в ЭГ наблюдается интенсивным за счет используемого комплекса упражнений, внедренного в тренировочное занятие.

Второй тест – «Бросок назад за 15 секунд». Выявлены следующие показатели: ЭГ показали результат 7 раз, прирост 29.629 %, а КГ – 5.6 раз с приростом 12 %.

Результаты исследования показали, что в тесте «Подъем туловища за одну минуту» юноши в ЭГ сделали в среднем 56.2 раза за минуту, прирост составил всего 12%, а юноши КГ сделали в среднем 52.4 раз за минуту, прирост 9%.

Проведя снова четвертый тест «Отжимания на скорость за 30 секунд» в КГ борцы справились со средним результатом 28 раз прирост составил

11.1%, а в ЭГ с той же задачей справились со средним результатом 29.6 раза с приростом в 21.31%.

И последним контрольным упражнением – «Выпрыгивание с набивным мячом». Результаты были следующими: КГ сделали 26.6 раза в среднем с приростом 13.27%, а ЭГ сделала в среднем 28 раз, что составила прирост в 23.89%.

Наши результаты исследования подчеркивают важность специализированных тренировочных методик для повышения физической подготовки у борцов в возрасте 13-15 лет. Увеличение показателей в обеих группах (контрольной и экспериментальной) свидетельствует о том, что тренировки были полезны, но особенно значительный прирост в экспериментальной группе указывает на эффективность использованного комплекса упражнений.

Литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 2018. – 330 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Экспериментальное обоснование средств скоростно-силовой подготовки в связи с биодинамическими особенностями спортивных движений: Автореф. дис. канд. пед. наук / Ю.В. Верхошанский. – М., 2023. – 20 с.

3. Егиазарян, А.Д. Экспериментальное обоснование путей совершенствования скоростно-силовой подготовленности юных борцов: Автореф. дис. канд. пед. наук. / А.Д. Егиазарян. – М., 2023. – 19 с.

4. Жинкин, К.К. Круговая тренировка. Для младшего, среднего и старшего школьного возраста / ТВТ Дивизион. - СПб., 2017. – 112 с.

5. Рыбалко, Б.М. Скоростно-силовая подготовка в борьбе / Б.М. Рыбалко. – М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 2020. – С. 20 – 23.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ХОККЕИСТОК С МЯЧОМ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ МЕТОДОМ «ФАРТЛЕК»

Е.Ю. Антипина

преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска,
г. Иркутск

Аннотация: *В статье рассматривается понятие скоростной выносливости, как одного из важных физических характеристик для хоккеисток с мячом, в частности, воспитание данного качества методом переменной интенсивности («фартлек»).*

Ключевые слова: *хоккей с мячом, физическая подготовка, выносливость, скоростная выносливость, переменный бег, переменная интенсивность, «фартлек».*

Особенности игры в хоккей с мячом предъявляют высокие требования к физической подготовке игроков. Спортсмен должен быстро стартовать и преодолевать различные расстояния, изменять направление и темп движения, выполнять технико-тактические приемы игры, мгновенно реагировать на действия противников и партнеров, оценив игровую ситуацию, принять рациональное решение и выполнить соответствующее действие.

Актуальным средством развития скоростной выносливости является «фартлек». «Фартлек» изобрёл Густав Хольмер, шведский десятиборец и олимпийский призёр в 1930 году. «Фартлек» представляет собой тренировку переменной интенсивности. Он применяется для воспитания специальной выносливости во многих видах спорта. Программа бега произвольна и состоит из равномерного бега, чередуемого (по самочувствию спортсменов) с ускорениями на отрезках различной

произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью. На первом этапе подготовительного периода в «фартлек» включают сравнительно длинные отрезки. Частота пульса при этом должна быть в пределах 150-170 уд/мин. Ближе к соревновательному периоду отрезки становятся более короткими и преодолеваются с большей скоростью. Пульс может подняться до 170-185 уд/мин.

Хоккей является одним из наиболее физически тяжелых спортивных видов и требует от спортсменов высокого уровня физической подготовки, технических навыков и тактического мышления. Углубленная специализация в хоккее предполагает фокус на развитии определенных навыков и качеств, необходимых для достижения высоких результатов на профессиональном уровне. Однако, тренировочный процесс у девушек хоккеисток имеет свои особенности, связанные с физиологическими аспектами:

- *более низкая сила и скорость мышц по сравнению с мужчинами:* это означает, что тренировки должны быть адаптированы для обеспечения развития необходимой мощности и скорости.

- *рациональное питание и режим отдыха:* девушки хоккеистки должны следить за своим рационом питания, чтобы получать достаточное количество энергии и питательных веществ для тренировок и восстановления. Они также должны иметь регулярный режим отдыха, чтобы дать своему организму время восстановиться и адаптироваться к тренировочным нагрузкам

- *менструальный цикл:* Тренеры и специалисты по физической подготовке должны быть ознакомлены с влиянием менструального цикла на физическую форму и производительность игроков, чтобы адаптировать тренировочный процесс в зависимости от фазы цикла.

Женскому организму свойственны большие адаптационные способности, в связи с которыми многократное повторение однотипных

двигательных действий тормозит развитие и совершенствование двигательных качеств спортсмена. На этом основании рекомендуется разнообразить условия внешних воздействий для выполнения физических упражнений и делать это с постепенно возрастающей дозировкой средств как по объему, так и по интенсивности. На тренировочный процесс спортсменок большое влияние имеют биологические особенности «женского организма».

Скоростная выносливость отражает способность спортсменки поддерживать максимальную скорость в течение длительного времени без ощущения усталости или уменьшения эффективности движений. Она играет важную роль в хоккее с мячом, поскольку позволяет игрокам эффективно передвигаться по полю и выполнять активные действия в течение всего матча.

Нами было подобрано два комплекса упражнений с использованием переменного бега на стадионе и переменного бега на коньках.

Первый комплекс упражнений состоит из переменного бега с чередованием средней и максимальной интенсивности. В этом комплексе использованы упражнения на стадионе и представлены фартлеком равномерным, сдвоенным и строенным, а также комплексно игровым, в который включен хоккей на земле.

1. Фартлек равномерный.

110 секунд – длительность бега в аэробной фазе при ЧСС 140-150 уд/мин., 10 сек – длительность бега с максимальной скоростью при ЧСС 170-180 уд/мин. В интервалах отдыха ЧСС 120-130 уд/мин 4 повторения, 2 серии.

2. Фартлек сдвоенный.

50 сек – длительного бега в аэробной фазе при ЧСС 140-150 уд/мин., 10 сек – длительного бега с максимальной скоростью при ЧСС 170-180 уд/мин. В интервалах отдыха ЧСС 120-130 уд/мин 2 повторения, 2 серии.

3. Фартлек строенный.

35 сек – длительность бега в аэробной фазе при ЧСС 140-150 уд/мин., 5 сек – длительность бега с максимальной скоростью при ЧСС 170-180 уд/мин. В интервалах отдыха ЧСС 120-130 уд/мин 3 повторения, 3 серии.

4. Комплексно-игровой фартлек.

50 сек – длительность бега в аэробной фазе при ЧСС 140-150 уд/мин., 10 сек – длительность бега с максимальной скоростью при ЧСС 170-180 уд/мин. Игра в хоккей на земле в течении 6 минут. В интервалах отдыха ЧСС 120-130 уд/мин 6 повторений, 2 серии.

Второй комплекс упражнений состоит из переменного бега на коньках с чередованием средней и максимальной интенсивности. В этом комплексе использованы упражнения на льду и представлены фартлеком равномерным, с ускорениями по линиям, сдвоенным и строенным, а также комплексно игровым, в который включен хоккей на льду.

1. Фартлек равномерный на коньках.

110 секунд – длительность бега на коньках в аэробной фазе при ЧСС 140-150 уд/мин., 10 сек – длительность бега на коньках с максимальной скоростью при ЧСС 170-180 уд/мин. В интервалах отдыха ЧСС 120-130 уд/мин.

2. Фартлек с ускорениями по линиям на коньках.

50 сек – длительность бега на коньках в аэробной фазе при ЧСС 140-150 уд/мин., 10 сек – длительность бега на коньках с максимальной скоростью при ЧСС 170-180 уд/мин.

3. Фартлек сдвоенный на коньках.

50 сек – длительности бега на коньках в аэробной фазе при ЧСС 140-150 уд/мин., 10 сек – длительности бега на коньках с максимальной скоростью при ЧСС 170-180 уд/мин. В интервалах отдыха ЧСС 120-130 уд/мин.

4. Фартлек строенный на коньках.

35 сек – длительность бега на коньках в аэробной фазе при ЧСС 140-150 уд/мин., 5 сек – длительность бега на коньках с максимальной скоростью при ЧСС 170-180 уд/мин. В интервалах отдыха ЧСС 120-130 уд/мин.

5. Комплексно-игровой фартлек на коньках.

50 сек – длительность бега на коньках в аэробной фазе при ЧСС 140-150 уд/мин., 10 сек – длительность бега на коньках с максимальной скоростью при ЧСС 170-180 уд/мин. Игра в хоккей на льду в течении 6 минут. В интервалах отдыха ЧСС 120-130 уд/мин.

Таким образом, скоростная выносливость является одной из важных физических характеристик для хоккеистов, это качество является ведущим не зависимо от амплуа. Оно позволяет спортсменкам оперативно перемещаться по льду, выполнять быстрые смены направления и обеспечивает высокую работоспособность на протяжении всего матча. Выносливость необходима хоккеисткам не только во время соревнований, но и для выполнения большой работы, чтобы не уставать от продолжительной разминки и быстрого выздоровления. А также высокий уровень общей выносливости является одним из основных свидетельств превосходного здоровья спортсмена. Вот почему процесс развития этого физического качества настолько важен.

Литература:

1. Глазырина, Л.Д. Физическая нагрузка хоккеистов: Программа и программные требования / Л.Д. Глазырина. – Москва: Изд-во Центр ВЛАДОС, 2019. – 144 с. — Текст: непосредственный.

2. Голик, Р.А. Физическая подготовка хоккеистов / Р.А. Голик. – Москва: Изд-во «Человек», 2019. – 252 с. — Текст: непосредственный.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ ВОЛЕЙБОЛ С УЧЕТОМ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА В РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

И.И. Будрейко,

заместитель директора по ВР, преподаватель,

А.К. Асташина

студентка, ГБПОУ «КазУОР»,

г. Казань

Аннотация. *В данной статье рассматривается вопрос совершенствования методики обучения игре в волейбол с выявлением и обоснованием комплекса упражнений юных волейболистов с учётом тенденций развития волейбола в России на современном этапе.*

Ключевые слова: *факторы, тенденции, направления, методика, юные волейболисты.*

Актуальность. Вид спортивной деятельности в форме игры в волейбол представлен в теории и методике спорта как командный вид спорта и может характеризоваться в процессе двигательной работы проявлением координационных, скоростных и силовых способностей, ловкости, реализация которых происходит в рамках ограниченного пространства игровой площадки. При решении игровых задач на игровой площадке глобальное значение имеет целенаправленность двигательной работы с требуемыми высокими показателями точности выполнения.

Техника игры в волейбол разнообразна и в настоящее время претерпевает существенные изменения в современных условиях поступательного развития отечественной сферы физической культуры и спорта с учетом мировых тенденций научно-технологического и цифрового развития.

Цель исследования. Выявление и обоснование комплекса упражнений, направленного на совершенствование методики обучения игре волейбол юных волейболистов с учетом тенденций развития волейбола в России на современном этапе.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературы по теме исследования.
2. Выявить основные тенденции развития волейбола в России.
3. Выявить и обосновать комплекс упражнений, направленный на совершенствование методики обучения игре в волейбол юных волейболистов с учетом тенденций развития волейбола в России на современном этапе.

Объект исследования – процесс обучения игре волейбол на занятиях секции по волейболу на базе МБУ СОШ № 55 г. Казани.

Предмет исследования – методика обучения игре в волейбол юных волейболистов с учетом тенденций развития волейбола в России на современном этапе.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование совершенствования методики обучения игре в волейбол с учетом тенденций развития волейбола положительно влияют на результат обучения и могут быть использованы преподавателями на занятиях физической культуры и спорта со школьниками.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ обобщения данных специальной литературы и информационных источников;
2. Педагогическое наблюдение, методы самоконтроля;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждение. В ходе решения **первой задачи** выявлены основные факторы, влияющие на развитие волейбола в России за современном этапе.

1. Модернизация системы обучения и воспитания (спортивная подготовка – сложный и многогранный процесс, включающий в себя наличие современных баз, оборудования и инвентаря, вовлечение талантливых детей и молодежи к участию в волейбольных лигах и матчах).

2. Технологический прогресс (технологические достижения в области оборудования, обуви и одежды для волейболистов влияют на результативность игроков ИТК (Информационно-коммуникационные технологии)).

3. Медико—биологическое сопровождение (своевременно оценить состояния здоровья спортсмена, определить уровень функциональной подготовки, предупредить возникновения переутомления и перенапряжения, гарантировать достижение высоких спортивных результатов).

4. Психолого-педагогическое сопровождение (становится приоритетной тенденцией в условиях роста конкурентоспособности команд). Адаптация и интеграция волейболистов в командное объединение, развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. Работа со спортивным психологом (помощь игрокам в управлении стрессом, улучшения навыков в принятии решений, повышение мотивации игроков для достижения лучших результатов).

5. Тренерский потенциал (квалифицированные тренеры, способные корректировать тактику и стратегию игры команды, качественная тренерская работа позволяет выявлять и развивать спортивные таланты, а также повышать уровень игры команды).

6. Финансовая поддержка (в России волейбол поддерживается государством, что позволяет стране иметь сильные команды и высокий

уровень игры. Также важно влияние спонсоров и корпоративных инвестиций в отдельные команды).

7. Общественное мнение и популярность (популярность и массовость волейбола среди населения, чаще встречаться с болельщиками на разных мероприятиях, организовывать мастер-классы и социальные акции.)

В ходе решения **второй** задачи выявлены тенденции развития отечественного волейбола:

- вовлечение детей и молодёжи в занятия волейболом в рамках реализации Федерального проекта «Спорт-норма жизни» и Стратегии развития ФК и С и РФ на период до 2030 года;

- научно-технологического и цифрового развитие отечественной сферы физической культуры и спорта; актуализация нормативно-правовой базы развития отечественного волейбола;

- модернизация материально - технической базы волейбола и развитие инфраструктуры образовательных организаций с учетом современных технологий;

- совершенствование системы подготовки спортивного резерва для сборных команд России;

- совершенствование системы подготовки и повышения квалификации управленческих, педагогических и научных кадров в спортивной сфере.

В ходе решения **третьей** задачи выявлен и обоснован комплекс упражнений, направленный на совершенствование методики обучения игре в волейбол юных волейболистов с учетом тенденций развития волейбола в России на современном этапе.

Выявленный комплекс включает в себя упражнения, направленные на:

- развитие способности согласовывать свои действия с учётом направления и скорости полёта мяча (дифференцировка пространственно-временных отношений);

- развитие специальных физических качеств, сила и быстроты, ловкости;

- овладение технико-тактических действий;
- развитие быстроты зрительной ориентации и наблюдательности.

Реализация вышеперечисленных направлений обеспечит решение следующих задач:

- улучшить технику и механику движений в волейболе, *таких как* удары мяча, прыжки, движения по полю;
- повысить скорость реакции игроков на действия партнеров и противников;
- развить координацию движений и точность выполнения действий;
- сформировать способность быстро ориентироваться в игровой ситуации и принимать решения.

В ходе производственной и преддипломной практики студентки 4 курса Анны Асташиной осуществлялась экспериментальная проверка разработанного комплекса упражнений на базе средней образовательной школы №55 г. Казани. В педагогическом эксперименте приняли участие юноши в возрасте 13-14 лет. Выборка составила 12 человек из числа юных волейболистов, занимающиеся в секции по волейболу. Эксперимент проводился поэтапно.

Первый этап (сентябрь 2023 г.) - постановка основных задач, формирование цели и определение методов исследования, а также разработка экспериментальной методики.

Второй этап (октябрь 2023 г. – апрель 2024 г.) – применение экспериментальной методики и последующее тестирование физических качеств и технической подготовленности, с целью выявления эффективности развития двигательных навыков и умений;

Третий этап (май 2024 г.) – анализ, корректировка и обобщение результатов эксперимента.

Во время педагогического эксперимента изучалась динамика технических действий юношей во время игры. Возросла общая активность игроков и количество прыжков особенно, перемещения, падения связанные

с необходимостью выполнения атакующих и защитных действий. Динамика технических действий приведена на рисунке 1.

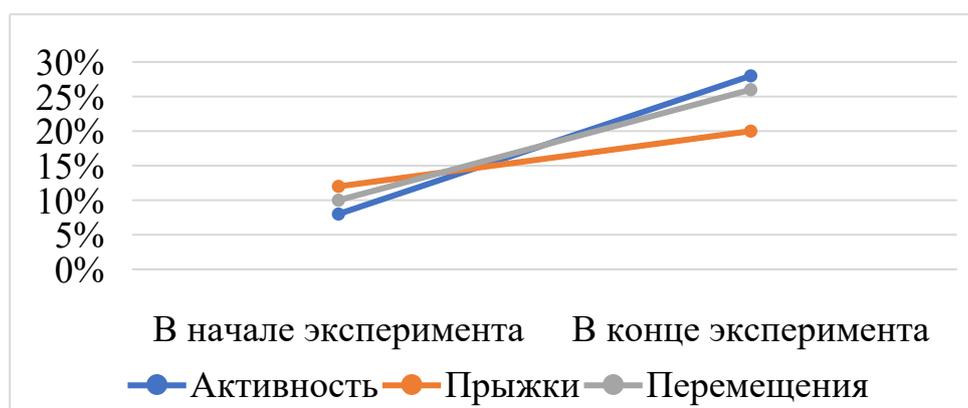


Рисунок 1 - Динамика технических действий юношей 13 - 14 лет
во время игры

После основного педагогического эксперимента так же был выявлен прирост показателей технико-тактического действий юношей. Коэффициенты эффективности технико-тактических действий приведены в таблице 1.

Таблица 1– Коэффициенты эффективности технико-тактических действий юношей

Показатели технико-тактических действий	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Прирост, %
1. Объем техники	0,5	0,7	20
2.Разносторонность техники	0,3	0,6	30
3.Эффективность техники	0,4	0,7	30
4. Освоенность техники	0,2	0,6	40
5.Эффективность атакующих действий	0,3	0,7	20
6.Эффективность защитных действий	0,3	0,8	30
7. Активность атакующих действий	0,3	0,5	20
8. Активность защитных действий	0,4	0,7	30

Таким образом, цель исследования достигнута, все поставленные задачи решены. Результаты нашего исследования позволяют прийти к выводу, что выявленный комплекс упражнений, направленный на совершенствование методики обучения игре волейбол с учетом тенденций развития волейбола в России на современном этапе, позволяет добиться

более высоких результатов на тренировках и соревнованиях. Подтверждением данного вывода является победа команды юных волейболистов, принимающих участие в эксперименте, в турнире Школьной волейбольной лиге 2024 в зональных соревнованиях. В своей возрастной категории команда средней общеобразовательной школы № 55 г. Казань заняла 1 место.

Данный комплекс упражнений, направленный на совершенствование методики обучения игре волейбол, может быть рекомендован для обучения игре волейбол в школе как на уроках физической культуры, так и в спортивных секциях.

Литература:

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 184 с.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 2021. - 192 с
3. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение 2020. - 189 с.
4. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 2021. - 168с.

ДЗЮДО: ТРАДИЦИИ, РЕАЛЬНОСТЬ, ВЫЗОВЫ.

Д.Н Бутенин

тренер-преподаватель

ГБУ ДО Республики Марий Эл «СШ по дзюдо»,

методист методического центра «Камикан»

Е.Н Воробьёв

Президент РФСОО «ТЭКЭНДО»,

директор методического центра «Камикан»,

педагог высшей категории

ГБОУ ДО РМЭ ДТДиМ,

г. Йошкар Ола

Тради́ция (от лат. *trāditiō* «предание», *обычай*) — сложившаяся анонимно, в результате накопленного опыта, система норм, представлений, правил и образцов, которой руководствуется в своём поведении довольно обширная и стабильная группа людей. Традиции передаются из поколения в поколение и выступают одним из регуляторов общественных отношений.

Как известно дзюдо вышло из японской боевой системы джиу-джитцу и является непосредственным приемником всех их исторически сложившихся методик обучения, правил, обычаев, обрядов и норм поведения, которые уже много веков передаются из поколения в поколения и которые обеспечивают преемственность прошлого, настоящего и будущего в дзюдо. Соблюдение этих традиций является основным элементом морального и физического воспитания адепта дзюдо.

Сюда входят:

- Технический арсенал дзюдо;
- Методики обучения;
- почитание символики дзюдо;

- приверженность форме дзюдо;
- проявление верности духу и традициям дзюдо;
- проявление стойкости и самоотверженности в поединке;
- взаимная выручка и товарищество;
- личный пример мужества, стойкости и храбрости;
- забота учителя и старших и многое другое.

Но на все эти традиции также накладывает в той или иной мере свой отпечаток духовная культура народов, того, где находится дзюдо. Что, же мы видим сейчас? Есть ли эти традиции? Если вспомнить наше детство и юность и то, что привлекло нас в боевые искусства и в дзюдо конкретно, а так же так же внимательно рассмотреть то, что притягивало нас в них то мы увидим, что это не просто победа и только не желание стать сильнее, а ещё и Тайна - то есть нечто такое, что стояло всем этим. Эта Тайна и есть те традиции, которые были тогда в дзюдо, а так же и в других видах боевых искусств Востока. Именно они были для нас так притягательны и именно они должны были сделать из нас не просто «Победителей», а ещё и сотворить идеального человека: не просто сильного, но и благородного, справедливого и т.д. Где же сейчас этот дух? «Соревновательный дух» постепенно вытесняет «дух дзюдо» и других боевых искусств. Воспитательный аспект заменяется соревновательным. Конечно «соревновательный дух» воспитывает упорство, целеустремлённость, волю и т.д., но повторимся: традиции – это нечто большее, чем просто соревнования и они воспитывают не только это. Без традиций «Проще». Постепенное «упрощение» видно везде, кроме, наверное, административной работы. Зачем кимоно? В шортах и футболках проще. Зачем ритуал? Кивнул головой и пожал руку – «Так проще».

К этому ещё и добавляются очень сильно изменившиеся внешние и внутренние условия работы, например очень большие изменения в физических, психологических, моральных и других качествах

воспитанников: такие как слабая физическая подготовка, эмоциональная и психологические неустойчивости, не способность долго концентрироваться на одном и соответственно много раз прорабатывать необходимые упражнения так нужные для достижения требуемого результата, очень большая зависимость от финансирования, излишняя заорганизованность и т.д. «Упрощение» прослеживается так же и в средствах обучения. Стремление к «быстрому» результату, а он оценивается обычно только в соревновательной деятельности и это так же приводит к значительному «упрощению», а как следствие и обеднению технического арсенала применяемого в дзюдо. Из-за этого упрощаются программы «дзюдо». Зачем применять что-то и изучать это, если это не применишь на начальных этапах соревнований? Часто слышится фраза у тренеров: «Зачем мне это, если требуют победы в соревнованиях и спортивные разряды»? «Только за соревнованиями» часто «теряется» сам воспитанник, теряются традиции и уходит само Дзюдо. Остаются только соревнования. Но при этом соревнования являются одной из важнейших и неотъемлемых частей дзюдо и без них оно превращается просто в военизированную гимнастику, поэтому только гармоничное сочетание «старого» дзюдо и соревновательной деятельности может сохранить «традиционное дзюдо», как прекрасное средство воспитания не только результативного спортсмена, но и высоко духовного человека, патриота своей страны. Эту задачу, по нашему, может решить только Школа дзюдо.

Любая Школа единоборств является клубом, но далеко не всякий клуб, объединяющий своих поклонников, является Школой. На Востоке всегда разделялись Школы и «дворы». Во «дворах» так же много тренировались и часто было много занимающихся, но Школа – это нечто большее, чем просто тренировки. Требования, которые предъявляются к Школе единоборств более широкие, чем ко дворам или по современному

секциям и эти требования наиболее точно определены, по нашему мнению, у А.Е. Тараса:

1. Иметь свою теоретическую базу;
2. Свою методику обучения;
3. Свое название;
4. Свою символику и ритуал;
5. Своих учителей;
6. Быть признанными различными слоями общества.

(Энциклопедический справочник «Боевые искусства» авт. А.Е. Тарас, 1996г.)

Что мы имеем на сегодняшний день и отвечает ли современное российское дзюдо этим требованиям? Начнём с традиций: Российское дзюдо обладает своим названием, символикой, своими традициями, признанием в обществе и тренерами *различных стилей* дзюдо. При этом ритуал и этикет обозначается очень условно и даже это сейчас значительно упрощается. Дело идет не далее приветствий и поклонов. При этом все постоянно забывают или недопонимают, что все эти, казалось бы, бесполезные действия: эти ритуалы и поклоны являются одной из важнейших частей воспитания адепта дзюдо и в дальнейшем защитника Отечества и создают сам Дух дзюдо! Недопонимания значения ритуала часто приводит к непониманию самой сути Школы, как основного носителя традиций – прежде всего системы воспитания, а не только средства закалки духа и тела. «*Мы воспитываем с помощью дзюдо, а не для дзюдо*» - говорил Дзигоро Кано. Недаром в армиях всего мира и всех времён свято соблюдаются воинские ритуалы, а дзюдо является правопреемником джиуджутцу - реального боевого искусства. Без него теряется «воинский дух» и как следствие «дух дзюдо».

В дзюдо так же наблюдается отсутствие четко сформулированной *единой систематизированной теоретической базы* и как следствие единой

методики обучения. Не надо путать единый технический арсенал и единую методику обучения! При огромном количестве порой очень хорошей методической литературы наблюдается большой разброд в методиках, что как следствие, ведет к созданию множества разрозненных и связанных между собой лишь общим техническим арсеналом стилей и направлений. Это объясняется бессистемным подходом и отсутствием всестороннего и целостного рассмотрения дзюдо. Конечно, проведены очень хорошие систематизации технического арсенала дзюдо, исследованы методы физической и психологической подготовки, но целостного подхода всё равно нет. Обычно присутствует подход: «я возьму самое лучшее и адаптирую к себе». Так не работает. Или ты берешь всё или ничего. По отдельности это не работает. Это свойства системы и «системного подхода». Теоретическая база это не куча методов и приемов, а это, прежде всего *органическая взаимосвязь* специальной двигательной подготовки, соревновательной деятельности, педагогики, философии, психологии и т.д. Поэтому необходимо начать первый этап построения теоретической базы – это построение общей концепции. Ещё Ленин писал: «кто берется за частные вопросы без предварительного решения общих, то неминуемо будет на каждом шагу бессознательно для себя «наткаться» на эти общие вопросы». Обычно в тренировочном процессе обычно используемые эмпирико-аналитические методы (т.е. анализ опыта) который, безусловно, способствуют повышению эффективности тренировок, но не в состоянии значительно улучшить саму систему. Другой же опыт чистого теоретизирования, тоже ни к чему хорошему не приводит. Только теория подтвержденная практикой даёт действенный результат. Правильно построенная теоретическая база должна дать общую концепцию физического и духовного воспитания именно адепта дзюдо, а некого-то другого. Она должна включать в себя теорию целенаправленного двигательного развития именно дзюдоиста, а не человека *борющегося по*

правилам дзюдо, что в дальнейшем должно помочь повысить результаты в соревновательной деятельности по дзюдо. Дать направление для создания психологический портрета адепта дзюдо, то есть способы его психологического реагирования на внешние воздействия и обозначить общие принципы достижения необходимого результата. Из этой единой теории и будет вытекать методика обучения. Теория *целенаправленного двигательного развития дзюдоиста* должна вычленить *двигательные закономерности*, а не просто принципы борьбы, т.е. саму основу подготовки в дзюдо. Этой основой, с нашей точки зрения, должна стать стилевая подготовка, которая создаст единую двигательную базу и решит основную проблему в борьбе: овладеть всем огромным арсеналом дзюдо и сузить двигательный навык до минимума необходимого для победы. Стилевая подготовка, которая будет выражаться в поясных, где пояс показывает степень «пропитанности» «духом дзюдо», а не спортивных разрядах, которые предназначены для того чтобы показать кто сильнее. Стилевая подготовка должна являться основной на начальных этапах обучения и станет прочной основой для следующего этапа – этапа спорта высших достижений и будет служить опорой для сохранений традиций дзюдо. На начальных этапах обучения, для правильного физического, психологического, морального и этического воспитания и сохранения традиций дзюдо она должна стать главным критерием оценки эффективности деятельности тренера. При этом стилевая подготовка, которая является так же очень важной сохранения традиций, позволит не только упорядочить процесс обучения, но и самое важное, легко контролировать и корректировать его практически на любом этапе обучения. Без этого невозможно построение Школы дзюдо и только в рамках которой возможно полноценное реализация всего этого. Иначе мы видим стиль Иванова, Петрова и т.д. То есть как всегда.

И так подведем итог: наличие у российского дзюдо своей символики, какого-то ритуала и признания общества и при этом отсутствие четко выстроенной *единой* теоретической базы и как следствие *единых методик обучения* не дает ей право называться Школой единоборств. Она находится на стадии объединения клубов. Для того, чтобы исправить данное положение необходимо:

1. Создать единую теоретическую базу, включающую в себя взаимосвязанные теорию целенаправленного двигательного развития именно дзюдоиста, практическую педагогику и психологию как единую систему, а не как отдельные пусть где-то переплетающиеся методики.

2. Из этого разработать единые методики обучения, в основе которых будет лежать стилевая подготовка.

3. Отказаться от спортивного результата на первых этапах обучения, как критерия оценки успешности тренера и сделать главным критерием поясные разряды;

4. Проработать квалификационные нормативы, построенные на стилевой подготовке, а не на соревновательной деятельности и четко разделить их;

5. Ввести в ритуалы российской Школы дзюдо элементы патриотического воспитания, как технологии патриотического воспитания адепта Российской Школы дзюдо.

6. Начать стилевую подготовку тренерского состава, как основы построения Школы российского дзюдо.

Дорога к созданию Школы дзюдо, как Школы единоборств - трудна и растянута по времени, требует принципиально другого похода и стиля

Литература:

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека.: монография - М.: Физкультура и спорт, 1987-144 с.

2. Горевалов И.И. Боевые искусства мира.-Йошкар-Ола: Марийский полиграфическо-издательский комбинат, 1994-560 с.
3. Малявин В.В. Боевые искусства: Китай, Япония – М.: «Издательство Астрель», «Издательство Ас», 2002-416 с.
4. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.)- Архангельск: «СК», 2000 – 154 с..
5. Тарас А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада. – Минск: «Харвест», 1996г – 640 с.
6. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Традиции>
7. Философский энциклопедический словарь./ Гл. редакция: Л.Ф. Ильичёв, П.Н. Федосеев, С.М. Ковалёв, В.Г. Панов – М. Большая советская энциклопедия, 1983 (стр. 610).
8. Джигоро Кано. Кодокан дзюдо./Ростов на Дону: Издательство «Феникс» - 2000. – 448 с. Дзю-до. Сокр. Пер. с япон. В.И. Силин. М., «Физкультура и спорт», 1977
9. Дзю-до. Сокр. Пер. с япон. В.И. Силин. М., «Физкультура и спорт», 1977
10. Радишевский Е.А. Джиу-джитсу: практическое руководство/ Е.А. Радишевский,- Минск: Современная школа, 2009. – 384 с.
11. Тадао Отаки, Донн Ф. Дрэггер. Техника дзюдо/ Тадао Отаки, Донн Ф. Дрэггер. – Пер. с англ. Е. Гупало.-М. ФАИР-ПРЕСС, 2003.-592с.: ил.- (Спорт).
12. С.А. Гвоздев. Джиу-джитсу/ С.А. Гвоздев. – Минск: Современная школа, 2011. – 256 с. : ил.
13. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо), под общей редакцией Галкина Н.М., Катулина А.З./Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1968 г.- 584 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕСС-ФРУСТРАЦИОННЫХ СОСТОЯНИЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

О.С. Васильева

преподаватель высшей категории

ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»

г. Казань

Аннотация. *В данной статье приведены условия, которым, должны следовать педагоги при использовании арт-терапии со старшеклассниками для снижения стресс-фрустрационного состояния. Кроме того, дано подробное описание арт-терапии, как средств снижения стресс-фрустрационного состояния старшеклассников.*

Ключевые слова. *Арт-терапия, условия, старшеклассники, стресс, фрустрация.*

Одним из средств снижения стресс-фрустрационного состояния, психической гармонизации и развития личности является арт-терапия. Об исцеляющих возможностях искусства известно с древнейших времен, до наших дней дошли высказывания античных философов Аристотеля, Платона, Пифагора, Сократа о влиянии искусства на организм человека и разнообразные проявления человеческой деятельности. Арт-терапия – явление в психологической практике относительно молодое, но уже очень популярное. Все больше людей выбирают занятия различными видами искусства в качестве метода положительного воздействия на собственное эмоциональное состояние. Арт-терапия – это метод лечения посредством художественного творчества. Он привлекает к себе в последнее время всё большее внимание во всём мире. Трудно назвать ещё какое-либо направление в современной психотерапии, которое имело бы столь же

большие возможности не только для «исцеления» отдельных лиц и групп, но и для «социального врачевания» в целом.

Цель исследования – разработать ряд условий, которым, на наш взгляд, должны следовать педагоги при использовании арт-терапии со старшеклассниками для снижения стресс-фрустрационного состояния.

В соответствии с целью и задачами нами были использованы следующие методы исследования:

- теоретические: анализ педагогической и психологической литературы по исследуемой проблеме, обобщения, систематизация;
- эмпирические: тестирование, педагогический эксперимент;
- методы обработки данных (качественный и количественный анализ).

Исследование проводилось на базе ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» Республики Татарстан. Выборку составили 53 обучающихся 1 курса в возрасте 16-23 лет. Первоначально арттерапия как психотерапевтический метод возникает в контексте теоретических идей З.Фрейда, понимающего искусство как особый вид сублимации, выражающей бессознательные влечения и переживания личности в художественных образах и преобразующей тем самым инстинктивные побуждения в социально-продуктивную деятельность. Копытин А.И. определяет «арт-терапию» как направление в психотерапии, реабилитации и психопрофилактики, основанное на упражнениях пациентов (клиентов) изобразительным творчеством [2, с.92].

Для понимания определения «профилактика» необходимо подробно рассмотреть понятие «профилактика». На сегодняшний день отсутствует общепринятое определение понятия «психологическая профилактика».

Одна из точек зрения связана с формально-лингвистическим значением слова «профилактика», что означает предупреждение возникновения. В соответствии со значением этого слова «психологическая профилактика» -

это комплекс медицинских, педагогических и психологических мероприятий направленных на предотвращение нервно-психических и психосоматических заболеваний или острых стрессовых реакций в психотравмирующих ситуациях в соответствии с возрастной нормой. Профилактика представляет собой особую форму своевременного выявления и устранения факторов, которые потенциально способны привести к нарушениям психического развития [1, с. 126].

В работе с детьми важно использовать гибкие формы психотерапевтической работы, и арт-терапия предоставляет ребенку возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для его психики способом.

Психолого-педагогические условия - это комплекс педагогических оснований, влияющих на развитие стресс-фрустрационных ориентаций в юношеском возрасте. Мы выделили следующие психолого-педагогические условия:

1 условие. Развитие стресс-фрустрационных ориентаций в ситуации неопределённости в юношеском возрасте должно организовываться с учетом возрастных и психологических особенностей данного возраста.

2 условие. Оказание помощи старшекласснику в осознании самого себя и принятию своей личности в юношеском возрасте посредством ведения личного дневника «Я познаю себя». В силу того, что юношеский возраст является кризисным в становлении характера, основной характеристикой этого возраста является противоречивость, которая понимается как неравномерность развития различных сфер личности (интеллектуальной, половой, социальной).

3 условие. Разработка и апробация авторской программы формирующего эксперимента «В согласии с самим собой», включающей разнообразные методы арт-терапии во взаимосвязи психолого-педагогического взаимодействия с такими методами как: упражнения,

элементы психологического арт-тренинга, групповая работа в режиме диалога, игровые арт-методы.

На основе данных диагностики составление программы «В согласие с самим собой», ориентировано на юношеский возраст. Для согласия с самим собой не требуется такое дополнительное условие – как обязательное согласие с его точкой зрения других. Быть «В согласие с самим собой» подразумевает и то, что иногда мы отклоняемся от этого состояния. Таким образом, внедрение и реализация условий программы является способствовать раскрытию своего внутреннего самообладания, самоустойчивости к стресс-фрустрационным состояниям старшеклассников, развитию его самосознания и самоудовлетворения; осознанию своих стержневых качеств управления стрессом, кооперирование своих фрустрационных точек в решение тех или иных жизненных ситуаций.

Литература:

1. Денежко, Л.А. Арт-терапия в работе с детьми и подростками в учреждении дополнительного образования / Л.А. Денежко, Л. А. Чешкина // Современные технологии в мировом научном пространстве: методы, модели, прогнозы: сб. науч. тр. – Петрозаводск: Новая наука, 2019. – С. 138–151.

2. Сверчков А. В. Организационно-педагогические условия формирования профессионально- педагогической культуры будущих спортивных педагогов / Сверчков А. В. // Молодой ученый. — 2019. — № 4. — С. 279–282.

3. Сысоева, В. Н. Социальный стресс и его проявления в подростковом возрасте / В. Н. Сысоева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 46 (336). — С. 540-544. — URL: <https://moluch.ru/archive/336/75016/> (дата обращения: 01.12.2024).

АНЕМИЯ У СПОРТСМЕНОВ: ВЛИЯНИЕ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС И РОЛЬ ТРЕНЕРА

О.С. Клюкина

врач-педиатр ГБУ РМЭ «ВФД»,

г. Йошкар-Ола

Анемия – это заболевание крови со снижением гемоглобина и / или эритроцитов. Существует несколько типов анемии, но чаще мы имеем дело с железодефицитной анемией.

В официальной медицине анемией считается снижение гемоглобина ниже 110. И показания от 110 до 120 обычно врачи не лечат, называя это нормой. Хотя даже при гемоглобине 125 уже может быть скрытая анемия. Таких спортсменов врачи физкультурного диспансера стараются выявлять и пролечивать, так как гемоглобин 120 уже может снижать работоспособность, например лыжника.

Приведена статистика анемии, выявленной у спортсменов в ВФД за последние 7 лет: в 2018 году выявлено 91 случай анемии у спортсменов, в 2019 – 62, в 2020 – 38, в 2021 – 32 случая, в 2022 – 64, в 2023 – 116, за 11 мес 2024 – 87 больных анемией. Чаще болеют подростки в период активного роста, девушки после начала менструаций. За 2024 уже выявлено 87 анемий, из них у 50% больных анемия уже не первый год. Это связано с нежеланием лечиться, с не соблюдением сроков лечения, с неявкой на повторный осмотр в установленный срок. По видам спорта анемия чаще встречается в видах спорта – легкая атлетика, лапта, лыжные гонки (особенно г. Волжск), спортивный туризм, баскетбол.

Причины развития анемии:

✓ Низкое употребление железа с пищей (не едят мясо, едят только птицу);

- ✓ В целом низкое употребление белка за сутки;
- ✓ Очень быстрый рост у подростков на фоне высокой физической активности;
- ✓ Заболевания желудочно-кишечного тракта;
- ✓ Нарушение менструального цикла у девушек;
- ✓ Нарушение обмена веществ, витаминов и минералов, которые влияют на обмен железа.

Влияние анемии на тренировочный процесс. При анемии у спортсменов наблюдаются:

- ✓ Снижение выносливости: снижается способность кровеносной системы переносить кислород к мышцам. Это приводит к быстрой усталости во время тренировки и соревнования;
- ✓ Замедленное восстановление после тренировки;
- ✓ Повышенный риск травм, связанный с ухудшением координации движений;
- ✓ Психологические факторы. Анемия оказывает влияние на психологическое состояние, вызывает усталость, снижение мотивации для занятий;
- ✓ Анемия без лечения может вызвать осложнения в состоянии здоровья, и есть риск уйти из спорта по медицинским показаниям.

Как тренер может помочь врачу в лечении анемии у спортсмена?

- ✓ Во-первых, тренер должен знать своих спортсменов с анемией.
- ✓ Тренер должен адаптировать тренировки под такого спортсмена на период лечения, уменьшить их интенсивность и объем.
- ✓ Тренер может контролировать спортсмена по вопросам питания и соблюдения лечения, так как авторитет тренера выше для спортсмена, чем авторитет врача.
- ✓ Тренер должен мотивировать спортсмена продолжать лечение и не падать духом.

✓ Тренер может обучать спортсмена важности контроля за своим здоровьем и соблюдением медицинских рекомендаций.

Совместная работа врача и тренера позволяют обеспечить скорейшее восстановление спортсмена.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ВИДА СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ» В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ

К.С. Попенко

к.п.н., заместитель директора
ГБУ ДО Республики Марий Эл
«САШПР», г. Йошкар-Ола

***Аннотация:** Статья знакомит с современным состоянием вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» в Республике Марий Эл, историей его становления и спортивными результатами за период 2014-2024 гг. В содержании рассмотрены и проанализированы показатели хода реализации Программы развития спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в Республике Марий Эл на период 2021-2024 гг. Результатом исследования явилось определение барьеров, препятствующих развитию, и намеченные пути и рекомендации повышения эффективности управления региональным отделением федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в Республике Марий Эл.*

***Ключевые слова:** спорт ЛИН, адаптивный спорт в Республике Марий Эл, управление региональной федерацией, программа развития вида спорта.*

Повышение эффективности процессов управления физкультурно-спортивной организацией и улучшения показателей деятельности региональной федерации по адаптивного спорту на современном этапе

развития общества является актуальной задачей, особенно в свете сложившейся политической ситуации и международной обстановки в отношении нашей страны.

Одним из поручений Президента Российской Федерации Владимира Владимировича Путина по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта от 17.10.2024 года стало поручение Правительству Российской Федерации совместно с Государственной Думой Федерального Собрания Российской Федерации обеспечить внесение в законодательство Российской Федерации изменений, направленных на совершенствование требований, направленных на повышение эффективности деятельности физкультурно-спортивных организаций, качества и безопасности оказания ими физкультурно-оздоровительных услуг, а также обеспечение соблюдения указанных требований, в том числе с использованием современных информационных систем и цифровых решений [3].

Физическая культура и спорт – ключевой фактор восстановления функций у лиц с ограниченными возможностями здоровья, их социальной адаптации и интеграции в современное общество. По мнению крупнейшего специалиста, профессора, доктора педагогических наук С.П. Евсеева, адаптивная физическая культура и спорт имеет очень большие перспективы развития. В нашем государстве уделяется большое внимание инвалидам, их реабилитации и вовлечению в спортивную деятельность как одному из способов вовлечения людей с ограниченными возможностями в жизнь общества [2].

Несмотря на то, что в настоящее время государством, общественными и некоммерческими организациями прикладываются значительные усилия для развития адаптивной физической культуры и спорта как универсального средства физической, психической и социальной адаптации инвалидов, но лишь незначительная часть лиц с ограниченными возможностями здоровья вовлечена в систему непрерывной физкультурно-спортивной деятельности.

Необходимо проведение исследовательской работы по переосмыслению и обобщению имеющихся знаний и опыта специалистов, ученых и тренеров об отдельных аспектах управления адаптивным спортом с целью разработки новых теоретических положений и развития их до уровня, пригодного к практическому применению.

Достижение высоких спортивных результатов в спорте невозможно без рассмотрения вопросов современного состояния и эффективности процессов управления физкультурно-спортивной организацией по избранному виду спорта.

Лица с интеллектуальными нарушениями являются крупнейшей нозологической группой среди людей, занимающихся адаптивным спортом. Согласно статистическим данным Федерации Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (далее – спорт ЛИН) за 2023 год численность обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по спорту ЛИН в Российской Федерации составляет 7301 человек (65 организаций в 59 субъектах), а общая численность обучающихся и занимающихся по спорту лиц ЛИН во всех организациях страны составляет 7954 человека [1].

Спорт ЛИН в Республике Марий Эл развивается в рамках основной деятельности Общероссийской общественной организации «Всероссийская Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» в Республики Марий Эл (РО «Федерации Спорта ЛИН в Республике Марий Эл») и ГБУ ДО Республики Марий Эл «Спортивно-адаптивной школы паралимпийского резерва» (ГБУ ДО РМЭ «САШПР») при всесторонней поддержке Министерства спорта и туризма Республики Марий Эл.

Спорт ЛИН в Республике Марий Эл зародился в 2014 году как отделение плавания на базе ГБОУ ДОД Республики Марий Эл «Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа по паралимпийским видам

спорта», тренер Заслуженный тренер Республики Марий Эл Кудрявцев Дмитрий Альбертович.

Спортсмены республики стали активно выступать на всероссийских соревнованиях. Особое внимание при этом уделялось работе с детьми из коррекционных школ города Йошкар-Олы, школ-интернатов. В 2016 году было открыто отделение «мини-футбол», в этот же период были проведены первые официальные соревнования российского уровня по настольному теннису, плаванию, мини-футболу, футболу и легкой атлетике.

Протоколом №1 от 28 сентября 2017 года общим собранием структурного подразделения РО «Федерации Спорта ЛИН в Республике Марий Эл» в Республике Марий Эл на должность председателя федерации избран Д.А. Кудрявцев.

Одним из мощных факторов не только пропаганды развития, но и роста спортивного мастерства в спорте ЛИН является проведение в стране и республике всероссийских соревнований. И в этом направлении были предприняты определённые шаги.

Так, рост общественного внимания к соревнованиям спортсменов-инвалидов, популяризации паралимпийского движения и приток желающих заниматься на отделениях спорта ЛИН в ГБУ ДО РМЭ «САШПР» произошёл благодаря III-ей Всероссийской летней спартакиаде инвалидов в столице Республики Марий Эл с 12 по 20 июля 2019 года. В Йошкар-Олу съехались почти 1300 спортсменов из 65 регионов страны. Участники в возрасте от 14 до 18 лет соревновались в 7 дисциплинах: бочча, голбол, настольный теннис, легкая атлетика, плавание, дзюдо и футбол ЦП. В этот год открывается отделение «легкая атлетика», тренер Бочкова Елена Петровна.

25 февраля 2021 года РО «Федерации Спорта ЛИН в Республике Марий Эл» была аккредитована, стало возможно проводить официальные соревнования на территории Республики Марий Эл, ещё более близко

знакомить население и целевую аудиторию с дисциплинами спортом ЛИН, присваивать спортивные звания и разряды. Определялись кандидаты в спортивную сборную команду Республики Марий Эл для участия в первенствах, чемпионатах и кубках России, других всероссийских соревнованиях.

24 марта 2021 года утверждена программа развития вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» в Республике Марий Эл на период 2021-2024 гг. (Программа) [4]. Программа является основным (директивным) документом, определяющим стратегию (цели, задачи), увязанную по срокам, средствам и методам реализации мероприятий, обеспечивающим решение приоритетных задач развития вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» в Республике Марий Эл, включая подготовку спортсменов спортивной сборной команды Республики Марий Эл по виду спорта и подготовку резерва для сборной команды Российской Федерации.

При разработке программы учитывались региональный, общероссийский опыт, предложения физкультурно-спортивных и образовательных учреждений и спортивных работников. Она является основным документом, определяющим стратегию, а также цели и задачи, увязанные по срокам, средствам и методам реализации мероприятий, обеспечивающим решение приоритетных задач развития спорта ЛИН в Республике Марий Эл, включая подготовку спортсменов в сборные команды России по дисциплинам спорта ЛИН, позволяет оценить эффективность процессов управления развитием вида спорта.

Ход и результаты реализации Программы рассматривались на заседаниях руководящего органа РО Федерация спорта ЛИН в Республике Марий Эл, а также профильной комиссии Министерства спорта и туризма Республики Марий Эл при предоставлении ежегодного отчета. Регулярный контроль выполнения намеченных показателей и мероприятий, проведение

обобщённого анализа полученных данных позволил своевременно корректировать показатели Программы.

С 13 октября 2022 года Председателем РО «Федерации Спорта ЛИН в Республике Марий Эл» общим собранием структурного подразделения был избран Решетов Леонид Николаевич (протокол № 1 от 19.01.2023 года).

Начиная с первого года организации систематической спортивной подготовки по спорту ЛИН на базе ГБУ ДО РМЭ «САШПР», ежегодно увеличивается количество воспитанников, вовлеченных в организованную непрерывную тренировочно-соревновательную деятельность (Таблица 1).

Таблица 1 – Численность воспитанников ГБУ ДО РМЭ «САШПР»

Год	Всего, человек	Спорт ЛИН	Дисциплины
2024	109	40	мини-футбол, плавание, легкая атлетика
2023	94	39	мини-футбол, плавание, легкая атлетика
2022	106	41	мини-футбол, плавание, легкая атлетика
2021	114	35	мини-футбол, плавание, легкая атлетика
2020	107	33	мини-футбол, плавание, легкая атлетика
2019	109	33	мини-футбол, плавание, легкая атлетика
2018	92	18	мини-футбол, плавание
2017	75	18	мини-футбол, плавание
2016	65	17	мини-футбол, плавание
2015	65	12	плавание
2014	64	14	плавание

Наряду с этим, увеличивается количество проводимых спортивных мероприятий, растет число их участников. При этом одной из основных проблем развития спорта ЛИН Республике Марий Эл является пассивность руководителей школ и интернатов (Таблица 1).

Таблица 2 – Спортивные соревнования по спорту ЛИН в период 2021-2024 гг.

№ п/п	Год	Соревнование
1	2022;2023;2024	Чемпионат и Первенство России по плаванию (спорт ЛИН)
2	2022;2023;2024	Кубок России спорт ЛИН (мини-футбол)
3	2023	IV Всероссийская летняя Спартакиада инвалидов (дисциплина – бадминтон; настольный теннис) в

г.Йошкар-Оле		
4	2021;2022;2023;2024	Чемпионат и Первенство Республики Марий Эл по легкой атлетике (спорт ЛИН)
5	2021;2022;2023;2024	Чемпионат и Первенство Республики Марий Эл по мини-футболу (спорт ЛИН)
6	2021;2022;2023;2024	Чемпионат и Первенство Республики Марий Эл по плаванию (спорт ЛИН)

Первый в истории кубок России по мини-футболу спорт ЛИН проходил в городе Йошкар-Оле в Физкультурно-оздоровительном комплексе №1 в период 15-19 декабря 2022 года. Победителем стала спортивная сборная команда Республики Марий Эл, состоящая полностью из воспитанников ГБУ ДО РМЭ «САШПР». В 2023 году также кубок России проходил в Йошкар-Оле в ФОК «Витязь», команда Республики Марий Эл заняла II место.

Республика Марий Эл принимала IV-ю Всероссийскую летнюю Спартакиаду инвалидов в 2023 года по дисциплинам спорта ЛИН «настольный теннис» и «бадминтон», где были представлены юношеские спортивные сборные команды республики.

В 2024 году спортсменами с интеллектуальными нарушениями завоевано 12 золотых медалей, 9 серебряных медалей, 28 бронзовых медалей на спортивных соревнованиях всероссийского значения (Рисунок 1).

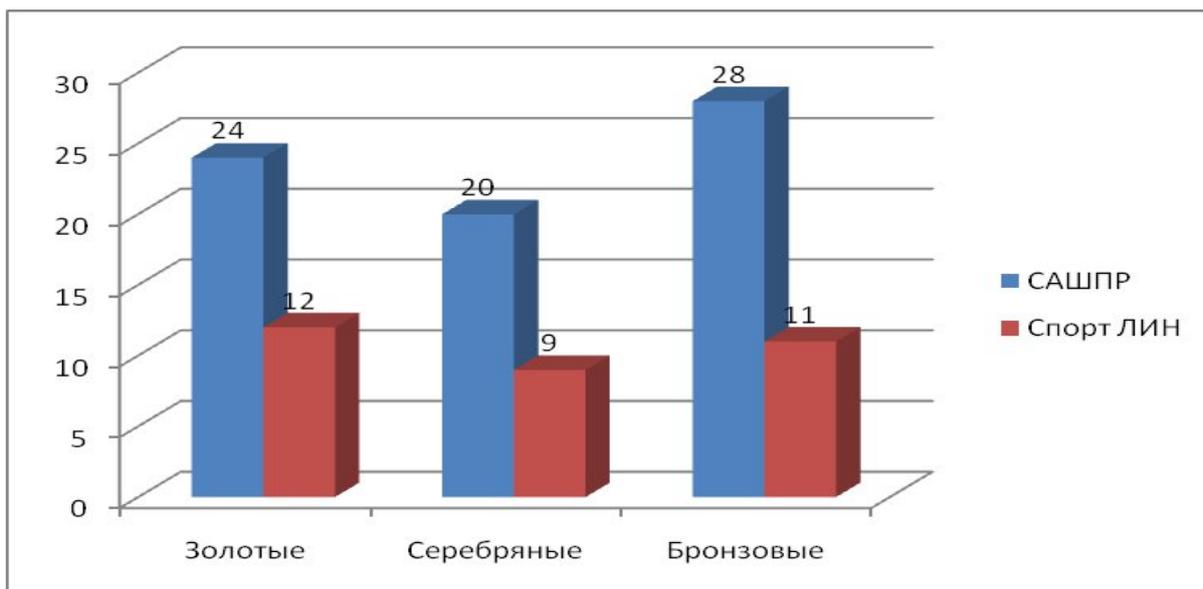


Рисунок 1. Количество медалей, завоеванных спортсменами РМЭ по адаптивным видам спорта на официальных соревнованиях в 2024 году

Благодаря отличным результатам на всероссийских соревнованиях в 2021 и 2022 году наши спортсмены отобрались в спортивную сборную команду России по спорту ЛИН: Румянцев Клим, Волков Евгений – дисциплина «плавание»; Фатхуллин Рузаль, Иванов Максим – дисциплина «мини-футбол». В 2023-2024 гг. марийские пловцы спорта ЛИН Румянцев Клим и Волков Евгений были представлены в национальной сборной команде страны (Рисунок 2).

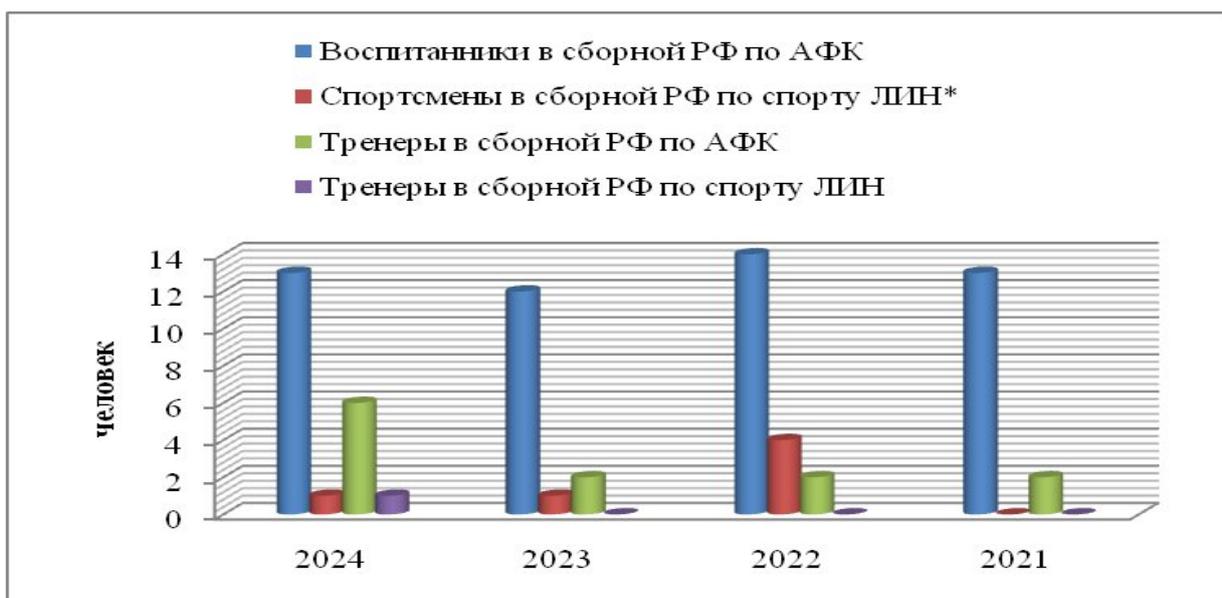


Рисунок 2. Количество спортсменов и тренеров, входящих в состав кандидатов сборной команды РФ в период 2021-2024 гг.

В 2024 году по спорту ЛИН были присвоены марийским спортсменам спортивные звания: мастера спорта России – 10 человек; спортивные разряды: КМС – 4 человека, I спортивный разряд – 5 человек (Таблица 3).

Таблица 3 – Спортивные звания и разряды присвоенные спортсменам по адаптивным видам спорта в 2024 гг.

	МСМК	МС	КМС	I разряд	II и III разряды	1-3 юношеские разряды	Без разряда
всего по АФК	2	15	12	9	15	14	42
спорт ЛИН	0	10	4	5	3	3	15
Доля спорт ЛИН, %	0,0	66,7	33,3	55,6	20,0	21,4	35,7

Растет и количество спортивных судей: к декабрю 2024 года значение достигло 10 человек – всем присвоена 3-я квалификационная категория.

Спорт ЛИН начал динамично развиваться в Республике Марий Эл, возникла высокая потребность в кадрах, необходимо было увеличивать тренерский состав. Количество тренеров, состоящих в трудовых отношениях с ГБУ ДО РМЭ «САШПР», осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «спорт ЛИН» увеличился с 1 до 4 специалистов – все имеют высшее образование в сфере физкультурно-спортивного образования и прошли профессиональную переподготовку по программе «Тренер по адаптивной физической культуре». Трое имеют высшую квалификационную категорию (Рисунок 3).

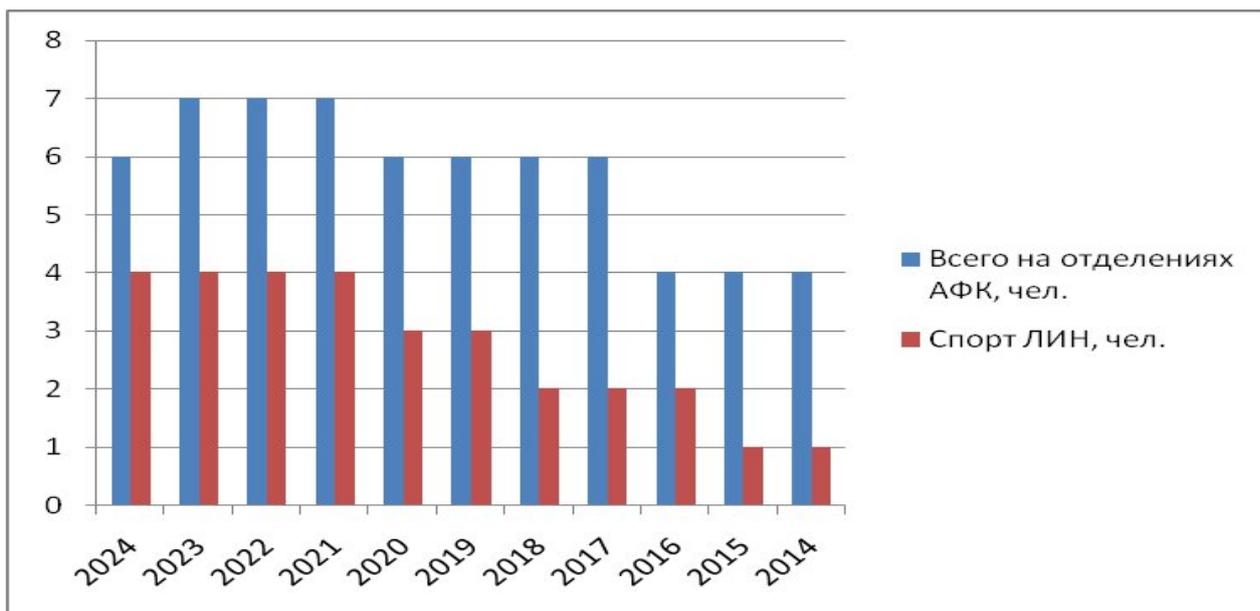


Рисунок 3. Количество тренеров, вовлеченных в спортивную подготовку по адаптивным видам спорта в ГБУ ДО РМЭ «САШПР» в период 2014-2024 гг.

За текущий год было организовано и проведено 16 мероприятий по повышению квалификации тренеров, судей и других специалистов, в т.ч. направленных на предотвращение нарушений использования допинга и запрещенных методов в спорте.

Проведенные исследования, исторический анализ деятельности федерации за период 2014-2024 гг., реализация критериев и показателей Программы по спорту ЛИН в Республике Марий Эл за период 2021-2024 гг., позволяет заключить следующие выводы:

1. В Республике Марий Эл вид спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» характеризуется динамичным развитием.

2. Фактические показатели соответствуют прогнозным значениям Программы по спорту ЛИН на 2024 год.

3. Запланированные мероприятия по спорту ЛИН на период 2021-2024 гг. выполнены в полном объеме.

4. Результаты и проводимые мероприятия по выбранным показателям Программы и направлениям деятельности обеспечивают непрерывный и

устойчивый вектор развития, подготовку спортивного резерва и популяризируют данный вид спорт среди населения Республики Марий Эл.

При этом следует продолжить работу в направлении разрешения существующего ряда барьеров и проблем, препятствующих повышению эффективности управления федерации, для качественного выполнения стратегических задач в данном виде спорта в нашей республике:

1. Развитие и совершенствование прочных связей с органами власти республики, коммерческими, некоммерческими и общественными организациями.

2. Повышение уровня доступности услуг в сфере адаптивной физической культуры и физкультурно-спортивных объектов для лиц с интеллектуальными нарушениями.

3. Построение продуманной и эффективной системы (календаря) участия, организации и проведения учебно-тренировочных и спортивно-массовых мероприятий.

4. Формирование более развитой системы подготовки спортивного резерва с использованием средств и методов научно-методического, медико-биологического и психологического обеспечения.

5. Расширение обеспечения экипировкой и инвентарем и улучшение материально-технической базы для подготовки спортсменов в школах и интернатах.

6. Открытие новых отделений (дисциплин) спорта ЛИН в ГБУ ДО РМЭ «САШПР»: бадминтон, настольный теннис, дзюдо.

Практическими рекомендациями повышения эффективности управления видом спорта в Республике Марий Эл станут:

1. Изучить и распространить опыт развития спорта ЛИН в лучших в этом отношении регионах, муниципальных объединениях, спортивных школах и других физкультурно-спортивных организациях.

2. Необходимо совместно с органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта региона осуществить аналитическую работу и внести предложения по специализации отделений по подготовке резерва в спорте ЛИН.

3. Следует организовать комплексное обследование спортсменов и оперативный анализ полученных разнообразных данных с точки зрения их функциональных возможностей, работоспособности, здоровья, мотивации, способности к восстановлению и на этой базе обеспечить выдачу конкретных рекомендаций тренерам и спортсменам по коррекции учебно-тренировочного процесса.

4. Требуется осуществить систему мер по организации ежегодных семинаров и научно-практических конференций, охватывающую весь контингент тренеров и специалистов, занятых в работе с лицами с интеллектуальными нарушениями.

5. Организовать направление на обучение или переподготовку в области адаптивной физической культуры заинтересованных лиц в учебные заведения, осуществляющие подготовку специалистов в соответствующей сфере.

5. Следует всемерно подвигать сознание руководителей и специалистов СМИ в направлении понимания того, что широкое полномасштабное освещение в СМИ адаптивного спорта несет в себе огромный воспитательный потенциал не только для контингента инвалидов, но и главным образом для всех детей, подростков и молодежи.

Литература:

1. Возняк, О.С. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями в организациях, осуществляющих деятельность по адаптивному спорту в субъектах Российской Федерации / О.С.Возняк / Международный семинар «Развитие спорта лиц с интеллектуальными нарушениями. Взгляд в будущее» (Йошкар-Ола, 07-11 ноября). – 2024.

2. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С. П. Евсеев. – М. : ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 600 с.

3. Перечень поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kremlin.ru/acts/assignments/orders/copy/75738> (дата обращения 03.12.2024).

4. Программа развития вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» в Республике Марий Эл на 2021-2024 гг.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В УСЛОВИЯХ РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

А.А. Садыков

тренер-преподаватель

ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,

г. Йошкар-Ола

Аннотация: В условиях развития современного спорта, большинство (дисциплин) видов спорта имеют тенденцию к так называемому «омолаживанию» (фигурное катание, синхронное плавание, спортивная гимнастика и т. д.), не обходит это явление и спортивную борьбу. Помимо снижения возраста начала занятиями теми или иными видами спорта, борцы сталкиваются с явлением изменения правил, критериев и системы судейства соревнований в спортивной борьбе. Оба вышеуказанных обстоятельства приводят к тому, что, тренеры вносят корректировку в систему многолетней подготовки спортсменов, а именно сдвигают сроки начала занятиями борьбой в более ранний период, и пусть и не всегда, но пренебрегают принципами спортивной тренировки, в частности ставя

перед юными неокрепшими организмами спортсменов, цели и задачи сопоставимые с целями спорта высших достижений.

Ключевые слова: *ранняя специализация, греко-римская борьба, спортивная борьба, многолетняя спортивная подготовка.*

Проблема ранней специализации в греко-римской борьбе в настоящее время связана прежде всего с критериями и требованиями предъявляемыми на начальных этапах подготовки.

Какова была ситуация в середине-конце прошлого века в системе отбора и ориентации в мировой борьбе отследить, к сожалению, невозможно, но тенденция к снижению возраста приема детей в СССР в секции наблюдается с 1962 года. Изначально рекомендовалось проводить набор в возрасте с 14-ти лет, тогда как в начале семидесятых порог снизился до 12.

Долгое время, еще со времен СССР, на территории РФ минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки был установлен на отметке — 10 лет.

С 2023 года возраст зачисления на начальный этап подготовки был понижен с 10 до 7 лет, что существенно форсирует начальную подготовку спортсменов. С 11 лет спортсмен уже может быть зачислен на учебно-тренировочный этап. А с 13 лет борцы греко-римского стиля уже имеют права выступать на официальных соревнованиях различного уровня таких как первенство федерального округа, первенство России, а так же на первенстве Европы.

Все это способствует тому, что тренеры (особенно молодые) в погоне за результатом форсируют подготовку юных спортсменов, стремясь достичь желаемого результата как можно быстрее.

Еще одним немаловажным фактором побуждающим тренеров прибегать к ранней специализации спортсменов является то, что современные дети в условиях развития цифровых технологий все больше

сталкиваются с ограничением двигательных навыков и двигательной активности.

Это побуждает тренеров, в том числе и меня, привлекать детей к систематическим тренировкам в раннем возрасте, с целью притока и формирования у детей двигательных навыков и повышения уровня общей физической подготовки.

Практика показывает, что большинство современных детей 10-12 летнего возраста, ранее ни чем не занимавшиеся, не могут пройти вступительные испытания по ОФП и СФП для зачисления в группы начальной подготовки по спортивной борьбе.

Так же развитие цифровых технологий повлияло на популяризацию того или иного вида спорта, и греко-римская борьба здесь не исключение. Этот аспект имеет как положительные моменты, так и отрицательные. К отрицательным можно отнести то, что современные родители в погоне за успехом и «медийностью» своего ребенка, порой забывают об интересах самого ребенка, специализируя его на той или иной деятельности, не подходящей для него в силу возраста, например, или по морфологическим признакам.

В настоящее время однозначного и четкого определения ранней специализации не существует. Одним из определений ранней спортивной специализации является — интенсивная тренировка или соревнование в организованном спорте детей препубертатного возраста (менее 12 лет) более 8 месяцев в году, с упором на один вид спорта. В то время как другие определяют по типу участия, (осознанность выбора) что является ключевым маркером ранней специализации.

Несмотря на несоответствия в определениях ранней спортивной специализации, с этим определением смешивают еще и понятие форсированной подготовки юных спортсменов, что приводит к непоправимым суждениям о ранней спортивной специализации.

Так, например успешность и осторожность применения форсирования подготовки в детско-юношеском спорте достаточно часто затрагивается, как сторонниками этой теории, так и противниками. По мнению Большаковой И.В, Платонова В. Н. (2013), Латышевой Н.Е, Хвацкой Е. Е. (2015), ранняя специализация тесно граничит с форсированной подготовкой, направленной на достижение наивысших результатов в соревнованиях детско-юношеского спорта, давая определение форсированной подготовке юных спортсменов — как резкой интенсификацией тренировочного процесса, направленной на достижение «быстрых» спортивных результатов, без учета особенностей этапа спортивной карьеры, возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов.

Отмечу лишь то, что снижение возраста начала тренировочных занятий проявляется как в положительных, так и в отрицательных эффектах (Хвацкая Е., Латышева Н., 2015 Психолого-педагогические науки). Такие явные противоречия по данной тематике возникают сплошь и рядом. Влияет ли ранняя спортивная специализация на успех в спорте и продолжительность спортивной карьеры является предметом споров долгие годы.

К примеру, цитируя В. Н. Платонова «Эксплуатация талантливых юных атлетов, проявляющаяся в их ориентации на спортивный результат и победу в соревнованиях, а не на оптимальным образом построенный процесс многолетнего совершенствования, приводит к подготовке юных чемпионов, которые в дальнейшем перестают прогрессировать и уступают сверстникам, не ощутивших на себе этого процесса».

Таким образом, можно сделать вывод о том, что ранняя специализация не имеет тенденцию к переходу во взрослый спорт и весь показанный (если таковой имеется) результат остается в юношестве. В противовес можно отметить исследование, где на примере 294 футболистов показано, что ранняя специализация, приобретенный опыт на практике и в игре, привела к

тому, что футболисты юношеской сборной Швейцарии достигли более высоких уровней успеха во взрослом возрасте.

Подводя итог всему выше сказанному, хочу сказать, что в современных реалиях от ранней специализации в спортивной борьбе нам не уйти, но при этом стоит выстраивать тренировочный процесс так, чтобы сохранить организмы юных спортсменов, учитывая морфологические и психологические особенности каждого ребенка. На спортивно-оздоровительных и начальных этапах подготовки рекомендуется проводить тренировочные занятия в форме подвижных игр и упражнений с элементами спортивной борьбы, а так же делать акцент на развитие двигательных навыков и физических качеств с учетом сенситивных периодов их развития.

Абсолютно точно можно утверждать, что и далее степень специализации должна основываться на дополнительных исследованиях по конкретным видам спорта, что бы юные спортсмены оставались как можно дольше в спорте и получали удовольствие от тренировочного процесса и соревнований.

Литература:

1. Платонов В. Н., Большакова И. В., Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры. / Наука в Олимпийском спорте, № 2, 2013 стр.37–42.

2. Хвацкая Е. Е., Латышева Н. Е. Проблема ранней спортивной специализации (профессионализации) «Психолого-педагогические науки» 1/2015 стр. 194–201.

3. Савченков А., Леготкин А. Проблемы ранней специализации и отбора в спортивной борьбе 2013/ Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, № 2 (27) 2013, стр. 186–188

4. Слободенюк, А. В. Ранняя спортивная специализация и форсирование подготовки на примере греко-римской борьбы / Молодой ученый. — 2021. — № 51 (393). — С. 494-499.

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ПОМОЩЬЮ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

О.С. Самкова,
преподаватель ГБПОУ «Колледж олимпийского
резерва Пермского края»,
г.Пермь

Аннотация: *Одной из центральных задач специальной силовой подготовки спортсменов высокой квалификации (в том числе и высококвалифицированных волейболистов) является поиск и обоснование таких методов выполнения силовых упражнений, которые бы позволяли увеличить мощность двигательных усилий за счёт предельной мобилизации функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата, преодолевая тем самым его высокий уровень адаптированности к тренирующим воздействиям (1,2,3).*

Ключевые слова: *силовая подготовка, изометрический метод, силовая подготовка волейболистов, изометрические упражнения.*

Волейбол — это вид спорта, требующий от игроков высокой физической подготовленности, гибкости и силы. Учитывая, что спортсмены на высоком уровне постоянно стремятся улучшить свои показатели, традиционные методы силовой подготовки уже не всегда приносят желаемые результаты. В таких условиях изометрический метод может стать эффективным решением для улучшения физической формы волейболистов.

Для успешной интеграции изометрического метода в специальную силовую подготовку волейболистов, тренеры могут использовать следующие подходы:

Для успешной интеграции изометрического метода в специальную силовую подготовку волейболистов тренеры могут использовать следующие подходы:

- Использовать дозированные отягощения. Это позволит учесть физические возможности каждого занимающегося и легко подсчитать величину нагрузки.

- Сочетать изометрические упражнения с динамическими. В этом случае прирост результатов будет более выраженным, чем при выполнении только динамических или только изометрических упражнений.

- Выполнять в одном занятии не более 4–5 упражнений с 2–3 подходами на каждое из них. Пауза между каждым изометрическим упражнением должна составлять 10–12 минут.

- Перед выполнением изометрических упражнений слегка нагрузить целевые группы мышц динамическими упражнениями с лёгким сопротивлением, а по возможности и активно помассировать мышцы.

- Напряжение мышцы при выполнении упражнения увеличивать постепенно, доводя его до величины 80–90% от максимального.

- Выполнять изометрические упражнения в обе стороны, одной и другой конечностью.

Также изометрические упражнения локального воздействия можно использовать в качестве функциональной пробы для характеристики состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также двигательного аппарата волейболистов.

Специальная силовая подготовка высококвалифицированных волейболистов представляет собой комплекс мероприятий, направленный на развитие физической силы и выносливости, которые являются

ключевыми факторами в достижении высоких результатов в таком динамичном виде спорта. В последние годы всё более распространенным стало использование изометрических упражнений, которые позволяют активно прорабатывать мышечные группы без значительного движения в суставах.

Изометрический метод основан на выполнении упражнений, при которых мышечные волокна напрягаются без изменения длины. Это значит, что мышцы работают в статическом режиме, что позволяет развивать силу без значительных движений в суставах. Такой подход позволяет уменьшить риск травм и долговременно укрепить мышечные группы, наиболее активно задействованные в волейбольных упражнениях.

Преимуществами изометрического метода являются:

1. Увеличение силы и мощности. Изометрическая тренировка позволяет развивать силу в определенных позициях, что критично для волейболистов, которые часто выполняют мощные удары или блоки.

2. Снижение риска травм. Поскольку изометрические упражнения минимизируют амплитуду движений, они менее травмоопасны, особенно для суставов.

3. Улучшение статической выносливости. Волейбол требует хорошей физической подготовленности и выносливости, и изометрические упражнения могут значительно помочь в этом аспекте.

4. Меньшие временные затраты. Изометрическая подготовка требует меньше времени на выполнение, что позволяет интегрировать ее в занятости даже в плотном графике тренировок.

Изометрические упражнения, такие как удержание позиций в выпадах или планках, способствуют созданию силы, необходимой для мощных ударов и прыжков, что особенно важно в волейболе. Этот метод тренировки эффективен в силу своей способности повышать мышечное напряжение и выносливость, что критически важно в напряженных игровых ситуациях.

Кроме того, такие упражнения минимизируют риск травм, позволяя спортсменам укреплять мышцы, суставы и связки, оставаясь в безопасных амплитудах движения. Интеграция изометрической подготовки в общий тренировочный процесс волейболистов обеспечивает целостный подход к развитию спортсмена, сочетая в себе как физические, так и функциональные компоненты. Это, в свою очередь, способствует улучшению игровой техники и повышению результативности на соревнованиях.

Для достижения оптимальных результатов в спортивной подготовке волейболистов важно сочетать изометрические упражнения с динамическими тренировками. Например, переходы от статических упражнений к активным компонентам, таким как прыжки и быстрые движения, помогут развить не только силу, но и агрессивность игры. Реакция на изменение положения тела в пространстве способствует отработке навыков, необходимых для успешного выступления на площадке.

Важно разнообразить тренировки, добавляя различные варианты изометрических позиций и изменяя временные рамки удержания. Это позволит избежать адаптации организма и даст возможность постоянно повышать уровень силы.

Кроме того, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена. Подбор специфических изометрических упражнений с учетом уровня физической подготовки и игровых задач позволяет добиться максимального эффекта. Персонализированный подход способен значительно повысить мотивацию и вовлеченность спортсменов в тренировочный процесс, что также отражается на их результатах в соревнованиях.

Пример упражнений:

1. Планка. Упражнение направлено на развитие мускулатуры корпуса. Держать позу 30-60 секунд, с постепенным увеличением времени.

2. Изометрические приседания. Ноги удерживаются ниже параллели с полом в течение 15-30 секунд, чтобы укрепить мышцы ног.

3. Боковая планка. Укрепляет мышцы стабилизаторы, что критично для поддержания равновесия во время игры.

Изометрические упражнения можно включать в тренировочный процесс 2-3 раза в неделю. На каждой тренировке им следует выделить 15-20 минут.

Регулярный мониторинг прогресса в изометрической подготовке очень важен. Это позволит тренерам адаптировать программу, осваивать новые движения и техники, в то время как спортсмены смогут четко видеть свои достижения, что послужит дополнительным стимулом для дальнейшего роста и улучшения игровых результатов.

Таким образом, специальная силовая подготовка высококвалифицированных волейболистов с помощью изометрического метода является эффективной стратегией для достижения дополнительных спортивных высот. Она позволяет не только улучшить физические показатели, но и минимизировать риск травм. Внедрение изометрических тренировок в структуру подготовительного процесса создаст надежную основу для успешных выступлений в соревнованиях. Поэтому необходимо включать методику изометрических в тренировочную программу.

Литература:

1. Бельская, И. В. Теоретико-методические основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в атлетических видах спорта : автореф. дис. доктора пед. наук / Бельская Иван Владимирович. – Минск. – 2000. – 44 с.

2. Брук, Т.М., Ф.Б. Литвин, Ф.Б., Палецкий Д.Ф.[и др.]. Современные средства потенцирования физической работоспособности высококвалифицированных спортсменов : учебное пособие /– Смоленск : Принт-Экспресс. – 2018. – 91 с. – ISBN 978-5-94578-146-7.

3. Воронов, А. В. Выявление средств специальной силовой подготовки велосипедистов маунтинбайка высокой квалификации с учетом биодинамической структуры мышечного сокращения / А.В. Воронов, П.В. Квашук, Г.Н. Семаева // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 6. – С. 31 – 37.

ЭФФЕКТИВНАЯ КАДРОВАЯ ПОЛИТИКА КАК ФАКТОР УСПЕШНОГО РАЗВИТИЯ КАЗАНСКОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Р. И. Шакиров,

директор,

Л. Ю. Бутлеровская

зам. директора по УР,

Г.Н. Морозова

методист, преподаватель

ГБПОУ «КазУОР»,

г. Казань

Аннотация. *В статье представлена информация о направлениях и содержании кадровой политики в Казанском училище олимпийского резерва, способной обеспечить образовательной организации стратегию успеха и высокую конкурентоспособность на рынке образовательных услуг.*

Ключевые слова: *кадровая политика, экспериментальная инновационная площадка, педагогические чтения, коучинг, нетворкинг в образовании.*

В настоящее время одним из решающих факторов повышения эффективности и конкурентоспособности образовательной организации является наличие высококвалифицированных педагогических работников. Это обусловлено серьезными изменениями, которые переживает система

современного российского образования. Обновляется содержание, совершенствуются технологии, в систему работы образовательных учреждений внедряются национальные и федеральные проекты, цифровые технологии и средства обучения, возрастает роль инновационной деятельности, возникает потребность в достижении нового качества образования. Это актуализирует задачу выработки руководителями гибкой и мобильной кадровой политики, способной обеспечить учреждению стратегию успеха, ставит во главу угла вопросы профессионального роста сотрудников, выстраивания индивидуальных траекторий их карьерного роста, развития положительной мотивации педагогического труда, совершенствования профессиональных качеств педагогических работников.

В ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» (далее – КазУОР) формирование команды единомышленников является первоочередной задачей, на выполнение которой направлены совместные усилия администрации и методической службы учреждения. В КазУОР функционирует стабильный, высокопрофессиональный педагогический коллектив, который способен и готов осуществлять инновационную деятельность в сфере реализации основных образовательных программ (ОП СПО по специальности 49.02.01. Физическая культура и ОП основного общего образования) и обеспечивать конкурентоспособность учреждения на различных уровнях. Из 21 педагогических работников КазУОР 85,7% имеют квалификационные категории; 89,4% награждены грамотами, дипломами, медалями; 36,8% педагогических работников являются победителями и призерами конкурсов профессионального мастерства различных уровней; 89,4% - активные участники семинаров и научно-практических конференций; 11 человек – имеют государственные и отраслевые награды. В КазУОР реализуется внутри училищная модель непрерывного образования педагогических работников, наблюдается

положительная динамика профессионального роста специалистов. Показателями эффективной кадровой политики училища является ежегодный приток молодых специалистов; функционирование системы наставничества с педагогами, не имеющими трудового стажа или опыта педагогической деятельности; наличие педагогов – победителей и призеров конкурсов профессионального мастерства работников сферы образования (Баландин И.В., Барышева О.А., Гузанова С.В., Загидуллин Р.А., Загртдинова Л.Р., Искаков Ф.А., Михайлов М.А., Сигачев М.А.). Педагогами успешно освоены и продолжают осваиваться новые конкурсные площадки. Показателями эффективной работы с педагогическим коллективом являются победы на научно-методических конкурсах различных уровней, признание успехов училища за пределами Республики Татарстан. К числу наиболее значимых среди них в 2023-2024 учебном году относятся такие как:

- Международный онлайн конкурс по экологии «Экология России» 1 место;
- Всероссийский конкурс педагогов «Лучшая методическая разработка с использованием современных образовательных технологий и методик» Всероссийский учебно-методический портал «ПЕДСОВЕТ» 1 место;
- Всероссийский конкурс педагогов «Педагогическое мастерство» Всероссийский учебно-методический портал «ПЕДСОВЕТ» 1 место;
- Всероссийский онлайн-зачет по финансовой грамотности 1 место;
- Всероссийское тестирование «Росконкурс. Сентябрь 2023» 1 место;
- Всероссийский педагогический портал «ФГОС России». Профессиональное тестирование, 1 место;
- Всероссийская интернет – олимпиада по педагогике «Основы педагогики», 1 место;

- Всероссийская олимпиада «Педагогическая практика» в номинации «Внедрение Интернет в учебный процесс в профессиональном образовании», 1 место;

- Всероссийский творческий конкурс «Мой лучший урок», 3 место;

- Всероссийская олимпиада «Педагогическая практика» в номинации «Внедрение Интернет в учебный процесс в профессиональном образовании», 1 место;

- Республиканский конкурс «Лучшая рабочая программа дисциплины общеобразовательного цикла (с учетом профессиональной направленности образовательной программы СПО)», диплом победителя в номинации «Физическая культура и спорт».

Администрация КазУОР обеспечивает дифференцированный подход к созданию оптимальных условий для развития профессионально-личностного потенциала различных категорий педагогических работников. Ежегодно реализуется комплекс организационно-методических мероприятий с начинающими педагогами («Школа молодого педагога» с целью создания оптимальных условий для адаптации, профессионального развития и поддержки); с педагогами-наставниками («Школа профессионального мастерства» с целью активного включения их в практическую деятельность по трансляции инновационного опыта и лучших педагогических практик); с педагогами - претендентами на заявительные квалификационные категории (с целью подготовки к успешному прохождению процедуры аттестации); с педагогами – участниками, призерами и победителями на различных этапах конкурсов профессионального мастерства (коучинговое сопровождение процесса построения индивидуальной траектории профессионально-личностного развития педагога - конкурсанта в процессе подготовки к участию в конкурсах).

Администрация КазУОР поддерживает инициативных, творческих педагогов, побуждает их к самосовершенствованию, повышению уровня профессионального мастерства, предоставляет возможность реализовывать свой творческий потенциал. В училище функционирует система «networking», которая обеспечивает создание креативного пространства для взаимодействия и обмена идеями, педагогическими инициативами между педагогическими работниками в рамках реализации мероприятий Соглашений о социальном партнерстве КазУОР с Поволжским государственным университетом физической культуры, спорта и туризма; Брестским государственным университетом им. А.С. Пушкина (Республика Беларусь); Училищем олимпийского резерва (Республика Марий Эл); Донецким училищем олимпийского резерва им. С. Бубки, (Донецкая Республика); Краевым государственным автономным профессиональным образовательным учреждением «Красноярский колледж олимпийского резерва»; Республиканским центром олимпийской подготовки г. Тирасполь Приднестровской Молдавской Республики (организация и проведение совместных научно-практических конференций, семинаров, «круглых столов», конкурсов и др.).

Ведется непрерывный поиск новых форм приобщения педагогов к инновациям, реализуются меры поддержки, стимулирующие педагогов-мастеров к диссеминации результатов опыта инновационной деятельности. В соответствии с приказом директора КазУОР от 03.09.2022 года № 69-у инновационная деятельность педагогических работников училища организована в режиме экспериментальной (инновационной) площадки (ЭИП).

ЭИП училища осуществляет деятельность в соответствии с проектом «Формирование профессиональной компетентности педагога по физической культуре и спорту у студентов Казанского училища олимпийского резерва» и Планом работы ЭИП. Для обеспечения инновационной деятельности ЭИП

создаются временные творческие коллективы педагогов, деятельность которых регламентируется локальными актами училища. Ответственность за качество, своевременное выполнение опытно - экспериментальной работы (ОЭР) возлагается на научного руководителя проекта из числа педагогических работников училища, имеющих ученую степень кандидата педагогических наук. Общее руководство и контроль за экспериментальной (инновационной) деятельностью педагогов, участвующих в реализации проекта, возлагается на заместителя директора по учебной работе.

Под опытно-экспериментальной работой мы понимаем специальную деятельность администрации и педагогических работников училища, планомерно организуемую с целью реализации на практике нового образца педагогического опыта, апробации новой модели образовательной деятельности, разработки и создания инновационного продукта в сфере среднего профессионального образования. Присвоение ГБПОУ «КазУОР» статуса ЭИП не приводит к изменению организационно-правовой формы, типа образовательной организации и в Уставе КазУОР не фиксируется. Основная цель деятельности ЭИП направлена на разработку организационно-педагогических условий эффективного формирования профессиональной компетентности педагога по физической культуре и спорту у обучающихся училища.

В январе 2023 года администрацией училища совместно с методической службой был разработан и апробирован новый формат профессионального развития педагогических работников – организация и проведение Педагогических чтений «Современные педагогические технологии – технологии, проверенные практикой». Целью научно-методического форума является выявление и диссеминация результатов авторского педагогического опыта с элементами новизны среди педагогических работников отдела по учебной работе. Работа над проектом профессионального форума была инициирована предположением, что

коучинговый подход к его реализации будет способствовать мобилизации внутреннего потенциала педагогов, мотивации их на принятие самостоятельно обоснованных решений в выборе форм проведения методических мероприятий: открытое занятие; презентация творческой лаборатории, проекта; мастер-класс; методическая разработка внеурочного мероприятия и т.д. В реализацию мероприятий форума, ставшего доброй традицией, вовлечены наиболее компетентные педагогические работники училища (Гузанова С.В., Загидуллин Р.А., Веселова Е.И., Васильева О.С., Михайлов М.А., Рамазанова Ю.Р., Сафиуллина Э.М., Прохорова О.М., Сигачев М.Ю.), которые в рамках «Педагогических чтений» уже презентовали свой опыт на актуальные темы: «Методика психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва», «Спортивно-оздоровительный туризм как средство формирования мотивации студентов к систематической двигательной активности», «Использование документальных и художественных фильмов как средство формирования познавательного интереса и нравственных качеств обучающихся на уроках истории и обществознания», «Выявление готовности к взаимодействию будущих педагогов по физической культуре и спорту в цифровой образовательной среде с помощью метода анкетирования», «Интерактивные приемы и методы работы на уроках русского языка и литературы как средство повышения качества обучения», «Презентационная площадка с элементами мастер-класса: «Классный час «Герои нашего времени» в рамках формата «Разговоры о важном», «Особенности психического состояния спортсменов подросткового возраста разного пола», «Дистанционные образовательные технологии в профессиональной деятельности преподавателя УОР» и др.

Такой формат работы не только способствует профессиональной самореализации педагогов – мастеров, но и формирует новые знания, умения, необходимые профессиональные качества педагога у участников

методических мероприятий, что в конечном итоге обеспечивает формирование сплоченного, готового к инновациям коллектива - команды единомышленников.

Растущая динамика количества педагогических работников, успешно прошедших процедуру аттестации на первую и высшую категории за последние два года, свидетельствует об эффективности кадровой политики КазУОР, направленной на поддержку креативных педагогов, в том числе молодых, и создание условий для их профессионального роста и творческой самореализации. Так, если в 2022 году только 21,0% преподавателей имели квалификационные категории, из них с высшей категорией 1чел., то в 2024 году численность педагогических работников, имеющих квалификационные категории, возросла до 85,7 %.

Один из авторов книг о лидерстве и достижении целей Саймон Синек писал, что «достижение успеха является групповым видом спорта» [1]. В нашем случае успех – это всегда командная работа, результат объединенных усилий руководителей, методической службы и педагогов КазУОР. Именно нацеленность на результат и желание постоянно двигаться дальше в поступательном направлении обеспечивает нашему училищу высокую конкурентоспособность на рынке образовательных услуг и успешность в достижении целей в образовании и спорте.

Литература:

1. <https://www.livelib.ru/author/316571-sajmon-sinek>

СЕКЦИЯ 2.
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ
НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА

ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ СЕЗОННОЙ ПРОГРАММЫ В ЦЕЛЯХ
ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЦЕНТРА РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

И.В. Бакуркина

заместитель директора по учебно-воспитательной работе,
методист МУ ДО «ЦРФКС»,
г. Волжск

Аннотация. В статье описывается опыт работы учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в части реализации сезонной программы для обучающихся в возрасте 6-12 лет. Практика реализации сезонной программы показывает, что такая система массового активного отдыха создает наилучшие условия для развития массового спорта, повышения уровня спортивного мастерства и подготовки к новому спортивному сезону.

Ключевые слова: сезонная программа; массовый активный отдых; образовательная деятельность; оздоровительная деятельность; формы образовательной деятельности; содержание программы.

Особая ценность для учреждения спортивной направленности - способные к спорту дети. Основная задача учреждения - привлекать их к систематическим занятиям спортом и достижению высоких результатов в спорте, а это в первую очередь - развитие массового спорта в условиях

непрерывности тренировочного процесса, в том числе в каникулярное время.

Функционирование спортивных секций на базе учреждения дополнительного образования в летний период является одной из популярных и распространенных форм организации отдыха детей и подростков во время летних каникул.

Занятия физкультурой и спортом в летний период - это прекрасная возможность для одних повысить свой уровень спортивного мастерства и подготовиться к новому спортивному сезону, а для других - прекрасная возможность закрепить пройденный учебно-тренировочный материал.

Организованная деятельность детей в каникулярный период является продолжением образовательного процесса, но не традиционными учебно-тренировочными занятиями, а спортивно - игровым методом.

Такая система массового активного отдыха способствует воспитанию у детей и подростков сознательной дисциплины, трудолюбия, дружбы, коллективизма и ответственности, формированию высоких моральных качеств и создает наилучшие условия для физического воспитания и укрепления здоровья.

Значительное влияние на ребенка оказывают природно-климатические условия, которые, как правило, способствуют улучшению психологического, физического и нравственного самочувствия. Результат оздоровительной и воспитательной работы определяется влиянием различных факторов и условий, находящихся в тесном взаимодействии и единстве. Это, в том числе, правильный выбор и рациональное использование местности и площадки для организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, хорошо поставленная воспитательная работа [3, с.3].

Необходимость разработки данной программы была вызвана следующими критериями:

- спрос родителей на организованный отдых детей и подростков в условиях города;
- спрос педагогов, с целью продолжения образовательного процесса;
- сохранение физического здоровья, благополучия и успешности детей и подростков.

Отличительной особенностью программы «Спортивное лето», которая реализуется в летний период в Центре развития физической культуры и спорта, является её универсальность, так как она может использоваться для работы с детьми разного возраста и уровня спортивной подготовленности.

Форма образовательной и оздоровительной деятельности может иметь форму организации профильного лагеря дневного пребывания без организации питания. Так же реализация данной программы возможна на базе Детского оздоровительного лагеря при общеобразовательной школе в форме функционирования спортивного отряда.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия,
- активный отдых,
- тестирование,
- участие в походах, соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, учебно-тренировочных сборах.

Главным в содержании деятельности при реализации программы является практическая отработка знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, реализация плана воспитательной работы спортивного объединения, решение коллективных или индивидуальных задач, определенных тренером-преподавателем, дополняемые обязательной системой мер по формированию здорового образа жизни [3, с.14].

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное лето» реализуется в учреждении с 2020 года, предназначена для обучающихся в возрасте 6-12 лет. На обучение по программе зачисляются обучающиеся спортивных отделений учреждения, проходившие обучение в секциях по видам спорта в течение учебного года.

Программа «Спортивное лето» нацелена на организацию досуга, отдыха, и занятости детей во время летних каникул; создание условий для воспитания сознательной дисциплины, трудолюбия, дружбы, коллективизма, физического развития и укрепления здоровья.

Приобщая детей и подростков к организованной деятельности в свободное время, в том числе в период летних каникул, мы

- организуем здоровый отдых обучающихся;
- развиваем мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- углубляем и расширяем знания, умения и навыки, полученные на учебно-тренировочных занятиях в течение года;
- создаем условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка;
- формируем у ребят навыки общения и толерантности;
- воспитываем гражданские и нравственные качества, развиваем творческое мышление, необходимое для практической деятельности, познания, ориентации в окружающем мире [1, с.32].

Программа «Спортивное лето» рассчитана на 6 недель учебно-тренировочной и воспитательной работы. Общий объем программы составляет 36 часов. Режим занятий определяется нормами СанПиНа и запросом потребителей данного вида услуг. Как правило, в неделю проводится 3 занятия по 2 часа или 2 занятия по 3 часа. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, 10 минут – перерыв между учебными занятиями.

Занятия проводятся на различных спортивных объектах:

в спортивном зале и зале хореографии основного здания ЦРФКС;
на спортивных площадках городского спорткомплекса;
в спортивном зале и на спортивных площадках общеобразовательных школ;
в спортивном зале для различных видов борьбы;
на трассах и в лесном массиве лыжной базы;
на водно-спортивной базе, расположенной на берегу озера Куликово;
на базе нового спортивного зала МарБум, спортивной площадки МарБум-Арена.

Кроме этого все спортивные отделения имеют возможность использовать в учебно-тренировочном процессе спортивные площадки нового физкультурно-оздоровительного комплекса открытого типа, расположенного в парке «Дружба», который имеет беговые легкоатлетические дорожки, хоккейную коробку, которая в летний период используется в качестве футбольного поля и оснащен физкультурно-оздоровительными уличными тренажерами.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

Содержание разделов программы по каждому из реализуемых видов спорта содержит общую и специальную физическую подготовку, техническую подготовку, тестирование и соревновательную деятельность.

В реализации программы принимают участие тренеры-преподаватели, имеющие высшее или среднее специальное образование по направлению «Физическая культура и спорт».

Основными формами и методами отслеживания результативности реализации программы «Спортивное лето» являются:

- мониторинг результативности участия детей в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- сдача контрольных нормативов.

В летнем сезоне 2024 года охват обучающихся программой составил более 450 человек в возрасте от 6 до 12 лет. Ребята с пользой и активно провели время летних каникул. Помимо учебно-тренировочной и воспитательной работы юные воспитанники спортивных отделений принимали активное участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях:

было организовано и проведено 3 городских турнира по футболу, 4 республиканских соревнования по дзюдо и гребле на байдарках и каноэ;

206 человек приняли участие в 4 городских, 6 районных, 12 республиканских, 3 региональных соревнованиях по видам спорта, из них стали победителями и призерами 52 – в личном зачете и 7 – в командном;

в учебно-тренировочных сборах участвовал 161 человек;

более 300 человек приняли участие в мероприятиях в рамках городских праздников «День молодежи», «Пеледыш на Волге», «Ярмарка дополнительного образования».

Реализации сезонной программы показывает, что данная практика позволяет комплексно решать образовательные и воспитательные задачи, применяя здоровье сберегающие технологии, которые являются приоритетными в деятельности учреждения. Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся к дополнительному

образованию физкультурно-спортивной направленности, сформировать у них положительный интерес к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни.

Литература

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания : Учеб. для ин-тов и фак. физ. культуры / Е. П. Ильин; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. - 486 с.

2. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование: Монография. – М.: «Советский спорт», 2003 – 352 с.

3. Трушкин А.Г. Физкультурно-оздоровительная работа в летних лагерях. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006. – 199 с.

СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НА ВНЕУРОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ «КазУОР»

О.А.Барышева
педагог-библиотекарь,
преподаватель высш.квал.кат.,
ГБПОУ «Казанское училище
олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы и вопросы спортивно-патриотического воспитания на внеурочных мероприятиях в условиях реализации обновленного ФГОС СПО. Автор описывает опыт формирования мировоззрения, нравственного сознания и самосознания

обучающихся спортсменов Казанского училища олимпийского резерва, обеспечивающий возможность полноценной самореализации в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: *патриотизм, спортивно-патриотическое воспитание, внеурочные мероприятия.*

Формирование патриотического воспитания всегда являлось одной из важнейших задач современного общества в России. Чувство патриотизма многогранно по своему содержанию: это и любовь к родным местам, и гордость за свой народ, и ощущение неразрывности с окружающим, и желание сохранить, приумножить богатство своей страны. В современных условиях, когда происходят глубочайшие изменения в жизни общества, участие и помощь в воспитании нового поколения становится главной целью всех образовательных учреждений, в том числе и училищ олимпийского резерва.

События последнего времени подтвердили, что утрата духовных ценностей оказала негативное влияние на общественное сознание большинства подростков. Стало более заметным постепенное обесценивание подростками традиционно российского патриотического сознания. В общественном сознании получили широкое распространение равнодушие, эгоизм, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству. Новое поколение молодёжи вырастает на американских боевиках и азиатских наркотиках. И как неизбежный результат - растут наркомания, пьянство и детская преступность.

Современное общество, как никогда, нуждается в социально активной, инициативной и социально ориентированной личности. Патриотизм не возникает сам по себе. Задача педагогов найти слова, чтобы грамотно донести обучающимся суть событий времен Великой отечественной войны 1941-1945гг. и великого подвига народа-победителя. Возрастает и уровень

требований к выпускникам образовательных организаций, включая УОР, которые должны обладать системой знаний и умений для совершенствования своих жизненных планов и профессионального роста. Следует также иметь в виду специальную подготовленность педагогов по физической культуре и спорту, тренеров как главных организаторов воспитательной работы с учётом возрастных особенностей обучающихся - юных спортсменов.

В современных условиях обновляется содержание воспитательной работы с обучающимися спортсменами на разных этапах многолетней тренировки, с учётом разных точек зрения в определении понятий воспитание и патриотизм. Так, Николай Иванович Пирогов представление о воспитании связывает с идеями служения Отечеству и личной свободы воспитуемых, «возбуждения у учащихся и учащихся уважения к человеческому достоинству и истине» [5]. В Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. (ред. от 31.07.2020) воспитание трактуется как «... деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, к правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде» [8].

Современный энциклопедический словарь трактует «Патриотизм – (от греческого *patriotes* – соотечественник, *patris* – родина), любовь к родине, привязанность к родной земле, языку, культуре, традициям» [7].

Уважение к историческим личностям, Героям Отечества, к культуре и традициям занимает важное место в современных нормативно-правовых документах, раскрывающих образовательно-воспитательную политику нашего государства. В Концепции духовно-нравственного развития личности гражданина Российской Федерации говорится, что патриотизм – чувство и сформировавшаяся позиция верности своей стране и солидарности с её народом: - «Патриотизм включает: чувство гордости за своё Отечество, малую родину, т.е. край, республику, город или сельскую местность, где гражданин родился и рос; активную гражданскую позицию и готовность к служению Отечеству» [3].

Таким образом, опираясь на рассмотренные точки зрения, можно утверждать, что патриотизм – комплексное качество личности, выражающее отношение к другим людям, к обществу, к делу на пользу Отечеству.

Жизненно важно возродить у обучающихся – юных спортсменов чувство истинного патриотизма как духовно-нравственную и социальную ценности, сформировать гражданские, социально значимые качества, которые они смогут проявить в созидательном процессе на благо российского общества в избранных ими видах спортивной деятельности.

В Казанском училище олимпийского резерва (далее - КазУОР) разработана Концепция воспитательной работы с обучающимися в соответствии с приоритетными направлениями молодежной политики и развития образования в Российской Федерации, в которой к числу основных направлений относятся: гражданское, спортивно - патриотическое и духовно-нравственное воспитание.

Спортивно-патриотическое воспитание представляет собой организованный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику обучающихся спортсменов.

Современная система спортивно - патриотического воспитания в КазУОР включает в себя воспитание организованности, дисциплины,

приучение к режиму и порядку обучающихся, и является одним из механизмов формирования мировоззренческих оснований личности, таких как гражданственность и патриотизм. В современных условиях спортивно-патриотическое воспитание, направленное на развитие морально-волевых качеств, воспитания силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, формирование опыта служения Отечеству и готовности к защите Родины, обретает новые характеристики и новые подходы к социальной адаптации, жизненному самоопределению и становлению личности спортсмена-патриота. Таким образом спортивно-патриотическое воспитание в КазУОР органично вплетается в основную образовательную программу СПО в виде продуманных внеурочных мероприятий, различных по своему содержанию и наполнению (творческих, активных, интеллектуальных).

Цель мероприятий – дать обучающимся возможность осмыслить значимость определенных исторических событий в жизни нашей страны, погрузить в отечественную культуру, сформировать такие качества, как: любовь к Родине, чувства гражданственности, милосердие, толерантность. Дружеская атмосфера, позитив и неформальная обстановка мероприятий обогащают личный опыт обучающихся, помогая раскрывать индивидуальные особенности каждого.

С целью сохранения традиций и преемственности поколений с 5 сентября 2022 года в КазУОР проводится цикл внеурочных занятий по теме «Разговоры о важном». Учебно-спортивная неделя традиционно начинается с пения гимнов Российской Федерации и Республики Татарстан. Именно пения, так как многие обучающиеся являются кандидатами и членами сборных команд страны и республики. Они обязаны знать текст Государственного гимна РФ, ведь в случае их победы в спортивных мероприятиях звучит Гимн нашей «священной державы», хранящий в себе память о трудных для страны временах, таких как Великая Отечественная война, когда наши предки показали истинный героизм и верность Отчизне.

Интерес представляет ежегодное «Посвящение в студенты», где патриотизм тесно переплетается с духовно-нравственным и трудовым воспитанием обучающихся. Для достижения спортивных результатов необходима настойчивость, товарищеская поддержка. Первокурсникам предоставляется возможность выполнить задания: на командообразование и коллективный характер общения «Раз – два вместе, раз-два дружно!», двигательное разнообразие «Полоса препятствий» и «Перетягивание каната», выдумку и эмоциональность «Помоги травмированному сокурснику».

Кроме того, обучающиеся КазУОР, проявляя уважение к государственным символам и прошлому своей страны, ежегодно принимают участие в мероприятиях спортивно-патриотической направленности: «Россия в мире - это не только территория, это прежде всего люди, культура, традиции и история», «Рубежный камень» к 80-летию прорыва блокады Ленинграда, с использованием различных средств наглядности, творческих заданий и компьютерным сопровождением, «Жизнь учителя – ежедневный подвиг!», «День в истории – 7 ноября», «Гимн России – вчера и сегодня», «Преступления, о которых нельзя молчать!» о Геноциде мирного населения, совершенного нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. Само название мероприятий, их содержание оказывают большое влияние на формирование нравственных качеств обучающихся, помогают осознать связь поколений, испытать чувство гордости за силу и мужество своего народа. Посредством живой практической деятельности, обучающиеся развивают способность выражать своё мировоззрение и чувства через творчество и создание чего-то нового: рассказ, творческий проект, рисунок или песня.

Одной из важнейших форм проявления патриотических чувств является участие обучающихся в спортивных соревнованиях. Своими

высокими спортивными достижениями обучающиеся демонстрируют желание прославить коллектив своей группы, училища, города Казани и Родины в целом. Понимание важности для спортсмена таких качеств, как: самоотверженность, моральный облик, преданность коллективу, Родине, активность в общественной жизни - является хорошей школой и духовно-нравственного воспитания обучающихся.

Таким образом, во внеурочной деятельности обучающиеся КазУОР осознают свою причастность к чему-то великому, может быть, ещё не до конца ими изученному, но глубокому и многогранному. «Любить свою Родину — значит пламенно желать видеть в ней осуществление идеала человечества и по мере сил своих способствовать этому» - писал В. Г. Белинский [1, С.489].

Обобщая всё вышеизложенное можно прийти к заключению, что воспитать обучающихся истинными патриотами своего Отечества, любящими свою землю, свой народ, готовыми к защите своей Родины — очень непростая задача, но безусловно, осуществимая.

Литература:

1. Белинский В. Г. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 4. М., 1954. - 675 с.
2. Воробьев А. Н. Воспитай себя // Советский спорт. 1979. 11 февр.
3. Данилюк А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – Москва: Просвещение, 2014. - 23с.
4. Патриотическое воспитание спортсменов: учеб. пособие / С. В. Новаковский, В. А. Бобровский, А. В. Бобровский, С. В. Кондратович; [науч. ред. С. В. Степанов]; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2019. — 124 с.
5. Пирогов П.И. Избранные педагогические сочинения. — М.: Педагогика, 1985. — 496 с. — (Педагогическая б-ка).

6. Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2015 г. N 1493 "О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (с изменениями на 30 марта 2020 года). Режим доступа: <http://www.consultant.ru/document/>

7. Современный энциклопедический словарь /Патриотизм// [электронный ресурс]: Москва: Большая российская энциклопедия, 2012. – Режим доступа: URL: <https://slovar.cc/enc/sovremenniy/1843618.html>

8. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. (ред. от 31.07.2020). Режим доступа: <http://www.consultant.ru/document/>

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ ДОПУСКА СПОРТИВНЫХ
СУДЕЙ К ОЦЕНКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ
ИСПЫТАНИЙ ВФСК «ГТО»**

А.Н. Гребнев

Директор

ГБУ ДО Республики Марий Эл "СШОР по легкой атлетике"

г. Йошкар-Ола

А.В. Онучин

Учитель физической культуры

МБОУ "Гимназия №14 г. Йошкар-Олы»

г. Йошкар-Ола

В.И. Глушков

Учитель физической культуры

МОБУ "Руэмская СОШ»

г. Йошкар-Ола

Аннотация: *Повышение квалификации спортивных судей является важной задачей в вопросе перспективного развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

Ключевые слова: *спортивный судья, квалификация, нормативы.*

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» решает ряд важных задач по увеличению числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, повышения уровня физической подготовленности и продолжительности жизни, формирования у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни; модернизации системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях.

Республика Марий Эл активно принимает участие в решении этих важных вопросов средствами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Помимо мероприятий по выполнению нормативов ВФСК «ГТО», проводимых в муниципальных районах и городских округах, в календарном плане Минспорттуризма Республики Марий Эл республиканские фестивали:

- Региональный этап Всероссийских соревнований по многоборьям Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди граждан, проживающих в сельской местности;

- Республиканский фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для старшего поколения «ГТО - путь к долголетию!»;

- Региональный этап Фестиваля ВФСК ГТО среди семейных команд Республики Марий Эл "Папа,мама,я-спортивная семья";

- Региональный этап Фестиваля ВФСК ГТО среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл;
- Фестиваль ВФСК ГТО среди студентов образовательных организации высшего образования Республики Марий Эл "Студенчество за ГТО!";
- Республиканский этап Фестиваля ВФСК ГТО среди обучающихся общеобразовательных организаций;
- Фестиваль ВФСК ГТО для детей I-III ступени "ГТО и я - не разлучные друзья!";
- Зимний Фестиваль ВФСК ГТО среди населения Республики Марий Эл;
- Фестиваль ВФСК ГТО среди трудовых коллективов Республики Марий Эл "Больше дела-меньше слов, с ГТО на старт готов"

Также проводится ряд мероприятий, в которые включены состязания по выполнению нормативов ВФСК «ГТО», такие как:

- Спартакиада среди органов муниципальной власти Республики Марий Эл;
- Спартакиада среди органов государственной власти Республики Марий Эл;
- Фестиваль здорового и спортивного образа жизни, посвященный Дню физкультурника;

Учитывая обширный календарь мероприятий ВФСК «ГТО» в Республике Марий Эл от уровня организации до уровня субъекта РФ, актуальным является вопрос квалификации спортивных судей обслуживающих данные мероприятия.

Приказом Минспорта России от 19 октября 2017 года №909 «Об утверждении порядка допуска спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» регламентируется порядок допуска судей. Для допуска спортивных судей к оценке выполнения

нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) устанавливаются следующие требования:

- Наличие квалификационной категории спортивного судьи, присвоенной в соответствии с положением о спортивных судьях, по следующим видам спорта: военно-спортивное многоборье, гиревой спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, полиатлон, практическая стрельба, пулевая стрельба, самбо, спортивная гимнастика, спортивный туризм, спортивное ориентирование.

- Прохождение обучения по программам повышения квалификации по подготовке спортивных судей физкультурных и спортивных мероприятий комплекса ГТО (не менее 16 часов).

На сегодняшний день, в Республике Марий Эл аккредитованы региональные федерации по большинству из перечисленных видов спорта, которые имеют возможность обеспечения условий для присвоения судейской категории соискателям. Также есть возможность прохождения курсов повышения квалификации по подготовке спортивных судей физкультурных и спортивных мероприятий комплекса ГТО в ряде образовательных организаций нашего региона.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) прочно входит в жизнь нашего общества и мы считаем, что работники отрасли физической культуры и спорта должны соответствовать требованиям, которые предъявляются к спортивным судьям оценивающим выполнение нормативов испытаний ВФСК «ГТО».

Присвоение квалификации спортивного судьи и прохождение курса повышения квалификации обеспечит высокий уровень судейства и расширит штат квалифицированных спортивных судей ВФСК «ГТО», а также будет способствовать развитию и популяризации Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Республике Марий Эл.

**РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ
«ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
Г. ИРКУТСКА» С ПРИМЕНЕНИЕМ НЕЙРО-УПРЖНЕНИЙ
СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА**

М.В. Гречкина

преподаватель

ФГБУ ПОО «Государственное училище
(колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»,
г. Иркутск

Аннотация: *в статье предложены и теоретически обоснованы нейро-упражнения, направленные на развитие когнитивных способностей у студентов «ГУОР г. Иркутска» с элементами техники баскетбола. Данные упражнения можно изменять в соответствии с частью и задачами занятия.*

Ключевые слова: *педагогический коллектив, психологический климат, опросник, степень благоприятности.*

В основе нейро – упражнений лежит нейрогимнастика была разработана американским психологом Полом Деннисоном. Нейро – упражнения — это комплекс упражнений, направленный на активацию естественных механизмов работы мозга через выполнение физических движений, которые важны при развитии баскетбольного IQ [3].

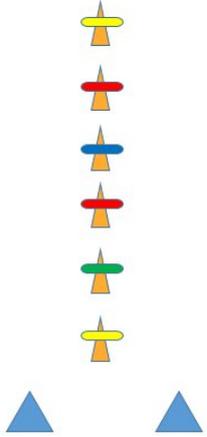
Главный принцип нейро-упражнений — постоянно изменять простые шаблонные действия, т. е. давать мозгу возможность решать привычные задачи непривычным образом. С помощью специально подобранных

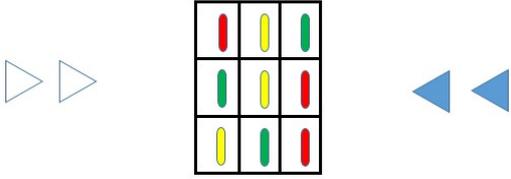
упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Основные правила выполнения нейро-упражнений:

- Должны быть задействованы не менее двух органов чувств;
- Нужно концентрировать внимание на тех объектах или параметрах среды, которые ранее оставались незамеченными;
- Следует менять привычные маршруты выполнения движения;
- Необходимо выполнять упражнения регулярно [2]. Содержание нейро-упражнений представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Содержание нейро-упражнений с использованием средств баскетбола

Часть занятия	Содержание	ОМУ
Основная часть - 60 мин.	<p>Упражнение 1. Учащиеся располагаются как на рисунке (синие треугольники). Расположение инвентаря также показано на рисунке.</p>  <p>Преподаватель для каждого цвета фишки оглашает техническое действие баскетбола:</p> <p>1.1. Желтый – подбрасывание мяча за спиной правой рукой; Зеленый – вращение мяча вокруг пояса; Красный – подбрасывание мяча за спиной левой рукой; Синий – Подбрасывание мяча вверх из-за спины.</p> <p>1.2. Желтый – высокое ведение мяча 3 удара правой рукой; Зеленый – кроссовер правой рукой; Красный – низкое ведение мяча 4 удара; Синий – кроссовер.</p>	<p>Акцентировать внимание на запоминание цвета в соотношении с техническим действием, соблюдать ТБ</p>

	<p>1.3. Желтый – перевод мяча за спиной 2 раза; Зеленый – перевод мяча под левой ногой 2 раза; Красный – перевод мяча под правой и левой ногой с внешней стороны; Синий – перевод мяча под правой ногой 2 раза.</p>	
	<p>Подведение итога. Рассказать о возможном усложнении/ упрощении упражнений.</p>	<p>Выделить учащихся с наименьшими ошибками в выполнении</p>
<p>Упражнение 2 «Кубик Рубика». Учащиеся и расположение инвентаря указано на рисунке.</p>  <p>По сигналу первый учащийся выполняет высокое ведение мяча до намеченного кубика Рубика, выполняя низкое ведение мяча совершает 1 ход фишками, после чего отдает передачу партнеру напротив, уходит в конец колонны, а игрок после ловли мяча переходит в противоположную колонну. Упражнение длится до тех пор, пока фишки одного цвета по вертикали не будут собраны [1].</p>		<p>Следить за выполнением заданного технического действия с логическим решением учащихся</p>
	<p>Подведение итогов. Обобщение.</p>	<p>Отметить наиболее сообразительных</p>

Предложенные нейро - упражнения можно модифицировать с учетом вида спорта, усложнять, либо упрощать для разной возрастной группы и уровня подготовленности занимающихся, а также использовать во всех частях занятия.

Литература:

1. Ишухин, В. Ф. Баскетбол. Стритбол: учебно-методическое пособие / В. Ф. Ишухин, С. И. Гончаренко. – Владимир: Владимирский гос. ун-т., 2019. – 115 с. – Текст: непосредственный.
2. Сторожева, А. В. Баскетбол как средство повышения умственной работоспособности студентов-первокурсников / А. В. Сторожева. – Текст: электронный // Успехи современного естествознания. -

URL: Баскетбол как средство повышения умственной работоспособности студентов-первокурсников - Успехи современного естествознания (научный журнал) (natural-sciences.ru) (дата обращения: 05.04.2024). – Режим доступа: свободный.

3. Уваров, А. В. Развитие интеллектуальных способностей в баскетболе у учащихся 13-15 лет / А. В. Уваров. – Текст: электронный // Молодой ученый №11 (115). – URL: Развитие интеллектуальных способностей в баскетболе у учащихся 13–15 лет | Статья в журнале «Молодой ученый» (moluch.ru) (дата обращения: 08.04.2024). – Режим доступа: свободный.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ АСПЕКТОВ ПАРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

С.В. Егорова

Учитель физкультуры

МОУ «Средняя школа имени Героя России Валерия Иванова»,

Г. Волжск

Физическая культура и спорт играют важную роль в воспитании подрастающего поколения. Они не только способствуют поддержанию здоровья, но и формируют такие важные качества, как дисциплина, смелость, товарищество и любовь к родине. В данной статье мы рассмотрим, как развитие физической культуры является неотъемлемой частью патриотического воспитания школьников.

Здоровье - это фундамент, на котором строится физическая и духовная сила личности. Занятия спортом укрепляют здоровье детей,

способствуют улучшению их обмена веществ и повышению работоспособности. Здоровые и активные молодежи способны защищать свою страну, участвовать в её развитии и приносить положительные изменения в обществе.

Спортивные игры и командные виды спорта представляют собой уникальную платформу для формирования у школьников навыков, необходимых для успешного взаимодействия в социуме. В процессе командных соревнований дети учатся не только игре, но и основам коллективной работы, что позволяет им развивать такие ключевые социальные навыки, как коммуникация, понимание и поддержка.

Когда школьники участвуют в командных играх, например, в футболе, волейболе или баскетболе, они сталкиваются с необходимостью принимать решения вместе со своими партнёрами. Это включает в себя обсуждение стратегий, выполнение заданий, распределение ролей в команде, что не только развивает лидерские качества, но и способствует формированию чувства ответственности за общий результат. Ребята учатся понимать, что успех команды зависит от вклада каждого её участника, и что индивидуальные достижения имеют смысл только в контексте совместной работы.

Командные виды спорта также учат детей поддерживать друг друга в трудные моменты. Поражения и неудачи — это неотъемлемая часть любого соревнования. Умение подбодрить товарища по команде, оказать помощь в непростой ситуации — это важные аспекты товарищества, которые способствуют созданию крепких дружеских связей. Школьники осознают, что взаимная поддержка и уважение к каждому участнику команды крайне важны для достижения общей цели.

Воспитание командного духа идет рука об руку с формированием патриотических чувств. Когда дети играют за свою школу, регион или страну, они начинают чувствовать гордость за общие достижения.

Командные успехи становятся не только личными победами, но и символом единства и сплочённости группы. Такие переживания создают у школьников осознание того, что они не просто индивидуумы, а часть чего-то большего — коллектива, который стремится к общей цели.

Занятия в команде снабжают детей важнейшими уроками о сотрудничестве и компромиссе. В процессе тренировок и соревнований они учатся учитывать интересы других, находить оптимальные решения в различных ситуациях и работать над общим результатом, что может быть очень полезным как в школьной жизни, так и вне её. Умение разрешать конфликты, договариваться и понимать мнения других формирует у детей важные жизненные навыки.

Таким образом, воспитание командного духа и товарищества через спортивные игры является важным аспектом всестороннего развития школьников. Эти качества не только способствуют успешному взаимодействию в коллективе, но и формируют патриотичное отношение к своей стране. Школьники, обладая навыками сотрудничества и взаимопомощи, могут эффективно встраиваться в социум и активно участвовать в его жизни, что является залогом процветания любого общества.

В школах проводятся разнообразные физкультурные мероприятия, которые нередко имеют патриотическую направленность. Спортивные праздники, соревнования, походы и военно-патриотические лагеря способствуют формированию у детей чувства гордости за свою страну. На таких мероприятиях школьники знакомятся с историей, культурой и традициями своего народа, что усиливает их патриотическую приверженность.

Учителя физической культуры играют неоценимую роль в воспитании патриотизма у школьников. Они не просто обучают детей навыкам спортивной деятельности, но и формируют у них жизненные ценности,

которые способствуют более глубокой приверженности к родине. Их работа направлена на создание полезных привычек, приготовление детей к активному участию в жизни общества и армии, а также на развитие чувства общей ответственности за будущее страны.

Одной из ключевых задач учителей физической культуры является популяризация здорового образа жизни. В условиях современного мира, когда множество факторов ведут к ухудшению здоровья подростков, учителя создают условия, способствующие физической активности и формированию правильных привычек у детей. Привлечение школьников к занятиям спортом не только укрепляет их здоровье, но и формирует у них понимание того, что здоровый тело и разум являются основой для активного участия в жизни своей страны.

Учитель физической культуры часто организует волонтерские акции, мероприятия по благоустройству территории школьного двора или озеленению. Через участие в этих акциях, школьники не только развивают свои физические навыки, но и понимают важность социальной ответственности и необходимости заботиться о своем окружении. Это всякий раз подчеркивает мысль, что патриотизм — это не только любовь к родине, но и активное участие в её жизни.

Одной из важных функций учителей физической культуры является привлечение школьников к традиционным видам спорта. Эти виды часто имеют глубокие исторические корни и связаны с культурными особенностями региона. Это побуждает школьников осознать свое культурное наследие и важность этносу для формирования их идентичности. Также важной частью деятельности учителей физкультуры являются соревнования, как внутри школы, так и на уровне района или страны. Они становятся платформой для реализации коллективных усилий, тестирования приобретенных навыков и способностью справляться с эмоциями победы и поражения. Эти соревнования подчеркивают важность

командного духа и взаимопомощи, создавая тем самым условия для активного участия школьников в патриотических мероприятиях.

Учителя физической культуры также имеют возможность интегрировать элементы культурно-исторического воспитания в свой урок. Например, можно рассказать о значении тех или иных традиционных спортивных игр, которые стали частью национальной идентичности, а также о том, как они влияли на развитие общества в разные исторические эпохи. Это делает уроки более насыщенными и информативными, помогая детям понять свою роль в обществе и связать собственные достижения с достижениями своей страны. Проведение соревнований, посвящённых памятным датам, участие в спортивных акциях в поддержку армии и ветеранов - всё это примеры того, как через физическую культуру можно улучшить патриотическое воспитание. Это позволяет школьникам не только физически развиваться, но и осмысленно относиться к своему долгу перед родиной.

Таким образом, роль учителей физической культуры в патриотическом воспитании школьников невозможно переоценить. Они формируют не только физические навыки, но и социальные ценности, способствующие развитию патриотических чувств. Через занятия спортом, поддержание традиций и активное участие в жизни общества, они помогают детям обрести понимание своей роли в будущем страны и гордость за свою родину. В итоге, такой подход к физическому воспитанию создает сильные, здоровые и патриотичные личности, готовые вносить свой вклад в развитие общества.

Литература:

1. Кормишкин, А. А. Шахматы Пушкина / А. А. Кормишкин // Спортивная жизнь России. - 1999. - № 12. - С. 60-61.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования. Среднее (полное) общее образование: проект / Российская

академия образования: под ред. А. М. Кондакова, Л. П. Кузиной - М.: Просвещение, 2011. - 41 с.

ОТНОШЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ МАССОВЫМ СПОРТОМ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Е.А. Зобкова.

преподаватель,

Брянское государственное училище олимпийского резерва,

Е.С. Борисенкова,

инструктор-методист,

Муниципального бюджетного учреждения

спортивная школа «Партизан»,

г. Брянск

Аннотация. *Занятия массовым спортом для студентов можно выделить, как особый вид занятий, который имеет перспективное значение для молодежи, поскольку содействует духовному развитию человека, формирует ценности, имеющие общекультурное значение, среди которых главной ценностью является здоровье.*

Ключевые слова: *студенты высших и средних учебных заведений, здоровый образ жизни, массовый спорт, вредные привычки.*

В последние годы ученые, врачи, ученые в области физической культуры и спорта констатируют существенное ухудшение здоровья студенческой молодежи. Все больше и больше становится студентов, не желающих заниматься спортом и физической культурой, освобожденных по состоянию здоровья от занятий физической культурой.

Причинами такой отрицательной тенденции могут быть, различные факторы, такие как, нарушение режима труда и отдыха, питания,

двигательной активности, употребление алкоголя, курение, излишнее пристрастие к компьютерным играм.

Занятия массовым спортом в студенческой среде наоборот могут сыграть благоприятную роль в улучшении качества жизни и здоровья. Считается, что занятия физической культурой способствуют решению таких актуальных задач, как совершенствование культуры труда, быта, досуга, рациональное использование свободного времени, искоренение вредных привычек, осознание рационального питания, социализации личности.

Они способствуют формированию понимания закономерностей развития и функционирования организма человека, ломке старых и формированию новых привычек, стереотипов в поведении молодежи, соответствующих современному образу, темпу и качеству жизни, предъявляющей к человеку высокие требования в сфере его духовной, интеллектуальной, социальной деятельности и психофизического развития.

Нами было проведено исследование среди студентов средних и высших учебных заведений города Брянска.

Целью исследования было выявление отношения студентов к систематическим занятиям массовым спортом, а также разработка наиболее эффективных мер, направленных на повышение мотивации к активным занятиям спортом.

На первом этапе нами было проведено анкетирование студентов средних и высших учебных заведений с целью определения их отношения к занятиям спортом.

Респондентам были предложены вопросы, отражающие их отношение к изучаемой теме. Нами были получены следующие ответы.

На вопрос: «Как вы относитесь к систематическим занятиям спортом?» студенты СПО ответили, что необходимо заниматься спортом - 60%, и только 20% студентов высших заведений считают это необходимым.

Заниматься оздоровительной физической культурой считают необходимым 20% - студентов СПО и 60% - студенты ВУЗов; в тоже время 10% опрошенных студентов средних учебных заведений и 20% студентов высших учебных заведений считают, занятия спортом не нужными. Затруднились ответить на данный вопрос 10% - из группы студентов СПО.

На вопрос: «Занимаетесь ли Вы спортом?» респонденты в средних и высших учебных заведений ответили следующим образом - 30% и 20% занимаются в СШ, спортивном клубе, 20% и 30% - занимаются самостоятельно, по 30% - занимаются только на занятиях физической культуры; 20% и 10% из опрошенных - освобождены от занятий физической культурой по состоянию здоровья; 10% из опрошенных студентов высших учебных ранее занимались спортом, но прекратили занятия.

На вопрос: «По каким причинам Вы занимаетесь спортом?» студенты СПО и ВУЗов ответили, что занимаются для укрепления здоровья и характера по 20%; для достижения высоких результатов 50% (СПО) и 10% (ВУЗы); для общения с друзьями - 20% (СПО) и 30% (ВУЗы); также было указано, что занятия спортом «другое» (интересный и полезный досуг) 10% (СПО) и 40% (ВУЗ) опрошенных, принимающих участие в анкетировании.

На вопрос о причинах, по которым они не занимаются спортом, большинство студентов СПО участников анкетирования ответило, что у них нет свободного времени - 30%; нет желания - 40%; нет секции по желаемому виду спорта - 20%; другое (названы такие причины, такие как лень, «не позволяет здоровье» - 20%.

Студенты ВУЗов указали те же причины, однако значительно больше обращалось внимание на отсутствие свободного времени - 40%; желания - 20%; секции по желаемому виду спорта - 20%.

На вопрос анкеты «Каким видом спорта Вы хотели бы заниматься?» студенты ответили так, что наиболее предпочтительными видами спорта

для них являются различные виды спортивных единоборств 40% (СПО) и 80% (ВУЗов).

Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) – 70% (СПО) и 50% (ВУЗ); легкая атлетика по 30% в обеих группах респондентов; плавание – по 10% студентов СПО и ВУЗов; другими видами спорта (теннис, хоккей, парашютный спорт, тренажерный зал) хотели бы заниматься 10% и 30% опрошенных средних и высших учебных заведений.

Нашим респондентам в ходе исследования было предложено ответить на вопрос: «Как вы оцениваете собственную физическую подготовленность?». Нами были получены следующие варианты ответов.

Студенты средних учебных заведений в основном оценивают свою физическую подготовленность, как высокую. Таким образом, ответили на поставленный вопрос 60% студентов СПО и 40% студентов ВУЗов. Среди студентов СПО 20% считает свою физическую подготовленность средней, 10% - низкой, 10% - затрудняются ответить. Среди студентов ВУЗов 30% считает свою физическую подготовленность средней, 10% - низкой, 20% - не смогли ответить на поставленный вопрос.

Проанализировав полученные в результате исследования данные, мы сделали следующее заключение, что у студентов средних и высших учебных заведений, наблюдается различное мнение по поводу занятий спортом. По мере взросления происходит снижение привлекательности занятий различными видами спортивной деятельности, теряется значимость и престижность в стремлении к приобретению хорошей физической формы, достижению спортивных результатов.

По результатам проведенного исследования можно порекомендовать следующее: уделять большее внимание приобщению студентов к занятиям различными видами спорта в спортивных школах, секциях, спортивных клубах, проводить активную пропаганду здорового образа жизни,

популяризацию видов спорта, привлекать к участию в тестировании ВФСК ГТО.

Для этого рекомендуется включать в учебные программы средних и высших учебных заведений дополнительные занятия по физической культуре, проводить внеурочные занятия, а наиболее перспективных в спортивном плане студентов направлять на тренировочные занятия в спортивные школы.

Для это привлекать сотрудников из числа тренеров-преподавателей спортивных организаций, имеющих более узкую спортивную направленность.

Ведь значение занятий спортом. В любом своем проявлении способствует правильному формированию способностей, умений и навыков, интересов и потребностей, ценностных ориентаций, знаний, эмоциональных реакций, элементов культуры, которые характеризуют гармонично развитую личность. По мнению многих ученых, физическая культура и спорт предназначены для содействия и помощи в укреплении здоровья, формировании умений и навыков, которые позволяют ориентироваться в жизненных ситуациях и способствуют овладению избранной специальности.

Литература:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов факультета физической культуры педагогических институтов /Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
2. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов. - М.: Советский спорт, 1996. - 288 с.
3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания /Е.П. Ильин. - М.: Просвещение, 2000. - 486 с.
4. Кабаева, В.М. Организация психолого-педагогического исследования осознанного отношения подростков к собственному

здоровью: методические рекомендации для педагогов-психологов / В.М. Кабаева. - М.: АПКИПРО, 2002. - 57 с.

5. Никулин, А.В. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом / А.В. Никулин, И.Н. Катканова, В.Л. Коновалов. - МНКО. - 2020. - № 1. - С. 229–231.

6. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2002. - 720 с.

7. Суяргулов, А. У. Физическая культура в жизни студентов / А.У. Суяргулов, В.М. Крылов. // Наука и образование сегодня. - 2018. - № 5. - С. 56 -58.

**МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО
В ФГБУ ПОО «БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ
(КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

Е.А. Зобкова

преподаватель ФГБУ ПОО «Брянское государственное
училище(колледже) олимпийского резерва»,
г. Брянск

В.А. Федоров

начальник спортивного отдела ФГБУ ПОО «Брянское государственное
училище(колледже) олимпийского резерва»,
г. Брянск

Аннотация. *В истории массового спорта в Российской Федерации реализация комплекса ВФСК ГТО переживает свое второе рождение.*

Комплекс ГТО, возрожденный в нашей стране в 2014 году, получил свое новое развитие благодаря внесенным изменениям в 2023 году. В нашей статье рассматриваются актуальные вопросы внедрения и реализации

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Федеральном государственном бюджетном учреждении профессиональной образовательной организации «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва».

Ключевые слова: *комплекс ВФСК ГТО, физическое развитие, реализация мероприятий по внедрению комплекса ГТО, формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья.*

В последние годы наблюдается тенденция к все возрастающему интересу к занятиям физической культурой и спортом среди жителей нашей страны. В связи с этим в 2014 году на основании Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», было принято решение о вводе в действие с 1 сентября 2014 года нового комплекса ГТО [1, 6].

Возрожденный комплекс ГТО просуществовал в воссозданном виде до января 2023 года. Постановлением Правительства Российской Федерации от 17 января 2023 года №33 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» были внесены существенные изменения. Так учитывая многочисленные пожелания, неравнодушных к физической культуре и спорту слоев населения было увеличено количество ступеней с 12 до 18, причем возраст принимающих участие в тестировании расширился с 6 до 70 лет и старше.

Кроме это, были исключены из тестирования, некоторые упражнения, пересмотрены критерии для выполнения нормативов на знаки различного достоинства: «золото», «серебро», «бронзу». В связи с этим выполнение нормативов комплекса ГТО стало более доступным для большего количества населения.

Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва не осталось в стороне от происходящих мероприятий по реализации программы по привлечению населения города Брянска к тестированию ВФСК ГТО в нашем регионе.

Центр тестирования ВФСК ГТО созданный в нашем учреждении на основании Приказа Министерства спорта Российской Федерации №436 от 20.06.2023 года «О наделении правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» на протяжении с сентября 2023 по декабрь 2024 года принял нормативы у более 7000 участников.

Среди участников тестирования школьники начиная с 6-летнего возраста, студенты профессиональных образовательных организаций города Брянска, студенты высших учебных заведений, рабочие и служащие предприятий и организаций, лица с нарушениями здоровья (с поражением опорно-двигательного аппарата, ДЦП).

Центром тестирования ФГБУ ПОО БГУОР были проведены масштабные мероприятия, в которых принимали участие широкие слои населения нашего региона.

Первым значимым мероприятием стал «БаттлГТО-2023», в котором приняли участие трудовые коллективы Брянской области. Проанализировав полученные сведения, мы увидели, что в подобном мероприятии в 2022 году приняли участие всего – 11 коллективов (88 человек), в то время как в 2023 году участвовали 28 команд (224 человека);

Особенно ярким и продуктивным стал 2024 год, так нами впервые были организованы и проведены такие массовые спортивно-оздоровительные мероприятия как:

- «Фестиваль ГТО для сотрудников АО «Транснефть-Дружба» - собравший более 200 участников в возрастных ступенях от 8 до 16;

- «Фестиваль ГТО для СПО» в тестировании приняли участие 20 команд, представляющих профессиональные образовательные организации Брянской области, более 250 участников. Фестиваль был проведен в рамках Грантового проекта «ГТО для СПО, направленного на организацию массовых пропагандистских акций по продвижению ВФСК ГТО;

- Фестиваль «ГТО моя семья» - в мероприятии приняли участие 11 (более 150 человек) семейных команд, в возрасте от 6 до 59 лет. Фестиваль прошел по инициативе Уполномоченного по правам ребенка в Брянской области Инны Николаевны Мухиной.

В нашем Центре тестирования для пропаганды и проведения дальнейших мероприятий по внедрению комплекса ГТО проводится цикл мероприятий таких как: «Зарядка с чемпионом» и «Лица ГТО».

В мероприятиях принимают участие, как именитые спортсмены, так и спортсмены-ветераны, которые своим примером привлекают к участию молодое поколение.

Так в номинации «Лица ГТО» приняли участие: 10-кратный Чемпион Мира по самбо, заслуженный мастер спорта России Артем Осипенко, который является «Послом ГТО» в Брянской области; директор нашего учебного заведения кандидат педагогических наук Солонкин Алексей Алексеевич; преподаватель – мастер спорта России, призер соревнований по стрельбе из электронного оружия на V Всероссийском Фестивале ВФСК ГТО среди трудовых коллективов Кошечкина Ирина Николаевна; ветеран спорта Горлин Юрий Валентинович; наш выпускник Заслуженный мастер спорта России по легкой атлетике лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, чемпион Мира и Европы в толкании ядра Владислав Фролов.

Помимо вышеуказанных мероприятий, нашим центром тестирования проводятся выездные мероприятия по внедрению комплекса ГТО. Так на протяжении с января по декабрь 2024 проводились тестирования

школьников города Брянска, в них приняли участие более 3000 тысяч участников.

За текущий 2024 год на территории Брянской области мероприятия по выполнению нормативов комплекса ГТО приобрели особую популярность.

Однако по-прежнему основную массу желающих пройти тестирование составляют школьники выпускных классов и студенты средних учебных заведений, планирующие получение дальнейшего образования. Анализ полученных данных свидетельствует о том, что в основном это связано с возросшим престижем иметь знаки отличия ГТО, которые позволяют при поступлении получать дополнительные баллы.

Среди сдавших испытания в Центре тестирования ФГБУ ПОО БГУОР по итогам 2023 года на «золотой» знак нормативы выполнили 55, «серебряный» - 48 и «бронзовый» - 46 человек.

По состоянию на 28 ноября 2024 года (1, 2, 3 квартал) успешно выполнивших нормативы в нашем центре тестирования стало намного больше. Так на «золотой» знак сдали – 557 человек, на «серебряный» - 169; на «бронзовый» - 141.

Хотелось бы отметить возросшую физическую подготовленность испытуемых, что повлияло на выполнение нормативов на более высокие знаки отличия [5].

Данная тенденция наблюдается в целом по региону и стране, так на основании информационного письма АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов» от 01.03.2024 года №13-01/629 мы видим, что в 2020 году количество получивших знаки отличия составило – 0,99 млн. чел., в 2021- 1,4 млн. чел., в 2022 – 1,7 млн. чел., в 2023 – 4,3 млн. чел., прирост показателя составил по сравнению с 2020 годом – 334%.

Из вышесказанного следует, что вновь возрожденный комплекс ГТО способствует формированию принципов здорового образа жизни, устойчивого желания заниматься физической культурой и спортом.

Основными целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по-прежнему являются: использование средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья населения; всестороннее и гармоничное развитие личности, начиная с самого раннего возраста; мотивация граждан Российской Федерации к систематическим занятиям физической культурой и спортом; воспитание патриотизма среди населения; обеспечение преемственности в физическом воспитании населения.

В настоящее время, проводятся методические разработки, на основании которых рекомендуется включить основные испытания ГТО в содержание образовательных программ по физическому воспитанию. Вследствие этого появится дополнительная возможность проводить более целенаправленную и планомерную подготовку населения (детей, юношей, молодежи) к сдаче нормативов, это будет возможно начиная с раннего школьного возраста.

Так в ФГБУ ПОО БГУОР с 2024/25 учебного года на основании ФГОС СПО в программу обучения студентов по специальности 49.02.01 - «физическая культура», вводится новая учебная дисциплина «Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В дополнение к этому, в ФГБУ ПОО БГУОР разработана программа для проведения курсов повышения квалификации по теме: «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурно-спортивных мероприятий ВФСК ГТО». На курсах повышения квалификации проходят обучение представители Центров тестирования Брянской области, нами было обучено более 100 слушателей.

Проведение курсов повышения квалификации позволило существенно повысить качество проведения мероприятий по ВФСК ГТО в Брянской области. Подготовить судейские бригады, соответствующие установленным требованиям [2, 4].

Полученные в результате обучения практические умения и навыки позволят выполнять нашим выпускникам более профессионально значимые действия по реализации программы ВФСК ГТО: проводить методически правильно мероприятия по ГТО; использовать необходимый инвентарь и оборудование во время проведения занятий по подготовке к тестированию ВФСК ГТО, в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; проводить занятия по подготовке к проведению спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований ВФСК ГТО [3].

Хотелось бы отметить, что проведение всех вышеперечисленных мероприятий по дальнейшей реализации и внедрению комплекса ГТО приведет к повышению престижа выполнения нормативов и получения знаков отличия, что в целом будет способствовать не только продвижению основных направлений комплекса ВФСК ГТО, но и позволит привлечь большее количество различных слоев населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Литература:

1. Всероссийская научно-практическая конференция «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО)» 6 ноября 2015г. / отв. ред. В.В. Пономарев. - Красноярск: СибГТУ, 2015. - 177с.

2. Дедловская Е.Г., Углянская О.А, Уткин С.В. Роль и значение комплекса ГТО в современном обществе // Молодой ученый. – 2021. – № 51. – С. 489–491.

3. Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Липецк: ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 255с.

4. Погодин В. В. Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО: учеб. пособие для самообразования и

корпоративного обучения спортивных педагогов // – Ульяновск: УлГУ, 2016. – 224с.

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 17 января 2023г. № 33 «О внесении изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс].

6. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс].

ТЕНДЕНЦИИ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА

А.Н.Иванов

Руководитель физического воспитания
ГБПОУ Республики Марий Эл «ТМСХ»,
пгт.Мари-Турек

Аннотация

В России вопросам развития массового спорта уделяется внимание со стороны государства и общества. Массовый спорт развивается во всех регионах нашей страны, но не быстрыми темпами. Для увеличения числа занимающихся спортом необходимо развивать в районах республик и областей инфраструктуру: построить спортивные комплексы, изменить критерии оценки достижений в системе управления спортом.

Ключевые слова: *массовый спорт и здоровье, инфраструктура, тренер.*

Развитие массового спорта в России является одной из основных задач нашего государства. Чем больше занимающихся физической культурой и спортом, тем больше здоровых людей в нашей стране. А здоровые люди, и прежде всего здоровая молодёжь - это здоровая нация и хорошо

развивающееся государство. В современных условиях, когда наша страна подверглась со стороны западных стран тотальным санкциям, в том числе и в спорте, необходимо внутреннее развитие во всех областях, чтобы выстоять и победить. А для этого нужны здоровые и целеустремлённые молодые люди. Массовый спорт дает возможность отвлечь молодых людей от пагубных привычек: курения, распития спиртных напитков, употребления наркотиков и психотропных средств. Спорт воспитывает такие качества, как дисциплинированность, целеустремлённость, настойчивость, умение преодолевать трудности.

Для привлечения к занятиям физической культурой и спортом молодежи необходимо в районных центрах строить спортивных комплексов. Большая часть нашей страны расположена в очень сложных климатических условиях. Поэтому необходимы спортивные площадки и футбольные поля с хорошим покрытием.

В настоящее время увеличивается возраст тренерского состава. В районах Республики Марий Эл он составляет около 55 лет. Причина в том, что молодые специалисты не идут в эту сферу в связи низким уровнем заработной платы. Работают в основном энтузиасты своего дела. Тренерский состав в большинстве своем работает со школьниками и подростками через систему дополнительного образования и ДЮСШ, а работающей молодёжи практически заниматься негде. Для работы с работающей молодёжью необходимо, чтобы работодатели уделяли этому делу должное внимание. Например, выделение денежных средств и для занятий физкультурой и спортом, и для поездки на соревнования различного уровня. А для формирования команд на предприятиях необходим квалифицированный специалист – тренер. В советское время это был инструктор по спорту, который отвечал за эту работу. Результатом такой работы было массовое вовлечение работающей молодёжи в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Сегодня пользуется спросом и набирает популярность все, что связано с активным образом жизни и развлечениями, таким образом, массовый спорт – это развивающееся и перспективное направление.

Литература

1. Всероссийский центр изучения общественного мнения (Электронный ресурс).

2. Зубакин, Р. Э. Анализ основных проблем развития массового спорта в России / Р. Э. Зубакин. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 50 (445). — С. 445-447. — URL: <https://moluch.ru/archive/445/97717/>

Матвеев Л. П. Общая теория спорта. М., 1997. 304 с Указ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года». (<http://www.kremlin.ru/events/president/news/63728>)

3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 06.03.2022). (<https://base.garant.ru/12157560/>)

ВОЛЕЙБОЛ, КАК ВИД СПОРТА ,СПОСОБСТВУЮЩИЙ ФОРМИРОВАНИЮ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ ТЕНДЕНЦИИ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

А.О.Исаева

учитель физической культуры

МОУ «Средняя общеобразовательная школа №20»

г. Йошкар-Ола

Аннотация: Волейбол как вид спорта имеет уникальную способность вдохновлять молодежь и формировать у нее положительные тенденции к физической активности. Этот динамичный и коллективный вид спорта

способствует не только развитию физической силы и выносливости, но и формированию социальных навыков, таких как командная работа, лидерство и ответственность.

Важно отметить и аспекты социализации, которые предоставляет волейбол. Турниры, тренировки и командные мероприятия создают уникальную среду для общения, где молодежь может заводить новые знакомства и укреплять существующие дружеские связи.

Таким образом, волейбол не только развивает физические навыки, но и формирует ценные качества личности, которые необходимы для достижения успеха в различных сферах жизни.

Ключевые слова: *волейбол, положительные тенденции для молодежи, индивидуальные навыки, здоровая конкуренция, коммуникационные навыки, целеустремленность, здоровье, лидерские качества, дисциплина и ответственность.*

Волейбол как вид спорта имеет уникальную способность вдохновлять молодежь и формировать у нее положительные тенденции к физической активности. Этот динамичный и коллективный вид спорта способствует не только развитию физической силы и выносливости, но и формированию социальных навыков, таких как командная работа, лидерство и ответственность. Участие в волейболе позволяет молодежи взаимодействовать, находить друзей и строить крепкие связи, что особенно важно в эпоху цифровых технологий, когда общение зачастую происходит в виртуальном пространстве.

Кроме того, волейбол является доступным видом спорта, требующим минимального оборудования и разрешающим гибкость в выборе места для игры — будь то открытая площадка, пляж или спортивный зал. Это делает его привлекательным для молодежи, независимо от уровня подготовки. Регулярные тренировки и участие в соревнованиях формируют у молодых людей дисциплину и стремление к достижению целей, что важно не только

в спорте, но и в жизни в целом. Важно также отметить, что волейбол способствует здоровому образу жизни, так как помогает бороться с распространением малоподвижного образа жизни и проблемами, связанными с ним.

Волейбол также предлагает уникальную возможность развивать индивидуальные навыки, такие как координация, реакция и стратегическое мышление. Игроки учатся анализировать ситуации на площадке, принимать решения в условиях быстрого изменения игровой ситуации и адаптироваться к действиям соперника. Это формирует у молодежи гибкость ума и умение работать под давлением, что является ценным опытом в любой сфере жизни.

Кроме того, волейбол способствует формированию здоровой конкуренции. Молодежь учится уважать противника, работать над собой и стремиться к самосовершенствованию. Эти качества полезны не только в спортивной деятельности, но и в учебе, карьере и личной жизни. Результаты, достигнутые в спорте, подчеркивают важность последовательности, усилий и упорства, что вдохновляет молодежь не сдаваться перед трудностями.

Также стоит отметить роль тренеров и наставников, которые становятся не только учителями навыков, но и примерами для подражания. Поддержка и мотивация со стороны опытных игроков важны для формирования уверенности в себе и установления здорового отношения к поражениям и победам. Такие взаимодействия способствуют созданию крепкого сообщества и поддерживают дух единства и солидарности среди молодежи.

Волейбол также играет значительную роль в развитии коммуникационных навыков. Игроки учатся взаимодействовать друг с другом, четко выражать свои мысли и стратегии, а также слушать и учитывать мнения товарищей по команде. Это умение работать в команде и

устанавливать доверительные отношения имеет огромное значение как в спорте, так и в повседневной жизни, позволяя молодежи успешно решать коллективные задачи и конфликты.

Кроме того, участие в соревнованиях закаляет характер и формирует целеустремленность. Стремление к победе и желание достичь высоких результатов способствуют развитию самодисциплины и организованности. Молодежь учится планировать свои тренировки, расставлять приоритеты и уделять время как спорту, так и учебе, что положительно сказывается на их общей эффективности.

Не стоит забывать и о здоровье. Регулярные физические нагрузки во время волейбольных тренировок способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению выносливости и координации. Таким образом, волейбол не только формирует физическую подготовленность, но и способствует созданию привычки заботиться о собственном здоровье, что является важной основой для успешной и активной жизни.

Волейбол способствует развитию лидерских качеств. В процессе игры каждый участник может проявить свои организаторские способности, взять на себя ответственность за результаты команды и вести ее к победе. Эти навыки становятся особенно важными в условиях современного мира, где умение вдохновлять людей и управлять коллективом становится неотъемлемой частью успешной карьеры.

Важно отметить и аспекты социализации, которые предоставляет волейбол. Турниры, тренировки и командные мероприятия создают уникальную среду для общения, где молодежь может заводить новые знакомства и укреплять существующие дружеские связи. Это не только развивает взаимопомощь, но и формирует устойчивую социальную сеть, что является несомненным плюсом в жизни каждого человека.

Наконец, волейбол имеет глубокий психологический аспект. Игра помогает справляться со стрессом, учит принимать поражения и

воспринимать успехи с достоинством. Эти навыки эмоциональной устойчивости формируют у молодежи позитивное отношение к жизни, помогая им более успешно преодолевать трудности и достигать поставленных целей.

Кроме того, волейбол развивает командный дух, который является одним из ключевых факторов успешной игры. Каждый игрок понимает важность совместной работы для достижения общих целей. Это создает атмосферу поддержки и доверия, где каждый член команды готов прийти на помощь другому, что в свою очередь укрепляет связи и способствует гармоничному взаимодействию.

Волейбол также способствует формированию дисциплины и ответственности. Регулярные тренировки, соблюдение тактики и выполнение ролей на площадке требуют от игроков серьезного подхода и самоконтроля. Это качество, перенесенное на повседневную жизнь, помогает молодежи более эффективно организовывать свое время и ресурсы, что положительно сказывается на их учебной и профессиональной деятельности.

Не менее важным аспектом является развитие стратегического мышления. Игроки учатся анализировать ситуации на площадке, принимать быстрые решения и адаптироваться к меняющимся условиям игры. Эти навыки позволяют молодежи стать более уверенными в себе, что в свою очередь влияет на их карьерные перспективы. Волейбол, как вид спорта, становится не только источником физического удовольствия, но и мощным инструментом для личностного роста.

Этот вид спорта также способствует развитию коммуникативных навыков. В рамках игры необходимо постоянно взаимодействовать с товарищами по команде, обсуждать стратегии и тактики, что формирует умение четко излагать свои мысли и слушать других. Эти навыки жизненно

важны не только на спортивной площадке, но и в повседневной жизни, где эффективное общение является залогом успешного сотрудничества.

Волейбол прививает уважение к соперникам и честной игре. На площадке важно соблюдать правила и поддерживать спортивный дух, даже если ситуация непростая. Это помогает молодежи понять ценность честности и справедливости, что положительно сказывается на их поведении в других сферах жизни.

Не стоит забывать и о физическом аспекте волейбола. Игроки развивают выносливость, силу и координацию движений, что способствует общему укреплению здоровья. Занятия спортом помогают снизить уровень стресса и повысить настроение, что особенно актуально в современном мире.

Таким образом, волейбол является не только увлекательным видом спорта, но и важным элементом для формирования комплексных навыков, необходимых в жизни.

В дополнение к развитию коммуникативных навыков и физической подготовки, волейбол также способствует формированию командного духа. Участие в командной игре требует от игроков не только выполнения своих обязанностей, но и понимания роли каждого члена команды. Это учит людей работать вместе ради достижения общей цели, что является важным качеством как в спорте, так и в профессиональной жизни. Слаженная работа группы способствует созданию атмосферы доверия и взаимопомощи.

Также стоит отметить, что волейбол развивает лидерские качества. На площадке возникают ситуации, когда необходимо принимать решения и брать на себя ответственность. Лидеры команды учатся направлять других, вдохновлять их на достижения и поддерживать в трудные моменты. Эти качества незаменимы вне спортивной карьеры и могут стать основой для успешного ведения дел и управления людьми.

Кроме того, регулярные тренировки и участие в соревнованиях формируют у игроков упорство и целеустремленность. Путь к успеху в волейболе требует труда и самоотверженности. Эти навыки помогают молодым людям не только в спорте, но и в учебе, работе и личной жизни, где требуется постоянное стремление к улучшению и достижению поставленных целей.

Волейбол также способствует развитию навыков общения. Во время игры необходимо быстро и четко обмениваться информацией с партнерами, что усиливает способность игроков к эффективной коммуникации. Это помогает не только на площадке, но и в повседневной жизни, где умение четко и ясно выражать свои мысли играет ключевую роль.

Участие в игре формирует эмоциональную устойчивость. Игроки учатся справляться с давлением, принимая участие в напряженных матчах. Способность контролировать свои эмоции и сохранять концентрацию в стрессовых ситуациях является важным аспектом как спорта, так и бизнеса. Это позволяет молодым людям более уверенно реагировать на вызовы и преодолевать трудности.

Игра в волейбол способствует развитию стратегического мышления. Игроки анализируют игру, разрабатывают тактики и принимают решения на мгновение. Эта способность быстро оценивать ситуацию и действовать, основываясь на полученной информации, является ценным активом в любой профессиональной сфере.

Таким образом, волейбол не только развивает физические навыки, но и формирует ценные качества личности, которые необходимы для достижения успеха в различных сферах жизни.

Литература

1. Юный волейболист. –М., 2010 г // Книга URL: https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/zheleznyak_young_volley.pdf автор- Железняк Ю.Д. (дата обращения: 29.11.2024).

2. Психология спортсмена :слагаемые успеха URL: https://www.powerskater.ru/ssl/u/6f/5b0290508011ee8870f9f4f4207bb3/-/Safonov_V._Psihologiya_Sportsmena_Sl.a4.pdf автор- В.К.Сафонов (дата обращения: 29.11.2024).

3. Психология детско-юношеского спорта. Книга для родителей спортсмена и тренеров URL : <https://www.litres.ru/book/konstantin-bochaver/psihologiya-detsko-unosheskogo-sporta-kniga-dlya-rodit-65971266/?ysclid=m461hpdhdl21304731> автор-Константин Бочавер, Л.М.Довжик (дата обращения: 29.11.2024).

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

Н.А.Кудрявцев,
преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл
«Училище олимпийского движения»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация: *В статье рассматриваются актуальность и значимость развития спортивного движения в профессиональных образовательных организациях Республики Марий Эл. Обсуждаются основные направления и формы организации спортивной деятельности среди студентов.*

Представлены результаты исследования по развитию спортивного движения профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл в 2021-2024 гг.

Ключевые слова: *Спортивное движение, студенческий спорт, профессиональные образовательные организаций Республики Марий Эл.*

Развитие спортивного движения профессиональных образовательных

организаций – это необходимое направление для формирования социально позитивной, здоровой молодёжи. Одна из основных задач развития спортивного движения – это сохранение и мотивация контингента занимающихся физической культурой и спортом в момент после окончания общеобразовательных учреждений и перехода в учреждения высшего образования.

Совершенствование системы физического воспитания обучающихся профессиональных образовательных организаций является приоритетной задачей как государства, так и общества.

Развитием спортивного движения профессиональных образовательных организациях Республики Марий Эл в 2021-2024 гг. занималось Марийское региональное отделение ОГФСО «Юность России». В ходе эксперимента анализировалось участие 26 профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл в спортивных мероприятиях регионального уровня.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в течение 2021-2024 гг. и включала в себя три этапа: констатирующий, экспериментальный и обобщающий.

Цель экспериментальной части исследования заключалась в проверке эффективности организационно-педагогических условий управления развитием спортивного движения профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл.

На предварительном этапе исследования были изучены особенности студенческого спорта профессиональных образовательных организациях Республики Марий Эл, проведён опрос в социальных сетях по выявлению заинтересованности студентов и преподавателей профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл к участию в спортивных мероприятиях и форме их проведения. В опросе приняли участие 1019 студентов и 24 преподавателя физической культуры

профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл.

Учитывая особенности студенческого спорта ПОО и результаты опроса на общем собрании членов МРО ОГФСО Юность России были приняты решения.

С целью вовлечения всех ПОО в спортивное движение соревнования проводятся только для ПОО (отраслевому признаку).

Спортивные мероприятия разделили на две формы:

- в формате Спартакиады которая предполагает обязательное участие ПОО во всех видах спартакиады, проводимых 1 раз в месяц и одиночные соревнования по видам спорта.

В Спартакиаде участвующие ПОО разделены на 2 группы. Группа А ПОО кол-во студентов свыше 400 чел, группа Б ПОО кол-во студентов менее 399 чел. Участие в этапах Спартакиады обязательное. Победители видов делегируются на Всероссийскую Спартакиаду ПОО.

В одиночных соревнованиях ПОО участвуют все вместе, участие не обязательное (по желанию), победители видов делегируются на Всероссийскую Гимназиаду.

Наличие республиканских соревнований, а особенно в обязательных видах Спартакиады побуждает создавать в образовательной организации секции по видам спорта и проводить отборочные соревнования среди студентов.

Реализация модели совершенствования спортивного движения профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл проводилась в 2022-2024 гг. Критериями оценивания развития спортивного движения профессиональных образовательных организаций были:

1. Наличие студенческих спортивных клубов в ПОО Республики Марий Эл.

2. Количество студентов участвующих в спортивных соревнованиях регионального уровня.

3. Количество и виды спорта развиваемые в ПОО РМЭ.

4. Участие команд ПОО в отраслевой Спартакиаде

5. Результативность участия в отраслевой Спартакиаде.

Анализируя результаты исследования, нами выявлено, что спортивное движения профессиональных образовательных организациях находится на стадии активного развития.

Создание студенческих спортивных клубов в профессиональных образовательных организациях Республики Марий Эл

За период исследования прослеживалась тенденция роста количества студенческих спортивных клубов (далее ССК), создаваемых на базе ПОО: На период констатирующего исследования 2021-2022 только в 3 ПОО (15 %) были созданы ССК в двух ПОО при ВУЗах в Йошкар-Олинском аграрном колледже и Высшем колледже «Политехник» при ФГБОУ ВО «ПГТУ» и ГБПОУ Республики Марий Эл “Оршанский многопрофильный колледж им. И.К.Глушкова”. В процессе эксперимента и оказания содействия по созданию ССК основное количество ПОО создали клубы в течении 2022-2023 учебного года, 18 организаций, что составило 81% процент созданных ССК ПОО в регионе. В 2023-2024 учебном году завершилось создание ССК во всех ПОО Республики Марий Эл рис 2 и 3.

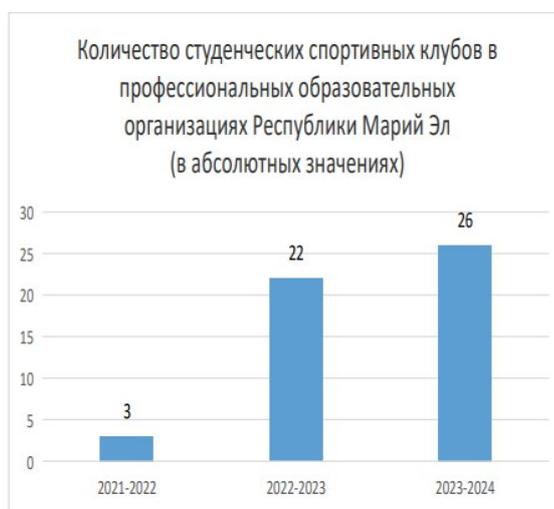


Рисунок 2. Количество студенческих спортивных клубов в профессиональных образовательных организациях Республики Марий Эл (в абсолютных значениях)



Рисунок 3. Создание студенческих спортивных клубов в профессиональных образовательных организациях Республики Марий Эл (в процентном значении)

Количество профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл развивающих виды спорта (имеющие спортивные секции по данному виду спорта) в 2021-2022 - 2023-2024 учебных годах

При анализе информации о видах спорта, развиваемых на базе образовательных организаций, выявлено, что наиболее распространёнными являются игровые виды спорта, такие как волейбол, баскетбол футбол, настольный теннис, шахматы и лёгкая атлетика рис 4.

Данная статистика совпадает с опросом студентов и преподавателей ПОО РМЭ по выявлению заинтересованности к участию в спортивных мероприятиях, а также совпадает с общероссийской статистикой занимающихся студентов видами спорта.

За два года эксперимента наблюдается рост количества спортивных секций по видам спорта. Но много ПОО, где функционирует только одна спортивная секция.

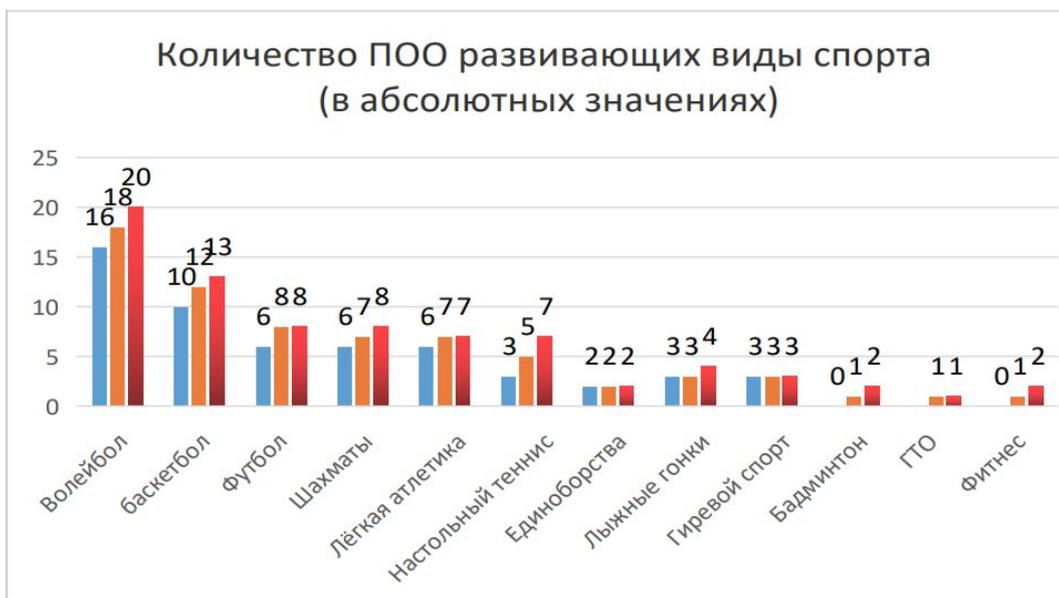


Рисунок 4. Количество профессиональных образовательных организациях Республики Марий Эл развивающие виды спорта (в абсолютных значениях)
Количество спортивных мероприятий проводимых МРО ОГФСО “Юность России” и спортивными лигами и федерациями по видам спорта Республики Марий Эл в период с 2021-2022 - 2023-2024 учебные годы.

За два года эксперимента увеличилось количество региональных спортивных мероприятий с 8 до 16 (на 50 %) проводимых МРО ОГФСО “Юность России” и спортивными лигами и федерациями по видам спорта Республики Марий Эл рис. 5. В 2022-2023 учебном году добавились соревнования по настольному теннису, бадминтону, шахматам, баскетболу 3х3 волейболу Студенческая волейбольная лига и пляжный волейбол.

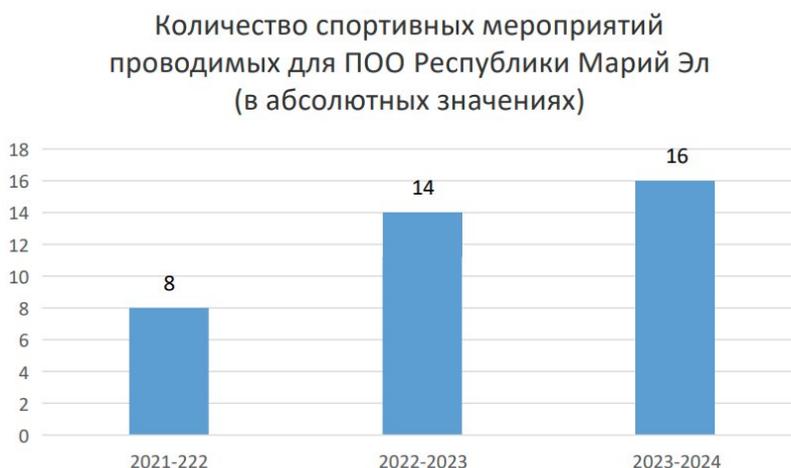


Рисунок 5. Количество спортивных мероприятий проводимых для профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл (в абсолютных значениях)

Количество студентов профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл участвующих в спортивных соревнованиях регионального уровня

Увеличение количества физкультурных мероприятий и количества участвующих команд повлекло за собой увеличение количества обучающихся в ПОО принявших участие в студенческих физкультурных и спортивных мероприятиях по видам спорта с 1136 человек в 2021-2022 учебный год до 1682 (на 48 %) в 2023-2024 учебный год рис 6.



Рисунок 6. Количество обучающихся, принявших участие в студенческих физкультурных и спортивных мероприятиях по видам спорта (в абсолютных значениях)

Количество профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл, принявших участие в отраслевых комплексных спортивных мероприятиях (Спартакиадах)

За два года эксперимента увеличилось количество ПОО участвующих в отраслевой Спартакиаде (Региональный этап спартакиады Юность России среди ПОО Республики Марий Эл) с 14 ПОО в 2021-2022 учебный год до 18 (на 29 %) в 2023-2024 учебный год рис 7 и 8.



Рисунок 7. Количество профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл, принимавших участие в отраслевых комплексных мероприятиях (Спартакиадах) (в абсолютных значениях)

Но по прежнему 30 % ПОО РМЭ не участвуют в отраслевой Спартакиаде



Рисунок 8. Количество профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл, принимавших участие в отраслевых комплексных мероприятиях (в процентных значениях)



Рисунок 9. Количество команд профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл, принявших участие в отраслевых Спартакиаде на региональном уровне (в абсолютных значениях)

Предложенная модель развития спортивного движения профессиональных образовательных организаций Республики Марий Эл показала свою эффективность. Модель позволяет включить в соревновательный процесс все ПОО Республики Марий Эл, создать оптимальные и справедливые условия проведения соревнований, вести учёт успешности выступлений и делегирование лучших команд на всероссийский уровень. Модель оптимизирует имеющиеся ресурсы используя материальную базу всех учебных заведений Республики Марий Эл.

РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЦЕНТРА РАЗВИТИЯ ВНЕШКОЛЬНОГО СПОРТА

К.В. Куксина

заведующий центром развития

внешшкольного спорта

ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»

Значение физической культуры и здорового образа жизни в современном мире постоянно возрастает. Массовый спорт дает возможность всем желающим, независимо от возраста, совершенствовать свои двигательные возможности и физические качества, укреплять здоровье, улучшать функциональные возможности своего организма, повышать работоспособность, полезно и приятно проводить досуг, достигать физического совершенства, тем самым продлевая долголетие.

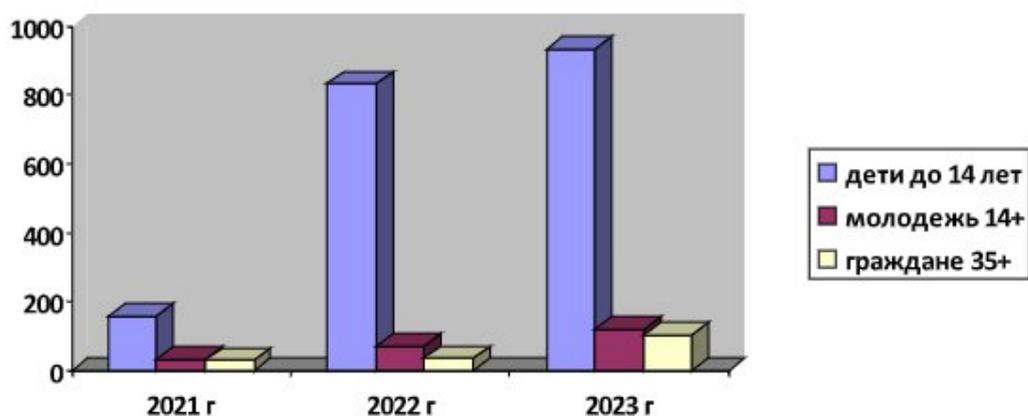
В 2019 году на основании приказа Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл от 01 октября 2018 г. № 389 на базе Училища олимпийского резерва в с. Семёновка г. Йошкар – Ола (далее - Училище) был создан Центр развития внешкольного спорта (далее - Центр).

Деятельность Центра направлена на вовлечение граждан в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья, выявление и поддержку детей, проявляющих выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

В Центре на регулярной основе организуются занятия для детей и взрослых по различным направлениям

Направление	Возрастная группа
Групповые физкультурно – оздоровительные занятия по направлениям ОФП с элементами единоборств Детский фитнес Эстрадные танцы Настольный теннис Футбол Шахматы	Дети до 14 лет Молодежь
Групповые занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Робототехника	Дети до 14 лет
Групповые физкультурно – оздоровительные занятия по направлению фитнес Кардио+силовые Женское здоровье	Молодежь Граждане среднего и старшего возраста
Услуги тренажерного зала	Молодежь Граждане среднего возраста

С 2021 года общая численность участников физкультурно – оздоровительных мероприятий, самостоятельно и организовано занимающихся граждан, составила более 2000 человек.



Ежегодно с мая по ноябрь, в соответствии с графиком работы, на физкультурно – оздоровительном комплексе открытого типа Училища в свободном доступе для населения находятся уличные силовые тренажеры,

площадки для занятий воркаутом, беговые дорожки. В летнее время на ФОКОТе проводятся массовые физкультурно — оздоровительные мероприятия республиканского значения (День йоги, Спортивное лето и др).

На базе Училища осуществляет свою деятельность Центр тестирования по выполнению видов испытаний Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «ГТО». Ежегодно более 50 человек разного возраста и уровня подготовки, выполняют нормативы комплекса ГТО. Студенты Училища не только сдают нормативы, но и проходят судейскую практику.

С 2021 года Училище принимает участие и становится победителем в конкурсах грантов Главы Республики Марий Эл, направленных на развитие физической культуры и массового спорта в Республике Марий Эл. На базе Центра развития внешкольного спорта успешно реализуются проекты «Спортивные волонтеры», «Спорт для всех», «Сельские игры», «Спортивное село», вовлекая ежегодно почти 1000 участников.

В рамках реализации проектов на спортивных площадках Училища проводятся, ставшие уже традиционными, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия для детей и молодежи:

- мероприятие, посвященное Дню защиты детей;
- физкультурно-оздоровительная программа для детей в летний период «Будь здоров»;
- праздничная программа «Спорт с настроением», посвященная началу нового учебного года;
- мастер - классы по спортивным единоборствам и эстрадным танцам;
- спартакиада, посвященная 300-летию с. Семёновка (легкоатлетическая эстафета, волейбол, мини футбол).

Одна из задач деятельности Центра направлена на выявление и

поддержку детей, проявляющих выдающиеся способности в области физической культуры и спорта. В течение года дети, занимающиеся в Центре, принимают активное участие и занимают призовые места в спортивных соревнованиях, турнирах и конкурсах различного уровня:

1. Турнир «Кубок шахматной школы Сергея Карякина» - 1, 3, 4 места;
2. Всероссийский конкурс детского и юношеского творчества «Созвездие талантов» – дипломанты 1 степени, лауреаты 3 степени;
3. Всероссийский конкурс русского и славянского танца «Серебряный башмачок» - дипломанты 1, 3 степени;
4. Международный фестиваль – конкурс «Шанс» - дипломанты 1 степени;
5. Чемпионат и Первенство РМЭ по ММА, по спортивной борьбе Панкратион - 1, 2, 3 места;
6. Чемпионат и Первенство ПФО по спортивной борьбе Панкратион - 2, 3 место;
7. Городской турнир «Открытый ковер» среди юношей и девушек по Самбо - 1, 2, 3 место.

На сегодняшний день несколько выпускников Центра являются студентами Училища олимпийского резерва.

С целью развития массового спорта и повышения его доступности для разной категории граждан дальнейшая деятельность Центр развития внешкольного спорта планируется быть направить на:

- увеличение количества граждан разного возраста, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- открытие физкультурно – оздоровительных групп по новым направлениям и уровням подготовки (группы ранней ОФП для детей от 3 лет, художественная гимнастика, игровые виды спорта, йога, здоровая спина и суставная гимнастика);

- участие в грантах и проектах, направленных на развитие физической культуры и массового спорта в Республике Марий Эл;
- сохранение и приумножение традиций.

Анализируя ежегодные результаты деятельности Центра развития внешкольного спорта в с. Семёновка, можно отметить

- продуктивную организацию активного досуга для детей и взрослых;
- положительную динамику развития и расширения спектра физкультурно - оздоровительных услуг ;
- увеличение количества граждан, вовлеченных в систематические занятия физической культурой и спортом.

УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

О. В. Масюк

инструктор- методист

МАУДО «Спортивная школа №2»,

г. Петропавловск-Камчатский

Аннотация: *Статья рассматривает важность управления развитием физической культуры и спорта в муниципальном образовании для обеспечения здоровья и благополучия жителей. Основной акцент делается на роли правительств муниципальных образований в осуществлении программ и мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта, а также созданию условий для занимания физической активностью и участия в спортивных мероприятиях для всех жителей.*

Ключевые слова: *управление, физическая культура, спорт, муниципальное образование, здоровье, спортивная инфраструктура, партнерство, соревнования.*

Физическая культура и спорт играют значительную роль в формировании общественных отношений и влияют на различные сферы жизни общества. Спорт является мощным инструментом, способствующим укреплению общественной связи, развитию чувства коллективизма, формированию здорового образа жизни и повышению общественного благосостояния.

Одним из важных аспектов влияния физической культуры и спорта на общественные отношения является их способность объединять людей. Независимо от расы, вероисповедания, социального статуса или политических убеждений, люди могут объединяться вместе в своей любви к определенному виду спорта или активности. Эти общие интересы способствуют укреплению общественной солидарности и содействуют развитию толерантности и понимания между людьми.

Кроме того, физическая культура и спорт являются средством для разрешения конфликтов и обеспечивают возможность взаимодействия между различными социальными группами. Спортивные соревнования могут создавать платформу для диалога и взаимодействия между представителями разных культур и наций, способствуя мирному сосуществованию и сотрудничеству.

Кроме того, физическая активность и участие в спорте способствуют улучшению общественного здоровья. Здоровые и физически подготовленные граждане являются основой для устойчивого развития общества, так как они более продуктивны, снижают затраты на медицинское обслуживание и способствуют формированию активной и здоровой нации.

Управление развитием физической культуры и спорта в муниципальном образовании является важной задачей для обеспечения здоровья и благополучия жителей. Физическая культура и спорт имеют огромное значение для физического, психологического и социального

развития людей. Правительства муниципальных образований играют ключевую роль в осуществлении программ и мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта среди населения, в обеспечении спортивной инфраструктуры, организации соревнований и мероприятий, а также в улучшении условий для занятия спортом. Они также участвуют в разработке и реализации социальных программ по поддержке спортивных организаций и спортсменов. Работа государственных органов на местном уровне важна для продвижения здорового образа жизни и развития спорта в обществе.

Одной из основных задач управления развитием физической культуры и спорта в муниципальном образовании является создание условий для всех жителей, вне зависимости от возраста, пола или физических возможностей, чтобы они могли заниматься физической активностью и участвовать в спортивных мероприятиях. Для достижения этой цели важно разрабатывать и реализовывать программа развития физической культуры и спорта на муниципальном уровне, которая включала бы стратегические планы, бюджетное финансирование, развитие спортивной инфраструктуры и проведение массовых спортивных мероприятий. И для обеспечения эффективного выполнения этой программы также необходимо уделять внимание подготовке и квалификации специалистов в области спорта, проведению просветительской работы среди населения о важности занятий спортом, а также популяризации здорового образа жизни.

Особое внимание следует уделить развитию спортивной инфраструктуры в муниципальном образовании. Это включает строительство и обновление спортивных сооружений, создание спортивных площадок и игровых площадей, обеспечение доступности тренажерных залов, бассейнов, стадионов и других объектов для занятий физической культурой и спортом. Также в проведение спортивных мероприятий, соревнований и тренировок, разработку программ по популяризации

здорового образа жизни, организацию спортивных кружков и секций для детей и взрослых, а также поддержку спортивных талантов и молодых спортсменов. Эти меры помогут привлечь больше людей к здоровому образу жизни и физической активности.

Важным элементом управления развитием физической культуры и спорта в муниципальном образовании является проведение массовых спортивных мероприятий, включая соревнования, занятия физкультурой и спортом на открытом воздухе, спортивные праздники и фестивали. Такие мероприятия способствуют пропаганде здорового образа жизни, активизации спортивной деятельности среди населения и формированию спортивной культуры. Они также способствуют развитию спортивного потенциала города/района и повышению престижа муниципальной власти в глазах жителей. Развитие массового спорта и проведение спортивных мероприятий стимулирует участие граждан в здоровом образе жизни и способствует формированию позитивного общественного влияния спорта.

Кроме того, управление развитием физической культуры и спорта в муниципальном образовании включает в себя сотрудничество с образовательными учреждениями, спортивными клубами и организациями гражданского общества. Партнерство с этими структурами позволяет создавать специализированные программы обучения в области физической культуры и спорта, а также проводить обучающие семинары и мастер-классы для специалистов. Использование опыта и знаний этих структур также позволяет организовать соревнования и турниры на международном уровне, что способствует развитию спортивного движения и поддержанию здорового образа жизни в обществе.

Таким образом, успешное управление развитием физической культуры и спорта в муниципальном образовании требует комплексного подхода и активной работы всех заинтересованных сторон. Создание условий для занятий физической активностью, обновление спортивной инфраструктуры

и проведение массовых спортивных мероприятий способствует улучшению качества жизни жителей и формированию здорового общества.

Литература:

1. Василевич, С.Г. Государственное управление. Проблемы и пути повышения эффективности. Монография / С.Г. Василевич. – М.: Юнити, 2021. – 544 с. - Текст: непосредственный.

2. Василенко, И.А. Государственное и муниципальное управление / И.А. Василенко. – Люберцы: Юрайт, 2022. – 494 с. - Текст: непосредственный.

3. Гегедюш, Н.С. Государственное и муниципальное управление / Н.С. Гегедюш, Е.В. Масленникова, М.М. Мокеев и др. – Люберцы: Юрайт, 2023. – 238 с.

4. Литвак, Б.Г. Государственное управление. Лучшие мировые практики / Б.Г. Литвак. – М.: МФПУ Синергия, 2021. – 624 с.

5. Наумов, С.Ю. Государственное и муниципальное управление: Учебное пособие / С.Ю. Наумов, Н.С. Гегедюш, М.М. Мокеев и др. – М.: Дашков и К, 2022. – 556 с.

МАССОВЫЙ СПОРТ В ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»

Е.А. Пономаренко
начальник управления
по физической культуре,
спорту и молодежной политике
администрации городского округа
«Город Йошкар-Ола»

Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития России является массовый спорт. Массовый спорт, в отличие от спорта высших достижений и профессионального спорта, направлен на оздоровление нации, самореализацию и самовыражение каждого индивида, развитие человеческого капитала. Не удивительно, что вопросам развития массового спорта сейчас уделяется особое внимание. В том числе и на муниципальном уровне.

Управление по физической культуре, спорту и молодежной политике администрации городского округа «Город Йошкар-Ола», руководителям которого я являюсь, осуществляет свою деятельность в рамках муниципальной программы «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики в городском округе «Город Йошкар-Ола» на 2018-2030 годы». Вопросы развития массового спорта, приобщения населения к здоровому образу жизни, поддержки спортивных мероприятий рассматриваются нами с двух сторон.

Календарный план работы управления состоит из трех частей: мероприятия по линии молодежной политики, спортивные соревнования, физкультурно-массовые мероприятия.

В раздел «физкультурно-массовые мероприятия» ежегодно включается более 100 (в 2024 году – 150) различных по своему наполнению фестивалей, массовых мероприятий, кубков, проектов и проч., не относящиеся к профессиональному спорту. Я не могу сказать, что каждое из этих мероприятий относится непосредственно к массовому спорту. Но здесь важно отметить следующие моменты:

физкультурные профильные по виду спорта мероприятия способствуют сохранению младших ребят в числе занимающихся, а также поддерживают желание уже условно «вышедших на пенсию» спортсменов продолжать заниматься для поддержания здоровья и физической формы;

массовые мероприятия активно вовлекают новичков в занятия спортом;

фестивали являются помимо всего прочего и площадкой обмена опытом по развитию физической культуре и спорту;

реализуемые специальные проекты вовлекают в спорт несовершеннолетних и носят важный профилактический характер.

Хороший пример последних – ежегодный проект «Летом. Вместе. Всем двором». Проект направлен на вовлечение детей школьного и подросткового возраста в регулярные занятия дворовым футболом, что обеспечивает занятость целевой аудитории проекта во внеурочное (каникулярное) время, а также способствует популяризации здорового образа жизни и профилактике вредных привычек в подростковой среде. На школьных стадионах с июня по август проходят бесплатные занятия с детьми. Итогом проекта является турнир по дворовому футболу на стадионе «Молодежный» «Вместе! Летом! Всем двором! Футбольный замес!».

Особое место в нашей работе занимают массовые мероприятия. Такие как «Лыжня России», «Йошкар-Олинский полумарафон», велопарад «Эвелин», «Кросс нации». Все они предполагают широкое вовлечение

любителей спорта. И сами по себе являются ярким примером мероприятия – рекламы здорового активного образа жизни. Традиционно комплексный подход к их проведению способствует тому, что на одной площадке собираются профессиональные спортсмены, любители, новички и зрители. И первые своим примером непосредственно во время забега/велопробега и тому подобного и на тематических площадках мотивируют последних к первым пробам в спортивных активностях.

Сегодня такие спортивные события по праву называют драйверами развития массового спорта.

Еще один драйвер, на мой взгляд, – это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Городским центром тестирования регулярно осуществляется прием нормативов ГТО среди всех желающих по: стрельбе, плаванию, легкой атлетике, зальным видам, метанию и т.д. ГТО интегрирован в мероприятия по допризывной подготовке молодежи, в патриотические конкурсы и спартакиады старшего поколения.

Что важно – на основании запроса учебных заведений и самих ребят.

Как результат, мы видим стабильный рост числа желающих сдать нормативы. 2022 год – 487 человек. 2023 год – 563 человек. По состоянию на 1 октября 2024 года – 460 человек. Растет и количество получивших знак. Так в 2022 году знаки получили 286 человек (из них 198 золото), в 2023 году 363 человека (из них 279 золото). Про 2024 год говорить пока рано.

Естественно качественный результат не возможен без регулярных занятий физической культурой. На основании статистики можно смело утверждать, что ГТО – мотивирует жителей города к регулярным занятиям спортом для достижения желаемого результата, а именно получения знака ГТО.

Молодежная политика сегодня тоже не обходит вопросы здорового образа жизни стороной.

Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации» одной из целей молодежной политике определяет «создание условий для участия молодежи в политической, социально-экономической, научной, спортивной и культурной жизни общества».

Одно из основных направлений реализации молодежной политики: «организация досуга, отдыха, оздоровления молодежи, формирование условий для занятий физической культурой, спортом, содействие здоровому образу жизни молодежи».

Управление в рамках своих полномочий реализует ряд мероприятий, отвечающих обозначенным целям и задачам. Отмечу, на мой взгляд, самые востребованные и яркие из них.

В течение зимнего периода на постоянной основе в выходные дни ежегодно проводятся мастер-классы по катанию на коньках, с целью вовлечения всех категорий населения в занятия спортом, популяризации здорового образа жизни и активного отдыха, организации занятости в каникулярное время.

Начиная с июня и на весь летний период ежегодно проводится общегородская зарядка «Бодрая Йошка» в Центральном парке культуры и отдыха. Каждые выходные профессиональные спортсмены проводят занятия для двух возрастных категорий «молодежь», «старшее поколение».

Особенно хочу отметить ежегодную акцию «Меняй привычки». Она реализуется в рамках месячника антинаркотической направленности и популяризации здорового образа жизни. В течение месяца жители города могут бесплатно посещать различные фитнес-центры, секции и студии партнеров акции. В прошлые года это были: батутный центр «Арена», «Спортклуб № 1», танцевальные студии, бойцовский клуб «Единоборец», и другие. На пробных занятиях и в дни открытых дверей горожане познакомятся с новыми для себя занятиями. Некоторые впоследствии

действительно меняют привычки и становятся постоянными посетителями тех или иных центров.

Уделяется внимание пропаганде массового спорта и на массовых молодежных мероприятиях. Неотъемлемой частью любого крупного мероприятия стали мастер-классы и показательные выступления. Жители города знакомятся с видами спорта, узнают информацию о секциях и федерациях, участвуют в легких упражнениях.

Управление не только привлекает жителей города к занятиям спортом, но и оказывает поддержку НКО и физическим лицам, работающим в этом направлении.

Ежегодно проводится 2 грантовых конкурса.

В конкурсе на предоставлении субсидии (гранта) некоммерческим организациям есть номинация «Профилактика наркомании и вовлечение молодежи в организованные формы досуга, в том числе волонтерские движения антинаркотической направленности, либо информационно-методические материалы, социальная реклама, направленная на пропаганду здорового образа жизни и профилактику наркомании». Сумма гранта по ней в 2024 году достигла 100 тысяч рублей.

В разные года побеждали проекты:

«Комплекс спортивных мероприятий «За наших!» (МРО МОО «Союз десантников»);

проект «ОАЗИС`С» (РОСО «Федерация пляжных видов спорта Республики Марий Эл»).

С 2022 года управление стало реализовывать грантовую поддержку для физических лиц. В конкурсе «Молодойошка» заявлена номинация: «здоровье» – проекты, направленные на формирование здорового образа жизни молодежи, профилактику наркомании, табакокурения и алкоголизма среди молодежи».

В разные года побеждали проекты:

«Спортивные каникулы» (Козлов Александр Сергеевич);

«Спортивное село» (Горохова Любовь Валерьевна);

«Тренажерный зал под открытым небом 2.0.» (Рыбакова Татьяна Николаевна).

Ведется работа и в социальных сетях. Управление на постоянной основе размещает в официальной группе в социальной сети «ВКонтакте» информацию о проводимых мероприятиях, материалы, направленные на пропаганду здорового образа жизни, материалы о ГТО. Разрабатываются комплексные раздаточные материалы. Например, антинаркотическая листовка, одна из сторон которой содержит информацию о доступных бесплатных детских секциях. В том числе спортивных.

Организуемые мероприятия, принимаемые меры поддержки способствуют тому, что в муниципалитете показатель «Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом» демонстрирует стабильный рост. В 2022 году он составлял 54%. Прогнозное значение этого года 56%.

Естественно, мы планируем продолжить работу в этом направлении. Управление старается расширять перечень именно физкультурно-массовых мероприятий и искать новые формы привлечения к занятиям физкультурой разных слоев населения.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА

Н.Е. Прохоров,
руководитель-преподаватель
физического воспитания,
ГБПОУ Республики Марий Эл «ВИТТ»,
г. Волжск

Аннотация: *Устойчивая динамика роста численности занимающихся физической активностью и спортом в России делает массовый спорт объектом исследования не только с точки зрения физиологических аспектов, но и со стороны социально-экономических особенностей.*

Ключевые слова: *массовый спорт, активный досуг, государственная политика, развитие территорий, комплекс ГТО.*

Массовый спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством организованных занятий или самостоятельных занятий, а также участие в физкультурно-массовых мероприятиях.

Массовый спорт включает:

1. Школьно-студенческий спорт;
2. Оздоровительный со всеми возрастными категориями граждан.

Развитие массового спорта в настоящее время является приоритетным направлением государственной политики в Российской Федерации. Данная работа со стороны государства особенно важна в условиях сложной демографической ситуации, старения населения, ухудшение здоровья граждан. Для государства качественная работа в данном направлении создает благоприятные условия для оздоровления населения, улучшения качества жизни людей.

В соответствии с указом Президента В.В. Путина «О национальных целях развития России до 2030 года», к концу десятилетия в стране должно быть 70% граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. В настоящее время данное число составляет 53%. Поставленную задачу решать будет очень сложно, т.к. имеется множество переменных проблем. Некоторые из них:

1. Недостаточное развитие сети физкультурно-спортивных организаций и их удаленность от мест проживания.
2. Недостаточное финансирование со стороны государства спортивных объектов, сооружений, спортивных мероприятий.
3. Нет нормативно-правового обеспечения принципов и контроля качества предоставления физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.
4. Высокая стоимость физкультурно-оздоровительных услуг для населения.
5. Высокая стоимость спортивного инвентаря.
6. Низкий уровень жизни населения.
7. Неэффективный комплекс ГТО, ну и ряд других причин.

Одним словом, работать есть над чем. По результатам исследований учёных, ни одна из стран не сумела добиться существенных успехов в увеличении численности участников физкультурно-оздоровительного движения, пока не была разработана эффективная тактика, позволяющая сделать спорт достоянием масс.

И, следовательно, все проблемы будут решены, если государство, люди, ответственные за данную работу, вплотную будут заниматься всеми вопросами, выполняя Указ Президента. Региональные власти также не должны оставаться в стороне. Необходимо выполнять эту работу в местах, выделять необходимые деньги на развитие массового спорта, организовывать места для занятий и т. д.

В нашей республике работа, безусловно, проводится. Строится много спортивных объектов, особенно в столице республики – Йошкар-Оле. В районах республики результаты несколько скромнее.

Город Волжск, который я представляю, это вообще не коснулось. Единственный в г. Волжске «Ледовый дворец», один из первых объектов такого уровня, построенный в республике, много лет не работает и скоро придет в негодность, т.к. город не хочет и не может взять на баланс данное сооружение.

Массовые катания, тренировки хоккеистов, фигуристов, развлекательные мероприятия, уроки физкультуры, стадион был загружен с утра до вечера, сейчас все изменилось. Численность занимавшихся г. Волжска с закрытием «Ледового дворца» сократилось ровно наполовину. А мы говорим, надо развиваться. Но это небольшое отступление от темы.

Выскажу свое мнение по комплексу ГТО. С возрождением комплекса ГТО в 2014 г. все ждали значительного увеличения массовости занимающихся, но этого не случилось. Комплекс не даст мотивации для занятий основной категории граждан. Он актуален для абитуриентов и студентов ВУЗов, т.к. для первой группы это дополнительные баллы для поступления в ВУЗ, для студентов – возможность претендовать на повышенную стипендию. Некоторые нормативы ГТО, например, 6 – 7 ступени, у меня лично вызывают определенные вопросы.

Я считаю, комплекс нужно доработать, чтобы люди получали значимую мотивацию для испытания собственных сил в выполнении норм ГТО. Что еще мешает развитию массового спорта? На мой взгляд, это низкий уровень жизни населения. Большинству людей просто не до спорта, надо заниматься зарабатыванием денег.

Вывод. Увеличение численности занимающихся физической культурой всецело зависит от государства, а точнее, от финансирования массового

спорта и, безусловно, от улучшения благосостояния людей. Тогда будет действительно спорт в радость, спорт для всех.

Литература:

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция)

2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. N 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года"

3. Абалян А.Г., Фомиченко Т.Г., Щенникова М.Ю. Фураев В.А., Богомолов Г.В., Зюрин Э.А. Методические рекомендации субъектам Российской Федерации, направленные на повышение эффективности вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом © ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2023

4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - 7-е изд. стереотип. - М.: Спорт, 2020. - 342 с.: ил.

5. Данные ЕМИСС государственная статистика: Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

6. Комплекс ГТО нормативы 2024 года.

**ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КАК СТРАТЕГИЯ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ**

А.А. Рудалев

тренер-преподаватель

ГБУ ДО Республики Марий Эл «СШ по футболу и регби»,

г. Йошкар-Ола

И.А. Рудалева

тренер-преподаватель ГБУ ДО Республики Марий Эл

«СШОР по плаванию»,

г. Йошкар-Ола

Аннотация: *В данном исследовании выявлено, что охват взрослого населения Республики Марий Эл занятиями спортом, как самостоятельно, так и организовано, ниже, чем в среднем по стране. Определены организационные, социально-экономические и поведенческие факторы занятий спортом населения региона.*

Ключевые слова: *здоровьесберегающее поведение, спорт, физическая культура.*

Развитие и увеличение здорового населения Российской Федерации через популяризацию массового спорта и построение системы организации к доступным занятиям физической культурой, которая в свою очередь является основой здорового образа жизни, спорта высших достижений, поднятия престижа государства на международной арене является одной из важнейших задач государства [3, 4]. Тенденция снижения уровня здоровья граждан в связи с низкой физической активностью вызывает необходимость в развитии как инфраструктуры физкультурно-оздоровительной сферы [1], так и в изменении поведенческих моделей населения, популяризации здорового образа жизни и технологий здоровьесбережения. Цель данного

исследования – определить особенности регулярных занятий спортом как стратегии здоровьесбережения населения Республики Марий Эл. В качестве эмпирической базы исследования были использованы данные Выборочного наблюдения состояния здоровья населения, проводимого в 2023г., которое проводилось во всех субъектах Российской Федерации с охватом 60 тыс. домохозяйств. [2] Одной из основных целей наблюдения является получение статистической информации о доле лиц, систематически занимающихся физкультурой и спортом.

Согласно полученным данным (таблица 1), в среднем по стране 20,1% населения в возрасте 15 лет и старше самостоятельно занимается спортом, в том числе среди мужчин - 21,4%, женщин - 19,1%. В Республике Марий Эл, к сожалению, показатели ниже среднероссийских – 18,6% - все население, 21,6% - мужчины, 16,2% - женщины. При этом городское население более активно в сравнении с сельским. Так, если в городе спортом занимается каждый пятый (20%), то на селе уже только 15,6%. Мужчины более активны в сравнении с женщинами и в городе, и на селе: 23,5 и 18%; в то время, как у женщин соотношение 17,4 и 13,3%.

Таблица 1 - Сравнительный анализ охвата населения занятиями спортом в Российской Федерации и Республике Марий Эл, % [2]

	Все население			Городское население			Сельское население		
	Оба пола	Муж- чины	Жен- щины	Оба пола	Муж- чины	Жен- щины	Оба пола	Муж- чины	Жен- щины
	Население, самостоятельно занимающееся спортом								
Российская Федерация	20,1	21,4	19,1	20,4	21,6	19,4	19,3	20,6	18,1
Марий Эл	18,6	21,6	16,2	20,0	23,5	17,4	15,6	18,0	13,3
	Население, организованно занимающееся спортом								
Российская Федерация	12,7	14,5	11,2	14,0	16,0	12,5	8,7	10,2	7,4
Марий Эл	4,6	4,1	5,0	4,9	3,2	6,1	4,0	5,7	2,4

Также в рамках данного исследования оценивалась доля населения, организованно занимающегося спортом. Речь идет о регулярном посещении

спортивных залов, бассейнов, фитнес-центров, стадионов и других спортивных объектов. На фоне среднероссийских показателей 12,7% более чем скромно, выглядят 4,6% в республике.

Одними из причин такой низкой активности населения могут быть (дороговизна услуг, низкая платежеспособность населения) и поведенческие факторы (неготовность населения тратить время и силы на спорт, лень, устоявшаяся модель пренебрежительного отношения к собственному физическому и ментальному здоровью, вредные привычки и т.д.). С другой стороны, низкая обеспеченность спортивными объектами и сооружениями значительно повышает порог в мир физической культуры и спорта.

Решение проблемы на уровне республики видится в развитии материально-технической базы индустрии спорта, создании условий для развития предпринимательских инициатив (открытие спортивных клубов, фитнес-центров, специализированных спортивных школ для взрослого населения), расширении услуг населению действующих государственных спортивных сооружений и объектов, включая безвозмездное использование, проведение республиканских и региональных турниров и соревнований, популяризация занятий спортом и физической культурой, вовлечение населения в сдачу нормативов ГТО.

Литература:

1. Вдовина В.В., Волошина Е.А., Смирнова Д.К. Совершенствование физкультурно-спортивной работы взрослого населения на муниципальном уровне // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. № 5. С. 18-25.

2. Выборочное наблюдение состояния здоровья населения – 2023. URL: https://rosstat.gov.ru/free_doc/new_site/zdor23/PublishSite_2023/index.html (дата обращения: 28.11.2024)

3. Иванова Л.А., Сафиулин К.Х., Селезнев А.А., Казакова О.А. Особенности оказания физкультурно-спортивных услуг населению //

Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 2 (228). С. 66-70.

4. Чиркова А.В. Поведение в сфере здоровья: теоретико-методические проблемы социологического измерения // Наука. Культура. Общество. 2024. Т. 30. № 1. С. 80-93.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК СОВРЕМЕННАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ В СПО

В.Н. Савельев

преподаватель

ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,

г. Йошкар-Ола

***Аннотация:** Студенческий спортивный клуб как современная форма организации массовой физкультурно-спортивной работы среди молодежи в СПО. В современных рамках модернизации образования возникает выработка новых механизмов развития физической культуры среди молодежной среды. В качестве таких механизмов возникают студенческие спортивные клубы.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, студенческие спортивные клубы.*

Студенческий спортивный клуб является одной из наиболее эффективных и перспективных форм воспитания студенческой молодёжи в системе среднего профессионального образования (СПО). Это связано с тем, что спорт способствует не только физическому развитию личности, но и формирует множество важных социальных и психологических качеств,

таких как дисциплина, ответственность, умение работать в команде, стремление к достижению целей и умение преодолевать трудности.

В рамках студенческого спортивного клуба молодые люди получают уникальную возможность заниматься любимыми видами спорта, участвовать в соревнованиях различного уровня, от местных до международных, что способствует повышению их спортивного мастерства и развитию лидерских качеств. Кроме того, спортивные клубы часто становятся центрами социализации, где студенты могут найти новых друзей с общими интересами, что способствует укреплению социальных связей и формированию здорового образа жизни.

Основные преимущества студенческих спортивных клубов в системе СПО:

Формирование личности: Спорт помогает в развитии лидерских качеств, умения работать в команде, самодисциплины и уважения к соперникам.

Улучшение физического здоровья: Регулярные тренировки способствуют укреплению здоровья, повышению физической выносливости и общей работоспособности студентов.

Социализация: Спортивные клубы предоставляют студентам возможность встречаться с единомышленниками, общаться и налаживать социальные контакты.

Профессиональное и карьерное развитие: Участие в спортивных мероприятиях может способствовать получению лидерских позиций в будущей профессиональной деятельности и развитию карьеры в спортивной индустрии.

Пропаганда здорового образа жизни: Студенческие спортивные клубы играют важную роль в популяризации здорового образа жизни среди молодежи, включая правильное питание, отказ от вредных привычек и регулярные физические упражнения.

Для повышения эффективности воспитательной работы в студенческих спортивных клубах важно обеспечить качественную организацию тренировочного процесса, разнообразие спортивных секций, доступность спортивной инфраструктуры, а также стимулирование лучших спортсменов и команд через систему наград и поощрений. Кроме того, необходимо сотрудничество с образовательными учреждениями, местными органами власти и спортивными федерациями для обеспечения поддержки и развития студенческого спорта на всех уровнях.

Участие в студенческих спортивных клубах играет значительную роль в развитии навыков работы в команде и создании неформальной обстановки среди студентов, преподавателей и сотрудников колледжей. Студенческие спортивные клубы представляют собой самостоятельные единицы, активно развивающие свой бренд как внутри, так и за пределами своего колледжа. Они управляются студентами-активистами и включают в себя различные спортивные направления, организуют мероприятия на уровне своего колледжа, города и региона, и участвуют в федеральных проектах. Это способствует развитию лидерских качеств, командной работы и укреплению общности интересов между участниками.

Способность работать в команде — ключевой навык, который развивается через участие в студенческих спортивных клубах. Это включает в себя активное и внимательное слушание, эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, тайм-менеджмент и способность к взаимовыручке. Развитие этих навыков способствует улучшению коммуникации и сотрудничества в команде, а также способствует созданию позитивного и поддерживающего рабочего пространства.

Участие в соревнованиях и тренировках вместе с преподавателями и сотрудниками укрепляет неформальные связи и способствует созданию общности между студентами и персоналом колледжей. Это не только способствует лучшему взаимопониманию и уважению, но и создает

условия для обмена опытом и знаниями между разными поколениями участников образовательного процесса.

Медиа-маркетинг играет важную роль в привлечении студентов к участию в деятельности студенческих спортивных клубов. Современные информационные технологии и социальные медиа становятся эффективными инструментами для продвижения спортивных событий и мероприятий, повышая интерес и вовлеченность студентов в спортивную жизнь ОУ. Это способствует не только повышению физической активности среди молодежи, но и формированию сильных студенческих команд для достижения высоких спортивных результатов.

В целом, студенческие спортивные клубы представляют собой ценный ресурс для развития личности студентов, укрепления их физического и эмоционального здоровья, а также формирования навыков, необходимых для успешной командной работы и профессионального роста.

В 2023 году в Училище олимпийского резерва создан студенческий спортивный клуб «Медведи». 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.

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.

4. 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 медиацентром, центром тестирования «ГТО», Центром развития внешкольного спорта, студенческим советом.

Медиацентр – это молодежное объединение, главной задачей которого является информирование аудитории о проведении и об участии студентов в мероприятиях. Работа медиацентра 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 физкультурноспортивное направление, а данная деятельность направлена на организацию работы спортивных секций, участие в организации соревнований и товарищеских встреч по различным видам спорта.

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

2. «Студенческий научный форум» URL:

<https://scienceforum.ru/2019/article/2018016023>

3. Садовой В. П. Студенческий спортивный клуб как эффективная форма воспитания студенческой молодёжи // Мир науки, культуры, образования. 2017.

4. Трусова Л. А., Хачатурян А. Ю. Спортивный клуб и студенческий спорт как одна из форм привлечения молодёжи к занятиям спортом // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 85-летию КНИТУ-КАИ. Казань : Фолиант, 2016.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ С ДЕПРЕВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ.

И.И. Царегородцев

преподаватель

ГБПОУ Республики Марий Эл

«Училище олимпийского резерва»

г. Йошкар-Ола

***Аннотация.** При правильном подходе к планированию физической культуры в учебных заведениях III-IV вида, можно корректировать зрение обучающихся, то есть сохранить или улучшить его, с применением нижеописанной методики.*

Ключевые слова: *физическая культура, эметропия (близорукость), гиперметропия (дальнозоркость), сопутствующие заболевания, нарушение зрения, коррекция зрения.*

В настоящее время доказано, что близорукость чаще возникает у лиц с отклонениями в общем состоянии здоровья. По данным Т. С. Смирновой у детей, страдающих близорукостью, практически здоровых в два раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Отмечается, что близорукость тесно связана с простудными, хроническими и тяжёлыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются нарушения опорно-двигательного аппарата, вследствие слабо развитых позных мышц, это изменение осанки, сколиоз, остеохондроз, плоскостопие. Связано это с неправильной позой при письме и чтении, а также быстрым утомлением мышц шеи и спины, так как эти мышцы слабо развиты. Поэтому необходимо укреплять мышечный корсет и корректировать осанку. Нарушение осанки, в свою очередь, ухудшает состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем, так как изменение

естественного положения грудной клетки приводит к сдавливанию внутренних органов, то есть деформации. В результате они работают в напряженном режиме.

Если ребёнок хорошо закалён, с самых ранних лет, много двигается, у него реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности. И наоборот, у близоруких детей, если их не тренировать, не следить за их осанкой, питанием, режимом учёбы и отдыха, могут возникнуть различные заболевания связанные с нарушением зрения. Поэтому, существует прямая, и обратная зависимость между физической активностью ребёнка, его здоровьем, с одной стороны, и развитием близорукости, с другой стороны.

Физическая культура и спорт, подвижные игры, рекреация (активные занятия на свежем воздухе), должны занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессирования, поскольку физическая подготовка будут способствовать как общему укреплению организма и активизации его функциональных систем, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаза. При систематических занятиях циклическими физическими упражнениями (бег, плавание, ходьба на лыжах) и ациклическими упражнениями *умеренной интенсивности*.

Исследования таких учёных как Евсеев С.П., Демирчоглян Г.Г., Демирчоглян А.Г. и др. показало, что у людей с близорукостью средней степени не только укрепляется общее состояние здоровья, но и сохраняется или з улучшается зрение. Физическая активность благоприятно влияют на орган зрения детей.

И.В. Сухиненко установила, что девушки 15—17 лет, имеющие близорукость средней степени, отстают по уровню физической подготовленности от сверстниц. У них отмечается существенное снижение кровотока в сосудах глаза и ослабление аккомодационной способности, т.е.

работы гладких мышц глаза. Циклические физические упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах,) *умеренной интенсивности*) оказывают благоприятное воздействие на гемодинамику и аккомодационную способность глаз, вызывая повышение кровотока глаз через некоторое время после нагрузки и повышение работоспособности цилиарной мышцы.

После значительной нагрузки при выполнении циклических упражнений интенсивности (пульс 180 уд/мин и выше), а также спрыгивание с возвышенности, акробатических упражнений отмечаются выраженная ишемия глаз, сохраняющаяся длительное время, и ухудшение работоспособности цилиарной мышцы.

Апробация методики физического воспитания детей с миопией средней величины с учетом особенностей действия, вышеописанных, физических упражнений показала, что применение этой методики способствует профилактике прогрессирования миопии: спустя год в экспериментальной группе рефракция уменьшилась в 37,2 % случаев, осталась на прежнем уровне в 53,5 % и увеличилась у 9,3 %, тогда как в контрольной группе это наблюдалось в 2,4; 7,4 и 90,2 % случаев соответственно.

Вышеизложенный материал поможет тренеру или учителю физической культуры, в учебных заведениях III-IV вида, найти правильный подход при планировании тренировочного процесса или урока физической культуры. В результате чего может улучшиться или по крайней мере сохраниться зрение у близоруких или дальнорукых детей.

Литература:

1. Организация занятий по адаптивной физической культуре в условиях общеобразовательной организации: Учеб.-метод. пос. / Автсост.: Кихтенко Л.Ф. (введение; раздел 1.2); Небытова Л.А. (глава 2), Скорик Е.А. (раздел 1.1). – Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО. –2020. – С.76.

2. http://tlib.gbs.spb.ru/dl/collections/9/2017_rdef_LKF.pdf

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

ВЛИЯНИЕ СВИНЦА В ГУБНОЙ ПОМАДЕ НА ЗДОРОВЬЕ

А.А. Абдуллина

студентка 1 курса

Ю.Р. Рамазанова

преподаватель биологии и химии

ГБПОУ Республики Татарстан УОР

г. Казань

Аннотация: *в статье рассматриваются влияние свинца на организм, определение свинца в помаде в домашних условиях.*

Ключевые слова: *косметика, влияние свинца на здоровье, определение свинца в помаде, тяжелые металлы.*

Быть красивыми молодые девушки, женщины мечтали всегда. С древних времен и до наших дней женщины какими только способами старались продлить свою молодость и красоту: кто-то принимал ванны из крови девственниц (графиня Елизавета Батори), а кто-то и радиоактивную косметику (физик, преподаватель Мария Склодовская-Кюри). Помада используется для увлажнения губ и окрашивания в любой цвет. Но не многие задумывались о её составе, который может повредить организму человека.

Целью нашего исследования является определение наличия свинца в составе губной помады. Это поможет людям и прежде всего девушкам УОР определять наличие свинца в помаде, что потенциально снизит риски их здоровью.

«Свинец широко распространен в земной коре, хотя в самородном виде практически не встречается. Является частью полиметаллических руд, входит в состав более чем 80 минералов. Промышленное значение имеют галенит, церуссит, англезит.» [5].

«Свинец является токсичным элементом как для человека, так и для окружающей среды.

Отравление свинцом (свинцовая интоксикация) – это серьезное медицинское состояние, вызванное воздействием свинца на организм человека. Попадание свинца в организм человека может привести к серьезным отравлениям. Дети и беременные женщины являются наиболее уязвимыми группами. Симптомы могут включать анемию, повреждение нервной системы, проблемы с почками, и задержку в физическом и умственном развитии у детей. Отравление свинцом может произойти через вдыхание паров свинца, попадание свинца в организм через рот (путем проглатывания пыли или загрязненных рук), а также через кожу при длительном контакте со свинцом.

Долгосрочные последствия: длительное воздействие свинца может привести к хроническим заболеваниям и даже смерти. Накопление свинца в организме может вызвать непоправимые повреждения органов и систем» [4].

«Использование косметики для многих людей стало столь же неотъемлемой частью жизни, как и гигиенические процедуры, душ или чистка зубов. Люди применяют средства для ухода за кожей и ее украшения с глубокой древности, но не все косметические ингредиенты безопасны, а некоторые действительно ядовиты» [1].

«Обычная губная помада содержит несколько сотен различных веществ. И все же можно выделить главные, которые составляют ее основу и структуру. Вот так выглядит усредненный состав губной помады:

65% - касторовое масло; 15% - пчелиный воск;

10% - другие воски; 5% - ланолин;

5% - красители, пигменты, отдушки.

Помада должна быть твердой и мягкой одновременно, чтобы хорошо ложиться и держаться на губах. Эту мягкую твердость ей придают воски, главный из которых – пчелиный воск. К пчелиному воску добавляют и другие, например, карнаубский воск. Карнаубский воск хорош тем, что он самый тугоплавкий среди своих родственников. Температура плавления у него 83–91°C. Поэтому небольшая его добавка в помаду не позволяет ей расплзаться на солнце.

Добавляют в помаду и животный воск ланолин, который получают при вываривании шерсти овец. По составу он близок к кожному салу человека и содержит в основном сложные эфиры высокомолекулярных спиртов (например, холестерин) с высшими жирными кислотами (пальмитиновой и др.) Ланолин хорош тем, что образует с водой эмульсию «вода–масло». А для помады, где все компоненты должны быть перемешаны до однородности, это крайне важно. И конечно же воски придают помаде глянец. В целом на долю всех восков в помаде приходится 30%.

Разумеется, помада должна быть жирной. Поэтому в нее добавляют масла, чтобы смягчить воск, смягчить кожу на губах, и чтобы появился блеск. Чаще всего используют касторовое масло. Главный компонент касторового масла – рицинолевая кислота. На ее долю приходится 90% всех жирных кислот в масле.

Также в помаду добавляют оливковое масло и некоторые синтетические масла. У масел есть еще одна важная функция – они растворяют красящие вещества помады. Классический красный краситель для помады – кармин, или алюминиевая соль карминовой кислоты. Эту кислоту производят самки насекомых – кошенильных червецов.

Насекомых вываривают в растворе карбоната натрия, затем раствор фильтруют и добавляют в него алюмокалиевые квасцы.

Кристаллы красного кармина выпадают в осадок. Кстати, кармин зарегистрирован в качестве пищевой добавки E120.

Многочисленные оттенки помады от ярко-красного до бледно-розового получают, добавляя в состав белила – диоксид титана. В помаде конечно же есть приятно пахнущие вещества, которые своим ароматом маскируют запах других компонентов (масел и животных жиров). Есть и компоненты, увлажняющие губы. В некоторые помады сегодня добавляют своего рода секретное оружие – алкалоид капсаицин.

Именно это вещество делает жгучим красный перец. Его небольшие количества в помаде слегка раздражают кожу губ и делают их более пухлыми» [2].

«Для определения содержания свинца в губной помаде нам понадобится золотое кольцо. Необходимо нанести небольшое количество помады на руку. Провести по помаде золотым кольцом. Посмотреть, что произойдет с помадой:

- Если цвет помады не изменился, то в ней нет свинца.

- Если цвет помады потемнел или на ней появились черные полосы, то в ней может присутствовать свинец.

«Свинец – это мягкий металл, который легко взаимодействует с золотом. При контакте свинца и золота происходит окисление, в результате которого образуется черный свинцовый сульфид. Если при проведении кольца по помаде вы заметили черные полосы, то это может быть признаком того, что в помаде содержится свинец» [3].

Красная помада от бренда «The Wanters» никак не изменилась, следовательно, в ней нет свинца. Коричневая помада от бренда «LUXVISAGE» потемнела очень сильно, можно сказать, что в ней содержится большое количество свинца. Бордовая помада от «AVON» потемнела чуть больше, чем её предшественница, то есть в ней содержится свинец. Глянцевая помада от «LUXVISAGE» вообще никак не изменилась,

возможно, она не содержит свинец. Цвет у набора помад от «Fit Colors» не изменился, следовательно, в их составе нет свинца.

В результате исследования мы поняли, во-первых, что без проверки не узнаешь, есть ли в составе помады свинец. Во-вторых, что в помадах, купленных в супермаркете или в интернет-магазинах содержится минимальное количество свинца, чего не скажешь о дорогих и люксовых. Не зависимо от цены, нужно проверять помаду на наличие свинца!

Свинец – необычный металл, который приносит пользу, но также может вредить человеку. Если накопить его в организме, это может привести к болезням или к летальному исходу. Надо внимательнее смотреть на состав продукта, особенно если это косметика. В результате исследования было выявлено содержание свинца не только в дешевых, но и в дорогих помадах. Так что цена не равна качеству. Советуем проверить свою помаду и если в ней есть свинец, то перестать ей пользоваться.

Литература:

1. Косметика в древнем мире. Интернет источник: <https://mylitta.ru/1809-history-cosmetics.html>
2. Красота требует металла: свинец в косметике. Интернет источник: https://dzen.ru/a/ZDT45zpWRRJpKJ8_
3. Свинец. Большая российская энциклопедия. Интернет ресурс: Свинец. Большая российская энциклопедия (bigenc.ru)
4. Свинец и его соединения. Интернет ресурс: Свинец и его соединения. Химия, Химические реакции. Фоксфорд Учебник (foxford.ru)
5. Свинец – первый металл, который научилось выплавлять человечество. Интернет-ресурс: <https://pcgroup.ru/blog/svinets-pervyj-metall-kotoryj-nauchilos-vyplavlyat-chelovechestvo/>

**ПОТЕНЦИАЛ НАСЛЕДИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ
СОРЕВНОВАНИЙ В ТАТАРСТАНЕ В ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА
(НА ПРИМЕРЕ КАЗАНСКОЙ УНИВЕРСИАДЫ)**

И.В. Баландин

преподаватель,

Р.А. Загидуллин

преподаватель

ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»

***Аннотация.** Статья посвящена векторам развития Наследия XXVII Всемирной летней Универсиады, прошедшей в Казани (Республика Татарстан, Россия) с 6 по 17 июля 2013 года, их практической значимости для города, республики, региона и России в целом.*

Ключевые слова: *универсиада, материальное и нематериальное наследие, Олимпийские игры.*

В период, когда Россия идёт по пути созидания и инновационных технологий во всех сферах жизнедеятельности, когда реализуются крупномасштабные проекты, особенно важны действия государства, всех институтов гражданского общества в сохранении здоровья населения, его молодого поколения.

Универсиада - комплексные студенческо-молодежные спортивные соревнования, по значимости вторые после Олимпийских игр, с одной стороны, требуют концентрации всех ресурсов: материальных, организационных, интеллектуальных, с другой, дают уникальную возможность развития всей инфраструктуры города, экономики, воспитания, образования, культуры и студенческого спорта.

Наследие Универсиады - 2013, её потенциал - это мощный импульс повышения качества жизни населения в целом, укрепления его здоровья, формирования здорового образа жизни не только в Татарстане, но и в России, её регионах.

Рассматривая Наследие Универсиады, мы исходим из многообразия её составляющих и выделяем два крупных направления: материальное и нематериальное наследие.

Материальное-это спортивные объекты: деревня Универсиады, объекты транспортной инфраструктуры (аэропорт, скоростная железная дорога, метро, дорожные развязки, транспортные средства); объекты медицинского обеспечения, а также питания, размещения, безопасности и т.д.

Для организации соревнований Универсиады было задействовано около 60 высокотехнических спортивных объектов Казани, 29 из которых - нового строительства. Одновременно прорабатывались вопросы рационального и эффективного использования спортсооружений, обеспечения доступности всех объектов Наследия Универсиады. Очевидно, что уже за период подготовки к всемирным студенческим играм Казань стала одним из ведущих спортивных центров России, где созданы все условия для формирования здорового образа жизни населения и прежде всего молодого поколения.

Таким образом, материальное Наследие Универсиады благодаря транспортной инфраструктуре дорог и развязок, современным объектам питания, приближённости спортивных объектов к вузам, месту жительства будет способствовать высвобождению времени для занятия спортом, в конечном итоге, улучшению качества жизни населения и его здоровья.

Важное значение в этом аспекте имеет и **нематериальное Наследие Универсиады**, которое включает в себя: повышение имиджа города Казань, его узнаваемость, рост инвестиционной и туристической

привлекательности; качественный скачок в развитии волонтерского движения; рост вовлеченности в спорт разных категорий населения; повышение потребности в качественном образовании и воспитании, включая знание языков, истории, рост общего уровня культуры населения, повышение квалификации специалистов сферы физической культуры и спорта, обслуживания.

Особо хотелось бы подчеркнуть влияние Наследия Универсиады с точки зрения объединяющей идеологии спорта: нет более действенного инструмента, идеи, направленных на воспитание жизнеспособного, нравственного и физически здорового поколения, чем спорт. Участие молодежи в школьных, вузовских, республиканских соревнованиях, присутствие в качестве зрителей на крупнейших турнирах и матчах международного уровня, встречи с выдающимися спортсменами, олимпийские дни, уроки универсиады - всё это направлено на формирования здорового образа жизни у молодого поколения.

Потенциал Наследия Универсиады, уверен, будет влиять и уже влияет на образование и воспитание молодежи: растет ее желание получить качественное образование, изучать и знать иностранные языки, культуру и традиции стран, участвующих в международных соревнованиях.

После Универсиады - 2013 Казани присвоили негласное звание спортивной столицы России, потому что после этих соревнований город начал принимать все крупные старты по разным видам спорта. Например, Кубок Конфедерации и этапы Чемпионата мира по футболу. Чемпионат мира по водным видам спорта 2015 года. Первая всероссийская Спартакиада сильнейших. Также первый в истории Кубок мира по Хай-Дайвингу приняла столица Татарстана, и эта традиция продолжается.

Совсем недавно в Казани завершился Первый международный мульти-спортивный турнир «Игры Будущего». Программа соревнований объединила 21 инновационную дисциплину в концепции фиджитал,

сочетающей классический и цифровой спорт. В Казань приехали более 2000 участников, которые сформировали 294 команды. Возраст спортсменов – от 12 до 62 лет. Старт Игр Будущего ознаменовала зрелищная и высокотехнологичная Церемония открытия. На ней присутствовали более 3,5 тыс. спортсменов, гостей и официальных делегаций, в том числе, главы иностранных государств. Президент России Владимир Путин отметил важность инновационного международного турнира.

В этом году в нашем городе состоялись всемирные игры БРИКС - 2024. К участию в соревнованиях были приглашены более 90 стран. На Играх присутствовало более 4500 участников из стран БРИКС и приглашенных государств. Примечательно, что Россия участвовала под своим флагом. Международное мульти-спортивное соревнование прошло с 11 по 24 июня в Казани на 17 спортивных площадках по 27 видам спорта. Турнир проходил в преддверии октябрьского саммита БРИКС, который также состоялся в столице Республики Татарстан.

Мы понимаем, что целый комплекс мер формирует Наследие Универсиады, которое является инструментом в утверждении здорового образа жизни. Это проявляется в:

- вовлечении все большего количества населения в занятия физической культурой и спортом;
- формировании духовно – нравственной и физически здоровой личности;
- узнаваемости и притягательности Казани и Республики Татарстан как туристического культурного и спортивного центра в мире, экономическом развитии региона;
- улучшении экологической обстановки, благодаря развитию всей инфраструктуры.

Наследие Универсиады-2013 несет в себе большой потенциал для улучшения качества жизни, формирования здорового образа жизни населения и молодого поколения.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

Е.П. Бубнов

студент,

С.Н. Бекасова

преподаватель СПб ГБПОУ «УОР № 1»

г. Санкт-Петербург

Аннотация: *в статье рассматривается проблема физического воспитания учащихся младших классов на основе дифференцированного подхода, раскрываются особенности программы физического воспитания учащихся, направленной на повышение эффективности занятий физической культурой.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, физическая культура, учащиеся младших классов, программа физического воспитания, дифференцированный подход.*

Современная система образования остро нуждается в совершенствовании процесса физического воспитания учащихся младших классов, который закладывает основу для формирования здорового поколения нации. В условиях возросшей техногенной нагрузки и информатизации общества физическая активность детей снижается, что приводит к нарушениям здоровья, снижению физической подготовленности и двигательных способностей.

Традиционные подходы к физическому воспитанию не учитывают индивидуальных особенностей и возможностей учащихся младших классов, что снижает эффективность занятий и интерес к спорту. Дифференцированный подход, напротив, позволяет персонализировать процесс, учитывая пол, возраст, уровень физической подготовленности и состояние здоровья каждого учащегося.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки и внедрения научно обоснованной программы физического воспитания учащихся младших классов на основе дифференцированного подхода, которая будет способствовать повышению эффективности занятий, укреплению здоровья, формированию двигательных навыков и заинтересованности в физической культуре.

Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании позволит решить целый ряд проблем, таких как: повышение качества и эффективности физического воспитания за счет учета индивидуальных особенностей учащихся; улучшение состояния здоровья и снижение заболеваемости; развитие двигательных способностей и формирование здоровых привычек; повышение интереса к физической культуре и спорту.

Цель исследования состояла в подборе и экспериментальном обосновании программы физического воспитания учащихся младших классов на основе дифференцированного подхода, направленной на повышение эффективности занятий, укрепление здоровья, формирование двигательных навыков и заинтересованности в физической культуре.

Гипотеза исследования: Дифференцированный подход к физическому воспитанию, учитывающий индивидуальные особенности учащихся младших классов, позволит более эффективно развивать их физические способности, повысит интерес и мотивацию к физической активности, а также улучшит их общее физическое и психоэмоциональное состояние.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние и тенденции развития физического воспитания учащихся младших классов.

2. Разработать и экспериментально проверить программу физического воспитания учащихся младших классов на основе дифференцированного подхода.

3. Разработать методические рекомендации по внедрению дифференцированного подхода в физическое воспитание учащихся младших классов.

В последние годы дифференцированный подход стал объектом исследований в теории и практике образования, в физической культуре и спорте. Эти исследования подчеркивают важность учета индивидуальных особенностей учащихся для повышения эффективности образовательного и учебно-тренировочного процессов.

О.В. Моргачев (2022) выявил физиолого-гигиенические предпосылки для обоснования дифференцированной организации физического воспитания учащихся младших классов разного пола в образовательных организациях [2]. Т.А. Лысенко (2019) рассмотрела основные направления физического воспитания при учете индивидуальных особенностей учащихся, внедрения новых педагогических технологий в процессе физического воспитания [1], но вопрос применения дифференцированного подхода на уроках физической культуры учащихся младших классов остается малоизученным.

Дифференцированный подход занимает промежуточное положение между фронтальной воспитательной работой со всем коллективом и индивидуальной работой с каждым учащимся. Он облегчает и упорядочивает деятельность педагога, так как позволяет разрабатывать методы обучения и воспитания не для каждого учащегося в отдельности, а для определенной «категории» учащихся. В процессе дифференцированного подхода педагог изучает, анализирует и классифицирует различные

качества личности и их проявления, выделяя наиболее общие, типичные черты, характерные для данной группы учащихся, и на этой основе определяет стратегию своего взаимодействия с группой и конкретные задачи обучения и воспитания, формы включения учащихся в общую деятельность и отношения [13].

Для разработки программы дифференцированного подхода был использован опыт М.Н. Тиюнайтис (2010), изложенный в диссертации «Физическое воспитание учащихся младших классов на основе дифференцированного подхода» [3]. В результате, доработанная программа обеспечивает дифференцированный подход, что способствует повышению эффективности занятий физической культурой и улучшению общей физической подготовки учащихся:

1. Повышает мотивацию и интерес к занятиям через использование музыки и интерактивных методик, что делает уроки физической культуры более увлекательными.

2. Создает условия для личностного роста на основе мотивационных бесед, что способствует развитию у учащихся младших классов чувство собственного достоинства и уверенности в себе.

3. Улучшает качество физической подготовки, так как используется современный спортивный инвентарь и разнообразие видов активности.

Таким образом, доработанная программа не только сохраняет проверенные подходы М.Н. Тиюнайтис (2010), но и дополняет их инновационными методами, что позволяет создать более эффективную и мотивирующую среду для физического воспитания учащихся младших классов.

Для дифференциации учащихся младших классов на группы были использованы следующие критерии:

- состояние здоровья учащихся;

- пол и возраст;
- уровень развития физических качеств.

Организация дифференцированного подхода на основе разработанной программы осуществлялась на основе использования: игры-легенды «Веселое приключение в Стране Спорта», упражнений для развития силы: «Стена крепости», «Отважные воины», «Силач на тренировке», упражнений для развития координации: «Цирковой артист», «Поход через джунгли», упражнений для развития выносливости: «Бегун на марафоне», «Скакалка-чемпион». Внедрение программы физического воспитания с дифференцированным подходом позволит достичь значительных улучшений в физическом и психологическом развитии учащихся младших классов.

Анализ научной литературы и практического опыта показал, что традиционные методы физического воспитания не всегда учитывают различия в физическом и психоэмоциональном развитии детей, что снижает мотивацию и эффективность занятий. Дифференцированный подход, напротив, позволяет адаптировать программу под каждого ученика, учитывая его состояние здоровья, уровень физической подготовки, возрастные и половые особенности, а также мотивацию и интересы.

Следует отметить, что данный проект программы апробирован на практике в 2023/2024 учебном году в рамках курсового исследования и будет продолжен и доработан в 2024-2025 учебном году в выпускной квалификационной работе. Тем не менее, теоретическое обоснование и предварительные прогнозы показывают, что дифференцированный подход в физическом воспитании учащихся младших классов имеет значительный потенциал для повышения качества образовательного процесса и формирования здорового и активного поколения.

Таким образом, дифференцированный подход в физическом воспитании доказал свою перспективность и значимость, открывая новые

возможности для повышения эффективности занятий физической культурой, формирования интереса к физическому совершенствованию и всестороннему развитию учащихся младших классов.

Литература:

1. Лысенко, Т.А. Дифференцированный подход успеваемости школьников в процессе физического воспитания за рубежом / Т.А. Лысенко // Студенческий вестник. – 2019. – № 46-2(96). – С. 6-7.

2. Моргачев, О.В. Гигиеническое обоснование дифференцированного подхода к организации физического воспитания младших школьников : специальность 14.02.01 «Гигиена» : автореф. ... канд . мед. наук / О.В. Моргачев. – Москва : [б. и.], 2022. – 24 с.

3. Тюнайтис, М.Н. Физическое воспитание учащихся младших классов на основе дифференцированного подхода : автореф. дис. канд. пед. наук / М.Н. Тюнайтис. – Волгоград : [б. и.], 2010. – 25 с.

АНАЛИЗ СООТНОШЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В СТРУКТУРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ В ДИНАМИКЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

С.А. Бурлинов,
студент 4 курса,
Д.В. Сумин
преподаватель
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»
г. Бронницы

Аннотация: *данная статья рассматривает уровень и структуру физической подготовленности футболистов на каждом конкретном этапе*

годового цикла спортивной подготовки, а также динамику интегральной оценки уровня физической подготовленности футболистов.

Ключевые слова: *футболисты, физическая подготовленность, годичный цикл спортивной подготовки, физические качества, тренировочный процесс.*

В современном футболе физическая подготовленность имеет первостепенное значение, и добиться результатов и высокого профессионального мастерства без данного вида подготовки не представляется возможным. Приоритетным в футболе является уровень развития быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости, ибо от уровня их развития зависит проявление других качеств, которые определяют высокий спортивный результат в футболе. Поэтому одной из задач в подготовке футболистов является контроль уровня развития физических качеств, который позволит получить объективную информацию за динамикой физической подготовленности футболистов и, следовательно, правильно строить тренировочный процесс и программу подготовки.

Цель исследования: определить соотношение показателей, характеризующие физические качества футболистов в динамике годового цикла подготовки

Уровень и структура физической подготовленности футболистов на каждом конкретном этапе являются результатом проделанной учебно-тренировочной работы.

В футболе, кроме тренировочных нагрузок, на динамику состояния спортсменов значительное влияние оказывают соревновательные нагрузки.

Изучение динамики интегрального уровня физической подготовленности квалифицированных футболистов, исследование ее структуры на разных этапах годового цикла позволяют тренеру получать информацию об эффективности учебно-тренировочного процесса, а также при необходимости вносить коррективы в подготовку игроков команды.

Прежде чем определять соотношение показателей, необходимо определить уровень физической подготовленности футболистов в годичном цикле через комплекс информативных тестов на оценку физических качеств.

Программа тестирований предусматривает оценку скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. (Таблица 1)

Таблица 1 - Интегральная оценка результатов тестирования уровня физической подготовленности футболистов (баллы).

Уровень подготовленности	Оценка отдельного качества	Суммарная оценка по четырем тестам
Очень высокий	10-9	40-36
Высокий	8-7	35-29
Выше среднего	6	28-24
Средний	5	23-20
Ниже среднего	4	19-16
Низкий	3	15-13
Очень низкий	2-1	12 и ниже

Оценка скоростных качеств осуществлялась по двум параметрам:

- оценка стартовой скорости;
- оценка дистанционной скорости.

Для этого использовался тест «Бег на 50 м» с высокого старта.

Стартовая скорость оценивалась по результатам пробегания первого 10-метрового отрезка, дистанционная - по времени пробегания 50-метрового отрезка.

Специальная выносливость оценивалась по результатам теста «Челночный бег 7 x 50 м».

Для интегральной оценки уровня физической подготовленности футболистов применялась 10-бальная пропорциональная шкала, разработанная на основе обследований квалифицированных футболистов.

На основе вышеизложенного, был составлен рисунок 1 по динамике уровня физической подготовленности в годичном цикле подготовки, где

отражена динамика интегральной оценки уровня физической подготовленности футболистов, представляющей собой сумму баллов по 4 тестам.

Видно, что в подготовительном периоде от этапа к этапу происходит постепенное повышение уровня физической подготовленности футболистов.

В соревновательном периоде наблюдается не только ее повышение, но и снижение. При этом наиболее высокий уровень приходится на начало июля, после чего отмечается постепенное его снижение. К концу соревновательного периода (конец октября) в тестах зафиксированы результаты, соответствующие подготовительному периоду. Таким образом, максимальный уровень физической подготовленности был достигнут футболистами в середине соревновательного периода.

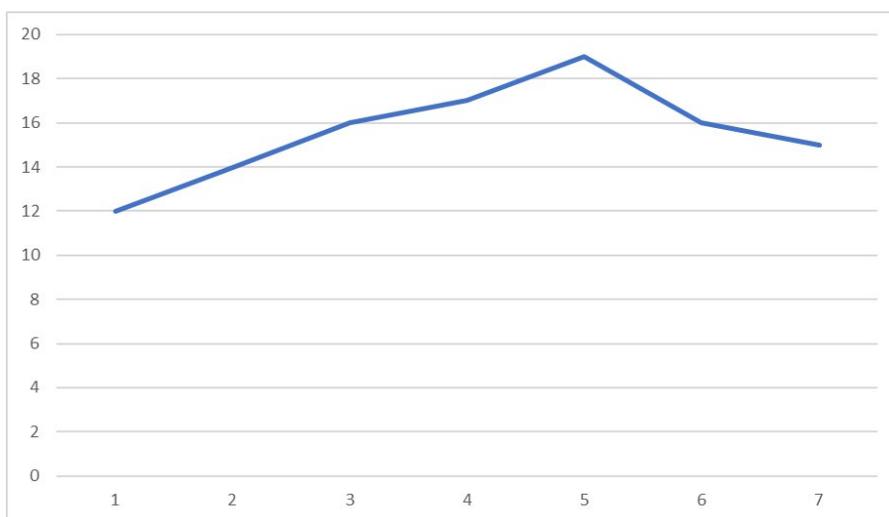


Рисунок 1. Динамика уровня подготовленности в годичном цикле

Далее выявлялась динамика структуры физической подготовленности, где в течение годичного цикла было проведено 7 тестирований по показателям физической подготовленности и было выявлено, что квалифицированные футболисты приступают к тренировкам в начале подготовительного периода с не достаточным уровнем развития физических качеств. Относительно соревновательного периода уровень развития стартовой скорости ниже на 12%, дистанционной скорости на 14%,

скоростно-силовых способностей на 18%, специальной выносливости на 7%.

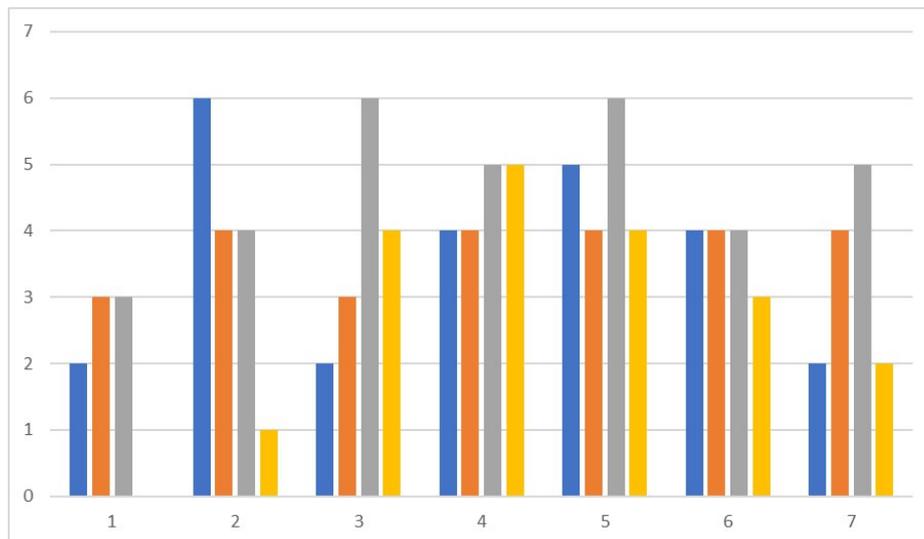


Рисунок 2. Динамика структуры физической подготовленности футболистов в годичной цикле

Примечание:

1 по 7 номера тестирований

В каждом тестировании:

- 1 – стартовая скорость
- 2 – дистанционная скорость
- 3 – скоростно-силовые качества
- 4 – специальная выносливость

Критериями оптимальной структуры физической подготовленности футболистов является высокий уровень спортивных результатов, который достигается игроками в середине соревновательного периода, В этот период структура физической подготовленности квалифицированных футболистов характеризуется следующим соотношением:

- стартовая скорость - 23-25%;
- дистанционная скорость - 21-23%
- скоростно-силовые способности - 23-25%;
- специальная выносливость - 30-32%

Литература:

1. Антипов, А.В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14 летних футболистов в период полового созревания. / А.В. Антипов. – М.: ФОН, 2002. – 200 с.
2. Ашмарина, Б.А. Теория и методика физ. воспитания: Учебник для пед. институтов / Б.А. Ашмарина. – М.: ФОН, 1990. – 320 с.
3. Бабаян, С.С. Методика применения ударного метода тренировки для развития скоростно-силовых качеств у высококвалифицированных футболистов / С.С. Бабаян, О.А. Курбонов, А.М. Усманов // Журнал Вестник спортивной науки. №1, 2012. – 214 с.
4. Башкиров, В.Ф. Физиология футбола. / В.Ф. Башкиров – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 184 с.
5. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. / Н.А. Бернштейн. – М.: ФИС, 1991. – 288 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Л.Н.Васенева

Преподаватель физической культуры

ГПБОУ Республики Марий Эл

«Марийский радиомеханический техникум»

г. Йошкар-Ола

Аннотация: *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.*

Ключевые слова: *физическая культура, физическая нагрузка, движение, инновационные технологии, здоровьесберегающие технологии.*

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. Сфера образования сейчас в России и во многих других странах реформируется путем изменения учебно-воспитательного процесса и изменения системы образования, организацией совместной деятельности преподавателей и подопечных.

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.

Например, использование инновационных технологий может помочь с получением экспертных знаний о каком-либо виде спорта в увлекательной форме. Смартфоны уже можно использовать для просмотра изображений игроков в определенном движении – таких как треугольное нападение в баскетболе или удар в ворота в футболе. Записанные изображения затем синхронизируются для воспроизведения в гаджете с разделенным экраном вместе с изображением известного игрока. Обучающиеся игроки могут легко сравнить свой стиль со стилем своих любимых игроков и внести для себя какие-либо изменения, чтобы улучшить свою игру [2].

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 спортивной тренировки.

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 осветить 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 самообучения. Также, благодаря изобретениям в области замедленной съемки, при помощи обучающих и демонстративных видеороликов преподаватели имеют возможность визуализировать сложные технические элементы, исполняемые профессионалами. Из-за специфики личностей обучающихся, каждый воспринимает информацию по-разному, однако, благодаря использованию ИКТ, информация предоставляется понятной для подавляющего большинства, что позволяет сократить время на разъяснения каждому [3].

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. Как я писала выше, у многих людей нет желания заниматься физической культурой. Причиной этой проблемы может быть монотонность и однообразность труда. У человека просто пропадает интерес от выполнения одних и тех же действий из раза в раз. Чередование деятельности (например, практической и теоретической) способно повысить эффективность занятия.

2. Индивидуальный подход. Все понимают, что каждому в группе внимание уделить очень сложно, все люди разные, но, тем не менее, преподаватель должен суметь провести занятие так, чтобы заинтересовать каждого.

3. Верная дозировка занятий. Учащихся не стоит перегружать упражнениями, это может привести к угнетению организма.

Итак, чтобы обучение физическим навыкам, 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.

При использовании этого подхода преподаватель создает образовательную среду, в которой его подопечному будет комфортно развиваться самостоятельно. Эта среда учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, особенности психического развития.

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. Также организуется тренировочная деятельность и физические нагрузки становятся оптимальными [4].

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.

Заметно, что личностно-ориентированные технологии схожи с другими технологиями, что, безусловно, хорошо, так как можно комбинировать несколько способов вместе.

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. Увеличивается познавательное поле обучающихся в вопросах профилактики возможных заболеваний, связанных с будущей профессией через ценности физической культуры. Безусловно, использование инновационных средств способствует формированию физической культуры личности студентов.

Литература:

1. Копчиков Н. С., Бухаров М. М. Инновационные технологии в физической культуре и спорте // Современные тенденции преподавания и организации спортивных игр в современном образовательном процессе. Материалы Регионального научно-методического семинара. Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. 2020. С. 23-27.

2. Ермолаев А. П., Усманова Д. Р. Инновационные технологии в сфере преподавания физической культуры и спорта // Всероссийский педагогический форум. Сборник статей II Всероссийской научно-методической конференции. Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая Наука». 2020. С. 136-143.

3. Баркалов С. Н. Основные направления взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 5-9.

4. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Систематизация механизмов физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой и спортом // Наука2020. 2018. № 2-1 (18). С. 50-54.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Д.Д.Коврижина

студентка 3 курса ГБПОУ «КазУОР»,

Ф.С. Хусаинова

Научный руководитель

Аннотация: *Физическая активность и спорта детей и молодежи-необходимое и важнейшее условие нормального развития ума и тела. Вопрос о формировании у подростков ценностного отношения к своему здоровью, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни является одним из самых важных для подрастающего поколения.*

Проблема: К сожалению, в современном обществе особо острыми считаются проблемы, связанные с табакокурением, алкоголем, наркоманией и в целом здоровым образом жизни, составляющими которого являются не

только спорт, но и правильное питание. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично-значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности.

Цель исследования: Узнать какие истинные причины у молодежи, не принимающие участие в спортивных мероприятиях и занятиях спортом и привести варианты при которых данное занятие снимет все рамки, например, во время учебы необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Гипотеза: Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Методы исследования: Анализ литературы и данных социологического опроса.

Вредные привычки все больше распространяются среди студенческой молодежи и оказывают негативное влияние, как на общество в целом, так и на отдельного человека, ежегодно отравляя и разрушая здоровье людей. По

мнению В.М. Дубровского в последние годы резко увеличилась заболеваемость, и причиной этого является отсутствие личной заинтересованности студентов в здоровом образе жизни. Отказ от вредных привычек - это только первый шаг к сильному и крепкому здоровью. По моему мнению, здоровый образ жизни включает некую совокупность элементов и его невозможно охарактеризовать какой-либо одной составляющей. Это образ жизни человека с целью укрепления здоровья и профилактики болезней, включающий в себя физические упражнения, соответствующее питание и отказ от вредных привычек. Как указывает Л.Н. Войт, придерживаясь его, человек не только поддерживает свое тело в хорошем состоянии, но и сохраняет в себе душевное здоровье. Поэтому быть здоровым – это желание многих людей и для этого, нужно регулярно заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня и делать профилактику организму. Роль физических упражнений в жизни человека невозможно недооценить, ведь помимо общей очевидной пользы физической культуры для здоровья, она развивает характер человека и способствует психологическим разгрузкам. Современные ученые В.С.Хагай и И.В.Барсагаева, докладывают, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, включая период экзаменов, на 5-7% успешнее закрывают сессию, чем игнорирующие это. Но и деятели прошлого имели свое представление об этом, так, спорт еще в античные времена входил в программу обучения. Карл Маркс, немецкий философ, социолог и политический деятель, говорил: «Под воспитанием, - писал Маркс, - мы понимаем три вещи: умственное воспитание, физическое воспитание (такое, какое дается в гимнастических школах и военными упражнениями), техническое обучение (которое знакомит с основными принципами всех процессов производства и в то же время дает ребенку или подростку навыки обращения с простейшими орудиями всех производств)». То есть, спортивному воспитанию уделялась не меньшая роль, чем умственному. Недаром, даже

сейчас физическая культура изучается на всех факультетах любых ВУЗов. Я провела исследование(опрос)среди своих одногруппников из училища олимпийского резерва и моего окружения юношей и девушек.

1.Что вас мотивирует заниматься спортом?

- эстетическая причина
- здоровье
- интерес
- воспитание характера

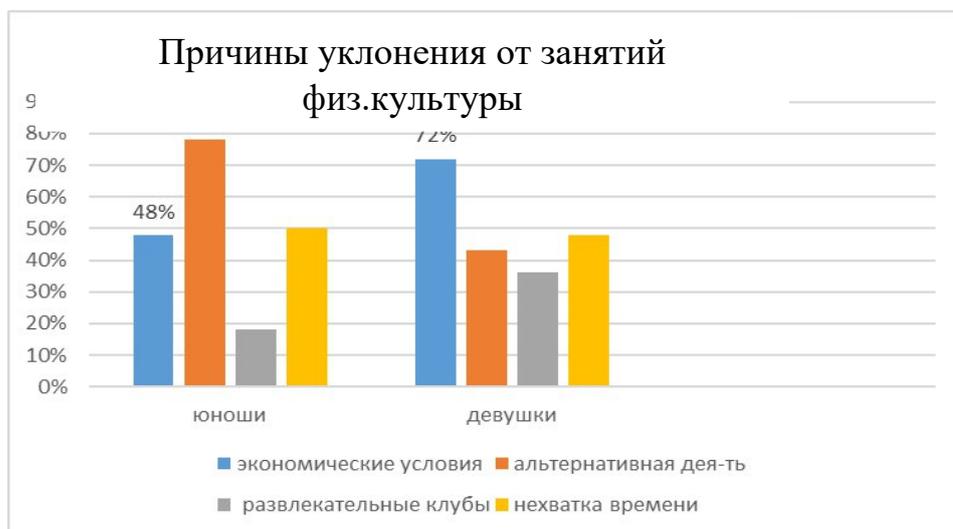
2. Какие причины уклонения от занятий физической культуры у вас присутствуют?

- экономические условия
- альтернативная деятельность
- развлекательные клубы
- нехватка времени

По первому вопросу, независимо от гендерной роли, большинство ставит эстетические цели - достижение рельефности мышц, похудение и т.д. Это говорит об их мотивации к занятиям. Так же - распространенными показателями являются воспитание характера, здоровый образ жизни и интерес к спорту.



Но есть и обратная сторона. Многие студенты живут в общежитиях, на съемных квартирах, многие работу совмещают с учебой. «Не хватает ни сил, ни денег, ни времени! Какой еще спорт?!» Иная причина - это большое разнообразие учреждений развлекательного характера: кафе, клубов, кинотеатров и прочих заведений. Студенты их посещают для того чтобы отдохнуть, однако напротив, после посещения подобных развлекательных учреждений, организм истощается. По второму вопросу, выясняем, что самой основной причиной не посещаемости спортивных залов и занятий спортом-экономические условия и альтернативные деятельности. Итак, проблемы уменьшения числа молодых людей, занимающихся в спортзалах, возникают как из-за экономических условий, так и из-за того, что в наши дни быстро расширяется круг привлекательных для молодежи занятий, возрастает возможность альтернативного выбора своего досуга.



Образ жизни студентов есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся различные виды жизнедеятельности. Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм

жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни, коллектива, в которых она находится. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы в часы, предназначенные для сна, курение, алкоголь и т.д. Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности. Важно не то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие. Распространение физической культуры, спорта и здорового образа жизни нуждается в четко специфицированном разделении в соответствии с основными формами спорта, укоренившимися в обществе в настоящее время.

Вывод: Подводя итоги исследования, следует подчеркнуть, что неизменным уровнем освоения интернациональных ценностей физической культуры студента является его вовлеченность в физкультурно-спортивную деятельность. Результаты доказывают, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом, повышается жизненный тонус, уверенность в своих силах, оптимизм. Занятия физической культурой способствуют рациональному распределению свободного времени, позволяют студенту активно включаться в другие виды деятельности. Мы выяснили, что молодежный спорт является

необходимым условием успешного развития современного российского общества. Знания о значительном влиянии здорового образа жизни у большинства молодых людей еще не стали их убеждениями, а огромная ценность здоровья - достаточной мотивацией для его сохранения. Многие воспринимают здоровье на уровне физического благополучия и считают главным условием его сохранения отказ от вредных привычек, двигательный режим и правильное питание. Но в их сознании еще не сформировалось отношение к здоровью как к одной из главных ценностей. В целом же, количество тех, кто занимающихся спортом, низкое. Здесь сказывается влияние различных факторов. Для многих это отсутствие условий, недостаточно развитая инфраструктура, нехватка профессионалов в данной сфере. Другие причины слабой ориентации людей на здоровье и недостаточной ориентации на высокий уровень физического развития это - недостаточная мотивация, неразвитость культурно-исторических традиций, стимулирующих здоровый образ жизни и физическое совершенство. Молодежь, как будущее любого общества, должна получить физическое воспитание и приобрести основные спортивные навыки. Таким образом, она должна быть вовлечена - в рамках или за рамками школьной программы - в занятия спортом и ежедневные физические упражнения. Как это давно уже делается во многих странах Европы, где молодёжный спорт развит достаточно хорошо. В России спортивная инфраструктура недостаточно развита. Но она совершенствуется. Правительство выделяет всё больше финансовых для создания оптимальных условий развития спорта и привлечения к нему молодёжи.

Литература:

1. <https://multiurok.ru/files/statia-na-teme-populiarizatsiia-sporta-sredimolod.html>
2. <https://nvjournal.ru/article/82-rol-sporta-i-fizicheskoi-kulturi-v-zhizni-sovre/>

3. <https://infourok.ru/statya-rol-fizicheskoy-kultury-i-studencheskogo-sporta-v-prodvizhenii-cennostej-zdorovogo-obraza-zhizni-v-molodezhnoj-srede-v-so-6358634.html>

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ ПЛОВЦОВ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

А.Е. Кувшинникова

Студент 3 курса АУ ЮКИОР

Л.А. Дубовицкая

преподаватель АУ ЮКИОР

Ханты-Мансийского автономного округа - Югры,

г. Ханты-Мансийск

Аннотация: *На базе АУ ЮКИОР было проведено исследование спортивной мотивации пловцов этапа спортивной специализации и выраженность мотивации достижения успехов. Статистическая обработка методов ранговой корреляции между этими факторами позволила выявить спортивные мотивы, влияющие на успешность. По данным исследования были разработаны рекомендации.*

Ключевые слова: *мотивация достижения успеха и избегания неудач; основные мотивы спортивной мотивации: физического совершенствования, потребность в одобрении, коллективистической направленности, повышения престижа, желания славы, общения, улучшения самочувствия и здоровья, развития характера и психических качеств, эстетического удовольствия, познания, мотив материальных благ.*

Проблема мотивации в деятельности человека является одним из важных направлений науки психологии. Данной теме посвящены работы

зарубежных и российских ученых А. Маслоу, Х. Хекхаузена, К. Левина, А.Н. Леонтьева, Л.И. Божович, С.Л. Рубенштейна и др. Все они сходятся в мнении, что мотивация – психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость, способность человека деятельно удовлетворять свои потребности[3].

Зарубежными учеными Д. МакКлелланда, Д. Аткинсоном и др. определены два основных мотива деятельности человека: мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудач. В большинстве ситуаций поведение людей определяется двумя мотивами: или они хотят добиться успеха, или избежать поражения. Джон Аткинсон, утверждал, что именно мотивация достижений отражает склонность человека к успеху.

В спортивной психологии проводились исследования в данном направлении такими учеными как А.Ц. Пуни И.Г. Келишев, Е.П. Ильин, Р.А. Пилюян, Е.А. Калинин. Изучены и определены спортивные мотивы, особенности их проявления на разных этапах спортивной карьеры. Однако недостаточно исследовано влияние ведущих спортивных мотивов на успешность спортсменов различных видов спорта, в частности у пловцов, что и определяет актуальность нашего исследования [1, 2].

Выборку исследования составили пловцы этапа спортивной специализации в количестве 12 человек, занимающихся на базе Автономного профессионального образовательного учреждения Ханты – Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж – интернат олимпийского резерва». Для выявления ведущих спортивных мотивов использовалась методика В.И. Тропникова «Изучение мотивов занятий спортом», для выявления выраженности мотива достижения успеха использовался опросник «Мотивации достижения успеха» Т. Элерса.

Результаты исследования ведущих спортивных мотивов методикой В.И. Тропникова показали, что в данной выборке есть спортсмены, у

которых присутствуют одновременно несколько ведущих спортивных мотивов. На этапе спортивной специализации у пловцов мотив физического совершенствования является ведущим у 40% спортсменов, мотив потребность в одобрении у 60%, мотив коллективистической направленности у 48%, повышения престижа, желаниа славы у 60%, общения 48%, улучшения самочувствия и здоровья у 16%, развития характера и психических качеств у 24%, эстетического удовольствия у 48%, познания 16 %, мотив материальных благ отсутствует.

По результатам исследования выраженности мотива достижения успеха (опросник Элерса) выявлено, что у 40% мотивация достижения успеха имеет высокий уровень. Статистическая обработка результатов методом ранговой корреляции Спирмена выявила взаимосвязь между мотивацией достижения успеха и такими спортивными мотивами как мотив спортивного совершенствования ($R_s \text{ эмп.} = 0,61$, при $p = 0,05$); повышения престижа, желаниа славы ($R_s \text{ эмп.} = 0,74$, при $p = 0,01$); познания ($R_s \text{ эмп.} = 0,59$, при $p = 0,05$), развития характера и психических качеств ($R_s \text{ эмп.} = 0,62$, при $p = 0,05$).

Полученные результаты позволяют рекомендовать тренерам проводить работу по повышению мотивации для повышения успешности спортсменов в следующих направлениях:

1. Для повышения мотивации престижа, желаниа славы проводить беседы, использовать видеофильмы о жизни и достижениях выдающихся спортсменов-пловцов. Использовать личный пример спортивной карьеры, выставку наград, кубков, грамот; фотовыставку лучших награждений, участия в соревнованиях.

2. Для повышения мотива спортивного совершенствования приучить спортсмена к ведению дневника, в котором ведется диагностика повышения физических качеств (быстроты, гибкости, выносливости, силы, координации).

3. Для повышения мотивации развития характера рекомендуется вводить в тренировочный процесс задания повышенной сложности, на развитие выносливости, волевых качеств.

4. Для работы над мотивацией познания рекомендуется подробно объяснять пловцам значение методов учебно-тренировочного процесса, технические особенности различных стилей плавания.

Литература:

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 269 с.

2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 365 с.

3. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн.- Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 712 с.

СПОРТ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ОРГАНИЗМА

А.В. Куликова

ГБПОУ КО УОР «Училище (техникум) олимпийского резерва

имени А.А. Шумилина»

г. Калининград

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Эти слова древнегреческого мыслителя Гиппократ (460 – 370 года до н.э.) и сегодня актуальны. Роль юношеского спорта во всем мире неуклонно возрастает, так как он является базой подготовки спортивных резервов. Стремительный рост достижений в

мировом спорте требует неустанного поиска новых методов работы с подрастающим поколением спортсменов.

Влияние на развитие человека оказывают движения, физическая нагрузка. Недостаток ее, ограничения двигательной активности отрицательно сказывается на формировании организма. Деятельность различных систем организма находится в прямой зависимости от активности скелетных мышц в подростковом возрасте. Двигательная активность стимулирует обмен веществ и энергии, совершенствование всех функций и систем организма и повышает его работоспособность. Осваивая новые движения, подростки обучаются управлять работой мышц, сложными движениями, необходимыми в достижении результата в спорте.

Школьные годы- период максимальных темпов роста организма. В биологии есть термин «индивидуальное развитие». Длительность различных стадий индивидуального развития зависит от наследственных факторов и определяется генетической программой, которая реализуется в определенных условиях окружающей среды. Развитие человека от момента рождения и до смерти (онтогенез) представляет непрерывный единый процесс.

Что бы правильно оценить уровень физической нагрузки на подрастающий организм необходимо определить морфологические и функциональные изменения отражающие состояние отдельных систем организма (работа сердечно – сосудистой системы, нервной системы, дыхательной системы).

На уроках физической культуры осуществляется контроль, помогающий определить соответствие даваемой на уроке нагрузки возможностям подростка. Наблюдаемые признаки состояния подростка (окраска кожи лица, потливость, дыхание, движения, общее самочувствие).

Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

Спортивные достижения определяются уровнем исходных показателей и темпами прироста их в ходе спортивного совершенствования. Более высокие показатели у ребят, если учитывать их индивидуальные морфологические и физиологические данные.

Литература:

1. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023. 342 с.
2. Величко Т. И. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии. Учебно-методическое пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2024. 124 с.
3. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
4. Зобкова Е. А. Менеджмент спортивных соревнований. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023. 40 с.
5. Смоленский А.В., Беличенко О.И., Тарасов А.В. Заболевания спортсменов. Учебник. М.: Спорт, 2020. 216 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Л.Р. Кудрявцева

Студентка 4 курса

Т.А. Козлова

преподаватель

ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,

г. Йошкар-Ола

Аннотация. *В статье рассматриваются средства и методы развития физических качеств. Изучена стандартная методика применения акробатических упражнений и определена эффективность данной методики.*

Ключевые слова: *Физические качества, акробатические упражнения.*

Актуальность. Заключается в том, что внедрение акробатических упражнений в учебный процесс по физической культуре у детей средних классов будет способствовать укреплению здоровья, общей физической подготовленности, закаливанию организма, воспитанию правильной осанки, укреплению внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и др.).

Цель исследования: изучение методики применения акробатических упражнений у детей 10-11 лет на уроках физической культуры.

Методы исследования. Для решения задач работы применялись следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Акробатические упражнения как средство гимнастики развивают полный комплекс физических качеств - силу и гибкость быстроту и выносливость. С помощью акробатических упражнений совершенствуют вестибулярно-координационные способности, ориентировку в пространстве, смелость и решительность.

При обучении акробатике:

1) в процессе обучения двигательным элементам различных видов спорта, на этапе совершенствования сформированных движений, для закрепления двигательного навыка используются акробатические упражнения;

2) физическая подготовка во всех разделах учебного материала реализуется средствами акробатики, к ним относятся традиционные упражнения: группировка, перекаты, стойка на голове и руках, гимнастический «мост», стойка на лопатках, равновесие «ласточка» и другие;

3) в разделе «Акробатика» учебный материал включает парные и групповые акробатические упражнения: хваты, стойки, поддержки, пирамиды и так далее;

4) в процессе развития физических качеств младших школьников применяется дифференцированный подход, при котором с учетом разноуровневой физической подготовленности варьируется интенсивность и объем физической нагрузки.

Для развития акробатических способностей используются следующие методы: 1) повторный; 2) строго-регламентированный; 3) игровой; 4) соревновательный.

Исследование проходило на уроках по физической культуре в декабре 2023 года в МБОУ «Медведевская СОШ №2» пгт. Медведево с учащимися 5 класса. В исследование принимали участие девочки 10-11 лет. Количество исследуемой группы 15 человек.

Выбор тестов был обусловлен более полно охарактеризовать уровень выполнения акробатических упражнений учащихся, и более эффективно их развить в ходе следующих упражнений:

Тест 1. «Три кувырка вперед» (сек.)

Процедура тестирования: Испытуемые выполняют последовательно три кувырка вперед. В протокол заносится время, которое было затрачено на выполнение кувырков. Количество попыток: 3. Записывается лучший результат.

Оборудование: секундомер.

Тест 2. «Стойка на голове с опорой на руки» (сек.)

Процедура тестирования: Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову.

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, становится на голову, на теменную часть (голова немного впереди рук); таким образом, руки и голова как бы образуют треугольник. Легким толчком ноги досылается вверх в стойку. Прямая спина и вытянутые ноги образуют прямую линию (стойку). После потери равновесия тест прекращается. Количество попыток: 3.

Оборудование: секундомер, гимнастический коврик.

Тест № 3 «Мост из положения лежа на спине» (см.)

Процедура тестирования: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, упор на ступни, руки ставим за головой, ладони направлены в сторону ступней. Отрываем таз и плечи от пола, максимально прогибая спину. Плавно вернуться в исходное положение. Результат измеряется расстоянием от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.

Для развития акробатических способностей у детей 10-11 лет в МБОУ «Медведевская средняя общеобразовательная школа №2» пгт. Медведево,

учителем применялась стандартная методика развития в течении двух недель.

Стандартная методика развития акробатических способностей состояла из трех частей подготовительная, основная и заключительная. Урок начинался с объяснения цели и задач, также использовались строевые приемы, чтобы дети быстрее вошли в учебный процесс. В подготовительной части урока, проводилась разминка и ОРУ, в основной части урока проводилось выполнение акробатических элементов для подготовки к тестовым упражнениям, в заключительной части урока учитель давал упражнения на восстановление дыхания.

1) Разминка: бег по залу, с изменением направления движения, бег спиной вперед, бег змейкой, бег по диагонали, бег с заданием, прыжки на левой, на правой на двух ногах, через скамейку, бег с поворотами.

2) ОРУ без предмета:

- наклоны головы в стороны;
- вращение головы вправо/влево;
- руки к плечам, вращение плечами вперед/назад;
- вращение прямых рук вперед/назад;
- руки на поясе, 3 пруж. наклона вправо/влево;
- руки в стороны ладонями кверху, повороты туловища в стороны;
- наклоны туловища в правую/левую диагональ;
- наклоны туловища вниз;
- полуприсед, встать в и.п., присед;
- из упора присев прыжком в упор лежа, далее прыжком обратно в упор присев.

3) Основная часть:

1. Стойка на голове с опорой на руки:

Техника выполнения:

Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком двух ног стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением ног до вертикального положения.

Подводящие упражнения:

1) И.п. – упор присев (кисти на ширине плеч, чуть впереди ног), поставить голову (лоб) на опору (кисти и голова должны образовать равносторонний треугольник). Зафиксировать это положение на 3-5 сек и вернуться в и.п.

2) И.п. – упор присев, голову поставить на опору, толчком одной и махом другой ногами, стойка на голове согнув ноги (туловище и голени должны быть вертикальны) и вернуться в и.п. То же, но толчком двумя ногами одновременно и вернуться в и.п.

3) И.п. – упор присев, толчком одной ногой и махом другой стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением тела до прямого положения.

2. Кувырок вперед

Техника выполнения:

Из упора присев, подать плечи вперед и перенести центр тяжести на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородком груди, оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку перейти в упор присев.

Подводящие упражнения:

1) И.п. – лежа на животе, прогнуться назад и принять упор лежа на бедрах.

2) И.п. – упор присев, перекат вперед и назад.

3) И.п. – упор присев, кувырок вперед в сед в группировке.

3. Мост из положения лежа на спине

Техника выполнения:

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, упор на ступни. Руки поставить за головой на комфортном расстоянии для полноценного упора, ладони направлены в сторону ступней, оторвать таз и плечи от пола, максимально выгибая спину, таз выше головы и плеч, ноги максимально прямые в коленях или слегка согнуты.

1) И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе.

Подъем прямых ног.

2) И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на полу возле груди.

1-6 – подъем туловища с упором на руки, максимально прогнуться назад. Зафиксировать положение.

7-8 – вернуться в и.п.

3) И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на полу возле груди.

1-2 – прогнуться назад, одновременно согнуть ноги в коленях к голове

3-4 – вернуться в и.п.

4) И.п. – лежа на спине, руки и ноги согнуты

1-4 – вырасти в мост, вес тела перенести на руки.

5-8 – и.п.

Тест № 1 «Три кувырка вперед». В проведенном контрольном испытании из 15 обучающихся все справились с данным заданием. Данные тестирования соответствовали нормативам.

Проанализировав данные теста, следует отметить, что четыре обучающихся справились с контрольным упражнением, получив оценку «5» (отлично), четверо обучающихся, получив оценку «4» (хорошо), и семеро оценку «3» (удовлетворительно). Для большей наглядности результаты представлены в *Рисунке 1*.

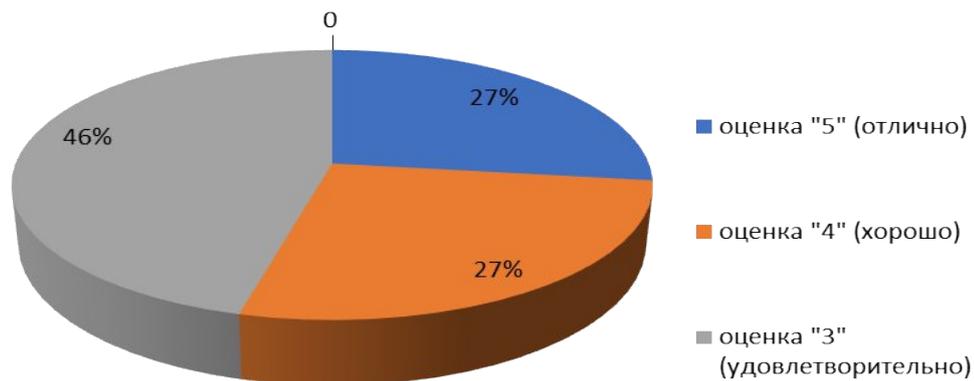


Рис. 1. Оценочные результаты теста № 1 «Три кувырка вперед»

Таблица 1. Учебные нормативы. Три кувырка вперед у детей среднего школьного возраста.

Оценка «5»	7,5 сек
Оценка «4»	8,0 сек
Оценка «3»	8,3 сек

Тест № 2 «Стойка на голове с опорой на руки». В проведенном контрольном испытании из 15 обучающихся все справились с данным заданием. Данные тестирования соответствовали нормативам.

Проанализировав данные теста, следует отметить, что пятеро обучающихся справились с контрольным упражнением, получив оценку «5» (отлично), семь обучающихся, получив оценку «4» (хорошо), и трое учеников оценку «3» (удовлетворительно). Для большей наглядности результаты представлены в *Рисунке 2*.

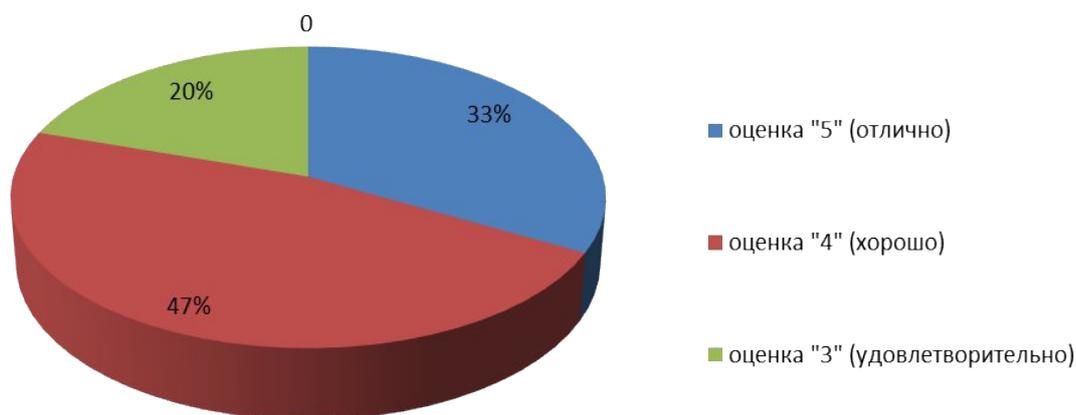


Рис. 2. Оценочные результаты теста № 2 «Стойка на голове с опорой на руки»

Таблица 2. Учебные нормативы стойка на голове с опорой на руки для детей среднего школьного возраста.

Оценка «5»	25 сек
Оценка «4»	20 сек
Оценка «3»	17 сек

Тест №3. «Мост из положения лежа на спине». В проведенном контрольном испытании три из пятнадцати исследуемых справились с контрольным испытанием лучше других обучающихся, показав время выше учебного норматива. Остальные так же уложились в норматив. Это связано с тем, что исследуемые, кроме уроков физической культуры, посещает кружок танцев.

Проанализировав данные теста, следует отметить, что восемь обучающихся справились с контрольным упражнением, получив оценку «5» (отлично), пять обучающихся, получив оценку «4» (хорошо), и двое оценку «3» (удовлетворительно). Для большей наглядности результаты представлены в *Рисунке 3.*

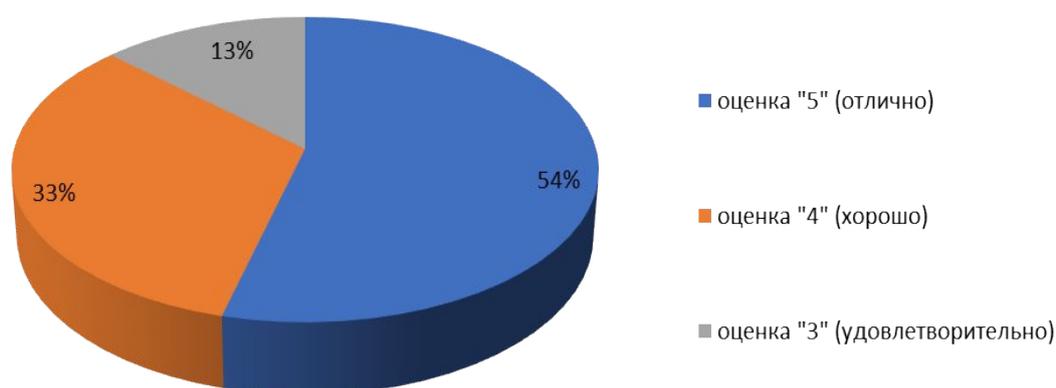


Рис. 3. Оценочные результаты теста №3 «Мост из положения лежа на спине»

Таблица 3. Учебные нормативы мост из положения лежа на спине для детей среднего школьного возраста.

Оценка «5»	2-6 см
Оценка «4»	7-12 см
Оценка «3»	13-17 см

Таким образом, проанализировав результаты тестовой батареи можно сделать вывод. У учащихся 10-11 лет акробатические способности находятся на хорошем уровне развития. То есть, методика применения акробатических упражнений с использованием стандартной методики в МБОУ «Медведевская СОШ №2» пгт. Медведево является эффективной, что и подтверждает правильность первоначальной гипотезы.

Литература:

1. Гандельсман, А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста/ А.Б.Гандельсман, Д.М.Смирнов. –М.: Просвещение, 2019.
2. Лях, В. И. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича / сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. - Волгоград: Учитель. - 2010 - 171 с.

3. Никольская, О.Б. Физическое самовоспитание: учеб.- метод. пособие / О.Б. Никольская, Е.В. Перепелюкова, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман. пед. ун-та, 2021. – 102 с. – ISBN 978-5-907409-40-8.

4. Семеновой, О. Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - Москва: СпецЛит, 2018. - 192 с. 5. Лях В.П., Виленский М.Я. Мой друг - физкультура. Учебник для учащихся 1 - 4 классов. - М.: Просвещение, 2002. - 126 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2007. – 479 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ В СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Д.С. Лекомцева
студентка 4 курса,
Ф.Я. Мухутдинов
преподаватель
ГБПОУ «КазУОР»,
г. Казань

Аннотация. *Статья посвящена исследованию вопроса о влиянии психологического состояния спортсменов по стендовой стрельбе на результативность соревновательной деятельности. Приводятся рекомендации по развитию психологической устойчивости спортсменов – стендовиков юниорского возраста.*

Ключевые слова: *психологическая устойчивость, психологическая подготовка, темперамент, средства и методы формирования психологической устойчивости в соревновательный период по стендовой стрельбе.*

Актуальность исследования состоит в том, что в стендовой стрельбе результаты тесно связаны с психологическим состоянием спортсмена. Способность контролировать стресс, поддерживать концентрацию и оставаться уравновешенным имеет прямое влияние на точность выстрелов и, соответственно, на общий результат.

Поэтому цель нашего исследования: разработка и экспериментальное обоснование методики, улучшающей психологическую устойчивость и обеспечивающей повышение эффективности соревновательной деятельности спортсменов.

Для достижения поставленной цели были сформулированы и решались следующие задачи: ознакомиться с понятием и сущностью психологической устойчивости спортсмена; охарактеризовать формы, средства и методы формирования психологической устойчивости спортсменов в соревновательной деятельности; изучить факторы, влияющие на психологическую устойчивость спортсмена в соревновательном периоде; разработать и экспериментально обосновать методику, улучшающую психологическую устойчивость спортсменов юниорского возраста по стендовой стрельбе и позволяющую повысить эффективность соревновательной деятельности в различных по степени эмоциональной напряженности соревновательных ситуациях.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение в учебно-тренировочном процессе специально подобранных диагностических тестов, наиболее подходящих к свойствам темперамента стрелка, позволит выявить психологическое состояние спортсменов, улучшить их психологическую устойчивость и повысить эффективность соревновательной деятельности.

Объектом исследования является психологическая подготовка спортсменов по стендовой стрельбе на базе ССК «Свияга».

Предмет исследования – психологическая устойчивость спортсменов юниорского возраста по стендовой стрельбе в соревновательный период.

Эксперимент проводился с 15 апреля по 19 мая 2024 года среди спортсменов юниорского возраста, обучающихся в ССК «Свияга». В эксперименте принимали участие 29 спортсменов-стендовиков. На тренировочных занятиях осуществлялось не только изучение и совершенствование важных технических элементов, но и формировалась психологическая готовность к выполнению упражнений.

Ниже представлены результаты, полученные в ходе проведенного исследования.

Роль психологической устойчивости в стендовой стрельбе состоит в следующем: психологическая устойчивость помогает справиться со стрессом и сохранять концентрацию, ожидания со стороны тренеров, команды и самого себя могут вызывать дополнительные стрессовые ситуации. Устойчивый стрелок способен справляться с этими ожиданиями без потери качества стрельбы. Психологическая устойчивость позволяет поддерживать необходимую степень сосредоточенности. Умение сохранять внимание на протяжении всего выступления, которое может быть длительным и требующим значительных умственных усилий. Психологическая устойчивость позволяет контролировать эти эмоции и не допускать их влияния на дальнейшие действия.

В ходе исследования разработан экспериментальный комплекс упражнений по развитию психологической устойчивости у спортсменов юниорского возраста в период соревновательного сезона по стендовой стрельбе. Среди таких упражнений можно назвать: привыкание к давлению времени и развитие способности совершать точные выстрелы в условиях ограниченного времени, привыкание к стрельбе в шумной обстановке и

развитие способности концентрироваться на цели в условиях отвлекающих факторов, развитие способности спортсменов адаптироваться к неожиданным изменениям условий стрельбы и поддерживать концентрацию, улучшение выносливости, адаптация к различным климатическим условиям и повышение устойчивости к стрессу, проведение полноценных соревнований и симуляций, в которых спортсмены выступают в реалистичных условиях, упражнения с использованием техник ментальной подготовки, разработка индивидуализированных программ психологической подготовки с учетом типа темперамента спортсмена, а также упражнения для систематической практики психологических навыков.

С помощью теста-опросника Айзенка определялся темперамент каждого спортсмена. По итогам теста выявлено, что из 29 стендовиков 13 – холерики, 8 – сангвиники, 6 – флегматики, 2 – меланхолики. Из 13 холериков 6 не вошли в основной состав сборной команды, что указывает на недостаточный уровень психологической подготовки, на вопросы теста они отвечали импульсивно. Сангвиники показали легкую возбудимость, но они относительно устойчивы к стрессу, однако у них наблюдались смена настроения, восприимчивость, лабильность и быстрота реакции. По нашим наблюдениям, сангвиники, имея хорошую работоспособность, при потере интереса переставали работать на результат и пропускали занятия. Флегматики медлительны, постоянны в настроении и стремлениях, менее эмоциональны при проявлении чувств. Во время тренировочного процесса они проявляли спокойствие, упорство, настойчивость и уравновешенность. Меланхолики сверхчувствительны. Они проявляли застенчивость, пассивность, чрезмерную впечатлительность, утомляемость, неуверенность и нередко – трусость.

После тестирования была проведена диагностика на выявление уровня психологической подготовки каждого стендовика. Умеренная тревожность

выявлена у 15 стеновиков (83%). Этот показатель говорит о том, что стрелок во время соревнований будет реагировать на трудности адекватно. По шкале ситуативной тревожности, у 11% отмечена низкая тревожность. Им требуется проявление энергичности, заинтересованности, инициативности. Средний уровень проявился у 16 стеновиков (89%).

Тест Реана представил нам картину мотивационной сферы спортсменов-стеновиков. В результате у 95% стеновиков (17 человек) мотивация направлена на успех, а 5% (1 человек) – на неудачу.

По результатам теста по «Шкале оценки потребности в достижении» выявлено, что 16 стеновиков (80%) имеют высокий уровень потребности в достижении, а 2 стеновика (17%) – средний. Это показывает, что спортсмены и их мотивационная сфера нацелены на достижение результата.

Результаты теста Гуткина позволили определить, что у 78% стеновиков развита ценностно-смысловая организация личности, настойчивость, решительность и самообладание; в умеренной мере 50% развита организация деятельности и самостоятельности. Показатель лжи у всех испытуемых низкие.

Шкала эмоциональной стабильности/нестабильности Айзенка Г. определяет эмоциональную устойчивость человека. Выявлено, что 95% стеновиков имеют высокий уровень эмоциональной стабильности, 5% – средний.

В ходе проведенного исследования разработаны рекомендации по развитию психологической устойчивости спортсменов – стеновиков, среди них: развитие ментальной силы через тренировки, управление стрессом и тревогой, интеграция психологических навыков в тренировочный процесс, подготовка к соревнованиям, работа с тренером-психологом, обратная связь и саморефлексия, а также развитие командного духа и поддержки.

Разработанная методика направлена на развитие психологической устойчивости спортсменов в соревновательном периоде. Она включает в

себя: специально подобранные диагностические тесты разного характера, наиболее подходящие к свойствам темперамента стрелка, экспериментальный комплекс психотехнических упражнений и техник ментальной подготовки на развитие психологической устойчивости, симуляцию стрессовых ситуаций, тренировочные игры с повышенной эмоциональной нагрузкой и упражнения на саморегуляцию, разработанные индивидуализированные программы психологической подготовки стендовиков в зависимости от типа темперамента в учебно-тренировочном процессе.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены в полном объеме, рабочая гипотеза подтверждена.

Литература:

1. Бочкарев В.И., Сабанин А.М., Ворожейкин О.В. Волевые качества спортсменов с разным уровнем психологической устойчивости // Север и молодежь: здоровье, образование, карьера. – Ханты-Мансийск, 2021. – С. 17-21.

2. Величко А.И. Повышение психологической устойчивости спортсменов к неблагоприятным внешним условиям соревновательной деятельности // LIV Международные научные чтения (памяти Л.В. Канторовича). – 2019. – С. 46-49.

3. Костина В.В. Организация психологической подготовки студентов-спортсменов посредством индивидуально-ориентированной программы // Вестник Государственного гуманитарно-технологического университета. – 2021. – № 4. – С. 98-105.

4. Лавриченко Р.К. Психологическая устойчивость как фактор успешной подготовки спортсменов-стрелков // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. – Орел, 2023. – С. 105-109.

5. Орлов А.И., Зяблов Д.В., Михальченко Р.А. Особенности психологической устойчивости и психического состояния в соревновательный период подготовки спортсменов // Север и молодежь: здоровье, образование, карьера. – Ханты-Мансийск, 2020. – С. 200-205.

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ВАТЕРПОЛИСТОК

Д.Д. Лунина

Студентка 3 курса АУ ЮКИОР

Ханты-Мансийского автономного округа - Югры,

Л.А. Дубовицкая

преподаватель АУ ЮКИОР

Ханты-Мансийского автономного округа - Югры,

г. Ханты-Мансийск

Аннотация: *Для развития тактического мышления ватерполисток были адаптированы различные методы и приемы, которые используются в других видах спорта, а так же предложены специальные методы для водного поло.*

Ключевые слова: *водное поло, тактическое мышление и его компоненты: наглядно-образный характер мышления, действенный характер мышления, ситуационный характер мышления, быстрота мышления, гибкость мышления, целеустремленность, периферическое зрение.*

В спортивной психологии проблеме тактического мышления в командных видах спорта посвящены работы А.В. Родионова, Е.П. Ильина, Г. Д. Горбунова и др. Выделяют следующие стороны тактического мышления: наглядно-образный характер мышления, действенный характер

мышления, ситуационный характер мышления, быстрота мышления, гибкость мышления, а также целеустремленность и аналитичность [2].

Практически во всех командных видах спорта уделяется внимание развитию такой стороны тактического мышления как наглядно-образное представление будущего соревнования, предстоящей игры. Традиционно используются для этого анализ видеоигр, состязаний соперников с целью определения тактики предстоящей игры. В футболе, хоккее, волейболе для этого используются следующий наглядный метод: макет поля разбивается по квадратам, каждому из которых присваивается номер. Это позволяет тренеру определить позиции игроков при определенной тактике игры спортсменов различных игровых амплуа.

В водном поло у игроков отсутствует строго закрепленное игровое амплуа, кроме вратаря. Позиции ватерполисток определяются 6 игровыми зонами в обеих частях игрового поля. Поэтому тренер может при планировании тактики предстоящей игры прогнозировать различные игровые комбинации, их вариативность [3].

Для развития тактического мышления важны такие качества как умение действовать по ситуации, быстро (в условиях цейтнота времени), в процессе двигательной активности. Авторы Т.К. Ким, Г.А. Кузьменко, О.И. Ерина в своих научных разработках по развитию этих качеств тактического мышления у баскетболистов предлагают такие методы как применение проблемных игровых ситуаций, разнообразных тактических действий и комбинаций, проецирующих многообразие соревновательного противоборства, требующего оперативного принятия решений на основе анализа и осмысления своих действий [1]. Для водного поло можно использовать такие методы как: игра в меньшинстве, игра в различных игровых амплуа (и смена игровых амплуа-позиций во время игры).

В тактическом мышлении спортсменов важно формировать такое качество как целеустремленность – умение бороться до конца, не сдаваться

в самой критической ситуации. В спорте данное качество определяется как «воля к победе». В различных видах спорта для развития этого качества используется такой метод как ведение Дневника спортсмена. При ежедневном анализе тренировок спортсмен приучается видеть и понимать свои сильные и слабые стороны, воспринимать свои неудачи не как отрицательный опыт, а как дальнейшую цель работы над собой. Данное качество переносится и в соревновательный опыт, где важно не сдаваться в критических ситуациях спортивной борьбы, а настойчиво искать выход, не уступая сопернику.

Водное поло уникальный вид спорта по сравнению с другими спортивными дисциплинами. В тактике игры важны такие качества как коммуникация и зрительное восприятие. В водном поло игроки часто используют жесты и визуальные сигналы для общения друг с другом, так как общение может быть затруднено из-за шума и воды. Жесты в водном поло имеют уникальные особенности, отличающие их от других видов спорта. Водное поло требует, чтобы игроки управляли мячом и взаимодействовали друг с другом, находясь в воде. Это создает необходимость в недоступных для других видов спорта жестах, таких как подъем руки для передачи мяча или создание блока, из-за ограниченной видимости под водой и шума на поверхности, водное поло требует четких и понятных жестов для коммуникации между партнерами, что выделяет водное поло на фоне других видов спорта. Упражнения, такие как «жестовая передача», позволяют игрокам практиковать использование жестов в разных ситуациях игры, чтобы они стали инстинктивными. Регулярная практика таких упражнений делает команду более сплоченной и повышает уровень доверия между игроками, что способствует лучшей игровой координации на поле.

Из опыта ватерпольной команды «Югра» г. Ханты-Мансийска достаточно успешно используются следующие специфические жесты. При

неточном паса используется жест - указательный палец вверх или вниз для корректировки паса. Так же с помощью жестов пальцев можно показать всей команде схему игры во время нападения и защиты, используя количество пальцев по номеру схемы (каждая схема нумеруется от 1 до 5).

Во время игры ватерполистам нужно наблюдать за движением мяча, за движением соперника, а так же других игроков, при этом держаться на воде и видеть всю «картину» на игровом поле. Для развития данного качества можно вводить в тренировочный процесс упражнения на развитие периферического зрения. Такие упражнения достаточно хорошо разработаны для волейболистов, баскетболистов [1]. Адаптируя их к водному поло можно предложить следующие задания:

- «скрытый пас», который производится, не отводя взгляда от вратаря, передавая мяч напарнику по команде, для результативного завершения атаки;
- обычные упражнения в движении, без зрительного контакта с напарником, обеспечивая его мячом во время атаки;
- задание «следи за мячом»: передачи мяча не глядя на партнера при быстром движении в воде по кругу.

Литература:

1. Барбашов, С.В. Тактическая подготовка в баскетболе в контексте тактического мышления как системообразующего компонента //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008 №4. – С.17-20.

2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 365 с.

3. Теория и методика обучения предмету «физическая культура» : водные виды спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2024.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ СБИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРИЕМА МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ

С.К. Мазурова

студентка,

М.А. Егорова

преподаватель физического воспитания

ГБПОУ «Брянский профессионально-педагогический колледж»,

г. Брянск

Аннотация: *в статье представлено многообразие сбивающих факторов, наблюдаемых в процессе игры в волейбол, которые оказывают дезорганизующее влияние на психику спортсмена и выполнения им технико-тактических действий, снижая, тем самым эффективность соревновательной деятельности волейболиста и всей команды в целом.*

Ключевые слова: *сбивающие факторы, индивидуально-психологические особенности, помехоустойчивость, программа психологической подготовки, волейбол.*

Актуальность. В волейболе прием мяча занимает ведущее место по соотношению объема выполнения технических приемов. Именно в хорошем приеме и доводке мяча до связующего заключен один из залогов хорошей игры команды.

Результативность выполнения приема мяча в волейболе зависит от факторов, которые затрагивают весь спектр спортивной подготовки волейболиста, его физической, технической, тактической и особенно психологической подготовленности [4].

Соревновательная деятельность в волейболе характеризуется большим количеством и разнообразием сбивающих факторов, оказывающих

негативное влияние на психическое состояние, характер поведения и результативность соревновательной деятельности волейболистов.

Сбивающие факторы - это помехи, препятствующие достижению спортивных результатов. Соревновательная деятельность в волейболе характеризуется большим количеством и разнообразием сбивающих факторов субъективного и объективного характера.

Цель исследования – выявить влияние сбивающих факторов на результативность приема мяча в волейболе.

Результаты и их обсуждение

Исследования проводились на базе Центра внешкольной работы г. Брянска.

На начальном этапе нашего исследования нами был проведен первичный опрос по анкете «Сбивающие факторы, как причина негативных психических и поведенческих реакций волейболиста» состоящий из вопросов для определения показателей устойчивости испытуемых к сбивающим факторам в группе волейболисток 16-17 лет. А также анкетирование «Сбивающие факторы в соревновательной деятельности волейболистов» с целью определения конкретных сбивающих факторов у испытуемых. По полученным данным было вычислено среднее арифметическое значение и ошибка среднего арифметического в исследуемой группе.

На основании полученных результатов, выявлено, что устойчивость к сбивающим факторам у волейболисток до эксперимента составила $15,75 \pm 0,65$ баллов. Результаты свидетельствуют, что в группе выявлена низкая устойчивость к сбивающим факторам.

В ходе исследования сбивающих факторов, влияющих на прием мяча после подачи у волейболисток в ходе соревновательной деятельности нами также установлено, что группу максимальных по силе своего влияния сбивающих факторов составили 3 наиболее значимых для волейболисток

16-17 лет, из одиннадцати, а именно: реплики тренера, предстартовое поведение соперников и большое количество зрителей.

Группу средних по силе влияния сбивающих факторов составили: присутствие близких, игра с незнакомой командой и игра в день приезда.

Группу минимальных по силе влияния сбивающих факторов, составили: длительность матча, размер зала, облик зала, игра после травмы и неудобная форма.

Ведущими сбивающими факторами, имеющими максимальное и среднее влияние на спортсменок, являются шесть из одиннадцати, а именно (в порядке ранжирования): реплики тренера, предстартовое поведение соперников, большое количество зрителей, присутствие близких, игра с незнакомой командой, игра в день приезда.

Ответы на вопросы анкеты были переведены в процентные данные для выявления максимально влияющих сбивающих факторов, где хотя бы один положительный ответ участника считался за подтверждение влияния на него сбивающего фактора. Таким образом было выявлено 11 возможных сбивающих факторов и процент влияния каждого из факторов на игроков команды (табл. 1).

Для решения второй задачи исследования было проведено педагогическое наблюдение, в ходе которого определялся показатель ошибок при приеме мяча после подачи у волейболисток (табл. 2). Анализ результатов, представленных в таблице 2, позволяет сделать заключение, что средний показатель ошибок при приеме мяча после подачи у спортсменок составляет $12,11 \pm 0,1\%$.

Далее нами был предложен комплекс заданий, который был введен в учебно-тренировочный процесс волейболисток на протяжении 6 месяцев для формирования устойчивости к сбивающим факторам при приеме мяча после подачи.

Для проверки эффективности заданий, направленных на совершенствование приема мяча после подачи, был проведен повторный опрос в форме анкетирования, состоящий из тех же вопросов для определения показателей устойчивости испытуемых экспериментальной группы к сбивающим факторам после проведения эксперимента.

По результатам оценки устойчивости к сбивающим факторам у волейболисток после эксперимента составила $13,08 \pm 0,57$ баллов (рис. 1).



Рис.1. Показатели психологической подготовленности волейболисток

Для сравнения показателей устойчивости испытуемых к сбивающим факторам до и после проведения эксперимента был проведен анализ результатов ответов на вопросы анкеты «Сбивающие факторы, как причина негативных психических и поведенческих реакций волейболиста». Сравнение сбивающих факторов у волейболисток экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Сбивающие факторы, влияющие на прием мяча после подачи у волейболисток 16-17 лет в ходе деятельности, до проведения педагогического эксперимента

Сбивающий фактор	Количество человек до эксперимента /%	Количество человек после эксперимента
Реплики тренера	9/75%	6/50%
Предстартовое поведение-соперников	9/75%	4/33%
Большое кол-во зрителей	8/67%	4/33%
Присутствие близких людей	7/58%	4/33%
Игра с незнакомой командой	7/58%	4/33%
Игра в день приезда	6/50%	4/33%
Длительность матча	4/33%	4/33%
Размер зала	4/33%	4/33%
Облик зала	3/25%	1/8%
Игра после травмы	3/25%	3/25%
Неудобная форма	1/8%	1/8%

Результаты свидетельствуют, что в команде волейболисток после проведения педагогического эксперимента уменьшилось количество сбивающих факторов, максимальных по силе своего влияния. Уменьшилось и количество спортсменок, которые воспринимают выделенные факторы как сбивающие при выполнении ими приема мяча после подачи. Ведущим сбивающим фактором, который понизился до среднего влияния на спортсменок, остался только один из одиннадцати, а именно: реплики тренера.

Таблица 2 - Показатели ошибок при приеме мяча после подачи у волейболисток 16-17 лет

Показатели ошибок при приеме мяча после подачи (%)		
Турнир соревнования	НЭ	КЭ
1 игра	12,25±0,47	9,75±0,55
2 игра	12,33±0,48	9,5±0,48
3 игра	12,25±0,5	9,41±0,46
4 игра	11,83±0,36	9±0,46
5 игра	11,91±0,46	9±0,49
М±m _x	12,11±0,1	9,43±0,09

Для сравнения показателей ошибок при приеме мяча после подачи у волейболисток, было проведено повторное педагогическое наблюдение в экспериментальной группе. Выявленные показатели ошибок при приеме мяча после подачи представлены в таблице 2. Анализ результатов, позволяет сделать заключение, что средний показатель ошибок при приеме мяча после подачи у спортсенок составляет 9,43,11±0,09%, что указывает на положительную динамику и снижение показателей ошибок у спортсенок к концу эксперимента.

Анализируя и обобщая вышеизложенное, можно сделать, заключение, что педагогический эксперимент способствовал повышению устойчивости спортсенок экспериментальной группы к сбивающим факторам и повышению эффективности выполнения ими приема мяча после подачи в ходе деятельности.

Литература:

1. Мараховская О.В. Основы организации и проведения занятий по волейболу: учеб. пособие / О.В Мараховская и др. - Москва.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. - 92 с.

2. Романина Е.В., Хорева Ю.А. Влияние сбивающих факторов на тренировочную и соревновательную деятельность волейболистов // Ученые записки НГУ им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 10 (116). С. 204-208).

3. Сираковская Я.В. Тактическая подготовка в волейболе: методическое пособие / Я.В. Сираковская, А.В. Завьялов, О.В. Шкирева. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 38 с.

4. Смоленцева В.Н Влияние соревновательной ситуации на характер поведения спортсменов ситуационных видов спорта / В.Н. Смоленцева // Омский научный вестник. - 2018. - № 1. - С. 144-147.

5. Теплова Л.П. Анализ сбивающих факторов, влияющих на соревновательную деятельность волейболистов различной квалификации / Л.П. Теплова, О.П. Топышев // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы 2 Междунар. науч.-практ. заоч. конф., г. Смоленск 2003 г. / Смоленский гос. ин-т физ. культуры, Каф. спорт. игр. – Смоленск, 2003. – С. 190-194.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК НА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

А.В. Макарова

инструктор-методист,

Л.В. Горохова

преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл УОР,

г.Йошкар-Ола

Аннотация. В статье рассматриваются методы развития специальной физической подготовки детей 7-8 лет в гимнастике. Разработан комплекс упражнений для развития специальной физической

подготовки детей на учебно-тренировочном этапе подготовки и определена эффективность данной методики.

Ключевые слова: *специальная физическая подготовка, спортивная гимнастика, координация, сила.*

Актуальность. Мы считаем эту тему актуальной, так как в современном спорте особое внимание уделяется разработке и совершенствованию методик тренировок для достижения оптимальных результатов. Гимнастика, как вид спорта, требует от спортсменок высокой специальной физической подготовленности, которая включает в себя не только гибкость, координацию и силу, но и выносливость, ловкость и точность движений.

Цель работы: выявить эффективность нами разработанного комплекса упражнений для развития специальной физической подготовленности.

Методы исследования. Для решения задач работы применялись следующие методы:

1. Анализ научно –методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Тестирование;
5. Математико-статистический метод.

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике – избирательно направленный процесс воспитания и развития значимых для спортивной гимнастики психофизических качеств и способностей, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП может привести к длительному застою в росте спортивного мастерства гимнастов [3,7].

Нагрузка, получаемая гимнастами при специальной физической подготовки, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для Восстановления функций организма и т. д

Основные характеристики специальной физической подготовки в спортивной гимнастике включают:

1. Гибкость: гимнастика требует высокой гибкости, поэтому тренировки включают упражнения на растяжку и различные элементы, направленные на улучшение гибкости.

2. Силовая подготовка: гимнасты должны обладать силой для выполнения сложных элементов и акробатических движений.

3. Координация и равновесие: гимнастика требует высокой координации движений и умения сохранять равновесие в различных положениях.

4. Выносливость: гимнастика требует хорошей выносливости, поскольку выступления могут быть длительными и требуют высокой концентрации и энергии.

5. Скоростная подготовка: для выполнения быстрых и динамичных элементов гимнасты должны обладать хорошей скоростной подготовкой.

У детей младшего возраста интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки и т. д.[1,4].

Средствами являются: Упражнения собственного веса, Снаряды, Специализированные тренажеры, Эспандеры и ленты, гимнастический шнур.

Методами являются:

Методы строго-регламентированного упражнения

Соревновательный метод

Игровой метод

Методы строго-регламентированного упражнения включают в себя:

Интервальный метод. Характеризуется многократным повторением упражнения через определенные интервалы отдыха.

Переменный метод. Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.д.

Игровой метод. Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений.

Соревновательный метод. Применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафета) и финальных соревнований.

Эффективное развитие специальной физической подготовленности требует комплексного подхода, сочетания разнообразных средств и методов тренировок, а также регулярного мониторинга прогресса и корректировки программы в зависимости от потребностей гимнасток [2,5].

Исследование проходило в ГБУ ДО Республики Марий Эл "СШ по гимнастике". В исследовании приняли участие гимнастки 7-8 лет занимающиеся спортивной гимнастикой в учебно-тренировочных группах, в количестве 20 человек, которые составили 10 человек контрольную группу и 10 – экспериментальную группу.

Исследование проводилось в несколько этапов.

Первый этап - отбор контингента и выбор соответствующих методов исследования.

Второй этап-подготовка и проведение педагогического исследования.

Третий этап - обработка данных, полученных в ходе тестирования.

Для определения уровня развития специальной физической подготовки гимнасток 7-8 лет, проводились контрольные испытания. *Тестовая батарея состояла из следующих тестов:*

Тест № 1 «Подъем переворотом в упор из вися на гимнастической жерди» (кол-во). Тест для определения силовых качеств.

Процедура тестирования: Из вися хватом сверху, подтягиваясь без рывков и маховых движений, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг нее, выйти в упор на прямые руки; тело прогнуто. Положение вися и упора фиксируется на прямых руках. Опуститься в вис.

Тест № 2 «Вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол"» (кол-во). Тест для определения силовых качеств.

Процедура тестирования: испытуемая принимает и.п.- вис на гимнастической перекладине, хват руками сверху, колени выпрямлены, носки оттянуты. Поднимание прямых ног до касания гимнастической стенки. Упражнение оценивается до первого неправильного подъема ног (т.е. если колени согнуты или низкое поднимание ног)

Тест №3 «Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения» (сек). Тест для определения силовых качеств.

Процедура тестирования: испытуемая принимает по сигналу положение упор на стоялках углом и старается как можно дольше удержаться. Тестирующий засекает время. Как только ноги опустились ниже параллели, время останавливается.

Тест №4 «Упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках» (кол-во). Тест для определения силовых качеств.

Процедура тестирования: выполняется силой, прямыми ногами. При толчке ногами упражнение не засчитывается. При сгибании ног более 15 градусов элемент не считается.

Тест № 5«Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения» (сек). Тест для определения силовых качеств.

Процедура тестирования: испытуемая по сигналу принимает положение стойки на руках лицом к стене. Выход в стойку произвольный. Допускается не более двух переступаний руками. Разрешается вторая попытка.

В данном исследовании этот метод был направлен на выявление эффективности специальной физической подготовленности с использованием разработанного комплекса упражнений для гимнасток 7-8 лет. В эксперименте приняли участие 2 группы – экспериментальная и контрольная, в каждой группе было по 10 спортсменов.

Комплекс упражнений

1. И.п. – лежа на спине. Сед углом
2. И.п. – лежа на спине. Сед в группировку
3. И.п.- угол в висе на шведской стенке. Удержание 7. И.п.- вис на гимнастической стенке, поднимание ног в вис углом 8. И.п. - упор присев, перекаат назад, перекаат, прыжок вверх прогнувшись – упор присев.
4. Высокий угол на стоялке. Удержание.
5. Приседание на правой, левой ноге (пистолет) у опоры.
6. Напрыгивание на табуретку, высота 45 см.
7. Прыжки в группировку
8. И.п. – лежа на спине. Удержание ног на 45 градусов
9. И.п. – лежа на спине. Удержание рук и ног на 45 градусов

10. Спичаг ноги врозь на низком бревне.
11. И.п. – лежа на спине. Поочередно сед углом к правой, левой
12. Лазание по канату (с помощью ног).

В рамках педагогического эксперимента тестирование проводилось дважды в контрольной и экспериментальной группах.

Первичное тестирование проводилось в начале эксперимента с целью определения уровня СФП у гимнасток контрольной и экспериментальной групп перед началом эксперимента.

Вторичное тестирование проводилось в конце эксперимента в начальной и контрольной группах с целью определения эффективности разработанного комплекса упражнений.

Условия тестирования были одинаковыми для всех спортсменов: проводилось в один день, в одно и тоже время, в одном помещении. Ниже представлена Таблица 1 средние показатели первичного тестирования контрольной и экспериментальной группы.

Таблица 1 - Результаты первичного тестирования

	1 тест «Подъем переворотом в упор из виса на гимнаст. жерди» (кол-во).	2 тест «Вис на гимнаст. стенке хватом сверху. Подъем выпрямленны х ног до касания гимнаст. стенки в полож.. «высокий угол» (кол- во)	3 тест «Упор "углом" на гимнас. Стоялках. Фикс. полож.» (сек)	4 тест «Упор стоя согнувши ь, ноги врозь на гимнас. ковре. Силой, подъем в стойку на руках» (кол-во).	5 тест «Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фикс. полож.» (сек).
Контрольная группа	2,9	9,9	9,8	4,4	39,7
Эксперимента льная группа	3,1	10	10	4,8	40

Для большей наглядности представлена диаграмма результатов первичного тестирования в контрольной и экспериментальной группах.

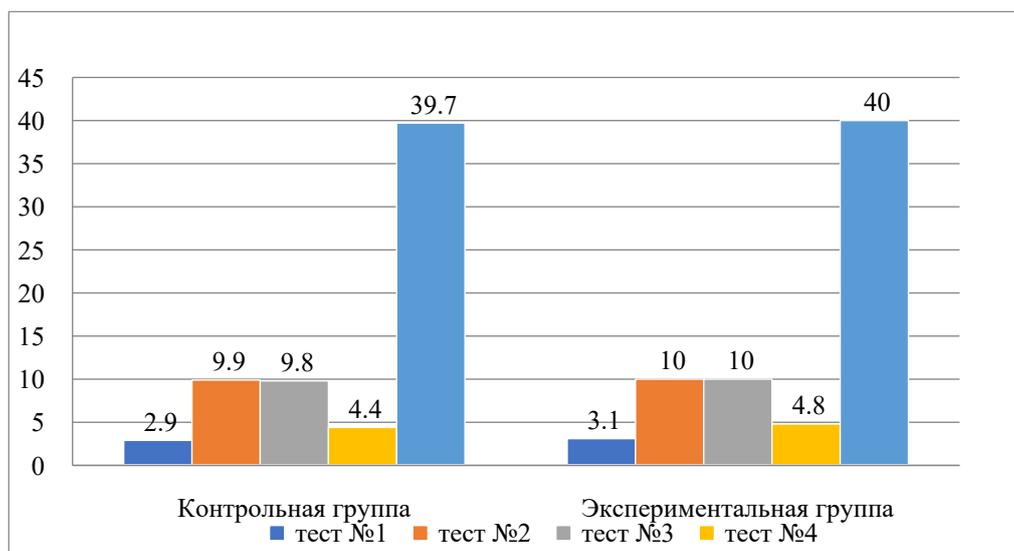


Рисунок 1. Средне групповые показатели результатов первичного тестирования в контрольной и в экспериментальной группах

Анализ результатов показал, что на начало эксперимента все спортсменки показали примерно одинаковый результат, то есть спортсменки контрольной и экспериментальной групп находились на одинаковом уровне специальной физической подготовленности. Ниже представлена таблица средних показателей.

Таблица 2 - Результаты вторичного тестирования

	1 тест «Подъем переворот ом в упор из виса на гимнаст. жерди» (кол-во).	2 тест «Вис на гимнаст. стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнаст. стенки в положен. «высокий угол» (кол-во)	3 тест «Упор "углом" на гимнаст. Стойках .Фикс. полож.» (сек)	4 тест «Упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнаст. ковре. Силой, подъем в стойку на руках» (кол-во).	5 тест «Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фикс. полож.» (сек).
Контрольная группа	3	10	9,8	4,6	39,9
Экспериментальная группа	3,5	10,4	10,3	5,1	40,4

После вторичного тестирования сравнили прирост средне групповых показателей контрольной и экспериментальной групп. Проанализировав

данные тестирования, получили, что средне групповые показатели в экспериментальной группе больше, чем в контрольной группе.

Для большей наглядности представлена диаграмма результатов вторичного тестирования в контрольной и экспериментальной группах.

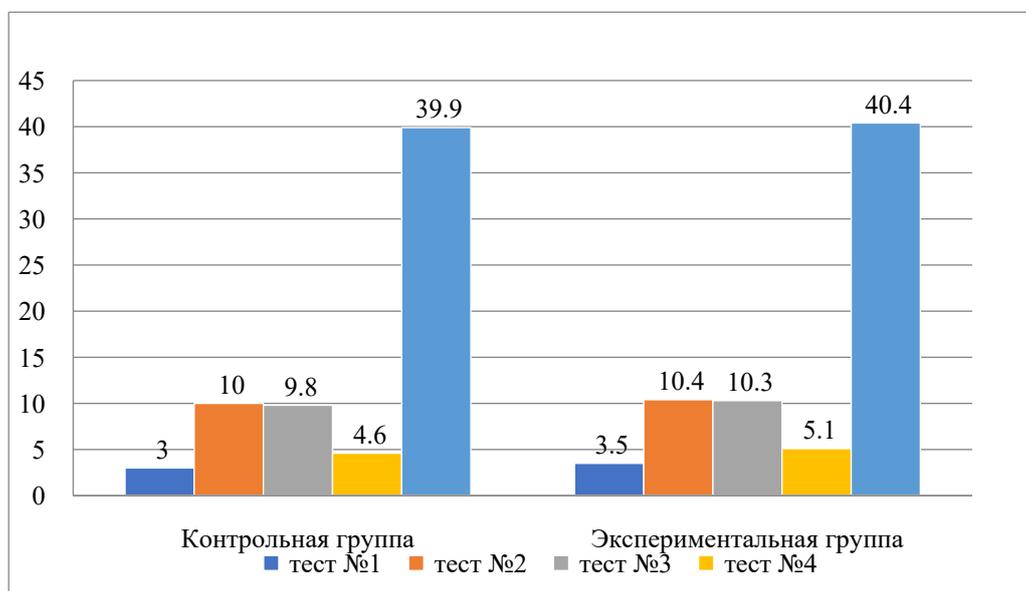


Рисунок 2. Средне групповые показатели результатов вторичного тестирования контрольной и экспериментальной группы

В Таблице 3 показана разница прироста контрольной и экспериментальной группы.

Таблица 3. Разница прироста контрольной и экспериментальной групп

Тест	1 тест	2 тест	3 тест	4 тест	5 тест
Единицы измерения	N(кол-во)	N(кол-во)	N(сек)	N(кол-во)	N(сек)
Прирост контрольной группы	0,1	0,1	0	0,2	0,2
Прирост экспериментальной группы	0,4	0,4	0,3	0,3	0,4

Таким образом, на основе полученных данных можно сказать, что в экспериментальной группе показатели специальной физической подготовленности значительно улучшились по сравнению с контрольной

группой: средний показатель «Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди» в экспериментальной группе увеличился на 0,4, в то время как в контрольной группе на 0,1. Средний показатель «Вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» в экспериментальной группе, увеличился на 0,4, в то время как в контрольной группе на 0,1. Показатель «Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения» в экспериментальной группе увеличился на 0,3, а в контрольной группе на 0, показатель теста «Упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках» в контрольной группе увеличился в 0,2, в экспериментальной группе увеличился на 0,3, показатель теста «Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения» в экспериментальной группе увеличился на 0,2, в то время как в контрольной на 0,4.

Анализируя эти показатели, можно сделать вывод: показатели специальной физической подготовленности в экспериментальной группе увеличились за счет использования разработанного комплекса упражнений на тренировочных занятиях в настольном теннисе.

Литература:

1. Базовые виды двигательной деятельности «Гимнастика»: учеб. пособие / сост. Л.В. Жигайлова, Н.Н. Пилюк, О.Ф. Барчо. Краснодар: КГУФКСТ, 2017 - 119 с.
2. Баршай В. М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: учебное пособие. 3-е изд., перераб. и доп. М.: КноРус, 2021 312 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2013 – 216 с.
4. Дугина В.В. Особенности физической подготовки девочек 7-8 лет, занимающихся спортивной гимнастикой /Дугина В.В., Евдокимова Н.М./ Современные проблемы науки и образования. 2014 № 4. 41с.

5. Кузнецов И. Г. Физическая и специальная физическая подготовка в спортивной гимнастике: учебное пособие / И. Г. Кузнецов. – М.: Олимп, 2009. – 128 с.

6. Топчиян В.С. Особенности построения тренировки юных спортсменов: Сб.науч. тр./ Под ред. В.С. Топчияна, Н.А. Минаевой. М.: ВНИИФК, 2013.- 115с.

7. Усольцева О. Спортивная гимнастика: полное руководство по подготовке. М.: Эксмо, 2014.- 70-78с.

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ УОР К УЧАСТИЮ В ЛЮБИТЕЛЬСКИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БОКСЕРСКИХ ПОЕДИНКАХ

А.А. Мусин

студент

А.С.Стрекалова,

преподаватель

АУ «Югорский колледж - интернат олимпийского резерва»,

г. Ханты-Мансийск

Аннотация: *В статье рассматривается вопрос возможности совмещения любительских и профессиональных боксерских поединков. Приводятся результаты анкетирования студентов.*

Ключевые слова: *бокс, профессиональный спорт, любительский спорт, анкетирование, подготовка.*

Спорт - составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям. Согласно общепринятой классификации спорт делится на любительский и профессиональный. Ряд авторов определяет профессиональный спорт как предпринимательскую

деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей.

Бокс по праву считается одним из самых популярных и зрелищных видов спорта. История бокса насчитываем более трёх тысяч лет. Именно кулачный бой стоял у истоков появления профессионального спорта. С возрождением современного олимпийского движения в 1904 году бокс разделился на любительский и профессиональный. Последнее время интерес к любительскому боксу стремительно снижался. Чемпионы мира и Олимпийских игр стремились перейти в профессиональных бокс для повышения заработка. Для повышение престижа Олимпийского бокса МОК в 2016 году принимает решение о допуске профессионалов к Играм, но на определённых условиях. Лишь в 2019 году с боксёров любителей сняли все ограничения. Теперь каждый спортсмен получил возможность совмещать виды боев. Но подготовка к профессиональным и любительским поединкам имеет кардинальные различия [3].

Для подтверждения актуальности нашего исследования в условиях училища олимпийского резерва, нами было проведено анкетирование на базе АУ «Югорский колледж - интернат олимпийского резерва». В нем приняли участие 18 воспитанников отделения «бокс». Возраст респондентов от 16 до 20 лет, имеющих массовые разряды и звания МС. Вопросы были посвящены выявлению отношения и готовности к совмещению и переходу в профессиональный бокс.

Анализируя полученные ответы, можно сделать вывод об актуальности вопроса участия в профессиональных поединках воспитанников отделения «бокс» АУ «Югорский колледж - интернат олимпийского резерва». 95 процентов опрошенных выразили желание провести профессиональные бои. Из них 33 процента (6 человек) уже имеют такой опыт. О полном переходе задумываются 13 человек. 80 процентов опрошенных отмечают, что

профессиональные бои более зрелищные. При этом 16 респондентов ответили, что подготовка к боям имеет различия. Все это подтверждает актуальность нашего исследования в условиях училищ олимпийского резерва.

Анализ научно - методической литературы, опрос тренерского штаба, а так же собственный соревновательный опыт, позволили выявить критерии оценки организации и проведения соревновательных поединков в любительском и профессиональном боксе.

Сравнительный анализ данных критериев позволил чётко создать представление о существенных различиях двух направлений боксёрских поединков. Наибольшая разница касается количества боев на одном соревновании и продолжительность поединка, что должно отразиться на функциональной подготовке перед стартом. Так же разница в весе перчаток определяет урон, от наносимого удара. Возрастает значимость отработки защитных действий в процессе технической подготовки. Возможность и актуальность совмещения профессионального и любительского бокса одними и теми же спортсменами предъявляет повышенные требования к внесению корректировок в подход к подбору тренировочной нагрузки.

Литература:

1. Гуськов С.И. Профессиональный спорт и российская действительность Физическая культура и спорт в Российской Федерации. - М.: Импульс-Принт, 2000. - С. 66-85.

2. Починкина, А.В. Становление и развитие профессионального коммерческого спорта в России / А.В. Починкина. - М.: Издательство «ИНФРА-М», 2003. - 184 с.

3. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары : учебное пособие для вузов / К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков, А. И. Гарамян, З. М. Хусяйнов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12427-9. —

Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —
URL: <https://urait.ru/bcode/542249> (дата обращения: 8.11.2024)

РЕЧЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - ВАЖНЕЙШИЙ ИНСТРУМЕНТ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

М.Д. Низамеева,
студентка 1 курса,
С.В. Гузанова,
преподаватель
ГБПОУ «КазУОР», г.Казань

Аннотация *В данной работе речь пойдет о значении речевого этикета и культуры речи для преподавателя физической культуры средних учебных заведений. Мы рассмотрим требования к педагогу касаясь изложения материала, а также влияние образованности педагога в данной сфере на учебный процесс и качество обучения.*

Ключевые слова: *культура речи, критерии культурной речи, аспекты, преподаватель физической культуры, грамотность.*

На каждом занятии учителю физкультуры приходится ставить задачи, подавать команды, сообщать теоретические сведения, объяснять технику упражнений, анализировать и оценивать качество их выполнения, подводить итоги, давать задания на дом, выступать с докладами, проводить беседы с родителями учеников, используя живое слово.

Актуальность исследования заключается в том, что речь педагога играет важную роль в учебном процессе: она не только является примером для подражания, но и имеет большое воспитательное значение.

Объект исследования: культурная речь.

Предмет исследования: составляющие компоненты грамотной речи, её принципы и правила, этические нормы и стили общения.

Цель исследования: выяснить, какое место занимает культура речи в профессиональной деятельности, подтвердить или опровергнуть нашу гипотезу.

Задачи исследования:

1. Дать определение культуре речи;
2. Изучить основные критерии культуры речи в педагогической деятельности;
3. Разработать рекомендации для повышения усовершенствования культуры речи педагога в современных условиях;
4. Подвести итоги проекта и представить результаты работы.

Гипотеза нашего исследования такова: речь преподавателя физической культуры - важнейший инструмент его профессиональной деятельности

Методы исследования: анализ и синтез.

Практическая значимость нашего исследования заключается в том, что успех в педагогической деятельности зависит от культуры речи самого педагога, поэтому наш материал можно использовать не только на уроках русского языка для студентов первого курса, а также при изучении дисциплины «Культура речи».

Говоря о научной новизне данной работы, следует сказать о важности культуры речи в современном, изменяющемся мире. Общество развивается, развивается язык и средства общения, следовательно, подход к изучению и преподаванию любой дисциплины, в том числе и физической культуры, подразумевает современное грамотное владение речью.

Проанализировав несколько источников, которые касаются вопроса речевого этикета преподавателя физической культуры, в данной статье мы

проводим анализ важных вопросов, затрагивающих современную речь преподавателя.

Г.О. Винокур предложил идею разграничения 2-х аспектов культуры речи. «Понятие культуры речи, - пишет он, - можно толковать в двояком смысле, в зависимости от того, будем ли мы иметь в виду только правильную речь или также речь, но искусную. Искусная речь предполагает умение говорить не только правильно, но в принципе и мастерски, как пишут и говорят мастера художественной речи». [2]

Д.Э. Розенталь утверждает, что культурной мы должны считать речь, которая отличается национальной самобытностью, смысловой точностью, богатством и разнообразием словаря, грамматической правильностью, логической стройностью, художественной изобразительностью. [4]

Можно выделить следующие критерии культурной речи:

- Точность – соответствие смыслового содержания речи и информации, которая лежит в ее основе;

- Логичность – выражение в смысловых связях компонентов речи и отношений между частями и компонентами мысли;

- Уместность – употребление в речи единиц, соответствующих ситуации и условиям общения;

- Выразительность – особенность речи, захватывающая внимание и создающая атмосферу эмоционального сопереживания;

- Богатство – умение использовать все языковые единицы с целью оптимального выражения информации;

- Правильность – соответствие речи языковым нормам;

- Чистота – отсутствие в речи элементов, чуждых литературному языку.

Компоненты техники речи:

-Правильность дыхания. Дыхание является основой речеголосового звучания. Дыхание должно быть фонационным (на выдохе). От него зависит сила, красота, легкость и мелодичность голоса;

-Хорошая дикция (четкость и ясность произношения). В основе лежит хорошая артикуляция (четкое произношение звуков).

Педагог должен укреплять и развивать голос. Нельзя быть учителем «без голоса». К голосу предъявляется ряд требований:

Голос не должен вызывать неприятных ощущений, а должен обладать благозвучностью;

Педагог должен уметь изменять характеристики своего голоса с учетом ситуации общения;

Педагогу необходимо уметь управлять своим голосом в общении с другими людьми, говорить не для себя, а для слушателей;

С помощью голоса педагог должен уметь внушить детям определенные требования и добиться их выполнения;

Голос педагога должен быть достаточно вынослив.

Исходя из этих требований, можно сказать, что голос педагога должен обладать благозвучностью, гибкостью, выносливостью. [1]

Практика показывает, что современные молодые педагоги далеко не всегда имеют соответствующие речевые навыки. Необходимо много читать, анализировать учебно-речевых ситуации, участвовать в дискуссиях, мозговых штурмах, отрабатывать коммуникативно-речевые умения и навыки, лежащие в основе умений осознанного эффективного речевого воздействия.

В заключение хочется отметить, что специфика речи учителя физической культуры связана, прежде всего, с особенностями и правилами её использования. Существенные отличия речи учителя физической культуры связаны с его речевым поведением, которое подразумевает эффективную реализацию вербальных средств речи при помощи умелого

использования голоса, мимики, жестов. Чтобы иметь авторитет у учащихся, учителю физической культуры необходимо постоянно следить за собой, своими манерами, речью. Живое слово учителя – могучее, никем и ничем не заменимое средство формирования у детей представлений и понятий. Вот почему важно, чтобы учителя физической культуры стремились овладеть литературным языком, культурой речи. Речь - это важнейший компонент педагогического мастерства и инструмент воздействия, позволяющий повысить качество образовательного процесса. В красивых, грамотно подобранных словах содержится сила, мощнее, чем любая физическая сила, и эта особенность языка проверена временем. [3]

Литература:

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: ЮН ИТИ - М., 2000. - 268с.
2. Винокур Т.Г. Говорящий и слушающий. Варианты речевого поведения / Т.Г. Винокур. - М., 1993. - 172 с.
3. Леонтьев А.А. Психология общения. - М., 1999. - 365 с.
4. Розенталь Д.Э., Теленкова М.А. Словарь трудностей русского языка. 3-е изд.-М.: Айрис-пресс, 2003. -832с.

ПАУЭРЛИФТИНГ В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ. ПУТЬ К МЕДАЛЯМ

И.А. Павловская

студентка 1 курса

О.И. Кузьмина

преподаватель истории

ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,

г. Йошкар-Ола

Аннотация: *Пауэрлифтинг достаточно молодой вид спорта, но при этом, как и все силовые виды спорта, имеет глубокие корни. В этой работе рассматривается история развития пауэрлифтинга в Республике Марий Эл и биографии выдающихся марийских спортсменов.*

Ключевые слова: *пауэрлифтинг, развитие, спортсмены, Республика Марий Эл.*

Актуальность: Ежегодно Правительство Российской Федерации все больше внимания уделяет развитию спорта и инфраструктуры для занятия спортом населения нашей страны. В настоящее время начал набирать популярность пауэрлифтинг: открываются новые залы, все больше людей начинают заниматься этим видом спорта. Данный вид спорта развивает не только силу мышц, скорость и выносливость. Самое главное: он развивает уверенность в себе и мотивацию, что так необходимо людям в современном обществе. Тем не менее, вокруг пауэрлифтинга все еще витает много стереотипов, да и информации об этом виде спорта и спортивных достижениях наших земляков крайне мало.

Цель: Привлечение внимания к пауэрлифтингу среди населения региона, особенно молодежи, расширение знаний об этом виде спорта и его развитии в Республике Марий Эл.

Пауэрлифтинг— это силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления предельно тяжёлого для спортсмена веса. В пауэрлифтинг входит три силовых движения - присед со штангой, жим штанги лежа и становая тяга. Во всех движениях спортсмен показывает свой силовой максимум в разовом повторении. Этот вид спорта начал формироваться только в 50-х — 60-х годах XIX века. Его первооткрывателями считаются американцы.

К сожалению, в нашей стране пауэрлифтинг поначалу попал в разряд буржуазных видов спорта. Считалось крамольным произносить вслух само слово «пауэрлифтинг». Поэтому новый вид спорта сразу же ушел в подвалы, а для того, чтобы не закрывали оборудованные силами энтузиастов залы, пришлось называть его атлетической гимнастикой. Рост популярности силового троеборья потребовал разработки перспективных планов развития этого вида спорта и определения, четких правил соревнований.

В 1987 году была образована Федерация атлетизма СССР, с этого момента пауэрлифтинг стал считаться официальным видом спорта. Тем не менее, первыми официальными соревнованиями по пауэрлифтингу в СССР считается открытый Чемпионат Литовской ССР по силовым упражнениям. Федерация пауэрлифтинга России была официально зарегистрирована лишь в 1992 году.

В Республике Марий Эл пауэрлифтинг начал свое развитие с 1989 года, однако Федерация Пауэрлифтинга была зарегистрирована значительно позже – в 1997 году. У истоков развития марийского пауэрлифтинга стояли Владимир Алексеевич Спириденко (Заслуженный тренер России) и Юрий Алексеевич Кудрявцев (Заслуженный тренер республики Марий Эл). В числе первых выдающихся атлетов, представивших нашу республику на Чемпионатах России и международных соревнованиях, стали мастера спорта международного класса Ираида Морозова и Сергей Максимов.

С 1989 по 1992 годы они неоднократно становились победителями и призёрами Чемпионатов России, рекордсменами России и входили в состав спортивной сборной команды России. Самых выдающихся результатов добились Алексей Немцев и Дмитрий Иванов.

Алексей Немцев - мастер спорта международного класса, который с 1995 по 1998 годы являлся явным лидером сборной команды России, неоднократно становился победителем и призёром Чемпионатов России, Европы и мира. Им установлено 27 рекордов России, Европы и мира.

Дмитрий Иванов – мастер спорта России. В 2010-2011 годах он стал сильнейшим тяжелоатлетом страны и установил ряд рекордов России. А на Чемпионате мира в 2011 году в Чехии ему покорился вес 460 кг в приседании, что явилось на тот момент мировым рекордом.

Больших успехов достигла Марина Подузова: мастер спорта международного класса, чемпионка России, серебряный призёр Чемпионата мира, чемпионка мира среди юниоров. Марина родилась 6 декабря 1985 года в Йошкар-Оле. Она начала заниматься пауэрлифтингом в 2000 году. Первым тренером был Андрей Евгеньевич Михеев, с которым они проработали 5 лет. В ходе занятий с Андреем Евгеньевичем Марина выполнила норматив мастера спорта международного класса и выиграла Кубок России среди взрослых, хотя сама на тот момент была в категории юношей. Через некоторое время у Марины произошел «застой» в результатах, который спортсменка долго не могла преодолеть, поэтому было принято решение перейти к другому тренеру – Владимиру Спириденко. Для достижения результатов пришлось поменять весовую категорию: из категории 48 кг. в 44 кг. и при этом постараться сохранить килограммы, которые поднимала Марина. Сгонка веса далась достаточно тяжело. Было трудно, не хватало финансов, экипировки, питания.

Вскоре все усилия принесли результаты. В сентябре 2007 г., на чемпионате мира, проходившем на средиземноморском побережье

Франции, Марина стала второй. До награды высшей пробы ей не хватило всего ничего, каких-то пяти килограммов. В сумме троеборья она набрала 342,5 кг. Для ее весовой категории этот вес казался просто немыслимым. Впрочем, таким он кажется и сейчас. Но мечтой оставалась золотая медаль Чемпионата мира.

В 2008 г. Марина пришла к своей цели. На Чемпионате мира, который проходил в Йоханнесбурге (ЮАР) она стала Чемпионкой мира среди юниоров. Отрыв от второго места составлял более 70 кг. По итогам выступлений Марина стала лучшим спортсменом Республики Марий Эл в 2008 году. В этом же году она закончила Педагогический факультет МарГУ с красным дипломом. Сегодня Марина Подузова живет во Франции и занимается тренерской деятельностью.

Одной из выдающихся спортсменок республики является Лариса Малышкина, мастер спорта международного класса, многократная чемпионка России, четырехкратная чемпионка мира, обладательница трех мировых рекордов. Лариса выступала в группе В1 - это спортивная классификация инвалидов для людей, которые считаются слепыми.

Она родилась 4 июня 1986 г. в Йошкар-Оле. С детства девочка видела только свет, но позже зрение полностью пропало. В 2008 году она пришла к Владимиру Алексеевичу с диагнозом сколиоз. Когда заметили улучшения, он предложил Ларисе позаниматься пауэрлифтингом. Благодаря дисциплине, упорству и трудолюбию Ларисы это принесло большие результаты. Одним из первых стартов в карьере Ларисы было Первенство России в Хантымансийске, где она стала призером соревнований. На Чемпионатах Мира в Турции в 2010, 2011 годах она становилась серебряным призером.

2012 год – Чемпионат Мира в США, в Орландо (штат Флорида). Лариса стала двукратной Чемпионкой Мира. Сначала победила в силовом

троеборье, затем – в параллельном Чемпионате по жиму лежа. При этом установила сразу три рекорда мира.

С 5 по 15 сентября 2013 года в Китае проходил Чемпионат Мира по пауэрлифтингу и жиму лежа среди слабовидящих спортсменов. Лариса завоевала две золотые медали, став теперь уже 4-кратной чемпионкой Мира среди слабовидящих.

Параллельно с выступлениями Лариса училась на педагогическом факультете в МарГУ, который окончила с красным дипломом и поступила в Москву в аспирантуру. Учась в аспирантуре и не имея возможности заниматься «в живую», Лариса продолжала тренироваться. Тренировки проходили по скайпу, что накладывало дополнительные сложности. Лариса очень требовательна к себе и другим, аккуратная и трудолюбивая. Именно эти качества помогли ей добиться больших результатов.

За годы деятельности Федерации стремительно росло количество высококвалифицированных спортсменов, и обновлялся тренерский состав. На сегодняшний день наша республика может гордиться 64-мя мастерами спорта России, 13-ю мастерами спорта международного класса, 1-м Заслуженным мастером спорта России. За прославленными именами спортсменов стоят их тренеры, заслуги которых не менее значимы.

Пауэрлифтинг сегодня востребован и представлен во многих фитнес-клубах города Йошкар-Олы. Он очень популярен среди молодежи и многих жителей Республики Марий Эл, стремящихся к хорошей физической форме и здоровому образу жизни. Его элементы активно используются в кроссфит-тренировках. Надеемся, что данная информация привлечет к занятиям новых почитателей этого вида спорта.

Литература:

1. <https://smotrim.ru/video/2848200?ysclid=m3daih8khq146434523>
2. https://spmi.ru/sites/default/files/imci_images/univer/svedenia_jb_organizacii/metred_obshchie/pauerlifting.pdf?ysclid=m2hry03nn6482262939

3. <https://smolpower.ru/?page=powerlifting&sd=fpr&ysclid=m2hryltvld676721912>
4. https://vk.com/wall-5488907_3324?ysclid=m2t9ikbhjh581133281
5. <https://powerlifting.ru/n/5121>
6. https://дюсшгпневек.рф/istot_pauer.htm
7. <https://tutknow.ru/bodyfitness/2525-istoriya-pauerliftinga-v-sssr-i-rf.html>
8. <https://ru.ruwiki.ru/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%83%D1%8D%D1%80%D0%BB%D0%B8%D1%84%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3>
9. <https://powermens.ru/?modul=catfiles&p=more&idfile=176>

ТОЧКИ СОПРИКОСНОВЕНИЯ МАТЕМАТИКИ И СПОРТА

Г.Р. Рюмин,

студент группы ФО- 101,

В.А. Исанбаева, преподаватель

ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,

г. Казань

Аннотация: *В основу статьи положены поиски математических расчетов при организации игры в волейбол. Авторы попытались изучить математическое моделирование движения мяча в данном виде спорта.*

Ключевые слова: *траектория, сила удара, скорость мяча, подача, нападающий удар.*

Я с детства занимаюсь спортом. Когда стал учиться в школе, моя любовь к спорту не прошла, а только усиливалась. Сейчас я занимаюсь волейболом. Но всё-таки основным видом моей деятельности является учёба и мне нравится заниматься математикой. В ходе обсуждения

актуальности темы исследования выяснилось, что хотелось бы найти ответ на вопрос: «Существует ли связь между математикой и спортом?»

Исходя из вышеизложенного, была поставлена цель: выяснить взаимосвязь математики и спорта. Предполагается, что для того, чтобы достичь высоких результатов в каком-либо виде спорта, нужно правильно применять математические знания.

Ни для кого не секрет, что занятие спортом благотворно влияет на умственную деятельность человека, укрепляют его волю.

Математика невозможна без цифр. Мы повсюду видим использование чисел в любых видах спорта. В каждом соревновании ведется счет на время. Любой вид соревнований подразумевают подсчет результата в часах, минутах, секундах. А это - цифры! Разница между результатами - это простейшие арифметические действия! В игровых видах спорта счет идет на очки. А очки, это тоже цифры!

Рассмотрим, как применяется математика в волейболе.

Волейбол – одна из самых популярных спортивных командных игр. Играть в волейбол две команды по 6 человек, на ровной площадке оговоренных размеров, разделенной посередине сетью, верхний край которой должен быть закреплен на высоте 243 см для мужчин и 224 см для женщин. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле во время игры могут находиться 6 игроков. Игра состоит из 5 партий, первые четыре из которых играют до достижения какой-либо командой 25-и очков, а финальная – до 15-и. Волейбольная партия не ограничена во времени и продолжается до 25 очков. В пятой партии счёт идёт до 15 очков.

Таким образом видим, что, практически в каждом предложении встречаются числа.

Волейбольный мяч состоит из 6 панелей кожи, натянутой вокруг каркаса. Каждая панель состоит из 3 секций. Мяч может быть разноцветным

или полностью белым. Длина окружности мяча: 65-67 см; вес: 260-280 г. Внутреннее давление: 0,300 -0,325 кг/см².

Волейбольная площадка горизонтальная и прямоугольная. Размер площадки в длину 18 метров и 9 метров в ширину. Площадка разделена на две части размером 9×9 метров с помощью сетки шириной 1м.

На примере только одного вида спорта видно, что в нем невозможно обойтись без математики. Математика присутствует в спорте повсюду и даже в самых элементарных подсчетах, которые требуются для выявления победителей.

В процессе тренировок я заинтересовался движением волейбольного мяча. Оказывается, при свободном полете за мячом образуется разреженное пространство, а перед мячом воздух становится более плотным. Если мяч не вращается, то воздух обтекает его равномерно. Когда же мяч начинает вращаться, то картина меняется. Над мячом возникает разрежение, появляется сила, направленная под углом, вверх. Данная сила называется аэродинамической. Траектория мяча в данном случае меняется. Мяч пролетает под большим углом и на большее расстояние. Поэтому волейболисты часто придают мячу вращение.

Рассмотрим механизм влияния траектории и силы удара на полёт мяча. Придавая мячу вращение, мы отправляем мяч на сторону противника в нужном нам направлении. Теоретическое обоснование, научность данного явления способствует прочности усвоения знаний по математике.

Во время одной из тренировок была определена начальная скорость мяча в четырех позициях:

- подача снизу,
- подача сверху,
- нападающий удар у сетки,
- нападающий удар с середины площадки.

Выполнена подача, нарисованы траектории полёта на бумаге. В виде схем: верхняя подача – это движение мяча, брошенного горизонтально (Рисунки 1,2).

Рассмотрено движение мяча, брошенного в горизонтальном направлении с некоторой высоты h и начальной скоростью v_0 . Траектория такого движения имеет вид ветви параболы, направленной вниз. Для описания движения мяча необходимо задать координатные оси. Ось Oy направлена вертикально вверх, горизонтальная ось Ox - вдоль полета. Такое движение по криволинейной траектории рассматривают как сумму двух движений, протекающих независимо друг от друга – равноускоренное движение с ускорением свободного падения вдоль оси Oy и равномерного прямолинейного движения вдоль оси Ox .

Движение мяча вдоль горизонтальной оси Ox равномерное прямолинейное.

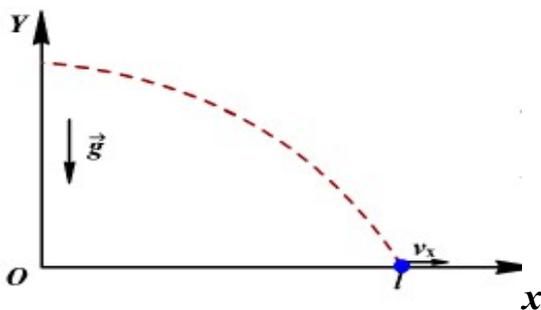


Рисунок 1-

где g – ускорение свободного падения,

$a_x = 0$ – движение равномерное,

$v_x = v_0$ - скорость постоянная,

$S = v_0 \cdot t$ – дальность полета.

Движение мяча вдоль вертикальной оси Oy - равноускоренное движение с ускорением свободного падения с некоторой высоты h (на графике y_0).

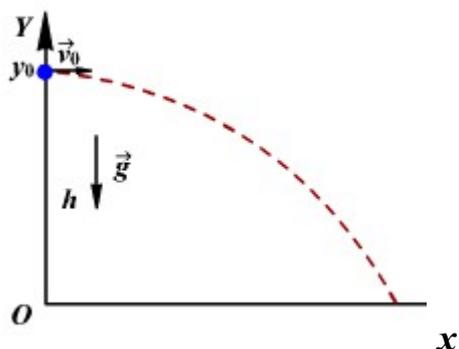


Рисунок 2 -

$a_x = -g$ свободное падение тела,

$v_{0y} = 0$ – начальная скорость вдоль вертикальной оси,

$v_y = -g \cdot t$ – скорость в некоторый момент времени,

$h = h_0 - \frac{g \cdot t^2}{2}$ – высота, на которой находится мяч.

Реальная скорость мяча в некоторый момент времени - это векторная сумма горизонтальной составляющей скорости v_x и вертикальной скорости v_y .

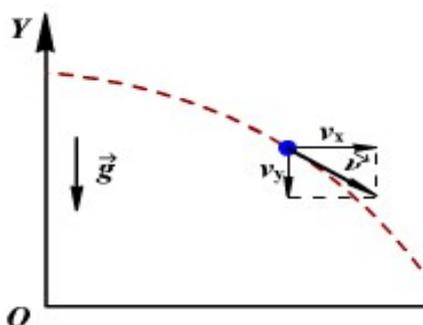


Рисунок 3 -

Скорость мяча в любой момент времени определяем по теореме

Пифагора: $v = \sqrt{v_x^2 + v_y^2}$ (Рисунок 3).

Нижняя подача – это движение мяча под углом к горизонту (Рисунок 4). Угол броска и начальная скорость определяет траекторию движения, дальность полета, максимальную высоту подъема тела. Аналогично движению мяча, брошенного горизонтально, это движение рассматривают как сумму независимых движений: равномерного прямолинейного

движения вдоль горизонтальной оси Ox и равноускоренного движения с ускорением свободного падения вдоль вертикальной оси Oy .

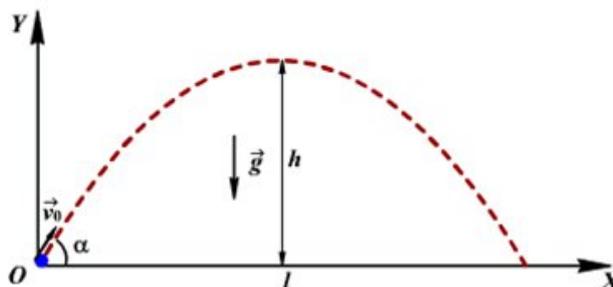


Рисунок 4- Движение вдоль горизонтальной оси Ox равномерное.

Разобрав эти траектории, было рассчитано расстояние при нижней подаче, на которое приземлялся мяч (S), но при этом для расчета учитывался угол вылета мяча – 45° .

При верхней подаче измерялась высота (h), с которой мяч посылался на площадку соперника, затем так же расстояние, как и при нижней подаче. После сравнения результатов оказалось, что скорость мяча при верхней подаче больше скорости мяча нижней подачи.

Для волейболистов средняя скорость полета мяча около 20 м/с. Анализ траекторий показал, что наиболее эффективна силовая подача из ближней зоны. При подаче с линии площадки на высоте 2.5 м при скорости мяча 22.8 м/с, он приземляется на стороне соперника со скоростью 13.5 м/с. В навесной подаче при высоте зала 6 м оптимальная траектория получена при начальной скорости 12 м/с, угле вылета мяча 55° . Мяч приземляется в 2.5 м от сетки на стороне соперника.

Получается, что учитывать влияние траектории и силу удара на полёт мяча очень важно. Тогда получится отправить мяч на сторону противника в нужном нам направлении. Тем самым это поможет команде принести положительный результат в игровом действии. Также, для лучшего усвоения знаний по физике и математике, это было наглядное повторение пройденного материала.

Литература:

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А.В., Савина М.В., «Физкультура, образование, наука», Москва, 2000.
2. Математика и спорт, Садовский Л.Е., Садовский А.Л., Москва, «Наука», 1985.

КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ УСПЕШНОГО ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

А.А. Сарвино
студентка 22 группы
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
Л.П.Гайфуллина
преподаватель английского языка
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. *В данной статье рассмотрено дистанционное обучение как неотъемлемая часть образовательного процесса студентов-спортсменов и раскрыты факторы, которые могут значительно помочь спортсменам достигать высоких результатов в учебной деятельности.*

Ключевые слова: *студенты-спортсмены, дистанционное обучение, училище олимпийского резерва, ключевые факторы, цифровая образовательная среда.*

В последние годы дистанционное образование стало неотъемлемой частью образовательного процесса для многих студентов. Дистанционное обучение – это «новая организация образовательного процесса,

базирующаяся на принципе самостоятельного обучения студента. Среда обучения характеризуется тем, что учащиеся, в основном, а часто и совсем, отдалены от преподавателя в пространстве и (или) во времени, в то же время они имеют возможность в любой момент поддерживать диалог с помощью средств телекоммуникации»[1].

История дистанционного обучения в нашей стране начинается с Российской империи: оно долго существовало только в формате экстерната, но со временем открылись университеты, где можно было учиться удалённо (желающим высылались тексты лекций, списки литературы и задания для самостоятельной работы).

В советский период огромными тиражами выходили пособия для самообразования, а также стало популярным заочное обучение.

Сегодня дистанционное обучение организовано с помощью цифровой образовательной среды, в которую входят система дистанционного обучения, электронные библиотеки, электронные дневники, платформы для связи и др.

Создание равных возможностей для каждого обучающегося – приоритетное направление обучения в спортивных образовательных организациях. Внедрение элементов дистанционного обучения позволяет поддерживать непрерывность образования.

Училище олимпийского резерва – это уникальное учебное заведение, которое готовит будущих чемпионов и профессионалов в сфере спорта. Обучение в Училище существенно отличается от обучения в общеобразовательных школах и других профессиональных образовательных организациях. Все студенты совмещают учебный и тренировочный процессы, а 17 % обучающихся тренируются в отдалении, не имея возможности присутствовать непосредственно на лекционных и практических занятиях. Это приводит к наличию пробелов в знаниях, которые сложно, а порой и невозможно восполнить. Однако, благодаря

современным технологиям Училище предоставляет обучающимся возможность освоения образовательных программ непосредственно по месту жительства студента или его временного пребывания.

Дистанционное обучение предоставляет множество преимуществ, таких как гибкость графика, возможность совмещения учёбы с тренировками, личной жизнью, а также доступ к широкому спектру образовательных ресурсов. Данный формат обучения требует от студентов специальной подготовки и самоорганизации. Поэтому мы решили провести исследование и изучить факторы, способствующие успешному дистанционному обучению студентов Училища олимпийского резерва.

В ходе исследования были изучены учебно-методические материалы по данной теме, проанализирован опыт студентов, которые уже обучаются дистанционно. Анализ нам позволил выделить ключевые аспекты успешного дистанционного обучения:

1. Режим дня спортсмена.

Одним из главных вызовов дистанционного обучения является отсутствие четкого расписания, которое обычно задается учебным заведением.

Режим дня спортсмена состоит из многих индивидуальных частей и особенностей. Расписание дня в тренировочный день и в день соревнований сильно отличается.

В обычный тренировочный день на сборах расписание примерно следующее: подъем в 5- 6 часов утра (в зависимости от вида спортивной деятельности), завтрак, первая тренировка, обед, свободное время и вечерняя тренировка. На учёбу отводится время после тренировок, во время отдыха и перед сном. Но необходимо учитывать и тот факт, что не всегда удаётся придерживаться такого формата, и причины очень разные, например, отсутствие Интернета, травма, плохое самочувствие и др.

В соревновательный день спортсмен имеет меньше времени для изучения учебного материала. В такие дни подъем также в 5- бчасов утра, все утренние процедуры и выезд на место проведения соревнований. Этот день приносит кому-то радость победы, кому-то горечь поражения и редко кому удаётся в этот день взяться за учёбу.

Напряжённый график тренировок, соревнований, учёбы, конечно же, требует чёткого режима дня. Режим дня помогает достичь успехов и высоких показателей в учёбе и спорте. Соблюдение режима – это фундамент крепкого здоровья и нормальной работы всех систем организма. Также режим повышает работоспособность спортсмена. Установить единый распорядок дня для всех дней недели иногда бывает непросто, но в целом соблюдение определённого распорядка приводит к выполнению большего объёма тренировочной работы и помогает не запустить учебный процесс.

2. Мотивация и самодисциплина.

Совместить хорошую успеваемость, спортивную форму и высокие спортивные достижения можно, но для этого требуется большое количество физических и моральных сил, и прежде всего, мотивация и самодисциплина.

Преимущества дистанционного обучения для спортсмена очевидны: можно учесть особенности избранного вида спорта, локацию спортивных сборов, тренировок, выбор тренера.

Несмотря на преимущества дистанционного обучения, студенты-спортсмены за соревновательный сезон сталкиваются с рядом проблем – это техническая проблема и отсутствие интернета. Например, лыжники – гонщики весь сезон находятся на территории лыжных баз, которые в основном расположены далеко от города. И очень часто у студентов нет технической возможности обучаться дистанционно. В связи с этим невозможно выполнять задания, накапливаются долги, появляется неуспеваемость. Поэтому с появлением интернета приходится больше

сидеть ночами и наверстывать учебную программу. Уделяя внимание одному предмету, появляется задолженность по остальным. И затем наступает выгорание не только к учебе, но и к тренировкам. Тренировки становятся не качественные, не хватает сил: наваливается усталость, подключаются болезни, пропадает стремление к достижению лучшего результата. И это основная проблема, с которой сталкиваются обучающиеся.

Таким образом, особое значение приобретает внутренняя мотивация спортсмена, ведь именно она помогает преодолевать трудности и достигать поставленных целей даже тогда, когда внешние стимулы отсутствуют.

3. Коммуникация с преподавателями и тренером-преподавателем.

Коммуникация — это основа любого учебного процесса, будь то очное или дистанционное обучение. Коммуникация позволяет студенту получать обратную связь, своевременно решать возникающие вопросы, а также способствует поддержанию мотивации спортсменов, что особенно важно при отсутствии личного контакта.

Взаимопонимание и тесная связь с куратором, преподавателями, одногруппниками и поддержка тренера - преподавателя помогают спортсмену справиться с трудностями, преуспевать как в спорте, так и в получении качественного образования.

На основании вышеизложенного, можно сделать вывод, что успешное дистанционное обучение спортсменов основывается на сочетании нескольких ключевых факторов, таких как мотивация, самодисциплина, качественная коммуникация с преподавателями и тренерами и режим дня спортсмена.

Мотивация и самодисциплина позволяют спортсменам эффективно организовывать свою работу, соблюдать режим и добиваться высоких результатов, несмотря на отсутствие прямого контакта с преподавателями

учебных дисциплин. Развивая эти навыки, спортсмены смогут максимально использовать возможности дистанционного обучения и двигаться вперед к своим спортивным целям.

Важно помнить, что дистанционное обучение спортсменов может быть столь же эффективным, как и традиционное, при условии правильного подхода к организации учебного процесса и использования всех возможностей современных технологий.

Литература:

1. Дистанционное обучение. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/%C4%E8%F1%F2%E0%ED%F6%E8%EE%ED%ED%EE%E5_%EE%E1%F3%F7%E5%ED%E8%E5 (дата обращения: 20.11.2024)
2. История развития дистанционного образования. URL: <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/distance-education> (дата обращения: 11.11.2024)
3. Фрей В.А. Применение дистанционных образовательных технологий в организации учебного процесса для студентов-спортсменов // профессиональное образование в России и за рубежом. 2021. №1 (41). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-distantsionnyh-obrazovatelnyh-tehnologiy-v-organizatsii-uchebnogo-protsesssa-dlya-studentov-sportsmenov> (дата обращения: 08.11.2024).
4. Что такое дистанционное обучение? URL: <https://www.skillcup.ru/blog/chto-takoe-distanczionnoe-obuchenie> (дата обращения: 23.11.2024)

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕНЕРА И МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНА

Э.М. Сафиуллина,
преподаватель, педагог-психолог
ГБПОУ «КазУОР»,
г. Казань

Аннотация. *Понимание взаимосвязи между личностными особенностями тренера и мотивацией спортсмена может способствовать созданию более эффективных тренировочных программ, что, в конечном счете, приведет к улучшению спортивных результатов и повышению уровня удовлетворенности как спортсменов, так и тренеров.*

Ключевые слова: *мотивация, спортсмен, тренер, личностные особенности, коммуникация.*

Мотивация занимает ключевую роль в психологическом сопровождении спортивной деятельности. Спорт, как и игра, содержит внутренние мотивы, которые привлекают человека. В отличие от трудовой деятельности, где работа служит лишь средством для удовлетворения потребностей, спорт предлагает непосредственное ощущение удовлетворения через участие и достижения. Таким образом, потребности в спорте определяются самим процессом и успехами, которые он приносит (В.Р. Малкин, 2008).

В ходе проведения тестирования на выраженность спортивной мотивации нами были получены следующие результаты: мотивация достижения успеха выражена у 75% спортсменов индивидуальных видов спорта. Мотивация на успех — это позитивный тип мотивации, при котором человек стремится к конструктивным и положительным результатам. Она основана на надежде на успех и желании его достигнуть. Люди с такой

мотивацией обычно уверены в своих силах, инициативны, активны и ответственные. Их отличает настойчивость и целеустремленность в достижении поставленных целей.

Мотивация избегания неудач присутствует лишь у 25% спортсменов индивидуальных видов спорта. Мотивация на неудачу представляет собой негативный тип мотивации, при котором действия человека направлены на избегание неудач, критики и наказаний. Основной идеей этой мотивации является стремление избежать негативных последствий.

Невыраженная мотивация наблюдается у 46% спортсменов групповых видах спорта. Анализируя полученные данные по двум группам, мы выявляем, что высокий уровень мотивации достижения успеха в индивидуальных видах спорта указывает на то, что большинство спортсменов этой категории ориентированы на успех и достижение личных целей. Низкий уровень мотивации избегания неудач может свидетельствовать о большей уверенности и целеустремленности таких спортсменов.

В групповых видах спорта наблюдается более равномерное распределение мотивации: 54%- мотивации достижения успеха и 46%- мотивация избегания неудач. Это может указывать на то, что спортсмены в групповых видах спорта более подвержены влиянию команды и окружения, что может приводить к большей тревожности и стремлению избегать неудач.

Спортсмены индивидуальных видов спорта, как правило, имеют более высокую мотивацию к достижению успеха, что может быть связано с их независимостью и личной ответственностью за результат. В групповых видах спорта мотивация избегания неудач более выражена, что может быть связано с коллективной динамикой и давлением со стороны команды.

Одним из факторов формирования у спортсмена мотивации достижения успеха является взаимоотношение тренера и спортсмена. Чем

доверительные отношения между ними, чем больше они уважают друг друга, понимают, тем эффективнее будет их совместная деятельность. Для спорта характерен максимализм, а он рано или поздно приводит к пресыщению деятельностью. Процесс занятий спортом постепенно перестаёт давать радость, и если у тренера и спортсмена хорошие взаимоотношения, то тренер может уловить этот момент и повлиять, скорректировать этот процесс.

В индивидуальных видах спорта наблюдается более высокий уровень компетентности тренера как профессионала по сравнению с групповыми видами спорта. Это может указывать на то, что спортсмены в индивидуальных видах спорта имеют более глубокое понимание своих тренеров и их методов работы.

Эмоциональный компонент также выше в индивидуальных видах спорта по сравнению с групповыми. Это может свидетельствовать о более тесной эмоциональной связи между тренерами и спортсменами в индивидуальных видах спорта.

Поведенческий компонент имеет наименьшие значения в обеих категориях, однако в индивидуальных видах спорта он все же выше, чем в групповых. Это может говорить о том, что спортсмены в индивидуальных видах спорта более активно реагируют на поведение своих тренеров.

Взаимоотношения тренера и спортсмена в индивидуальных видах спорта характеризуются более высокими показателями компетентности, эмоциональности и поведенческого фактора по сравнению с групповыми видами спорта. Это может быть связано с особенностями тренировочного процесса и подходами к взаимодействию между тренером и спортсменом в зависимости от типа спорта.

Для анализа данных по коммуникативным и организаторским способностям тренеров игровых и индивидуальных видов спорта можно

использовать описательную статистику. Исходя из ваших данных, мы можем сделать следующие выводы:

Среднее значение для тренеров групповых видов спорта ниже, чем для тренеров индивидуальных видов спорта, что может свидетельствовать о том, что тренеры индивидуальных видов спорта обладают более развитыми коммуникативными способностями.

Аналогично, среднее значение организаторских способностей тренеров индивидуальных видов спорта выше, чем у тренеров групповых видов спорта. Это может указывать на то, что тренеры индивидуальных видов спорта требуют более высоких организаторских навыков для успешного взаимодействия с атлетами.

Тренеры индивидуальных видов спорта имеют тенденцию к более высоким показателям как в коммуникативных, так и в организаторских способностях по сравнению с тренерами групповых видов спорта. Это может быть связано с особенностями работы тренеров в индивидуальных видах спорта, где взаимодействие с каждым спортсменом требует большей степени коммуникации и организации.

Для анализа взаимосвязей мы использовали корреляционный анализ Спирмена, который позволяет выявить степень и направление взаимосвязи между ранговыми переменными. В индивидуальных видах спорта особое внимание следует обращать на эмоциональный фон и отношение тренера к спортсменам, поскольку именно эти факторы играют ключевую роль в формировании мотивации к достижению высоких результатов. Результаты исследований показывают, что существует наиболее сильная, положительная корреляция между эмоциональным показателем тренера и стремлением спортсменов к успеху, выраженная коэффициентом корреляции $r = 0.71$. Данная статистика свидетельствует о том, что, когда тренер проявляет высокую степень эмоциональной поддержки и

вовлеченности в процесс тренировок, спортсмены, в свою очередь, становятся более мотивированными и целеустремленными.

Эмоциональная поддержка со стороны тренера создает атмосферу доверия и безопасности, в которой спортсмены могут раскрыть свой потенциал, преодолевая трудности и ставя перед собой амбициозные цели. Это подчеркивает важность эмоционального интеллекта в спортивной практике, где тренер не только обучает технике, но и играет роль психолога, способного вдохновить и мотивировать.

Кроме того, гностические и организаторские показатели тренера, которые также демонстрируют значимую связь с мотивацией спортсменов (коэффициенты $r = 0.62$ и $r = 0.65$ соответственно), подчеркивают важность профессиональной подготовки тренера. Гностические показатели отражают уровень знаний тренера о специфике спорта, включая технику, стратегию и индивидуальные особенности каждого спортсмена. Организаторские навыки же включают в себя способность планировать тренировки, управлять временем и ресурсами, а также координировать взаимодействие в команде.

Таким образом, успешная деятельность тренера в индивидуальных видах спорта зависит не только от его технических знаний и организаторских способностей, но и от умения создать эмоционально поддерживающую среду, способствующую росту мотивации и достижению спортсменами высоких результатов. Это подчеркивает комплексный подход к подготовке тренеров, который должен включать развитие как профессиональных навыков, так и эмоционального интеллекта.

В групповых видах спорта наблюдается тенденция, при которой все корреляции значительно ниже, чем в индивидуальных видах. Это может указывать на более сложные и многогранные динамики взаимодействия, характерные для командной работы. В отличие от индивидуальных соревнований, где спортсмены имеют возможность полностью

контролировать свой процесс и результаты, в команде взаимодействие между участниками требует учета различных факторов, таких как: групповая динамика, взаимное влияние и психологическое состояние каждого члена команды.

Эмоциональный показатель тренера по-прежнему демонстрирует наибольшую корреляцию с показателями успеха команды ($r = 0.4$). Однако стоит отметить, что эта статистическая связь значительно ниже, чем в индивидуальных видах спорта. Это может говорить о том, что в рамках командной работы эмоциональное состояние тренера, несмотря на его важность, не является единственным определяющим фактором для достижения успеха. В команде требуется более комплексный подход, включающий в себя взаимодействие всех участников, что может ослабить прямую зависимость.

Кроме того, коммуникативные способности тренера также показывают умеренную положительную связь с мотивацией спортсменов ($r = 0.5$). Это подчеркивает ключевую роль общения в рамках командной работы. Эффективная коммуникация между тренером и спортсменами создает атмосферу доверия и взаимопонимания, что, в свою очередь, способствует повышению уровня мотивации и, как следствие, улучшению результатов команды. Таким образом, можно сделать вывод о том, что в групповых видах спорта успех зависит не только от индивидуальных качеств каждого спортсмена, но и от качества взаимодействия внутри команды и роли тренера как связующего звена.

Результаты исследования подтвердили значительное влияние личностных качеств тренера на мотивацию достижения спортсменов, что является важным аспектом в системе подготовки атлетов. Личностные характеристики тренера, такие как: эмоциональная интеллигентность, способность к эмпатии и уровень коммуникации, - играют ключевую роль в формировании мотивационных установок у спортсменов. В

индивидуальных видах спорта, где спортсмен часто сталкивается с высокими требованиями и стрессом, эмоциональная поддержка тренера оказывается наиболее критичной для достижения успеха. В таких обстоятельствах тренер не только передает технические навыки, но и становится важным источником уверенности и поддержки, что в значительной степени влияет на результаты выступлений.

С другой стороны, в групповых видах спорта влияние тренера более размыто и зависит от множества факторов. Здесь важна не только его личность, но и динамика взаимодействия между спортсменами, а также группа как целое. Тренер должен уметь управлять групповой атмосферой, формировать командный дух и поддерживать здоровую конкуренцию среди участников. В таких условиях личностные качества тренера все еще имеют значение, однако их влияние может быть смягчено другими факторами, такими как взаимодействие между спортсменами, уровень индивидуальной мотивации и общие цели команды.

Таким образом, результаты данного исследования подчеркивают важность личностных качеств тренера в контексте мотивации спортсменов, однако также указывают на необходимость учитывать специфику каждого вида спорта и различные условия, в которых происходит тренировка и соревнования. Это открывает новые горизонты для дальнейших исследований и помогает выработать более эффективные методы подготовки тренеров, которые смогут адаптировать свой стиль управления в зависимости от индивидуальных и командных потребностей спортсменов.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие для студ. вузов / Г.С. Абрамова. - 3-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2023. – 320 с.

2. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. - Москва; Воронеж: Ин-т практической психологии, 2021. - 365 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - Киев: Олимпийская литература, 2019. – 296 с.
4. Исмаилов А.И., Солопов И.Н., Шамардин А.И. Психофункциональная подготовка спортсменов. - Волгоград.: ВГАФК, 2021. -65с.
5. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособие. Киев: 2021. 483 с.

ВЛИЯНИЕ ПАВ НА ЖИВЫЕ ОРГАНИЗМЫ

А. В. Токарев

студент 1 курса,

Ю.Р. Рамазанова

преподаватель биологии и химии

ГБПОУ Республики Татарстан УОР

г. Казань

Аннотация: *в статье рассматриваются вещества, вызывающие гибель плесневого гриба рода Мукор и влияющие на здоровье человека.*

Ключевые слова: *синтетические моющие средства, ПАВ, плесневый гриб рода Мукор, здоровье, спорт.*

«Плесень скрытно сопровождает нас в течение всей истории существования человечества, а появилась она гораздо раньше самого человека. Она убивает и спасает от смерти» [3].

Во многих источниках информации указывается отрицательное влияние синтетических моющих средств на окружающую среду, как на

животный мир, так и на растительный. Нам стало интересно, как влияют моющие средства на плесневые грибы рода *Mucor*.

Наше исследование может помочь людям в борьбе с плесневыми грибами *Mucor Fresen*, что потенциально снизит риски их здоровью.

«Синтетические моющие средства (СМС) – это высокоэффективные моющие препараты, содержащие в своей основе от 10 до 40% поверхностно-активных веществ, а также различные добавки, повышающие моющую способность средства» [5].

«Антисептики и дезинфицирующие средства – это химические вещества с помощью которых уничтожают либо подавляют рост патогенных микроорганизмов. Обычно дезинфицирующие средства обладают высокой токсичностью, что может навредить живой ткани [4].

«Среди основных веществ, оказывающих на окружающую среду негативное воздействие при поступлении в нее моющих веществ, следует назвать: соединения фосфора, бензол. Эти вещества практически не перерабатываются бактериями, т. к. являются для них ядами, поэтому они могут накапливаться в водоемах в значительных количествах, что может вызвать гибель живых организмов.

Сбрасываемые в водоем синтетические моющие средства способны также вызвать существенное изменение кислотно-щелочного баланса. При понижении pH до 4,5 – 5,0 могут происходить необратимые последствия, в результате которых погибает большая часть организмов» [2].

«ПАВ при определенной концентрации способны вызвать нарушения важнейших биохимических процессов нарушить функцию и саму целостность клетки, существенно изменяют интенсивность окислительно-восстановительных реакций, влияют на активность ряда важнейших ферментов, нарушают белковый, углеводный и жировой обмен. Особенно агрессивны в своих действиях анионные ПАВ.

Также следует избегать средств, в составе которых имеются следующие вещества: фенолы и крезолы в бытовой химии используются для усиления очищающих свойств, также обладают противомикробным эффектом. Эти бактерицидные вещества очень едки и могут вызвать диарею, головокружение, потерю сознания и нарушение функций почек и печени.

Формальдегид используется в некоторых моющих средствах для очистки пятен и поверхностей, кроме того, формальдегид добавляют в роли консерванта в различные клеи и лакокрасочные изделия. Канцероген, вызывающий сильное раздражение глаз, горла, кожи, дыхательных путей и легких.

Фосфаты и фосфонаты содержатся в большинстве стиральных порошков в качестве смягчителя воды, но способны вызвать аллергические реакции кожи и поражение дыхательных путей.

Гипохлорид натрия – хлор очень опасен, он является причиной заболевания сердечно-сосудистой системы, способствует возникновению атеросклероза, анемии, гипертонии, аллергических реакций, отрицательно влияет на кожу и волосы, повышает риск заболевания раком» [1, с.62-66].

«Гриб мукор обитает в верхних слоях почвы, а также на органических продуктах. Также он любит влажные и теплые места. Одиночные бесцветные спорангиеносцы, на вершине которых развивается по одному спорангию в форме сферической чёрной головки. Мицелий представляет собой одну многоядерную разветвлённую клетку, не разделённую перегородками. Колонии, как правило, бежевого или серого цвета, быстро растут (до нескольких сантиметров в высоту). Старые колонии более тёмные из-за образования многочисленных спорангиев со спорами» [3].

Для изучения влияния синтетических моющих средств на плесневые грибы рода *Mucor* мы создали питательную среду в чашке Петри. Питательный раствор готовился из желатина по рецепту с добавлением

сахара. На питательную среду мы равномерно посеяли гриб рода *Mucor*. В течение двух недель гриб хорошо развивался, питался и осваивал территорию. Затем мы на отдельные колонии плесневого гриба аккуратно наносили различные средства с целью выяснения их влияния на жизнедеятельность.

1. В составе Пемолюкса: **сода, сульфат натрия.**
2. В составе жидкого мыла «Дегтярное»: **натрий хлористый, лимонная кислота.**
3. В составе дезинфицирующего средства «Индицепт изо»: **дидецилдиметиламмоний хлорид 0,2%.**
4. Гидроксид кальция $\text{Ca}(\text{OH})_2$
5. Сульфат меди CuSO_4

Через 2,4 дня после нанесения средства на колонию плесневого гриба мы визуально и под микроскопом наблюдали последствия воздействия. Данные были зафиксированы, проанализированы и сделаны выводы.

Наблюдение под микроскопом за плесневым грибом рода *Mucor* показало, что за две недели грибница проросла через всю толщу желатина. Вещества при обработке колоний наносились поверхностно в жидком виде гидроксид кальция, сульфат меди, дегтярное мыло и антисептик, пемолюкс в твердом виде.

По результатам взаимодействия рассмотренных выше средств с колониями плесневого гриба рода *Mucor* мы пришли к выводу, что все они приводят к гибели грибницы. Это связано с тем, что плесневый гриб рода *Mucor* недостаточно устойчив к воздействию агрессивных веществ.

Гибель грибницы происходила быстрее при обработке веществом в жидком виде, которое полностью пропитывало всю толщу желатина, пораженного грибом.

«Плесневые грибы древние организмы, хорошо приспособленные к меняющимся условиям жизни на нашей планете. Споры грибов

присутствуют в атмосфере постоянно, и когда условия становятся благоприятными (20 °С и 90 % влажности), они начинают размножаться. Поэтому борьба с плесенью была, есть и будет актуальной всегда.

Плесневые грибы – устойчивые микроорганизмы, избавиться от них достаточно сложно, необходимо в первую очередь выяснить, с каким видом вы имеете дело, как глубоко проникли гифы гриба и только тогда подбирать противогрибковый препарат.

Не следует хранить хлеб и другие продукты в полиэтиленовых пакетах. За счет испарения воды из продуктов питания в пакете создается повышенная влажность, способствующая развитию плесени. Лучше всего хранить в деревянной или эмалированной посуде, или в специальном контейнере.

Не реже одного раза в неделю емкости для хранения продуктов надо мыть горячей водой с мылом или пищевой содой и хорошо просушивать» [3].

Занятия физической культурой и спортом способствуют повышению иммунитета, поэтому снижают вероятность заболеть микозом.

Правильное питание, хранение продуктов, уборка помещений, проветривание, исключение вредных привычек (алкоголь, курение и др.), физическая активность и спорт – залог сохранения здоровья на долгие годы!

Литература:

1. Абдрахманова, Г. А. Синтетические моющие средства: польза и вред/ Журнал «Молодой учёный» № 9 (89) Химия. Май, 2015 г., с. 62–66.

2. Влияние синтетических моющих средств на экологию. Интернет-ресурс: <https://www.gidrolica.ru/news/vliyanie-sinteticheskikh-moyushchikh-sredstv-na-ekologiyu/>

3. Исследовательская деятельность учащихся по изучению плесневого гриба рода *Mucor*. Интернет-ресурс: <https://interactive-plus.ru/e-articles/277/Action277-113789.pdf>учитель

4. Какие виды антисептиков и дезинфицирующих средств бывают?
Интернет-ресурс: https://siladez.ru/reviews/dezinfektsiya_i_meditcina/kakie-vidy-antiseptikov-i-dezinfitsiruyushchikh-sredstv-byvayut/

5. Синтетические моющие средства. Интернет-ресурс:
<https://moodle.kstu.ru/mod/book/tool/print/index.php?id=24532>

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ПЛАВАНИЯ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

К.К. Трофимов

студент 4 курса, группы № 401

Ф.А. Искаков

руководитель

ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»

Аннотация. *В статье рассматриваются проблема умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык.*

Ключевые слова: *Плавание, здоровье, физкультура.*

Актуальность исследования. Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде, а из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, ежегодно тонет около 120 тыс. человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Таким образом, каждый не умеющий плавать или держаться на поверхности воды, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь.

Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка.

Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силы, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков.

При обучении плаванию всегда выбирают и применяют те средства и методы, при помощи которых можно эффективнее решить задачи, которые поставлены на уроке, а также формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Объект исследования – обучение основам плавания в младшем школьном возрасте

Предмет исследования – методические особенности обучения основам в младшем школьном возрасте

Цель исследования – выявление рациональных путей обучения плавания в младшем школьном возрасте

Задачи исследования.

1. Изучить научно-методическую литературу по тактической подготовке основам плавания

2. Провести исследование особенностей обучения основам в младшем школьном возрасте

3. Выявить методику, способствующую обучению основам плавания на уроках физической культуры

Гипотеза исследования: предполагается, что использование специальной методики ускорит обучению основам в младшем школьном возрасте.

Методы исследования. В процессе написания работы использовались методы анализа и изучения научно-методической литературы по теме исследования.

Практическая значимость состоит в практическом применении рекомендаций для учителей физической культуры по повышению образовательного уровня на занятиях по физической культуре в школе.

Основными стилями плавания в школе являются кроль на груди и кроль на спине, так как являются наиболее простыми в изучении и в исполнении, именно их изучают при начальном этапе обучения плаванию.

Верхняя часть туловища скручивается попеременно в каждую сторону, руки тоже совершают гребок и продвижение. Тогда как ноги работают по принципу «ножниц» вертикально. В кроле важно помнить, что выдыхать нужно в воду при развороте головы и плеч. Руки в кроле двигаются попеременно, ноги совершают движение ножницами. Для того чтобы научиться относительно свободно и безопасно чувствовать себя в воде не нужно обладать особыми способностями. Но несмотря на это, большое количество несчастных случаев с детьми школьного и подросткового возраста ежегодно происходит, по причине того, что пострадавшие не умели плавать.

Плавание включено в школьную программу по физическому воспитанию и как обязательный раздел спортивно-массовой работы в летних спортивно-оздоровительных лагерях для школьников и подростков. Но вместе с тем, нельзя рассматривать обучение навыкам держаться на воде и преодолевать вплавь необходимые для спасения жизни расстояния как одну из главных задач школьной программы, потому что плавание является мощным средством физического воспитания и относится к наиболее массовым видам спорта. Тем более что плавание как спорт наиболее соответствует детскому возрасту. Дети в возрасте 7-9 лет хорошо осваивают технику спортивных способов плавания и могут принимать участие в различных детских соревнованиях.

Вместе с тем сегодня на первый план выходит проблема состояния здоровья обучающихся. Поэтому оздоровительная и гигиеническая роль

занятий в воде привлекает к себе внимание все большее число специалистов в области оздоровительной и адаптивной физической культуры. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше — проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2. изучение движений в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3. изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1. движения ногами с дыханием;
2. движения руками с дыханием;
3. плавание в полной координации.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- 1) общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- 2) учебные прыжки в воду;
- 3) игры и развлечения на воде;
- 4) упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях: - повышения уровня общего физического развития занимающихся

Применение учебных прыжков в воду в учебно-тренировочных занятиях по плаванию в группах начальной подготовки, подготавливает к изучению стартового прыжка.

Основные упражнения для изучения прыжков в воду:

- Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду;

- Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперёд-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду;

На занятиях плаванием, особенно с детьми и подростками, обязательно используются игры и развлечения на воде. Игры и развлечения на воде содействуют:

1. повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
2. совершенствованию плавательных умений и навыков;
3. совершенствованию физических и морально-волевых качеств;
4. выработке умения взаимодействовать в коллективе

Выводы:

В ходе исследования, дети выполняющие ОФП и технические элементы перед занятием проявляют себя более активно, их умения более

выражены при занятии на воде. Степень их физического развития значительно выше, чем у тех, кто не выполнял общеразвивающие упражнения и технические элементы.

Во время тренировки, я заметил ряд улучшений, таких как: координацию движения, повышенную выносливость. Эти улучшения можно объяснить тем, что, выполняя задание на суше, дети прорабатывают все суставы и мышцы, что позволяет при входе в воду подготовиться физически. А также наглядно выполняя задание по отработке определенных упражнений формируется правильная осанка, пронос рук в стиле кроль на груди и на спине.

У детей, которые не выполняли ОФП на суше подготовленность к водной основе значительно хуже, выполнение заданий дается сложнее, техника выполнения элементов в водной среде менее продуктивна. Эмоциональный настрой стал ниже, что сказывается на результатах выполнения заданий.

Показатели динамики у двух групп есть, но присутствует различие в росте, у детей первой группы она более активна, чем у второй группы, и развитие обучения происходит эффективнее и качественнее при проведении общеразвивающих упражнений и технических элементов на суше, исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что общеразвивающие упражнения и технические элементы перед уроком физкультуры, является доказательством необходимости при обучении основам плавания детей дошкольного возраста

Анализ литературных данных и результатов исследования позволяют сделать следующие заключение:

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что внедрение методики обучения техническим элементам на суше является важным и рациональным путем для обучения детей в младшем школьном возрасте.

2. Выявил наиболее эффективный метод обучения плаванию в младшем школьном возрасте, который позволил ускорить процесс обучения, а также формирование координационных способностей.

3. Провел исследование, в котором выявил особенности, и пути рационального обучения основам в младшем школьном возрасте

4. В процессе исследования были выявлены особенности развития координационных способностей у детей 6-9 лет. В целом данный возраст является благоприятным для развития координационных способностей в водной среде.

5. Доказана эффективность проведения методики обучения техническим элементам на суше, которая была выявлена в ходе исследования

Литература:

1. Гордон С. М. Техника спортивного плавания. - М.: Физкультура и спорт, 2022.

2. Вайцеховский С. М. Физическая подготовка пловца. - М.: Физкультура и спорт, 2021.

3. А. А. Чеменева, Т. В. Столмакова Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. М. 2022.

4. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: 2019.

ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 7-9 ЛЕТ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, С ПЛОСКОСТОПИЕМ И НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ

П.А. Фадеева

учитель по физической культуре
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа №32 г. Йошкар-Ола»

Аннотация: *статья направлена на изучения современных технологий и инновационные подходы во внеурочной деятельности по адаптивной физической культуре для детей 7-9 лет. В данной статье рассматриваются информационные технологии и игровые элементы на занятиях. Так же в статье представлено исследование по выявлению детей в школе с нарушением осанки и плоскостопию. Заключительной частью статьи является важность внедрения для повышения эффективности инновационных технологий во внеурочной деятельности школьников с плоскостопием и нарушением осанки.*

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, осанка, плоскостопие, внеурочная деятельность, инновация, современные технологии.*

Адаптивная физическая культура – это, вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (индивида) в общества. Это деятельность и ее результаты по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности.

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры - максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего

устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Главными становятся проблемы привлечения средств и методов адаптивной физической культуры для коррекции имеющихся у человека дефектов, профилактики сопутствующих заболеваний и вторичных заболеваний и вторичных отклонений, комплексной реабилитации и интеграции занимающегося в обществе. [1.10]

Осанка – это, привычное положение тела человека в покое и при движении.

Осанка – это, умение человека держать свое тело в различных положениях. Правильная осанка естественна и красива: туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены работой мышц, участвующих в сохранении равновесия тела;

Лучше всего осанку определять, поставив ребенка в профиль. В таком положении хорошо заметны естественные изгибы позвоночника. Позвоночник выполняет основную опорную функцию. [2.98]

Плоскостопие - уплощение продольного или поперечного свода одной или обеих стоп; возможны сочетания обеих видов деформации стопы. При этом стопа соприкасается с полом (землёй) почти всей своей поверхностью, а её отпечаток лишен характерной внутренней выемки. [4.64]

Адаптивная физическая культура играет значимую роль в развитие детей, особенно для тех, кто имеет особые потребности. Внеурочная деятельность предоставляет уникальные возможности для улучшения физического состояния, социализации и формирования уверенности у детей.

Внеурочная деятельность по адаптации плоскостопия и нарушения осанки предлагается для детей раннего возраста 7-9 лет, так как в организме происходят физиологические изменения, и он становится более восприимчивым к коррекции.

Было проведено исследование, в МБОУ СОШ №32 по выявлению детей с нарушением осанки и плоскостопию 7-9 лет. Количество учащихся более 400.

Дети с нарушением осанки составило- 24%

Дети с плоскостопием- 28%

Дети с нарушением осанки и плоскостопием – 21%

Вывод: внедрение в школу внеурочную деятельность по адаптивной физической культуре для детей 7-9 лет с нарушением осанки и плоскостопием несет очень важный аспект.

Мною была разработана специализированная программа, и набрана группа для проведения данных занятий.

На первом занятии я использовала такое оборудование как: координационную лестницу, мешочки по 200 грамм, воздушные шары, интерактивная доска, мягкие модули, гимнастические коврики.

Дети с нарушением осанки и плоскостопием с трудом выполняют жизненные функции, на уроках по физической культуре не легко даются выполнения простейших упражнений и комбинации.

Внеурочная деятельность по адаптивной физической культуре для детей 7-9 лет, должна быть интересной и уникальной, а для того, чтоб занятия протекали увлекательно, нужно внедрять что-то новое, использовать новейшие технологии и подходы. Тогда занятия будут более интересными и увлекательными, прогресс в коррекции нарушения осанки и плоскостопия будет прогрессировать еще быстрее.

Технологии и инновации продвинулись далеко вперед, и нужно их пробовать использовать в сфере занятий по адаптивной физической

культуре для детей с нарушением осанки и плоскостопию. Данные подходы и технологии можно разделить на несколько групп:

1. Специализированное оборудование: Использование балансировочных платформ, тренажеров для укрепления мышц спины и стопы.

2. Интерактивные приложения: Мобильные приложения для мониторинга физической активности и выполнения упражнений, что позволяет детям самостоятельно отслеживать свой прогресс.

3. Виртуальная реальность (VR): Игры с использованием виртуальными очками сделают занятие еще более интересным и увлекательным.

4. Интерактивный пол и стена с использованием игр, можно использовать интерактивный пол для коррекции осанки и плоскостопию.

С игровыми методами легко развивается координация, моторика:

1. Подвижные игры: игры, направленные на развитие моторики, способствуют укреплению мышц ног и спины.

2. Командные игры: способствуют социализации и взаимодействию между детьми, что особенно важно для детей с ограниченными возможностями. [3.68]

Индивидуализированный подход Каждый ребенок уникален, поэтому разработка индивидуальных программ тренировок является ключевым аспектом:

1. Индивидуальные занятия: учитывающие уровень физической подготовки и особенности здоровья каждого ребенка.

2. Консультации с врачами: регулярное взаимодействие с медицинскими специалистами для корректировки программы в зависимости от динамики состояния ребенка. [3.72]

Обучение родителей Важным аспектом является вовлечение родителей в процесс коррекции:

1. Семинары и мастер-классы: обучение родителей основам коррекции осанки и уходу за стопами.

2. Информационные материалы: разработка брошюр и видео с рекомендациями по выполнению упражнений дома. [5.23]

В заключение хотелось бы отметить, что внедрение технологий и инновационных методов в адаптивную физическую культуру для детей с плоскостопием и нарушениями осанки может значительно повысить эффективность коррекционных мероприятий. Индивидуализированный подход, использование интерактивных технологий и вовлечение родителей являются ключевыми факторами успешной реализации программ АФК. Будущее адаптивной физической культуры зависит от интеграции новых технологий и методов, направленных на улучшение качества жизни детей с особыми потребностями.

Так же я пришла к выводу что данные занятия очень важны и нужны детям с нарушением осанки плоскостопием.

Литература:

1. Т.П. Бегидова Основы адаптивной физической культуры // Учебное пособие для вузов. Москва-Юрайт 2024. [с. 10]. <https://urait.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-539639#page/1>.

2. Григоренко, В. Г. Теория и методика ФВ инвалидов // В. Г. Григоренко, Б. В. Сермеев. – Одесса, 1991. [с. 98].

3. Кузнецова, Е. А., Петров, И. М. 2019// Инновационные технологии в адаптивной физической культуре. [с. 67-72].

4. Лосева, В. С Плоскостопие у детей 6–7 лет: Профилактика и лечение // В. С. Лосева. 2004. [с. 64].

5. Сидорова, Т. В. 2021. Роль родителей в коррекции нарушений осанки у детей. [с. 23].

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЫ НА СПОРТ

Р.А.Файзуллина

преподаватель

ГБПОУ «КазУОР»,

г.Казань

Аннотация. *В рамках настоящей статьи рассмотрено влияние современной культуры на спорт согласно различным теориям. Необходимо отметить, что в современном обществе культура играет значительную роль в формировании и развитии спорта, поэтому на сегодняшний день данная тема особенно актуальна.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, здоровье, культурные ценности, прогресс.*

Проблема влияния культуры на спорт заслуживает особого внимания среди ученых и является актуальной в данный момент. Именно поэтому в современном мире множество деятелей науки из различных отраслей знаний изучили и продолжают изучать различные аспекты функционирования и развития спорта, так как он имеет сложную комплексную природу и оказывает влияние на сознание и физическую активность людей [3].

Цель данного исследования заключается в изучении влияния культуры на различные аспекты спортивной деятельности.

Были постановлены такие *задачи исследования*: изучить теоретические аспекты влияния культуры на спортивную деятельность; проанализировать практические примеры влияния культуры на спортивные достижения и результаты; определить основные направления развития спорта с учетом культурных особенностей.

Для исследования темы были выбраны следующие *методы*: анализ литературных источников: изучение научных статей, книг и других материалов, которые касаются темы влияния культуры на спорт; наблюдение: наблюдение за различными спортивными мероприятиями и анализ того, как культурные факторы влияют на их проведение.

Деятельность в сфере спорта оказывает влияние не только непосредственно на физическое состояние людей и их взгляды, но также на эмоциональное воздействие спортсменов. Благодаря этому люди интересуются мероприятиями, наблюдают за ними, используя современные технологии, переживают, когда выступают любимые команды или национальные клубы. В определенный исторический период спорт был одним из сильнейших факторов воздействия на умы и чувства людей. Он помогал им сформировать определённые взгляды в отношении образа жизни, мировоззрения социально-политического строя общества. В любой стране спортивная деятельность, как заметное явление общественной жизни, находится под контролем властей.

Спорт – часть культурного прошлого и настоящего, но в каждой культуре есть свое собственное определение спорта. Наиболее полезными определениями являются те, которые проясняют связь спорта с игрой и конкурсами. «Игра, – писал немецкий теоретик Карл Дьем, – это бесцельная деятельность ради самой себя, противоположная работе».

Необходимо учесть, что современный мир ставит перед спортивной индустрией новые задачи [2]. С ростом внимания к экологии и стремлению к более экологичной жизни, спорт обязан соответствовать стандартам экологической устойчивости. Все спортивные события и активности должны быть спланированы с учетом рекомендаций специалистов в области охраны окружающей среды.

Одним из главных факторов является технологический прогресс, предоставляющий спортсменам новые возможности для достижения

высоких результатов. Благодаря появлению новых тренировочных методик и непрерывному анализу данных, спортсмены могут значительно улучшить свои показатели. Однако такая тенденция может привести к новым этическим и правовым вопросам в сфере использования технологий в спорте.

Успех спортивной системы общества тесно связан с ключевыми видами спорта, имеющими долгую историю и глубокие традиции в каждой стране. Эти виды спорта обеспечивают массовость, служат основой физической активности и отражают культурные ценности и интересы граждан. Они являются необходимым условием для будущего развития спорта и физической культуры [2].

Нормы права также играют важную роль в развитии спортивной индустрии. Они устанавливают права и обязательства участников-спортсменов, спортивных организаций и зрителей, регулируют вопросы антидопинга, коммерческих интересов и защиты интеллектуальной собственности. Это позволяет обеспечить честность проведения соревнований и безопасность участников [4].

Необходимо отметить, что современная культура также оказывает влияние на спорт через медиасферу. С развитием телевидения, интернета и социальных сетей спорт стал более популярным и доступным для зрителей, а спортсмены – более известными личностями. Здесь можно отметить как плюсы – продвижение здорового образа жизни и привлечение людей к физической культуре, так и минусы – продвижение спонсорами и рекламодателями своих товаров и услуг на форме, эмблеме, а также привлечение именитых спортсменов к такому виду заработка.

Исследования ученых и экспертов в области образования и спортивной тренировки способствуют совершенствованию методов тренировки и разработке новых технологий для достижения лучших результатов в спорте. Образование также способствует распространению знаний о значимости

спорта для здоровья и благополучия людей, привлекая их к ведению здорового образа жизни [1].

Также немаловажная роль на сегодняшний момент отводится коммерческому интересу, который стал предопределять развитие, направление и структуру спорта. Развитие телевидения, интернета, социальных сетей привело к росту популярности спорта и расширению зрительской аудитории. Спортсмены стали известными персонами. Здесь есть и положительные стороны - продвижение здорового образа жизни, привлечение людей к занятиям физическими упражнениями, и отрицательные – продвижение спонсируемых товаров и услуг через форму, эмблему, привлечение известных спортсменов к рекламе.

Современный спорт и современные средства массовой информации – это многомиллиардный бизнес. Спорт высших достижений не может функционировать так, как он функционирует, без средств массовой информации, которые их рекламируют и поддерживают. Эта динамичная синергия между спортом и средствами массовой информации не лишена своих проблем.

Средства массовой информации оказывают огромное влияние не только на способ организации спортивных мероприятий, но и на время их проведения. О том, что экономические интересы СМИ превыше всего, свидетельствует реклама, которая постоянно прерывает трансляцию спортивных событий, освещаемых коммерческими телевизионными сетями. Неудивительно, что время от времени возникает негативная реакция на симбиоз спорта и средств массовой информации. Некоторые спортсмены и зрители с негодованием обвиняют средства массовой информации (особенно телевидение) в том, что они «захватывают спорт» и меняют его этос, правила и структуру. Существуют также некоторые свидетельства того, что коммерческие интересы отдельных медиакомпаний, особенно монополистических, могут нанести ущерб важнейшему требованию

неопределенности результатов в спортивных лигах и турнирах и создать у населения представление о том, что спортивные соревнования были «подстроены» для продвижения интересов медиакорпораций.

Какими бы запоминающимися не были спортивные статьи, им не хватает непосредственного воздействия яркого визуального спортивного образа. В тысяче специализированных журналов, полностью посвященных спорту, вербальные тексты и визуальные образы привлекательно сочетаются с оглядкой на взрослых мужчин-любителей спорта, которые являются основными читателями журналов. Эта повышенная «зрелищность» электронных спортивных СМИ призвана поддерживать интерес спортивных фанатов и привлекать сторонних зрителей, ищущих сенсаций. Таким образом, спорт останется центральным элементом экономики СМИ. Эта популярность и адаптивность обеспечили тот факт, что медиа-компании будут продолжать инвестировать значительную долю своих ресурсов в один из своих самых ценных коммерческих активов – спорт.

Особо следует выделить следующие положения: физическая культура является основой не только социальной составляющей, но и жизни страны, поскольку спорт объединяет многие важные жизненные процессы. Спортивная деятельность является носителем социальной стратегии государства, основанной на его функциях здравоохранения, культуры и обороны. Физическое развитие населения способствует увеличению экономического потенциала государства, а целью спортивной внешней политики является обеспечение правильности направления и политики страны посредством побед.

Подводя итог, можно сказать, что воздействие современной культуры на спорт представляет собой сложный и многоаспектный, не до конца исследованный процесс, который будет актуальным всегда и, следовательно, будет постоянно развиваться и заполняться новыми

знаниями. Это воздействие включает массовую культуру, технический прогресс, этические и юридические аспекты, новшества и многое другое. Понимание связи между современной культурой и спортом имеет важное значение для адаптации и прогресса спортивной индустрии. Статья обратила внимание на положительные и отрицательные аспекты влияния современной культуры на спорт, что приводит к выводу о необходимости постоянного стремления к балансу, чтобы сохранить значимость физической культуры и спорта.

Литература:

1. Имамалыев Т.И.О., Цыганкова В.О. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т.И.О. Имамалыев, В. О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2021. – С. 215-218.

2. Красильников А. А., Лубышев Е. А., Закиров Ф. Х. Информационные технологии в методологии преподавания физической культуры сборник научных статей — Москва, 2021. Москва: МГПУ — С. 66–70.

3. Молодежная девиантность как результат воспроизводства политико-правового нигилизма в условиях избирательного процесса России / Т. М. Чапурко, В. О. Великая, Д. В. Сухова [и др] // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2017. – №134. – С. 1252–1272.

4. Спортивно-оздоровительное питание, стратегия, проблемы, результаты / В. О. Цыганкова, Д. А. Биличенко, А. В. Яни // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сб. науч. тр. по материалам Нац. науч.-практ. конф. / под. ред. А. Р. Валиева, Б. Г. Зиганшина, А. В. Дмитриева и др. Казань, 2022. – С. 541-545.

ВНЕДРЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Д.Э. Черемина,
студентка 3 курса,

Л.Р. Загртдинова,

преподаватель

ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,

г. Казань

Аннотация: *Рассматриваются вопросы внедрения системы дистанционного обучения в учебные заведения в период пандемии. Выполнен анализ и выявлены проблемы внедрения системы дистанционного обучения в учебный процесс учебных заведений. Сделан вывод о применении дистанционного обучения в учебно-образовательном процессе учебных заведений.*

Ключевые слова: *дистанционное обучение, платформа, преподаватель, обучающийся, учебный процесс, форма обучения.*

До начала 2020 года такую форму обучения, как дистанционное использовали далеко не все высшие учебные заведения (ВУЗ). В большинстве ВУЗов применима очная и заочная формы обучения. Однако, появление и быстрое распространение коронавируса, как во всем мире, так и в России, в частности, в начале 2020 года, привело к отмене очных занятий в учебных заведениях и послужило внедрению системы дистанционного обучения (СДО) не только во многие ВУЗы страны, но и в колледжи, а также в школы. Прошел год, тяжелый год, как для преподавательского состава учебных заведений, так и для обучающихся в этих заведениях студентов и школьников. Не менее тяжело пришлось и родителям этих обучающихся.

В первую очередь, при переходе на СДО, возникли трудности с выбором образовательной платформы, на которой в дальнейшем учебному заведению следовало вести обучение. К таким платформам относят: Zoom, РЭШ, МЭШ, Фоксфорд, Якласс, Учи.ру, Moodle, Google classroom, iSpring Online, Edmodo, Ё-Стади и т.д.

При выборе необходимой для обучения платформы руководство учебного заведения чаще всего предъявляло следующие требования (часть требований):

- для каких клиентов данная платформа предназначена;
- уровень образования (начальное, среднее, высшее);
- стоимость использования платформы;
- на какое количество пользователей платформа предназначена;
- место размещения платформы;
- наличие устойчивого Интернета;
- возможность проведения занятий (лекций, семинаров, вебинаров, практических занятий и т.д.);
- возможность проведения тестирования;
- возможность выставления оценок;
- возможность общения с обучающимися;
- возможность импорта текста, аудио, видео, флэш, презентаций и т.д.;
- наличие библиотеки (учебной, методической, справочной литературы);
- возможность прикрепления, как материалов занятий, так и домашних заданий преподавателями (учителями) и обучающимися;
- наличие обратной связи от обучающегося к преподавателю;
- способность имеющегося технического оборудования в учебном заведении поддерживать (обеспечивать) работу преподавательского состава.

Особенно данная проблема коснулась учебных заведений, расположенных в удаленных районах страны. Так при наличии бесплатной

системы, например, такой, как Moodle, для руководства появлялась проблема с местом ее установкой. Это происходило потому, что для данной системы необходим сервер или хостинг, необходимо доменное имя и т.д., что в итоге приводило к финансовым затратам. Использование же бесплатного хостинга приводило к тому, что происходила установка лишь старой версии данной системы.

Во вторую очередь, после выбора удовлетворяющей выдвинутым требованиям платформы, возникла проблема с необходимостью обучения работе в ней преподавательского состава учебного заведения, а также наполнению базы данных учебным материалом. Студенты и школьники, не сталкивающиеся с дистанционной формой обучения, также учились работать в СДО. При этом, обучающиеся старших классов и студенты легче осваивали работу в СДО, так как уже имели первоначальные знания в области информационных технологий. Не редко преподавателю приходилось находиться на связи со своими студентами или их родителями до 24 часов в сутки, объясняя правила и порядок работы в СДО. Это происходило из-за того, что иногородние студенты на время пандемии возвращались к себе домой и в первое время выходили на связь с преподавателем без учета часовых поясов.

В процессе использования выбранных образовательных платформ нередко сталкивались с тем, что происходило зависание системы. В данном случае студенты (школьники), по ранее достигнутой договоренности с преподавателем, переходили для общения на такие мессенджеры как Skype, WhatsApp или Viber.

Отдельно стоит отметить тот факт, что не все студенты (школьники) могли использовать компьютеры, так как в многодетных семьях их количество меньше чем стало востребовано для проведения занятий. Кроме того, часто время проведения занятий, у детей в многодетных семьях,

совпадало. В данном случае активно использовались смартфоны, а рабочие места организовывались в разных углах комнаты

В течение всего года неоднократно возникали, возникают и будут возникать диспуты целью которых является получение однозначного ответа о необходимости дистанционного обучения. Бытует разное мнение. Но большинство преподавателей считают, что система дистанционного обучения предпочтительна при получении высшего образования, когда нет возможности присутствовать на занятиях из-за удаленного местонахождения учебного заведения или из-за болезни обучающегося. Для среднего данная форма обучения все-таки является вспомогательной, как в случае с пандемией. Живое общение преподаватель – студент (учитель – школьник) в процессе традиционного обучения никакая система дистанционного образования не заменит.

Таким образом, при невозможности реализовать традиционные формы обучения, есть возможность переходить к дистанционному обучению. Однако, для того, чтобы такой переход не был стрессовым для педагогов, обучающихся и их родителей, следует постепенно вносить элементы дистанционного обучения уже на этапе обучения в начальных классах, эргономично вписывая в существующий образовательный процесс учебного заведения.

Литература:

1. Анисимов Е.Ф., Зяблова Г.С., Манкевич А.В. Совершенствование подготовки студентов на основе основных принципов разработки технических средств В сборнике: Молодежь и XXI век - 2016 Материалы VI Международной молодежной научной конференции: в 4-х томах. Ответственный редактор Горохов А.А.. 2016. С. 20-21.

2. Антонов И.С. Зяблова Г.С., Манкевич А.В. Применение корпоративных информационных систем. В сборнике: Реальность – сумма

информационных технологий. Сборник научных статей Международной молодежной научно-практической конференции. 2016. С. 22-25.

3. Манкевич А.В., Филонов В.А., Резниченко В.А. Дистанционное образование: достоинства и недостатки. В сборнике: Образовательная среда сегодня и завтра. Материалы VIII Международной научно-практической конференции: сборник научных трудов. Ответственный редактор: Г.Г. Бубнов. 2013. С. 169-173

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ВИТАМИНОВ

Д.Э. Черемина

студентка 1 курса

Ю.Р. Рамазанова

преподаватель биологии и химии

ГБПОУ Республики Татарстан УОР

г. Казань

Аннотация: *в статье рассматривается классификация витаминов, роль витаминов в организме человека, на примере сравнения результатов анализов крови на витамины показывается разница в питании подростков обычной пищей и включение в рацион препаратов, содержащих витамины.*

Ключевые слова: *витамин, классификация витаминов, анализ крови, здоровье.*

«Все, вероятно, знают, что витамины – это необходимая часть пищи. Но немногим точно известно, что такое витамины, откуда они берутся, в каких продуктах содержатся, какое значение имеют для нашего здоровья, как и когда нужно принимать витамины и в каком количестве. В ходе исследования изучена история открытия витаминов, их многообразие, влияние витаминов на организм человека, изучены некоторые свойства

витаминов. Представленная информация будет интересна и полезна большому количеству слушателей, которые смогут применить полученные знания для укрепления своего здоровья на практике.

Слова «витамины – источник здоровья» знакомы нам с детства, и мы настолько привыкли к ним, что перестаем придавать им значение. А напрасно! Ведь на самом деле без витаминов обеспечить полноценное здоровье совершенно невозможно. Кто весной не испытывал быструю утомляемость и сонливость? Наверное, многие, замечали, что в этот период люди часто страдают от головных болей, головокружений, простудных заболеваний. Все это обусловлено недостатком некоторых витаминов. Именно, поэтому цель нашего исследования: «выяснить роль витаминов в жизни человека и изучить их свойства» [1].

«Витамины делят на две большие группы:

1. Витамины, растворимые в жирах: А, Д, Е, К.
2. Витамины, растворимые в воде: В1, В2, В6, В12, В15, С.

Водорастворимые витамины следует принимать ежедневно, так как они не накапливаются в организме, жирорастворимые витамины могут накапливаться в жировой ткани и печени.

Витамин А. Хорошо знакомый нам ретинол. Суточная потребность которого 1 мг, просто необходим для поддержания общей молодости организма. Кожа, волосы, ногти, цвет глаз – это лишь внешние цели для витамина А. В тонусе остаются сосуды и нервные окончания, увеличивается сопротивляемость организма окислительными процессам, ведь данный витамин является одним из мощнейших антиоксидантов. Поддерживая оптимальное содержание ретинола в организме, можно избежать таких неприятностей, как шелушение кожи, снижение четкости зрения и тусклость кожных покровов, а также ломкость ногтей и волос.

Витамин D. Употребление всего 0,01 мг данного вещества в сутки обеспечивает представительницам прекрасного пола красивую осанку,

ровные зубки и острые ногти, ведь именно витамин D является неотъемлемым компонентом для формирования скелета, зубов. Он помогает сохранять красоту волос, буквально заставляет правильно функционировать железы внутренней секреции, такие как щитовидная железа и яичники, нормализуя тем самым гормональный уровень женщины.

Витамин E. Еще более мощный антиоксидант, крайне важный для организма. Он отвечает за транспортировку кислорода, а также участвует в процессах обновления клеток и укрепления их сопротивляемости окислению. Суточное употребление витамина E в количестве 0,0005 мг помогает сохранить молодость клеток, что сразу видно по состоянию кожи, волос и ногтей, по чистоте радужки глаза, а также по общему самочувствию. Множество серьезных заболеваний, в том числе имеющих воспалительный характер, могут просто не коснуться вас, если витамин E в организме будет в норме. Без него, резко падает способность организма к самозащите, ухудшается мозговая активность, повышается риск развития многочисленных заболеваний, заметно ухудшается состояние кожи. Серьезно страдает при недостатке витамина E и работа мышц.

Витамин C. Что было бы с нашей кожей и сосудами, если бы ни это вещество! К тому же нельзя было бы поручиться за собственный иммунитет и настроение, если бы аскорбиновой кислоты было бы в недостатке в нашем организме, а ведь ее следует употреблять ежедневно в размере 75 мг. За счет быстрого усваивания и малого срока хранения в продуктах, его нестабильности при нагревании, витамин C следует употреблять постоянно, и именно поэтому его так часто дают детям дополнительно в качестве профилактики простудных заболеваний. Кстати, устойчивость наших зубов и красота десен также зависит от оптимального содержания в организме витамина C.

Витамин B1. Неотъемлемый участник в углеводно-белково-жировом обмене, функционировании нервной системы, печени и сердца. Без

сомнений, данное вещество можно назвать спасателем наших нервов и защитником чистоты нашей крови, а это в свою очередь здоровый цвет лица и спокойный рассудок» [2].

«Одним из показателей здоровья является самочувствие человека. «Здоровье у человека – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Самочувствие – общий психический показатель телесного и духовного состояния индивида в каждый данный момент; состоит из конкретных ощущений и общих чувств» [3].

В ходе исследования мы сравнили анализы крови на содержание витаминов и физического состояния двух девочек-подростков 16 лет. Одна из девочек получала витамины не только из еды, но и из препарата разрешенного РУСАДА (подросток 1). А вторая получала только из еды (подросток 2). Рассмотрим показатели анализов крови подростков (таблица 1) и физическое состояние.

Таблица №1. Результаты анализа крови подростка 1

Наименование витамина	Результат анализа крови		Норма
	Подросток 1	Подросток 2	
Витамин А	0,5	0,2	0,3-0,8
Витамин В1	70	43	45 – 103
Витамин В2	112	49	70 – 370
Витамин D	34	21	25 – 80
Витамин В5	0,9	0,4	0,2 – 1,8
Витамин В9	6	2,1	2,5 – 15
Витамин В12	480	165	189 – 833
Витамин С	11	6	4 – 20
Витамин Е	14	4	5 – 18

По результатам данной таблицы, можно сделать вывод, что у подростка 1 все показатели витаминов находятся в норме. Общее состояние человека: хорошее настроение в течение дня, достаток энергии, хорошее самочувствие, улучшенное качество волос и кожи, быстрое восстановление, здоровый сон.

Все показатели подростка 2 являются или пониженными, или на грани нормы. Витаминов в организме не хватает, из этого вытекает следующее физическое состояние: сонливость, плохое восстановление, частые простуды, ломкость ногтей и волос, пониженное настроение, плохой сон.

При сравнении результатов анализов на витамины двух подростков, можно сделать вывод, что у подростка 2 нехватка витаминов в организме из-за недостаточного количества их потребления, из одной еды не получится взять нужное количество витаминов. У подростка 1 же, напротив, состояние и результаты лучше, так как организму хватает количества витаминов, которые он получает.

В результате проведенного исследования, можно сделать вывод, что хорошее здоровье – это правильное питание плюс умеренно дозированный приём витаминов. При выборе витаминов необходимо помнить, что не все витамины можно употреблять вместе (они могут быть несовместимыми). Выбор и прием витаминов должен осуществляться на основе рекомендаций врача.

Не надо забывать, что витамины несут не только положительную роль в жизни человека. При неправильном приеме, а именно при их избытке, они могут нанести вред нашему организму.

Витамины, относятся к незаменимым факторам питания человека, и имеют огромное значение для жизнедеятельности организма. Они необходимы для гормональной системы и ферментной системы нашего организма. Также регулируют наш обмен веществ, делая организм человека здоровым, бодрым и красивым.

Литература:

1. Канюков В.Н., Стрекаловская А.Д., Санеева Т.А. / Витамины (учебное пособие). – Оренбург: ОГУ. – 2012. – с. 16–21.
2. Козлов В.А. Биохимия витаминов. Иркутск: ИГМУ. – 2014. с. 15–26

3. Савченко А.А. Витамины, как основа иммунометаболической терапии. Красноярск: КГМУ им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого. – 2011. с. 44–52.

МОЛОДЕЖНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИИ

Н. В. Чистяков

тренер-преподаватель

ГБПОУ Республики Марий Эл «Йошкар-Олинский техникум
сервисных технологий»,

г. Йошкар-Ола

Аннотация: *Физическая культура и спорт представляют собой важные аспекты жизни молодежи, способствующие формированию здорового образа жизни и развитию различных навыков.*

Молодежные исследования в сфере физической культуры и спорта дают возможность глубже понять социальные и психологические аспекты, влияющие на активность молодежи. Они способствуют выявлению факторов, формирующих спортивную мотивацию, и разработке мер по вовлечению детей и подростков в спортивные деятельности.

Таким образом, интеграция науки и практики в сфере физической культуры и спорта способствует созданию гармоничной и всесторонне развитой личности, которая способна адаптироваться к современным вызовам и достигать высоких результатов как в спорте, так и в жизни.

Ключевые слова: *физическая культура и спорт , инновационные аспекты жизни молодежи, инновационные технологии , междисциплинарность , адаптивные технологии .*

Физическая культура и спорт представляют собой важные аспекты жизни молодежи, способствующие формированию здорового образа жизни и развитию различных навыков. В современных условиях исследования в этой области становятся особенно актуальными, открывая новые горизонты для студентов и молодых специалистов. Инновации в физической культуре, такие как внедрение современных технологий в тренировочный процесс, использование аналитики больших данных для оценки результатов занятий и разработка индивидуализированных программ подготовки, становятся основой для достижения высоких результатов.

Молодежные исследования в сфере физической культуры и спорта дают возможность глубже понять социальные и психологические аспекты, влияющие на активность молодежи. Они способствуют выявлению факторов, формирующих спортивную мотивацию, и разработке мер по вовлечению детей и подростков в спортивные деятельности. Таким образом, в центре внимания нового поколения специалистов оказывается не только физическая подготовка, но и создание интегрированных программ, учитывающих здоровье, досуг и социальные потребности молодежи, что в конечном итоге ведет к формированию гармоничной и активной личности.

Современные технологии кардинально меняют подходы к физической культуре и спорту. Использование виртуальной реальности и мобильных приложений позволяет молодежи более эффективно заниматься спортом, а также делать его более доступным и интересным. Например, через геймификацию тренировочного процесса, молодые спортсмены могут получать мгновенную обратную связь, что способствует повышению их мотивации и вовлеченности. Это, в свою очередь, открывает новые горизонты для массового спорта и физической активности.

Ключевым аспектом молодежных исследований является их междисциплинарность. Сочетание знаний из различных областей — психологии, социологии и медицины — позволяет глубже анализировать не

только физическую подготовку, но и общие жизненные стратегии молодых людей. Это способствует созданию более эффективных программ, которые будут не только развивать физических навыков, но и улучшать общее качество жизни молодежи.

Таким образом, интеграция науки и практики в сфере физической культуры и спорта способствует созданию гармоничной и всесторонне развитой личности, которая способна адаптироваться к современным вызовам и достигать высоких результатов как в спорте, так и в жизни.

С учетом стремительного развития технологий, особое внимание следует уделять и традиционным видам спорта. Они приобретают новые формы и адаптируются к современным требованиям. Например, внедрение аналитических инструментов и систем мониторинга позволяет тренерам более эффективно отслеживать прогресс спортсменов, тщательно планировать тренировочные процессы и предотвращать травмы. Данные о физической активности и восстановлении становятся основой для индивидуализированных подходов, которые учитывают уникальные особенности каждого молодого атлета.

Также стоит отметить, что виртуальные сообщества играют ключевую роль в популяризации спорта среди молодежи. Через платформы социальных сетей молодые спортсмены могут обмениваться опытом, делиться достижениями и получать поддержку. Это создает атмосферу вовлеченности и созидания, где каждый чувствует свою причастность к общему делу. Геймификация становится не только инструментом тренировки, но и важным аспектом социального взаимодействия

Использование современных технологий в физической культуре не только улучшает качество спортивной подготовки, но и формирует здоровый образ жизни у молодежи. Это подтверждает, что инновационные подходы способны менять не только методы тренировок, но и сами представления о спорте и активной жизни.

Современные технологии также влияют на процесс обучения и подготовки будущих тренеров. Программы онлайн-обучения и курсы предлагают доступ к знаниям от признанных специалистов в области спорта и физической культуры. Это позволяет молодым тренерам приобретать необходимые навыки и получать актуальную информацию, что, в свою очередь, повышает качество подготовки атлетов. Использование симуляторов и обучающих приложений способствует более глубокому пониманию анатомии, физиологии и методологии тренировочного процесса.

Кроме того, изменение форматов спортивных мероприятий — ещё один аспект влияния технологий. Онлайн-соревнования и турниры привлекают большое количество участников, независимо от географического положения. Это создает уникальную возможность для талантливых молодых спортсменов продемонстрировать свои навыки и завести знакомства в международном спортивном сообществе, не покидая своего региона.

Поддержка местных спортивных инициатив и развитие инфраструктуры также становятся важными направлениями, где технологии помогают объединять усилия. Платформы для краудфандинга и онлайн-голосований позволяют привлекать финансирование для создания новых спортивных объектов, улучшая условия для тренировок и соревнований. Создание сбалансированной экосистемы спорта и технологий открывает новые горизонты для развития физической культуры среди молодого поколения.

Развитие технологий также открыло новые горизонты для анализа спортивных данных. Использование носимых устройств и приложений для мониторинга состояния спортсменов позволяет тренерам отслеживать физическую форму, адаптировать тренировочные программы и предотвращать травмы. Это максимально эффективно подходит для

индивидуального подхода, поскольку каждый атлет может получать персонализированные рекомендации исходя из своих результатов и состояния здоровья.

Адаптивные технологии способствуют инклюзии в спорте. Специальные программные решения и устройства помогают людям с ограниченными возможностями заниматься физической активностью и участвовать в соревнованиях. Благодаря этому расширяется доступ к спорту для различных групп населения, что способствует социальному развитию и формированию здоровья нации.

К тому же, виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR) занимают все более важное место в тренировочном процессе. Эти технологии позволяют спортсменам имитировать реальные условия соревнований и отрабатывать навыки в безопасной среде. Таким образом, современные методы обучения и тренировок становятся более интерактивными и увлекательными, что мотивирует молодых людей заниматься спортом и достигать новых высот.

Технологии анализа данных также позволяют проводить глубокую оценку эффективности тренировок и соревнований. С помощью алгоритмов машинного обучения тренеры могут выявлять скрытые закономерности в производительности спортсменов, определять их сильные и слабые стороны, а также предсказывать результаты на основе исторических данных. Это ведет к более обоснованным стратегическим решениям и повышению конкурентоспособности.

Кроме того, внедрение аналитических платформ и мобильных приложений упрощает взаимодействие между спортсменами и тренерами. Открытый доступ к данным позволяет устанавливать прозрачные и понятные коммуникации, что способствует развитию доверия и лучшего взаимопонимания в команде. Спортсмены могут самостоятельно следить за

своим прогрессом, что формирует активную гражданскую позицию по отношению к собственному спортивному развитию.

Таким образом, инновационные технологии не только изменяют подходы к тренировкам и анализу, но и делают спорт более доступным и привлекательным для широкой аудитории. Специалисты обращают внимание на важность комплексного подхода к внедрению новых решений, чтобы достигнуть максимальной эффективности и удовлетворенности как спортсменов, так и зрителей.

Литература

1) Современные тенденции в тренировочном процессе: инновации и лучшие практики// Книга URL: <https://www.litres.ru/book/denis-kashin/sovremennye-tendencii-v-trenirovochnom-processe-innovacii-i-l-70198180/> автор-Денис Кашин (дата обращения: 21.11.2024).

2) Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации URL: <https://medicinesport.ru/biblioteka/opublikovana-kniga-s-e-pavlova-a-s-pavlova-t-n-pavlovoj-sovremennye-texnologii-podgotovki-sportsmenov-vysokoj-kvalifikacii/> С. Е. Павлов, А. С. Павлов, Т. Н. Павлова. – 2-е изд., дораб. и доп. – М. : изд. «ОнтоПринт», 2020. – 300 с. (дата обращения: 21.11.2024).

3) Инновационные технологии в современном спорте URL : <https://www.litres.ru/book/zahir-butaev/innovacionnye-tehnologii-v-sovremennom-sporte-70490431/> автор- Захир Бутаев

РЕЗОЛЮЦИЯ

ХII Межрегиональной научно-практической конференции «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта»

г. Йошкар-Ола

13 декабря 2024 года

13 декабря 2024 года на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва» состоялась ХII Межрегиональная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта» (далее – конференция).

Конференция проходила с участием специалистов-практиков, научных работников, педагогов, тренеров-преподавателей, спортивных психологов, спортивных врачей, студентов различных государственных учреждений и организаций, специализирующихся в области физической культуры и спорта, подготовке спортивного резерва, массовой и оздоровительной физической культуры, спортивной педагогики и смежных отраслей из г. Йошкар – Олы, г. Казань, г. Брянск, г. Иркутск, п. Оршанка, г. Пермь, г. Волжск, г. Курган, г. Санкт-Петербург, г. Бронницы, г. Калининград, г. Югра.

Целью конференции являлось обобщение передового опыта и инноваций в области физической культуры, спорта и профессиональной подготовки, установление и развитие научных связей, обмен научными и практическими достижениями.

В рамках Конференции состоялось пленарное заседание, и была организована работа трех секций:

1. «Особенности подготовки спортивного резерва на современном этапе. Спортивные единоборства: традиции, реальность, вызовы»

2. «Современное состояние и перспективные направления развития массового спорта»

3. «Физическая культура и спорт: молодежные исследования и инновации (для студентов и молодых специалистов)».

В форматах пленарного и секционных заседаний участники конференции обсудили следующие проблемы:

- современные тенденции в развитии физической культуры и спорта;
- особенности подготовки спортивного резерва;
- инновационные технологии в области физической культуры и спорта;
- организация образовательного процесса и совершенствование спортивной подготовки олимпийского резерва;
- интеграция и систематизация передового опыта тренеров и преподавателей в области физической культуры и спорта;
- развитие массового спорта и популяризация здорового образа жизни среди населения;
- развитие массового спорта в профессиональных образовательных организациях;
- развитие исследовательской культуры студентов профессиональных образовательных организаций.

Участники конференции отметили, что:

- в условиях новых вызовов современности необходимо внедрять в тренировочный процесс инновационные технологии и методики подготовки спортсменов;
- успех в развитии массового спорта зависит от совместных усилий всех заинтересованных сторон: государственных структур, бизнес-сообщества, образовательных учреждений и, конечно же, самих граждан;
- для успешной карьеры в спортивной индустрии молодым специалистам важно развивать исследовательские компетенции.

По итогам конференции были предложены следующие рекомендации:

1. Рекомендовать ведомствам и образовательным организациям:

- содействовать внедрению современных технологий и методов в процесс физического воспитания и подготовки спортивного резерва;
- активизировать пропаганду здорового образа жизни через средства массовой информации и социальные сети;
- развивать систему непрерывного образования и повышения квалификации для специалистов в области физической культуры и спорта;
- укреплять сотрудничество и обмен опытом в сфере физической культуры и спорта;
- предотвращать преднамеренное или непреднамеренное использование спортсменами запрещенных субстанций и методов, путем информационно-разъяснительной работы;
- активизировать деятельность по психологическому сопровождению спортсменов;
- применять гуманистические идеи олимпийского движения при развитии личности спортсмена;
- содействовать освещению через средства массовой информации о передовых технологиях физического обучения и воспитания студентов, тесно взаимодействовать со СМИ, образовательными организациями и спортивными объединениями различного уровня;
- способствовать налаживанию и укреплению межрегиональных связей, государственно-частного партнерства в сфере физического воспитания, физкультурного и спортивного обучения, посредством активного участия в формировании информационных потоков;
- совершенствовать навыки работы специалистов с информационными потоками.

2. Продолжить практику проведения научно-практических конференций по различным проблемам физической культуры и спорта с

широким привлечением ведущих специалистов соответствующих областей и средств массовой информации.

3. Разместить материалы и резолюцию Межрегиональной научно-практической конференции на сайте Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва» <http://uormari-el.ucoz.net>

Оргкомитет и участники конференции признают необходимость регулярного обсуждения актуальных проблем в области физической культуры.

Резолюция одобрена и принята участниками Межрегиональной научно-практической конференции 13 декабря 2024 года.