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

Актуальные вопросы теории и практики физической культуры и спорта

Материалы XIII Межрегиональной научно-практической конференции (12 декабря 2025 года)

Йошкар-Ола

Печатается по решению оргкомитета конференции.

Оргкомитет конференции:

Беткузина Н.В. - директор ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», председатель оргкомитета; Нагорина Е.А. - заместитель директора по учебно-спортивной работе ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», заместитель председателя оргкомитета; Бурмистрова М.Ю. – заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»; Тупикова Е.Е. – заведующий учебно-воспитательного отдела ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»; Петрова В.К. – методист ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»; Баляева Е.Х. – советник директора по воспитанию ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР».

Актуальные вопросы теории и практики физической культуры и спорта

Материалы XIII Межрегиональной научно-практической конференции *(г. Йошкар-Ола, 12 декабря 2025 года).* – Йошкар-Ола, с. Семеновка: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва». – 314 с.

Сборник подготовлен по материалам XIII Межрегиональной научно-практической конференции «Актуальные вопросы теории и практики физической культуры и спорта» *(г. Йошкар-Ола, 12 декабря 2025 года).*

В материалах сборника представлен комплексный анализ современных тенденций развития физической культуры и спорта. Основное внимание уделено совершенствованию системы подготовки спортивного резерва в различных видах спорта, методологии тренировочного процесса и медико-биологическому сопровождению. Отдельно рассмотрены вопросы развития адаптивного спорта, социальной интеграции спортсменов с инвалидностью и их поддержки после завершения карьеры. Значительная часть исследований посвящена цифровой трансформации отрасли: применению искусственного интеллекта, компьютерного зрения и автоматизированных систем в тренировочном процессе и управлении. Также освещены инновации в педагогике, методы мотивации, психологической подготовки и внедрения современных образовательных технологий. Особый блок составляют работы молодых учёных, посвящённые актуальным проблемам развития физических качеств и организации тренировок. Сборник отражает междисциплинарный подход к интеграции науки, образования и спортивной практики.

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

© Коллектив авторов, 2025
© ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Пленарные доклады 8

Беткузина Н.В. РАЗВИТИЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА В ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ «УОР»: СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА 8

Секция 1. Особенности подготовки спортивного резерва на современном этапе. Циклические виды спорта: традиции, реальность, вызовы. 19

Антипина Е.Ю. АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В ФУТЗАЛЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 19

Беткузин Б.Р. МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВРАТАРЕЙ ХОККЕЙНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД 24

Гильхаев И.А., Садыков А.А. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ 28

Ендубаев А.*Р.* РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЙ 31

Желтов Р.А., Крошева Е.А. ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ОВД.01 НА ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИЮ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ХОККЕЮ 35

Жуков М.В., Сычёва К.С. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ 15-17 ЛЕТ 41

Жуков М.В., Сычёва К.С., Яковлев А.В. ПЛАНИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ 45

Загидуллин Р.А. СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК КАК ЭФФЕКТИВНОЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА 51

Зайнулина А.Р. ФОРМИРОВАНИЕ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ СПО В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ СПОРТА 55

Золотарева А.С. ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ 59

Клюкина О.С. ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ НА НАРУШЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У СПОРТСМЕНОК 66

Коржавин Д.Е., Ялпаев С.А. ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В САМБО 71

Портнова М.Г. ЗДОРОВОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В МЛАДШЕЙ ШКОЛЕ: ФУНДАМЕНТ ДЛЯ АКТИВНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ 75

Рыбаков Е.Г. АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЧЕРЕЗ ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ: ОТ ФИКСАЦИИ К КОРРЕКТИРОВКЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА 80

Сафиуллина Э.М. ЗНАЧЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНА ВОЛЕЙБОЛИСТА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 85

Сафиуллина Э.М., Ермолаева Е.Ю. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ И СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ 90

Сычёва К.С., Жуков М.В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ СШ «ЛИДЕР» Г.УЛЬЯНОВСК 96

Сычёва К.С., Жуков М.В, Яковлев А.В. ФОРМИРОВАНИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ-ГОРОДОШНИКОВ 15-16 ЛЕТ 101

Шакиров Р.И., Бутлеровская Л.Ю., Морозова Г.Н. СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЕРСТВО КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ПОДГОТОВКИ КОМПЕТЕНТНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА В ОБАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 106

Секция 2. Адаптивный спорт: новые решения для новых реалий 116

Елеферова В.И., Ниль А.Г. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ АФК ДЛЯ ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ 116

Емельянова Т.Р. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ ПОДА И СПОРТЕ ЛИН 124

Климкин А.В. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА ИНВАЛИДОВ В РОССИИ И МИРЕ 128

Кремнева Е.Ю., Ниль А.Г. СТРУКТУРА И ПРИНЦИПЫ КОМФОРТНОЙ КОММУНИКАЦИИ СО СПОРТСМЕНАМИ, ИМЕЮЩИМИ ИНВАЛИДНОСТЬ, В СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ 136

Норенко П.К., Ниль А.Г. СИЛЬНЫЕ ДУХОМ: КАК СПОРТ ПОМОГАЕТ ПОВЕРИТЬ В СЕБЯ ЛЮДЯМ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ 141

Роговская С.А. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 146

Рочева В.А., Гладких А.М. ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ ШКОЛЬНИКОВ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ 150

Топорова Т.А. АКТУАЛЬНОСТЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ НА ПРИМЕРЕ ОДИНЦОВСКОГО РАЙОНА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ 160

Филиппова В.В., Ниль А.Г. ИНКЛЮЗИВНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СООБЩЕСТВА: РОЛЬ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМ В ПОСТРОЕНИИ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ 165

Царегородцев И.И. ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ 169

Чиркин А.А., Панов С.Ф. ПОДГОТОВКА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА РОТАЦИЮ КОРПУСА НА СУШЕ У ЛЮДЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ТРАВМАМИ ЛИЦА СПОСОБСТВУЮЩИХ ПЕРЕХОДУ К ЗАНЯТИЯМ НА ВОДЕ 174

Секция 3. Физическая культура и спорт: молодежные исследования и инновации 180

Абакова К.И. ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ 180

Гафуров Д.Д., Загртдинова Л.Р. ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОДЫ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 183

Горшенина Д.А., Морозова Г.Н. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 192

Григорьев Ю.В., Адамова Р.А. СИСТЕМА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СГОНКИ ВЕСА У БОРЦОВ 197

Гусейнова С.С., Томилов В.В., Томилова Ю.А. ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ВНИМАНИЕ 202

Дроздова Э.К., Елисеева О.О. ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНОГО ЗРЕНИЯ В СПОРТЕ 209

Емельянова М.Н. ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ 211

Золотарев А.И. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СИСТЕМЕ ТЕХНИКУМА 214

Исакова А.А., Томилов В.В., Томилова Ю.А. О РОЛИ И ЗНАЧЕНИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» 218

Кустышева В.А., Тупикова Е.Е. ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В УЧЕБНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: ВОЗМОЖНОСТИ И ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ 226

Муртазина А., Искаков Ф.А. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ 229

Павлова Д.С, Горохова Л.В. ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗДЕЛЕ ГИМНАСТИКА 234

Прохорова Ю.Е. ВЛИЯНИЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА НА ИННОВАЦИОННЫЕ МОЛОДЕЖНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 241

Рык А. С. ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ 248

Скворцова В.П., Сазонтова Е.Е., Смирнова Е.Н. РОЛЬ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА В РАСШИРЕНИИ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ГОРИЗОНТОВ 251

Смаль М. Г., Бекасова С. Н. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 257

Смирнов А.А., *Козлова Т.А.* НЕЙРОУПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 263

Толешева О.В. ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА 270

Тормозов О.А., Загидуллин Р.А. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ОБЛАСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ 273

Федоренко В.В., Гузанова С.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ 279

Филимонова Д.С., Исанбаева В.А. НЕСТАНДАРТНЫЙ ВЗГЛЯД НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ В ОКРУЖАЮЩЕЙ ЖИЗНИ И СПОРТЕ 285

Фокинов А.М., Адамова Р.А. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БОРЦОВ 289

Чалдин В.В., Томилов В.В., Томилова Ю.А. ОБ НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 293

Шакирова Р.Р. ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОТБОРА АБИТУРИЕНТОВ В ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАЗАНСКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА» 299

Щеглов Н.Д., Адамова Р.А. ИЗУЧЕНИЕ СКОРОСТНО – СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ЮНОШЕЙ 15 – 16 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ 304

Резолюция 308

ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

РАЗВИТИЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА В ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ «УОР»: СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Н.В. Беткузина
директор
ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»
г. Йошкар-Ола

Аннотация. *В статье представлен системный подход к развитию циклических видов спорта в условиях ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва». Детально рассматривается интегрированная модель подготовки спортивного резерва, основанная на пяти ключевых компонентах: учебно-тренировочном процессе, среднем профессиональном образовании, медико-биологическом и психологическом сопровождении, а также развитой материально-технической базе. Приводятся конкретные данные и результаты работы Училища, подтверждающие эффективность данной системы.*

Ключевые слова: *циклические виды спорта, спортивный резерв, системный подход, Училище олимпийского резерва, индивидуальная траектория.*

Развитие циклических видов спорта в стенах Училища олимпийского резерва является стратегической задачей, отвечающей как государственным приоритетам в спорте, так и специфике природно-климатических условий и спортивных традиций Республики Марий Эл. Успех в данной сфере невозможен без внедрения целостного системного подхода, который рассматривает спортсмена не просто как обучающегося, а как сложную биосоциальную систему, требующую всестороннего и скоординированного развития.

Наша ключевая философия — полная интеграция пяти компонентов системы:

1. Учебно-тренировочный процесс.
2. Среднее профессиональное образование
3. Медико-биологическое сопровождение, питание
4. Социально-психологическое сопровождение.
5. Материально-техническая база.

Мы не просто совмещаем эти элементы — мы выстраиваем их вокруг индивидуальной траектории каждого спортсмена. И это дает измеримые результаты.

В 2025 году учреждение осуществляет образовательную деятельность по 11 дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, из которых 4 программы по циклическим видам спорта (гребля на байдарках и каноэ, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание).

В настоящее время в УОР проходят спортивную подготовку спортсмены по 10 олимпийским и 1 неолимпийскому видам спорта с общим контингентом спортсменов 70 человек. 17 % составляют спортсмены циклических видов спорта

Из общего контингента спортсменов МСМК - 1 чел., МС – 10 чел., КМС – 41 чел., 1-й спортивный разряд – 12 чел.

62 спортсмена из числа обучающихся Училища являются членами спортивных сборных команд Республики Марий Эл.

По итогам 2025 г. 8 спортсменов входят в состав сборных команд Российской Федерации, из них 4 человека (50% - легкая атлетика).

Эти цифры — следствие системной работы по всем направлениям.

1. **Учебно-тренировочный процесс.**

Наш главный актив в этом направлении - это кадры.

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

В Училище со спортсменами работают 16 тренеров-преподавателей, из которых 8 основных работников, 8 - совместителей. 88% заслуженные тренеры РФ и Республики Марий Эл с высшей квалификационной категорией, 2 тренера – молодые специалисты, наши выпускники.

За последние три года в Училище были проведены значительные изменения и улучшения, направленные на повышение уровня подготовки спортсменов и развитие циклических видов спорта. Основной целью преобразований являлась оптимизация учебно-тренировочного процесса на основе современных научных данных для повышения конкурентоспособности выпускаемого спортивного резерва.

Программы спортивной подготовки в циклических видах спорта базируется на ключевых биомеханических и физиологических особенностях спортсменов, согласно фундаментальным работам Матвеева Л.П. и Платонова В.Н.

В соответствии с классической теорией периодизации, мы реализуем классическую периодизацию - 2-3 макроцикла в год:

1. **Подготовительный период (40–50% годового объема)**: Развитие общей и специальной работоспособности.
2. **Соревновательный (30–35% годового объема):** Шлифовка мастерства и выход на пик формы.
3. **Переходный (15–20% годового объема):** Активный отдых, профилактика переутомления.

Система подготовки в УОР структурирована в соответствии с возрастной динамикой и уровнем мастерства спортсменов. Этапы спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Этапы спортивной подготовки

Этап подготовки	Возраст	Соотношение ОФП/СФП	Недельный объем (час)	Ключевая педагогическая задача
Учебно-тренировочный	14–16 лет	70% / 30%	12–16	Формирование фундаментального

				двигательного арсенала и базового уровня специальной работоспособности.
Совершенствования спортивного мастерства	16–18 лет	40% / 60%	20–24	Интенсификация специализированной подготовки, внедрение целевых макро- и мезоциклов.
Высшего спортивного мастерства	от 19 лет	20% / 80%	25–30	Максимальная индивидуализация и моделирование условий ключевых соревнований года.

Ключевым принципом реализации данной системы является обязательная индивидуализация тренировочных и восстановительных воздействий. Для каждого спортсмена разрабатывается индивидуальный план (ИПП), учитывающий особенности физического развития, функционального, психологического состояния спортсмена и календаря стартов.

Эффективность системы подтверждается интенсивной соревновательной практикой. За 2025 год спортсмены УОР приняли участие в 149 соревнованиях, включая 3 международных, 73 всероссийских и 30 межрегиональных турниров, что обеспечило необходимый уровень соревновательного опыта и адаптации к стресс-факторам высшего спорта.

2. Среднее профессиональное образование.

Подготовка спортсменов в циклических видах спорта на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства характеризуется интенсивностью тренировочных нагрузок. Это создаёт большую проблему: как совместить такой спортивный график с учебным процессом.

В соответствии с данным вызовом мы не просто «даём образование». Мы должны обеспечить качественное образование, не мешая спортивным достижениям. Для этого недостаточно слегка подкорректировать обычную

учебную программу. Нужно полностью перестроить традиционный подход к обучению, создав новую, гибкую систему, которая работает в ритме жизни спортсмена. Мы выстраиваем её на основе трёх принципов:

– **Индивидуальные учебные планы**: программа осваивается с учетом графика учебно-тренировочных сборов и соревнований спортсмена.

– **Профессиональная ориентация:** Содержание учебных дисциплин как общего, так и профессионального цикла целенаправленно адаптируется под контекст спортивной деятельности. Теоретические знания формируются и закрепляются через призму их практического применения в тренировках и соревнованиях.

– **Система дистанционного обучения:** периоды учебно-тренировочных сборов и соревнований совмещаются с дистанционным форматом обучения.

3. Медико-биологическое сопровождение, питание

Восстановление — ключевое звено подготовки спортивного резерва. План восстановительных мероприятий включает педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические процедуры. Формирование и реализация плана осуществляется при участии врача по спортивной медицине, медицинской сестры, специалиста по медицинскому массажу и тренера с учетом возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, а также физических и психологических нагрузок и периода годичного цикла.

Два раза в год спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во Врачебно-физкультурном диспансере.

По назначению врача осуществляется фармакологическая поддержка спортсменов в различных периодах годового тренировочного цикла.

Ежегодно проводится витаминизация всех спортсменов.

Ежегодно из внебюджета выделяются средства на фармакологическую поддержку и витаминизацию спортсменов. Заключен контракт с медицинским центром «Резонанс» для дополнительных медицинских обследований (рентгенография, МРТ и др.). В 2025 году на фармакологическую поддержку спортсменов было выделено из внебюджета 220 604 руб *(2024- 98669, 2023- 104060).*

Для сохранения и увеличения спортивной работоспособности применяются сеансы медицинского массажа, магнитотерапии. В учебно-тренировочном процессе еженедельно заложены восстановительные мероприятия в бассейне «Йошкар-Ола» и в сауне Ледового Дворца.

Сеансы медицинского массажа получили 63 спортсмена (474 процедуры). Проведено 147 процедур магнитотерапии, 63 процедуры тубус кварц.

В 2025 году получили медико-биологическую поддержку в санатории «Сосновый бор» 13 спортсменов.

Для объективной оценки функционального состояния и адаптации к нагрузкам проводится ряд обязательных анализов:

– **Общий анализ крови (гемоглобин)**. Контроль уровня гемоглобина (референтный диапазон: 130–160 г/л) позволяет оценить кислородтранспортную функцию крови и своевременно выявить риски развития анемии.

– **Лактат крови.** Измерение уровня молочной кислоты в ходе стандартизированных тестовых нагрузок и после тренировок является ключевым инструментом для оценки порога анаэробного обмена, эффективности восстановления и переносимости нагрузок.

– **Гормональный профиль**. Анализ концентрации ключевых гормонов (тестостерона и кортизола) в сыворотке крови даёт интегральную картину анаболического/катаболического баланса организма спортсмена.

Отношение тестостерон/кортизол служит важным маркером тренировочного стресса и состояния восстановительных процессов.

В УОР созданы оптимальные условия для проживания в общежитии (временно общежитие №9 МарГУ), обеспечивается полноценное сбалансированное 3 разовое питание (3800Кк в сутки).

4. <u>Психологическое сопровождение</u>

Работа спортивного психолога со спортсменами циклических видов спорта: бегунами, пловцами, лыжниками, гребцами, принципиально отличается от работы в игровых или сложнокоординационных видах, что определяет уникальную методологию психологического сопровождения.

У спортсменов в циклических видах спорта наблюдается чаще состояние физического и эмоционального истощения, при котором теряется интерес к тренировкам.

Исходя из этих вызовов, психологическое сопровождение структурировано по нескольким ключевым направлениям:

1. Развитие навыков саморегуляции и управления вниманием (Обучение диафрагмальному дыханию для управления стрессом, тренировка умения переключаться с внутренних ощущений на внешние ориентиры, практики снижения тревоги, телесные и дыхательные техники)

2. Идеомоторная и тактическая подготовка (Мысленное «прохождение» дистанции, Проработка различных сценариев гонки)

3. Формирование конструктивного внутреннего диалога и работа с мотивацией (Профилактика синдрома выгорания, разработка утверждений для поддержания темпа и концентрации)

4. Специальная подготовка к соревнованиям (Разработка индивидуальных предстартовых ритуалов, анализ не только результата, но и психологического состояния на разных отрезках дистанции)

Все формы работы психолога адаптируются к тренировочному циклу.:

1. Индивидуальные консультации
2. Групповые занятия (семинары, тренинги)
3. Работа непосредственно в тренировочном процессе (включение психологических техник в работу на дорожке/в бассейне). Оперативная поддержка, коррекция состояния, наблюдение во время сборов, соревнований.
4. Дистанционная поддержка (онлайн)

Наша главная задача — дать спортсмену инструменты, которыми он сможет пользоваться самостоятельно в самый тяжелый момент гонки, когда тренер и психолог остаются на трибуне.

5. Материально-техническая база.

Материально-техническая база училища демонстрирует комплексный подход к созданию среды для подготовки чемпионов. Для проведения учебно-тренировочных занятий в Учреждении имеется:

спортивный зал площадью 280,9 м^2,

тренажерный зал площадью 120 м^2,

зал борьбы площадью 259,3 м^2,

зал фитнеса и ритмики 135 м^2,

физкультурно-оздоровительный комплекс открытого типа 9600 м^2, состоящий из стадиона с искусственным футбольным газоном;

легкоатлетической беговой дорожки с синтетическим покрытием;

площадки для стритбола;

зоны воркаута;

комплекса уличных тренажёров;

хоккейной коробки.

Ключевым шагом в развитии, отмеченным в 2025 году, стало введение в эксплуатацию модульного спортивного зала площадью 1499,5 кв.м. Эта мера является прямым ответом на выявленную потребность

в увеличении тренировочных площадей и повышении гибкости учебно-тренировочного процесса.

Понимая, что подготовка спортивного резерва, особенно в циклических и технически сложных видах спорта (плавание, легкая атлетика, лыжи), требует уникальной и капиталоемкой инфраструктуры, Училище реализует эффективную модель сетевого партнерства.

Заключение договоров о безвозмездном пользовании с ключевыми спортивными объектами города является стратегически верным решением. На сегодняшний день на безвозмездной основе заключены долгосрочные договоры о пользовании объектами материально-технической базы Автономного учреждения «Управление спортивных сооружений Республики Марий Эл», включая:

дворец водных видов спорта,

водный дворец «Йошкар-Ола»,

стадион «Дружба»,

легкоатлетический манеж «Арена Марий Эл»,

ледовый дворец «Марий Эл»,

Также заключены договоры о безвозмездном пользовании лыжной базой «Корта».

В 2025 году завершается масштабная реконструкция Училища олимпийского резерва, которая станет ключевым этапом в создании современного, высокотехнологичного образовательно-тренировочного пространства. Обновление и развитие материально-технической базы Училища позволит вывести подготовку спортивного резерва на качественно новый уровень в соответствии с вызовами современного спорта высших достижений.

За последние три года Училище олимпийского резерва достигло значительных успехов в развитии циклических видов спорта. Однако, для дальнейшего развития и повышения уровня подготовки спортсменов

необходимо решить существующие проблемы и реализовать намеченные перспективы.

– Дефицит специализированных тренажёрных комплексов.

– Ограниченная доступность высокотехнологичного оборудования для ежедневного мониторинга состояния спортсмена.

– Ограниченное количество специализированных тренеров. (тренер по ОФП для пловцов, легкоатлетов,

– Высокая конкуренция среди спортсменов на уровне РФ.

– Ограниченные возможности для тренировок в зимний период. (например, нет снега для лыжников, нет воды для гребцов)

Для повышения эффективности развития циклических видов спорта необходимо создать следующие условия:

1. Использование цифровых технологий – цифровых гаджетов, информационных программ, виртуальных симуляторов, тренажеров.

Внедрение современных методик подготовки, использование новых технологий позволят достигать высоких результатов на соревнованиях

2. Приобретение современного оборудования: современные тренажеры, такие как беговые дорожки с регулируемым углом наклона и сопротивления, позволяют спортсменам тренироваться в условиях, максимально приближенных к реальным соревнованиям, устройства для анализа техники плавания. Это поможет спортсменам улучшить свои результаты и избежать травм. Силовые платформы для оценки отталкивания в лыжных гонках.

3. Проведение мастер-классов и семинаров: Организация регулярных мастер-классов и семинаров с участием ведущих тренеров и спортсменов. Это позволит тренерам и спортсменам училища обмениваться опытом и осваивать новые методики подготовки. Проведение курсов повышения

квалификации тренерского состава с привлечением специалистов спортивной медицины.

4. Разработка новых тренировочных программ: Создание индивидуальных программ подготовки для каждого спортсмена с учетом его физических и психологических особенностей. Это поможет более эффективно использовать потенциал каждого спортсмена и достигать высоких результатов.

5. Психологическая подготовка: Включение психологической подготовки в тренировочный процесс для повышения устойчивости спортсменов к стрессу и давлениям соревнований. Это поможет спортсменам лучше справляться с эмоциональными нагрузками и показывать стабильные результаты.

6. Открытие спортивного интерната с целью создания условий юным спортсменам для совмещения интенсивной спортивной подготовки с освоением основного общего образования.

Эти меры направлены на создание оптимальных условий для тренировок и повышения уровня подготовки спортсменов в училище олимпийского резерва.

Наш опыт доказывает: создание целостной образовательно-спортивной экосистемы в стенах УОР — это не затраты, а стратегические инвестиции в будущие победы. Это путь от талантливого подростка до уверенного, технически оснащенного и психически устойчивого спортсмена, готового бороться за место на пьедестале.

Список использованных источников:

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее приложения / Л. П. Матвеев. — Москва : Советский спорт, 2010. — 340 с.

2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — Москва : Советский спорт, 2005. — 820 с.

СЕКЦИЯ 1.
ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ. ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА: ТРАДИЦИИ, РЕАЛЬНОСТЬ, ВЫЗОВЫ.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В ФУТЗАЛЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Е.Ю. Антипина
преподаватель
ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва»,
г. Иркутск

Аннотация. *В статье представлен анализ показателей результатов тестирования технико-тактической подготовки вратарей на этапе спортивной специализации и упражнения в различных игровых ситуациях.*

Ключевые слова: *футзал, вратарь, технико-тактические действия.*

Введение. Быстрая смена атакующих и защитных действий в мини-футболе требуют от всех игроков команды, в том числе и от вратарей, постоянной мобилизации своих функциональных возможностей [2]. В тоже время игра вратарей является одним из важнейших условий достижения результата в соревновательной деятельности команд по футзалу. Подготовка футбольных вратарей – ключевая составляющая обороноспособности любой команды. Его мастерство и надежность повышают и укрепляют боевую мощь всей команды. Вратарь играет в самой горячей зоне перед воротами, где борьба нападающих и защитников достигает предела. Все компоненты мастерства футболистов с наибольшей силой проявляются именно при борьбе перед воротами, а это требует от вратаря особых качеств.

Анализ показателей результатов тестирования технико-тактической подготовки вратарей на этапе спортивной специализации

В тестировании технико-тактической подготовки приняли участие 6 вратарей тренировочного этапа, занимающихся в спортивной школе по футзалу. Средние показатели тестирования вратарей сравнивались со значениями нормативов из рабочей программы спортивной школы, что представлено ниже.

Показатель первого тестирования «Бросок мяча рукой на точность» имеет среднее значение 5,5 попаданий, что соответствует среднему уровню. (Норматив: высокий уровень 8-10, средний уровень 5-7, низкий уровень 4 и менее).

Показатель второго тестирования «Выход на мяч в штрафной» имеет среднее значение 6 успешных выходов, что соответствует среднему уровню. (Норматив: высокий уровень 9-12, средний уровень 6-8, низкий уровень 5 и менее).

Показатель третьего тестирования «Прострел с фланга» имеет среднее значение 4,5 отраженных прострела, что соответствует низкому уровню. (Норматив: высокий уровень 9-12, средний уровень 6-8, низкий уровень 5 и менее).

Обобщая полученные значения, мы видим, что у вратарей этапа спортивной специализации два показателя технико-тактической подготовленности находятся на среднем уровне, один показатель на низком уровне, следовательно, были подобраны упражнения по технико-тактической подготовки, в частности, на ситуации с использованием верховой передачи, с отражением ударов по воротам различного характера.

Упражнение 1. Вратарь делает верховую передачу форварду, расположенному в зоне атаки на другой стороне площадки, тот принимает мяч и бьет по воротам

Упражнение 2. Вратарь делает верховую передачу форварду, расположенному в зоне атаки на другой стороне площадки, тот переправляет мяч в ворота, подстроившись под передачу.

Упражнение 3. Вратарь делает верховую передачу форварду, расположенному в зоне атаки на другой стороне площадки, тот принимает мяч и бьет по воротам

Упражнение 4. Вратарь делает верховую передачу форварду, расположенному в зоне атаки на другой стороне площадки, тот переправляет мяч в ворота, подстроившись под передачу.

Упражнение 5. Участвуют 2 вратаря и 4 игрока (2 на 2). Один вратарь отдает мяч на своей половине поля партнеру по команде, которая атакует соперника. После завершения атаки другой вратарь сбрасывает мяч себе и выполняет удар по чужим воротам.

Упражнение 6. Участвуют 2 вратаря и 4 игрока (2 на 2). Один вратарь отдает мяч на своей половине поля партнеру по команде, которая атакует соперника. После завершения атаки другой вратарь делает передачу партнеру по команде, находящемуся за центральной линией.

Упражнение 7. Участвуют 2 вратаря и 4 игрока (2 на 2). Вратарь вводит мяч от ворот. Полевые игроки команды, у которой находится мяч, могут действовать максимум в два касания. У вратарей нет ограничений по числу касаний мяча.

Упражнение 8. Участвуют 2 вратаря и 4 игрока (2 на 2). Вратарь занимает начальную позицию на фланге. Полевые игроки команды, у которой находится мяч, могут действовать максимум в два касания. У вратарей нет ограничений по числу касаний мяча.

Упражнение 9. Участвуют 3 вратаря и 6 нападающих. Игровая зона 15х20 метров. Вратарь 2 катит мяч первому в очереди нападающему, который в касание бьет по воротам из-за 9-метровой линии.

Упражнение 10. Вратарь 2 катит мяч первому в очереди нападающему, который в касание бьет по воротам из-за 9-метровой линии но, если отбитый вратарем мяч снова оказывается у нападающего, у того есть максимум два касания, чтобы снова пробить по воротам. Игровой

эпизод заканчивается, когда мяч покидает площадку, им завладевает вратарь или забит гол.

Каждое упражнение выполняется 10 раз. В одном тренировочном занятии использовать не более 3 упражнений из предложенных, делая акцент на качестве выполнения, а не на количестве.

Выводы. Поскольку ситуация на поле постоянно меняется, а игроки обеих команд выполняют много перемещений и действий, вратарь вынужден постоянно корректировать свою позицию. Когда вратарь вступает в игру и выполняет то или иное техническое действие, он может оказаться на полу или потерять равновесие. Если после этого мяч не останется у вратаря, игра продолжится, и он должен сразу принять исходное положение, чтобы быть готовым отразить следующий удар. Вратарь, как правило, обязательно должен выпрямиться и все время следить за мячом. Однако делать это следует не всегда. Иногда вратарю нужно сразу же парировать еще один удар в прыжке или из низкой стойки и только потом выпрямиться и принять устойчивое положение. Варианты могут быть разными – главное, чтобы вратарь был готов выполнить следующее действие.

Чтобы вратарь знал, как действовать в самых разных игровых ситуациях, тренировки должны быть разноплановыми и тесно связаны с игровым процессом, при этом следует давать вратарю достаточный объем работы. Так он научится правильно выбирать техническое действие и в итоге повысит уровень своего мастерства. При построении тренировочного процесса, например если планируется включить в него упражнение по отработке ударов, следует сделать акцент на максимальном количестве ударов по воротам, при этом вратарь не должен выключаться из игры, когда условный соперник будет добивать мяч. Так вратарь будет учиться отбивать большое количество ударов в разных игровых ситуациях [1].

При тактической подготовке для комплексного воздействия тренер должен моделировать наиболее типичные для вратаря ситуации. С этой целью выполняются игровые упражнения типа выхода нападающего на ворота из различных точек площадки. Применяются также игровые упражнения, когда вратарь противостоит нескольким игрокам. Закрепление и совершенствование тактических навыков происходит в играх различного уровня (двухсторонних, товарищеских, официальных).

Список использованных источников:

1. Андреев, С.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале) / Учебно-методическое пособие / С.Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля. Издательство: «Советский спорт», 2011. – 120 с. – Текст непосредственный

2. Гилленберг, Ю. Ю. Техника и тактика игры в мини-футбол : учебное пособие / Ю. Ю. Гилленберг, И. Ф. Межман. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 56 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/73840.html (дата обращения: 08.11.2025). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Козлов, Я.Е. Подготовка вратарей в мини-футболе: учебно-методическое пособие / Я.Е. Козлов, Е.Н. Семенов, А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 64 с.

МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВРАТАРЕЙ ХОККЕЙНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

Б.Р. Беткузин
преподаватель
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация. *В статье рассматриваются основные аспекты методики технической подготовки квалифицированных вратарей хоккейных студенческих команд. Акцент сделан на развитии ключевых навыков, таких как ловля шайбы, отражение бросков, позиционирование на льду и игра ногами. Также обсуждается важность психологической подготовки, которая способствует улучшению устойчивости и концентрации вратаря в стрессовых ситуациях. Предложены методы, которые могут быть использованы в условиях ограниченного тренировочного времени, характерных для студенческого хоккея. В статье приведены рекомендации по улучшению тренировочного процесса и использованию современных технологий для анализа действий вратаря.*

Ключевые слова: *Техническая подготовка, вратарь, хоккей, студенческие команды, ловля шайбы, отражение бросков, позиционирование, игра ногами.*

Актуальность. Вратарь в хоккее занимает ключевую позицию, так как от его действий во многом зависит исход матча. Техническая подготовка вратаря требует особого подхода, который учитывает как физическую, так и психологическую подготовленность, а также высокую степень специализации. В условиях студенческого хоккея, где спортсмены могут быть ограничены в тренировочном времени, необходимо создавать эффективные методики, которые помогут развить у вратарей ключевые навыки. В данной статье рассматриваются основные аспекты методики

технической подготовки квалифицированных вратарей хоккейных студенческих команд.

Особенности технической подготовки вратарей хоккейных команд. Техническая подготовка вратаря хоккейной команды включает в себя развитие таких навыков, как ловля шайбы, отражение бросков, позиционирование, игра ногами, использование клюшки и взаимодействие с защитниками. Важность каждого из этих навыков в контексте студенческого хоккея велика, так как уровень соревновательных задач может варьироваться, и вратарь должен быть готов к игре на разных уровнях интенсивности.

Ловля шайбы и отражение бросков. Ловля шайбы является основным навыком вратаря, обеспечивающим не только сохранение контроля над игрой, но и способность быстро реагировать на броски противников. Для повышения эффективности этого навыка необходимо уделить внимание развитию координации рук и глаз, а также технике захвата шайбы, что достигается через регулярные тренировки с использованием мячей разного размера и жесткости [2]. Отражение бросков требует от вратаря высокой реакции и способности прогнозировать траекторию шайбы. Использование различных типов бросков, таких как снаряды с разнообразной скоростью и углом, помогает вратарям развить навыки предсказания движения шайбы и соответствующую технику отражения [5].

Позиционирование на льду. Позиционирование вратаря играет важную роль в эффективности его действий. Вратарь должен быть всегда готов к отражению броска, находясь в правильной позиции относительно ворот и противников. Ошибки в позиционировании могут привести к пропущенным голам, поэтому тренировка этого аспекта является неотъемлемой частью подготовки. Ключевым моментом является

способность вратаря быстро перемещаться по площади ворот, сохраняя баланс и способность эффективно действовать в любой ситуации [6].

Игра ногами. Игра ногами — это одна из самых сложных частей техники вратаря. Умение быстро передвигаться по льду, делать защитные действия ногами и подстраиваться под изменяющиеся условия игры — все это требует интенсивных тренировок. Специальные упражнения на развитие быстроты ног и координации являются важными компонентами методики технической подготовки. Также следует отметить, что важность игры ногами возрастает при отражении низких бросков и создании ситуаций для подстраховки обороны команды [1].

Методика тренировочного процесса. В условиях студенческого хоккея методика технической подготовки вратарей должна быть ориентирована на оптимизацию тренировочных часов и повышение качества работы в ограниченное время. Для этого важно проводить тренировочные занятия, включающие как общую физическую подготовку, так и специализированные тренировки для вратарей.

Структура таких тренировок включает:

- Разминку и развитие общих физических качеств (сила, выносливость, гибкость);
- Специализированные упражнения для улучшения реакции и координации;
- Тренировки, направленные на развитие техники ловли и отражения бросков;
- Тактические тренировки, включающие игру с защитниками и развитие взаимодействия с командой.

Важным элементом подготовки является использование видеоматериалов для анализа и корректировки техники. Современные технологии позволяют анализировать игру вратаря с точностью до долей

секунды, что способствует более точной коррекции ошибок и улучшению результатов [4].

Психологические аспекты подготовки. Кроме технической и физической подготовки, важную роль в деятельности вратаря играет его психологическая готовность.

Вратарь должен уметь контролировать свои эмоции, сохранять хладнокровие в стрессовых ситуациях и уверенность в своих силах. Психологическая подготовка включает тренировки на устойчивость к давлению, концентрацию внимания и управление эмоциями во время игры. Эти навыки необходимы для того, чтобы вратарь мог поддерживать высокий уровень игры на протяжении всей встречи [3].

Заключение. Методика технической подготовки вратарей хоккейных студенческих команд должна учитывать особенности соревнований, где не всегда есть возможность провести многочисленные тренировки. Важно на первых этапах формирования вратарского мастерства уделить внимание ключевым техническим аспектам, таким как ловля шайбы, отражение бросков, позиционирование и игра ногами. Постепенно, с учетом ограничений времени, необходимо интегрировать комплексные тренировочные программы, которые включают как общую физическую подготовку, так и специфические навыки для вратарей.

Список использованных источников:

1. Дьяков, О. Л. Игра ногами у вратаря хоккейной команды: подходы к тренировочному процессу / О. Л. Дьяков. — Харьков: Спорт, 2018. — 240 с.

2. Иванов, И. П. Современные методы тренировки вратарей в хоккее: монография / И. П. Иванов. — Москва: Физкультура и спорт, 2017. — 254 с.

3. Козлов, В. В. Психология вратаря в хоккее: стрессовые ситуации и методы преодоления / В. В. Козлов. — Екатеринбург: Уральское издательство, 2016. — 212 с.

4. Лебедев, Н. В. Технологии анализа и коррекции действий вратарей в хоккее / Н. В. Лебедев. — Новосибирск: Сибирская академия, 2020. — 198 с.

5. Петров, А. С. Техника и тактика вратарей в хоккее: учебное пособие / А. С. Петров. — Санкт-Петербург: Наука, 2015. — 312 с.

6. Смирнов, В. М. Позиционирование вратаря в хоккее: теория и практика / В. М. Смирнов. — Казань: Университетская книга, 2019. — 185 с.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

И.А. Гильхаев
тренер-преподаватель
А.А. Садыков
тренер-преподаватель
ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. *Греко-римская борьба — технически сложный вид спорта, требующий от спортсмена владения широким арсеналом приёмов в условиях жёсткого противоборства. На учебно-тренировочном этапе (УТЭ, возраст 13–16 лет) закладывается фундамент технического мастерства, от качества которого зависит дальнейший спортивный рост. В статье рассматриваются эффективные подходы к технической подготовке борцов греко-римского стиля на учебно-тренировочном этапе.*

Ключевые слова: *греко-римская борьба, учебно-тренировочный этап (УТЭ), технический элемент, техническая подготовка.*

Техническая подготовка — процесс формирования двигательных навыков и совершенствования техники выполнения приёмов, необходимых для успешной соревновательной деятельности.

На УТЭ решаются следующие **задачи**:

- углублённое освоение базовой техники греко-римской борьбы;
- формирование устойчивых двигательных навыков;
- развитие способности к вариативному применению приёмов в соревновательных условиях;
- индивидуализация технического арсенала с учётом физических данных спортсмена.

В учебно-тренировочном процессе используются средства технической подготовки:

подводящие упражнения — формирование двигательных представлений (имитация приёмов без партнёра);

упражнения с партнёром — отработка техники в статике и динамике;

учебные схватки — закрепление навыков в условиях противоборства;

специальные тренажёры — развитие силы захвата, устойчивости, взрывной силы;

видеоанализ — коррекция техники на основе визуальной обратной связи.

Методика освоения ключевых технических элементов:

1. Стойки и передвижения

При данном техническом элементе развивается чувство дистанции, устойчивости, маневренности.

Упражнения**:**

перемещения в стойке с изменением направления;

работа на «челноке» с имитацией захватов;

упражнения на сохранение равновесия при толчках партнёра.

2. Захваты и освобождение

Идет формирование надёжного захвата, развитие силы кистей и предплечий.

Упражнения**:**

смена захватов в статике;

освобождение от захватов через разрывы и нырки;

борьба за захват в условиях сопротивления.

3. Броски

Освоение базовых механизмов выведения из равновесия, развитие взрывной силы.

Упражнения**:**

имитация бросков с резиновым жгутом;

отработка бросков на манекене;

выполнение бросков в парах с постепенным увеличением скорости.

4. Работа в партере

Совершенствование техники удержаний, переворотов, переходов.

Упражнения**:**

перевороты накатом с фиксацией положения;

удержания с сопротивлением;

комбинации из переворотов и удержаний.

Критерии оценки используемые для контроля технической подготовленности:

качество выполнения — соответствие биомеханическим требованиям;

стабильность — способность повторять приём в условиях утомления;

вариативность — применение приёма в разных ситуациях.

эффективность — результативность в соревновательных схватках.

Таким образом, техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе требует **комплексного подхода**, сочетающего изучение базовой техники, развитие физических качеств и психологическую подготовку.

Список использованных источников:

1. Игуменов, В. М. Греко-римская борьба : учебник для вузов / В. М. Игуменов. — Москва : Олимпия Пресс, 2018. — 454 с.

2. Мамиашвили, М. Г. Современная подготовка борцов греко-римского стиля / М. Г. Мамиашвили. — Москва : Физкультура и спорт, 2020. — 287 с.

3. Новиков, А. А. Научно-методические проблемы совершенствования техники борьбы / А. А. Новиков // Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 9. — С. 34–38.

4. Туманян, Г. С. Теория и методика спортивной борьбы : учебник / Г. С. Туманян. — Москва : Советский спорт, 2021. — 510 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЙ

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

Аннотация. *В статье рассматриваются проблемы и пути развития физической культуры и спорта в условиях современных вызовов, включая международную спортивную изоляцию и изменение интересов молодежи. Особое внимание уделяется роли массовых мероприятий, системе многоэтапной подготовки и необходимости восстановления студенческих спортивных клубов для обеспечения непрерывности спортивной карьеры и формирования здорового образа жизни.*

Ключевые слова: *спортивная подготовка, мотивация, спортивный резерв, многоэтапная подготовка, студенческий спорт.*

Актуальность. В условиях изоляции России от участия на международных соревнованиях нашим спортсменам приходится конкурировать на российских соревнованиях без участия зарубежных.

В этом случае падает в какой то степени интерес к проводимым соревнованиям, в конечном итоге мотивация к занятиям спортом у занимающихся на разных уровнях подготовки.

С учетом современных реалии возрастает значимость спортивной подготовки, приоритетным становится сохранение контингента занимающихся и обеспечение безболезненного перехода по этапам подготовки, обеспечение продолжение занимающимися активной спортивной деятельности для достижения своих индивидуальных функциональных возможностей и, в конечном итоге выявление наиболее одаренных спортсменов, способных конкурировать на соревнованиях различного уровня.

Цель исследования. Обеспечение устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, конечным результатом которого становится установка на здоровый образ жизни для учащейся молодежи; обеспечение условий для проявления наивысших функциональных возможностей в спорте и подготовленности к будущей общей и профессиональной деятельности во всех его проявлениях становится актуальным в современной реалии.

Приоритетным решением подготовки спортивного резерва в условиях ограничения участия российских атлетов на международных соревнованиях остается система многолетней подготовки на основе научно-методического обеспечения в области спорта. [2].

В настоящее время сталкиваемся с ситуацией, когда среди детей школьного возраста большая доля свободного времени приходится на другие виды увлечений (компьютеры, гаджеты).

Реализация мотивационных факторов у начинающих занятиями спортом достигается соответствующей педагогической практикой организацией тренировочных занятий: привлекательных для занятий условий, проведение мероприятий на хорошем организационном уровне. Оправдал свою эффективность проведение различных массовых спортивных мероприятий: конкуров, фестивалей спортивных школ, других спортивных мероприятий, развивающих двигательную активность.

Основная роль в системе подготовки спортивного резерва отводится спортивным школам различного типа, центрам спортивной подготовки и училищам олимпийского резерва. Для занимающихся студенческого возраста, имеющих другие философские понятия нравственной и социальной зрелости, приоритетным становится обеспечение полноты житейских потребностей [1].

В обеспечении продолжения спортивной деятельности для такого контингента занимающихся оправдала методика многоэтапной подготовки, эффективность и целесообразность которой актуальны и в настоящее время.

Основная роль в системе подготовки спортивного резерва отводится спортивным школам различного типа, центрам спортивной подготовки, училищам олимпийского резерва.

Такая система многоэтапной подготовки внутри одного учреждения спортивной направленности преимущественно применяемая в циклических видах как лыжные гонки, применяется в СШОР по лыжным гонкам «Виктория», имеющей отделения в муниципальных образованиях. При этом роль первого тренера сохраняется во всех этапах подготовки, что обеспечивает безболезненный переход на более высокий уровень

подготовки и позволяет обеспечить сохранность контингента занимающихся избранным видом спорта [2].

Для реализации студенческого спорта предлагается восстановление спортивных клубов как координирующих и организующих органов в учебных заведениях. Спортклубы в своей деятельности, как показывает практика, могут предусмотреть стимулирование спортсменов по итогам участия в спортивных соревнованиях.

Особое место в спорте высших достижений отводится училищам спортивного резерва (УОР), являющийся высшей ступенью обучения спортивной направленности, где продолжают занятия спортом с целью достижения наивысших результатов.

Вывод: Становится актуальной задачей поиск мотивационных факторов формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом в современной реалии.

Список использованных источников:

1. Ендубаев, А. Р. Концепции модернизации системы подготовки спортивного резерва / А. Р. Ендубаев // Современные спортивные технологии : материалы Республиканской научно-практической конференции : сборник научных трудов. — Йошкар-Ола, 2013. — С. 36–42.

2. Ендубаев, А. Р. Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Современные подходы подготовки спортивного резерва на примере СШОР по лыжным гонкам / А. Р. Ендубаев // Место и значение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в обеспечении общей и профессиональной подготовленности к будущей профессии : материалы Всероссийской научно-практической конференции : сборник трудов. — Саратов : Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского, 2018. — С. 60–64.

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ОВД.01 НА ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИЮ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ХОККЕЮ

Р.А. Желтов,
преподаватель
Е.А. Крошева
Директор ФГБУ ПОО «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»,
г. Ярославль

Аннотация. *В статье анализируется процесс профессионализации студентов училищ олимпийского резерва с точки зрения учебной практики, влияния ее на процесс физического воспитания и приобретения педагогических компетенций. Учебная практика ОВД.01 играет важную роль в развитии социально-личностных качеств, необходимых для педагогической и спортивной работы и способствует постепенному приобретению профессионально-ориентированных знаний, умений и навыков.*

Ключевые слова: *учебная практика, профессионализация, студенты, профессиональные компетенции, училище олимпийского резерва по хоккею.*

Образование в сфере физической культуры и спорта, учитывая тенденции изменений в современном обществе, наряду с традиционной, наработанной десятилетиями системой подготовки, требует применения модели деятельностного и личностно-ориентированного подхода [1,2]. Как известно, одной из важнейших задач обучения студентов в образовательных организациях среднего профессионального образования данного профиля, является овладение ими необходимыми компетенциями в области физической культуры и спорта в целом и в избранном виде спорта в частности. Термин «профессионализация» в настоящее время имеет несколько интерпретаций, имеющих психологический, педагогический, социальный оттенок, основополагающими из которых являются

разработанные известными учеными В.Д. Шадриковым, А.К. Марковой, Е.А Климовым и др. Авторам наиболее близко следующее определение: профессионализация – это процесс приобретения необходимых знаний, умений, навыков, становления личности специалиста и человека, как профессионала в избранной сфере деятельности. [3,5,6]

Профессионализация как процесс начинается с выбора профессии и продолжается всю сознательную жизнь вплоть до завершения карьеры. Не углубляясь в анализ периодизации профессионального становления личности, отметим, что одним из важнейших этапов профессионализации являются адаптация и специализация, направленные на эффективное включение индивида в профессиональную деятельность.

Решению основных задач профессионализации во время учебы в училище олимпийского резерва служит практика студентов, она играет ключевую роль в формировании профессионального самосознания, трудовой адаптивности и устойчивой мотивации к профессии. В соответствии с календарно-тематическим планом, в настоящее время практика подразделяется на два вида – учебную и производственную. В отличие от производственной, целью которой является углубление знаний, развитие сложных навыков и взаимодействие с профессиональными процессами, учебная практика ставит своей целью закрепление теоретических знаний и ознакомление с основными принципами работы в выбранной области. Учебная практика является начальным этапом интеграции теоретических знаний с практическими умениями. В ее процессе студенты осваивают различные педагогические и тренерские подходы, учатся анализировать и корректировать собственную профессиональную деятельность, формируют навыки самооценки и саморегуляции. Учебная практика способствует закреплению профессионально значимых качеств (коммуникабельность, ответственность, стрессоустойчивость, эмпатия, умение управлять собой и

оказывать воздействие на людей), развитию педагогического потенциала через участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, осознанию ценности здорового образа жизни как элемента профессиональной этики.

В Государственном училище (техникуме) олимпийского резерва по хоккею Программа учебной практики является частью основной образовательной программы (ООП) - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО 49.02.03 Спорт в части освоения видов профессиональной деятельности (ОВД) – ОВД.01, ОВД.02 и ОВД.03 [4].

В данной статье мы затронем первый вид учебной практики – ОВД.01, который носит название «Организация и проведение спортивной подготовки и судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта». Он, в свою очередь, состоит из трех модулей: УП.01.01, УП.01.02 и УП 01.03.

Модуль УП.01.01 предназначен для освоения студентами начального практического опыта, а также формирования несложных профессиональных навыков. Его название – «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта», а задачами учебной практики являются:

- обучение студентов трудовым приемам, операциям и способам деятельности, характерным для соответствующей профессии и необходимым для последующего освоения ими общих и профессиональных компетенций по избранной профессии;

- формирование общих и профессиональных компетенций;

- закрепление и совершенствование первоначальных практических профессиональных умений студентов.

В процессе практики студенты изучают методики преподавания и тренировок в избранном виде спорта, методики педагогического

наблюдения, осваивают на практике умение проводить анализ учебно-тренировочного занятия, правильное составление плана-конспекта тренировки, анализ деятельности тренера и разбор действий занимающихся. В отдельный раздел выделен поиск предложений по улучшению деятельности тренера-преподавателя, включающий как методические указания и замечания, так и конкретные предложения по проводимым упражнениям. Также в рамках модуля проводится детальный разбор игр команд различного уровня, от юниорской хоккейной лиги до молодежной, континентальной и национальной хоккейных лиг.

Модуль УП.01.02 тесно связан с личным спортивным совершенствованием студентов, направленным на улучшение показателей общей физической подготовленности и результатов товарищеских и официальных игр с их участием. Название модуля – «Осуществление профессионально-спортивного совершенствования в избранном виде спорта». Его основная задача – учет показателей тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта (дневник самоконтроля). В рамках этого модуля студенты решают задачи собственного спортивного совершенствования посредством физических упражнений на льду и вне льда, а также официальных и товарищеских игр.

УП.01.03 направлен на подготовку студентов училища к проведению спортивных соревнований, а также приобретение навыков фиксации технических действий хоккеистов в разрезе отдельного матча или тренировочного занятия и определение результатов выступлений участников спортивных соревнований.

Если брать программу освоения видов профессиональной деятельности ОВД.01 в целом, то все три модуля этого вида учебной практики направлены на постепенное включение в профессионально-ориентированные виды деятельности, закрепление формирования ценностных ориентаций, профессиональных компетенций и социально-

личностных качеств, необходимых для педагогической и спортивной деятельности,

В ходе опроса студентов 3 курса (24 человека с разной степенью спортивной подготовки и успеваемости) нами получены данные, свидетельствующие об осознании важности роли учебной практики в процессе их профессионализации. Модуль УП 01.01 более 60% (14 человек) оценили, как наиболее ценный для профессионального самоопределения в профессии тренера-преподавателя, и почти 90% (21 человек) считают, что УП 01.02 оказывает решающее значение для подготовки к деятельности спортсмена-хоккеиста, а в дальнейшем – тренера-преподавателя. Модуль УП 01.03 необходим для углубления в профессию и особенно важен для тех, кто решил связать дальнейшую деятельность с профессиональным или любительским обслуживанием матчей (организация соревнований, судейство в роли как арбитра в поле, так и «за бортом» и статистическая обработка технических действий хоккеистов). Его важность отметили 50% респондентов (12 человек). Тем, в каких условиях и как проходила учебная практика, удовлетворены полностью 21 человек (87,5%), частично – 3 человека (12,5%). Главной целью практики получение профессиональных навыков определили 18 человек (75%), закрепление на практике теоретических знаний – 6 человек (25%). Необходимость практики для овладения профессиональными компетенциями подтвердили все участники опроса (100%).

Таким образом, учебная практика в Государственном училище (техникуме) олимпийского резерва по хоккею – это не просто часть учебной программы, а важный инструмент профессионального самоопределения, выходящий за рамки образовательной дисциплины, являющийся основой профессиональной социализации и становления будущего специалиста. Эффективность учебной практики модулей УП 01.01, УП 01.02 и УП 01.03 подтверждается данными опроса студентов 3 курса специальности 49.02.03

Спорт. Все три модуля органично и гармонично дополняют друг друга, сочетая физкультурно-спортивные, педагогические, психологические и социокультурные факторы, которые, несомненно, развивают личность студента, его профессиональные установки и устойчивую мотивацию к дальнейшей трудовой деятельности. А постепенное приобретение профессионально-ориентированных знаний, умений и навыков способствует развитию личностных, коммуникативных, ролевых и ценностных качеств, наиболее полному и многогранному раскрытию педагогического потенциала каждого студента.

Список использованных источников:

1. Выготский, Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. / Л. С. Выготский; гл. ред. А. В. Запорожец. — Москва : Педагогика, 1982–1984. — 6 т.
2. Гальперин, П. Я. Психология как объективная наука/ П.Я.Гальперин. — Москва : Институт практической психологии, 1998. — 144 с.
3. Климов, Е. А. Психология профессионала / Е. А. Климов. — Москва ; Воронеж: МОДЭК, 1996. — 400 с.
4. Программа учебной практики для специальности 49.02.03 Спорт / сост. Е. А. Крошева [и др.]. — Ярославль : ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», 2023. — 91 с.
5. Маркова, А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. — Москва : Знание, 1996. — 308 с.
6. Шадриков, В. Д. Психология деятельности и способностей человека / В. Д. Шадриков. — Москва : Логос, 1996. — 320 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ 15-17 ЛЕТ

М.В. Жуков, К.С. Сычёва
преподаватели
ОГБПОУ «Ульяновское спортивное училище (техникум)»
г. Ульяновск

Аннотация. *Достижения спортивных результатов существенно зависит от эффективности построения учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, гребля, нагрузка, спортсмены, упражнения.*

Рациональное использование отдельных видов физических упражнений и комплексов упражнений позволяет достигать высоких показателей в избранном виде спорта. В гребле на байдарках и каноэ физическая подготовка имеет свои специфические особенности, которые продолжают постоянно совершенствоваться вместе с развитием самого вида спорта и неизбежным совершенствованием спортивной подготовки [1].

Следуя классификации Фарфеля В.С., греблю можно отнести к работе субмаксимальной и большой интенсивности. После тренировочных занятий у гребцов часто наблюдается понижение деятельности функций организма, восстановление которых протекает зачастую сутки и более. Это необходимо учитывать тренеру в работе с юными гребцами.

Работа гребца может быть охарактеризована как скоростно-силовая. Следовательно, гребец должен иметь достаточно высокий уровень развития силы и быстроты. В то же время, если учесть, что гребцу на байдарке за время прохождения гоночной дистанции в 500 метров необходимо сделать в среднем 200 или более гребков, то станет ясно, что наряду с силой и быстротой гребцу необходимо развивать и качество выносливости [2].

Современная методика тренировки направлена на всестороннее физическое развитие спортсменов. Поэтому даже, казалось бы, одностороннее воздействие гребли на байдарках и каноэ с работой преимущественно верхней частью туловища в сочетании с другими средствами физической подготовки, направленных, в частности, на укрепление и развитие мышц нижних конечностей, содействует гармоничному развитию спортсмена-гребца. В связи с этим исследования по данной теме являются актуальными [3].

Наше исследование проводилось поэтапно в течение 2024-2025 гг. на базе СШ УСУТ по гребле на байдарках и каноэ. В исследовании принимали участие 20 спортсменов в возрасте 15-17 лет специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ, которые были поделены на две группы: на контрольную (10 человек) и экспериментальную (10 человек). В контрольной группе тренировочные занятия проводились по методике, утвержденной в программе СШ УСУТ в гребле на байдарках и каноэ. В тренировочный процесс экспериментальной группы были внесены изменения, которые заключаются во внедрении методики Тищенко О.А.. Особенностью выбранной методики явилось увеличение в тренировочном процессе скоростно-силовой работы гребцов на байдарках и каноэ, и соответствующих средств развития на всех этапах годичного цикла, без заметного изменения общего объема выполняемой работы. Условия выполнения силового комплекса упражнений были одинаковыми для всех спортсменов.

В качестве контрольных испытаний были выбраны следующие тесты:

1. Жим штанги лежа (вес штанги 40 кг.). Тест позволяет оценить уровень физической подготовленности мышц верхнего плечевого пояса и силу мышц груди. Методика выполнения. Упражнение выполняется из положения лёжа на скамье, прямые руки со штангой перед грудью:

выполняется сгибание и разгибание рук в локтевом суставе. Упражнение выполняется 2 минуту.

2. Тяга штанги лежа (вес штанги 40 кг.) Тест позволяет оценить силу мышц грудного пояса. Методика выполнения. Из положения лежа на доске, лицом вниз, выполняется сгибание и разгибание рук в локтевом суставе со штангой до удара об доску. Упражнение выполняется 2 минуту.

3. Жим штанги лежа (вес штанги 20 кг.). Тест позволяет оценить уровень физической подготовленности мышц верхнего плечевого пояса и силу мышц груди. Методика выполнения. Упражнение выполняется из положения лёжа на скамье, прямые руки со штангой перед грудью: выполняется сгибание и разгибание рук в локтевом суставе. Упражнение выполняется 20 секунд.

4. Тяга штанги лежа (вес штанги 20 кг.). Тест позволяет оценить силу мышц грудного пояса. Методика выполнения. Из положения лежа на доске, лицом вниз, выполняется сгибание и разгибание рук в локтевом суставе со штангой до удара об доску. Упражнение выполняется 20 секунд.

5. Время прохождении дистанции 200 метров. Тест позволяет оценить скоростно-силовые качества гребцов 15-17 лет. Методика выполнения. Прохождение дистанции 200 метров на байдарке с минимальным количеством гребков и за минимальное время.

Все упражнения проводились в строгой последовательности друг за другом, интервал отдыха между ними - 1 минута.

Нами были выбраны именно эти тесты, так как они более надёжно и информативно характеризуют уровень проявления скоростно-силовых способностей гребцов.

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что у всех спортсменов контрольной и экспериментальной групп изменились интересующие нас показатели, характеризующие уровень скоростно-силовых способностей. Вместе с тем они не претерпели существенных

изменений в контрольной группе, а у представителей экспериментальной группы они достоверно повысились.

Показатели, характеризующие скоростно-скоростные способности гребца, увеличились как у спортсменов экспериментальной, так и гребцов контрольной группы. По нашему мнению, это связано с улучшением специфической межмышечной координации в условиях специальной работы (гребля).

Сравнительный анализ результата теста жим штанги лежа и тяга штанги лежа 20 кг за 20 секунд свидетельствует, что в среднем их величина у спортсменов контрольной и экспериментальной групп улучшились в жиме на 20% в контрольной и на 24,3% в экспериментальной группе (таблица 1).

Таблица 1 - Конечные показатели скоростно-силовых способностей гребцов экспериментальной и контрольной групп (x±m)

Показатели	Группа		P
	КГ	ЭГ	
Жим 40 кг за 1мин	66,20±1,81	72,20±2,87	<0,05
Тяга 40 кг за 1мин	69,40±5,54	76,90±2,56	>0,05
Жим 20 кг за 20 сек	36,50 ± 1,12	40,10 ± 0,81	<0,01
Тяга 20 кг за 20 сек	44,60 ± 0,92	47,90 ± 1,02	<0,05
Время прохождения дистанции 200 м	48,20 ± 0,20	47,10 ± 0,40	<0,05

В тяге - на 19,7% у спортсменов контрольной группы и на 23,2% экспериментальной. Эти изменения проявились в улучшении спортивных результатов при прохождении дистанции 200 метров. У спортсменов контрольной группы улучшение произошло на 3,3 %, у экспериментальной на 5,3 %.

У спортсменов экспериментальной группы улучшение результата на 5,3 % зафиксировано на достоверном уровне.

Изучив влияние специальных упражнений скоростно-силового характера на учебно-тренировочный процесс гребцов, можно сделать вывод, что возможность достижения высоких результатов у гребцов 15 – 17 лет на дистанции 200 метров в немалой степени зависит от уровня проявления скоростно-силовых способностей.

В результате проведения эксперимента в экспериментальной группе значительно улучшились результаты по контрольным тестам: прохождение дистанции 200м, а также в тяге и жиме штанги лежа на 20 кг за 20 сек.

Список использованных источников:

1. Афанасьев, В.П. Специальная силовая подготовка в гребле на байдарках и каноэ / В.П.Афанасьев, В.Ф.Каверин // Гребной спорт. – 2018. – 273 с.

2. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ: учебное пособие / Ю.П.Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К.Чупрун. – Волгоград: ВГАФК, 2019. – 330 с.

3. Неминующий, Г.П. Средства общей физической подготовки гребца /Г.П. Неминущий // Гребной спорт. – Ежегодник. – 2015 – 68 с.

ПЛАНИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ

М.В. Жуков, К.С. Сычёва, А.В. Яковлев
преподаватели
ОГБПОУ «Ульяновское спортивное училище (техникум)»,
г. Ульяновск

Аннотация. *Учитывая высокую заболеваемость студентов, важное значение приобретает обучение их умениям и навыкам проведения самостоятельных занятий по улучшению здоровья доступными средствами физической культуры.*

Ключевые слова: *студенты, физические упражнения, здоровье, гимнастика, самомассаж.*

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности.

Систематически выполняя физические упражнения, человек получает новые ощущения, положительные эмоции, приобретает хорошее настроение, бодрость духа и жизнерадостность, а также чувствует прилив сил. Установлено, что регулярные занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима является мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма.

От того, как и сколько мы двигаемся, в значительной степени зависит состояние нашего здоровья. Кроме того, влияние двигательной активности на наше настроение и умственную работоспособность часто бывает больше, чем это кажется на первый взгляд. К сожалению, программой по физическому воспитанию в вузах предусмотрено слишком мало времени для занятий физической культурой. Необходимы самостоятельные систематические занятия физической культурой и спортом [2].

Ежедневная порция физических упражнений должна стать такой же необходимостью, как утренний туалет, как чистка зубов. Для нормального функционирования организма каждому человеку необходим определенный минимум двигательной активности.

Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности студента — десять часов. Занятия физической культурой - это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни.

Существуют три формы самостоятельных занятий:

Ежедневная утренняя гимнастика.

Ежедневная физкультурная пауза.

Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, чем 2-3 раза в неделю).

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателя с целью четкого определения последовательности решения задач овладения техникой различных физических упражнений и повышения уровня функциональной подготовленности организма. Документы планирования разрабатываются на основе программы по физическому воспитанию для студентов вузов. Перспективное планирование самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения, т.е. на 5 лет. В физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в вузе. Данный план отражает различные задачи, которые стоят перед студентами, зачисленными в разные медицинские группы.

Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех медицинских групп, - сохранение хорошего здоровья, поддержание высоко уровня физической и умственной работоспособности.

Положительного результата в занятиях физической культурой можно добиться только при многолетних непрерывных занятиях, основанных на учете закономерностей развития организма и особенностей вида занятий (вид спорта). При планировании и проведении многолетних занятий за основу берется годичный тренировочный цикл.

Студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных занятий следует несколько

снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха. При многолетнем планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения по учебным занятиям в течении года, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом - повышение состояния тренированности и уровня спортивных результатов [1].

Многолетнее перспективное планирование должно предполагать увеличение объема, интенсивности и общей тренировочной нагрузки по сравнению с прошедшим годом. Например, если первый год самостоятельных тренировок начинается с исходного уровня состояния тренированности, который мы условно обозначаем нулевой отметкой, то заканчиваться он должен на уровне 20-30%. Следующий год начинаясь от уровня 20-30% тренировочной нагрузки, пройдет на более высоком уровне и закончится на уровне примерно 60%. Практический опыт показывает, что при занятии спортом, например, легкоатлетическим бегом на средние и длинные дистанции, можно за время обучения в вузе пройти путь от новичка до спортсмена 1 разряда и даже добиться более высокого результата [3].

Управление самостоятельными тренировочными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической, спортивной подготовленности занимающихся на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами этого определения в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Для осуществления управления процессом самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий, укрепление цели занятий. Целью могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма и

улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности.

Определение индивидуальных особенностей занимающегося - состояния его здоровья, физической и спортивной подготовленности, спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его волевых и психических качеств. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятия.

Например, если студент имеет отклонения в состоянии здоровья и ему определена специальная медицинская группа, то целью его самостоятельных занятий будет укрепление здоровья и закаливание организма. Для студентов практически здоровых, но не занимавшихся ранее спортом, целью занятий будет повышение уровня физической подготовленности.

Определение и изменение содержания, организации, методики и условий занятий, применяемых средств тренировки. Все это необходимо для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок.

Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый контроль с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Цель предварительного учета - зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся. Эти данные должен иметь каждый приступающий к занятиям для составления плана тренировочных занятий с учетом индивидуального уровня физической подготовленности.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируется: количество проведенных тренировок в неделю, в месяц, год, выполненный объем и

интенсивность тренировочной работы, результаты участия в соревнованиях. Анализ показателей текущего учета позволяет проверить правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

Объективную оценку состояния занимающихся дает применение разнообразных тестов.

Итоговый учет осуществляется в конце периода или в конце годичного цикла тренировочных занятий. Этот учет предполагает составление данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объема тренировочной работы, выраженной во времени, затраченном на выполнение упражнений, и в количестве км легкоатлетического бега, бега на лыжах и плавания различной интенсивности с результатами, доказанными на спортивных соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Правила организации и гигиены самостоятельных занятий физической культурой включают в себя, прежде всего, здоровый образ жизни, рациональный режим дня, соблюдения личной гигиены, меры профилактики спортивного травматизма и закаливания, кроме того, необходимо поддержать хорошее санитарное состояние мест занятий, спортивной одежды и обуви, а также знать основной характер воздействия применяемых упражнений на организм человека. Рекомендуется также уметь пользоваться некоторыми восстанавливающими средствами, такими, как парная баня и массаж или самомассаж.

Список использованных источников:

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. — М. : ГЭОТАРМедиа, 2018. — 528 с

2. Епифанов, В. А. Спортивная медицина : учебник / В. А. Епифанов. — 2-е изд., доп. — М. : ГЭОТАРМедиа, 2019. — 536 с.

3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК КАК ЭФФЕКТИВНОЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Р.А. Загидуллин
преподаватель
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация. *В статье приведена статистика использования спортивного дневника спортсменами училища и обозначена эффективность его применения как психолого – педагогического средства.*

Ключевые слова: *спортсмен, дневник, тренер, тренировочный процесс, анализ.*

К любой деятельности, особенно спортивной, человек должен быть готов психологически.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу пронизывает всю деятельность спортсмена и органично включается во все виды подготовки спортсмена: физическую, техническую, тактическую. Это неотъемлемая часть всего учебно-воспитательного процесса в спорте, который осуществляет тренер. Важнейшей целью этой подготовки является формирование и совершенствование важнейших для спорта личностных свойств. Это становится возможным путём формирования волевой сферы, эмоционально-мотивационной сферы, системы отношений спортсмена в целом, формирования спортивного характера.

Жизнь спортсмена – это постоянное соревнование, конкуренция с соперниками и самим собой, часто держит спортсмена в состоянии напряжения, требует постоянного анализа сделанного и обдумывания того,

что предстоит сделать. Специфическое творчество, поиск нового заполняет сознание не только тренера, но и спортсмена. Всё сделанное на тренировке со всеми нюансами сохранять в памяти невозможно. Для этого необходимо вести спортивный дневник, рекомендуемое содержание которого следующее:

1. фиксируется проделанная на каждой тренировке работа: объём (км, кг), интенсивность (зоны мощности), направленность (на технику, тактику и т.п.) сделанного.

2. реакция организма на нагрузку: субъективная – ЧСС, ЧД, состояние (утомление, монотония, желание тренироваться или его отсутствие, интерес к работе или его потеря, оценка резервов организма – можно прибавить в случае необходимости или нет). Здесь важно наличие объективных показателей – результатов медицинских исследований.

3. оценка достижения цели (она должна ставиться на каждой тренировке): достигнута или нет и почему, поставлены новые цели, акценты на ключевые моменты. К сожалению, не все тренеры ставят перед спортсменом конкретные цели. Сами спортсмены «доходят» до необходимости ставить цель на каждое задание, тренировку далеко не сразу – проходят годы, прежде чем спортсмен «созреет» до этого.

4. отметить сенсомоторные ощущения и специализированные восприятия: «чувство воды», «чувство времени» и другие, их остроту, тяжесть, отсутствие способности к восстановлению с помощью специальных упражнений.

5. оценить самочувствие в целом: вес, аппетит, сон (продолжительность и качество), настроение. Это можно делать, разработав для себя шкалу оценки (например, по 5-балльную). Вечером и утром фиксировать показания ЧСС в покое, лёжа, расслабленно. Указать наличие травм, недомогания, сделать пометку, если тренировка проводилась в период после какого-либо заболевания.

6. отметить внешние обстоятельства, опосредованно влияющие на качество тренировки (климат, жара, изменённое время суток тренировки, смена экипировки и т.п.).

7. в конце каждого микроцикла подводится итог работы за прошедший период: анализируется своё самочувствие, доминирующие психические состояния, удовлетворённость проделанным и достигнутым, выявление причин, помешавших выполнить всё на «отлично», постановка целей на следующий микроцикл. Спортсмен должен поддержать себя, похвалить, обязательно найти то, за что можно похвалить себя, пожелать себе удачи в дальнейшем.

На сегодняшний день существует множество интернет ресурсов и приложений для смартфонов, позволяющих фиксировать показатели тренировок, вести интерактивный дневник. Многие крупные производители спортивной экипировки предлагают онлайн сервисы спортивных дневников. Пользоваться программами удобно, было бы желание. Эффективнее сочетать ведение бумажного (записи, пометки) и электронного дневников (построение графиков и таблиц).

Опрос спортсменов и тренеров, показал:

81 % спортсменов не ведут спортивные дневники (СД).

86,1% тренеров считают СД важным инструментом анализа проделанной работы, самочувствия, специализированных восприятий, поставленных целей. СД способствуют осознанию собственной деятельности спортсменами – в этом тренеры единодушны, также, как и в том, что должно фиксироваться в СД: основные компоненты проделанной работы (объём, интенсивность, направленность), реакция организма (ЧСС, ЧД, удовлетворённость, оценка резервов организма, желание работать), оценка достижения цели и планирование новых, оценка самочувствия.

14,4 % записывают результаты соревнований, результаты диспансеризации, рекомендации тренеров по технике.

Причины, препятствующие спортсменам вести СД:

1. лень (как отговорка, нехватка времени) - 33,6 %;

2. перекладывание анализа работы на тренера, как на главное ответственное за подготовку спортсмена лицо – 9,8 %;

3. незнание о наличии спортивных дневников в принципе –9,4%;

4. недостаточное осознание необходимости собственной аналитической работы выполненного за определённый период – 47.55 %

Как стимулировать фиксацию проделанной работы?

32,1 % тренеров и 17,8 % спортсменов считают, что необходима воля тренера. Остальные – что спортсмен должен сам осознать необходимость анализа проделанной работы.

Выводы:

1. 81 % спортсменов не ведут СД.

2. 86,1 % тренеров считают СД важным инструментом анализа проделанной работы

3. Главной причиной отсутствия аналитической работы спортсменом – недостаточное осознание необходимости анализировать свою работу и самочувствие.

Рекомендации:

1. Необходимо проводить просветительную деятельность среди юных спортсменов по ведению СД и способствовать повышению интереса ведения СД спортсменами разной квалификации.

2. Необходимо проводить просветительную деятельность среди тренеров по ведению СД.

3. Необходимо разработать различные формы СД для спортсменов разной квалификации и видов спорта.

Таким образом, дневник тренировок – важный инструмент анализа. Им должны пользоваться как начинающие, так и высокопрофессиональные спортсмены. С помощью дневника можно оценить достигнутый прогресс,

понять насколько правильно составлен тренировочный план, увидеть влияние разных факторов на эффективность тренировки и скорость роста результатов, отследить текущее состояние спортсмена, своевременно корректировать тренировочные планы, вырабатывая оптимальный режим подготовки.

Фактически, ведение спортивного дневника является разносторонней оценкой деятельности, состояния, роста спортсмена и ведёт к информационной определённости о готовности спортсмена к соревнованиям. Это формирует уверенность в своих силах, что является главной задачей психологической подготовки спортсмена, формирования его оптимального боевого состояния.

ФОРМИРОВАНИЕ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ СПО В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ СПОРТА

А.Р. Зайнулина
преподаватель
КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»,
г. Красноярск

Аннотация. *В статье рассматриваются особенности формирования межкультурной коммуникативной компетентности студентов-спортсменов системы СПО в условиях растущей глобализации спорта. Анализируется роль английского языка как ключевого инструмента международного взаимодействия и профессионального развития обучающихся.*

Ключевые слова: *межкультурная компетентность; студенты-спортсмены; система СПО; английский язык; международное взаимодействие; глобализация спорта; спортивная коммуникация.*

Современная система среднего профессионального образования ориентирована на подготовку специалистов, способных эффективно действовать в условиях глобализации, затрагивающей и сферу спорта. Студенты-спортсмены колледжей всё чаще принимают участие в международных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, образовательных проектах и культурных обменах. Эти процессы приводят к расширению круга профессиональных задач, среди которых особое место занимает способность к межкультурной коммуникации и владение английским языком как универсальным средством международного спортивного общения. Формирование межкультурной коммуникативной компетентности студентов-спортсменов СПО становится неотъемлемой частью их профессиональной и личностной подготовки, поскольку позволяет уверенно и грамотно взаимодействовать с представителями других стран в соревновательной и учебной деятельности.

Межкультурная коммуникативная компетентность рассматривается как способность человека понимать и интерпретировать культурные особенности партнёра по общению, адаптировать собственное коммуникативное поведение и использовать иностранный язык для достижения взаимопонимания. Для студентов коллежа, обучающихся по направлениям физической культуры и спорта, данная компетенция включает несколько ключевых компонентов: знание норм поведения и спортивного этикета в разных странах, умение вести деловые и межличностные диалоги в условиях межкультурной среды, толерантность, открытость, эмоциональную устойчивость и, конечно, владение английским языком, который выступает основным инструментом профессиональной коммуникации. В спортивной практике умение пользоваться иностранным языком позволяет спортсменам эффективно взаимодействовать с тренерами, организаторами соревнований, партнёрами по команде и представителями СМИ.

Одним из ключевых факторов формирования межкультурной компетентности является изучение английского языка. В колледже иностранный язык должен быть не только учебной дисциплиной, но и практическим инструментом, связанным с профессиональной деятельностью спортсмена. Важно включать в образовательный процесс элементы спортивного английского: терминологию, речевые клише, команды, фразы, используемые в тренировочном процессе и во время соревнований. Это повышает мотивацию студентов и позволяет быстрее применять знания в реальных ситуациях. Кроме того, обучение должно сопровождаться использованием подлинных материалов: англоязычных спортивных трансляций, интервью, подкастов, официальных документов международных федераций, что формирует у обучающихся способность понимать естественную профессиональную речь.

Формирование межкультурной коммуникативной компетентности в системе СПО зависит от ряда факторов. Одним из них является опыт участия студентов в мероприятиях, связанных с международным взаимодействием. Наличие соревнований с участием иностранных команд, участие в онлайн-турнирах, мастер-классах, международных проектах значительно повышает уровень межкультурной подготовленности обучающихся. Для эффективного формирования межкультурной компетентности необходимо применять современные педагогические технологии. Одним из наиболее результативных подходов является моделирование ситуаций межкультурного общения: регистрация на соревнования, интервью после матча, обсуждение правил или стратегии игры — всё это можно разыгрывать на английском языке на занятиях. Ролевые игры позволяют студентам безопасно пробовать новые коммуникативные модели и корректировать поведение. Эффективной является также проектная деятельность: подготовка презентаций о странах-участниках соревнований, создание видеороликов о культурных

особенностях разных видов спорта, разработка англоязычных глоссариев. Такой формат способствует развитию самостоятельности, критического мышления и повышает интерес к изучению языка. Использование цифровых технологий, например спортивных подкастов, видеотренингов, интерактивных курсов, позволяет студентам расширить свой межкультурный и языковой опыт вне аудиторного времени.

Таким образом, формирование межкультурной коммуникативной компетентности студентов-спортсменов системы СПО является необходимым условием их успешной профессиональной социализации в условиях глобализации спорта. Владение английским языком, умение понимать культурные различия и строить результативное общение с представителями других стран обеспечивает конкурентоспособность молодых спортсменов и расширяет их карьерные перспективы. Комплексный подход, включающий языковую подготовку, участие в спортивных мероприятиях, применение цифровых ресурсов и использование практико-ориентированных педагогических технологий, позволяет эффективно развивать у студентов необходимые навыки. Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой специализированных учебных модулей и анализом влияния межкультурной компетентности на спортивные достижения обучающихся, что будет способствовать совершенствованию образовательных программ в системе СПО.

Список использованных источников:

1. Баранов, А.В. Межкультурная коммуникация в профессиональной подготовке студентов / А.В. Баранов. – М.: Академия, 2018. – 216 с.

2. Васильев, П.И. Английский язык в спортивной подготовке студентов / П.И. Васильев. – СПб.: Питер, 2020. – 192 с.

3. Гаврилова, Е.Н. Педагогические технологии формирования

коммуникативной компетентности в СПО / Е.Н. Гаврилова // Современные образовательные технологии. – 2019. – № 5. – С. 45–52.

4. Жданова, М.К. Международные соревнования и межкультурное взаимодействие студентов-спортсменов / М.К. Жданова. – Казань: Изд-во КФУ, 2021. – 184 с.

5. Иванов, С.В. Глобализация спорта и подготовка студентов / С.В. Иванов. – М.: Наука, 2017. – 240 с.

ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

А.С. Золотарева
тренер-преподаватель
ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. *В статье рассматривается проблема обеспечения здоровья юных гимнасток в условиях интенсивного учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике.*

Ключевые слова: *художественная гимнастика, здоровье гимнасток, детский спорт, учебно-тренировочный процесс, профилактика травм, медико-биологическое сопровождение, физическое развитие, гибкость, мышечный корсет.*

Художественная гимнастика традиционно воспринимается как один из самых эстетичных и «женственных» видов спорта. Одновременно это сложно-координационный вид деятельности, в котором на ранних этапах подготовки сочетаются высокие требования к гибкости, координации, силовой выносливости и эмоциональной выразительности. Современная практика показывает тенденцию к ранней специализации: девочек приводят в зал в возрасте 4-5 лет, а иногда и раньше. Это обостряет вопрос о том,

насколько безопасны предлагаемые нагрузки и в какой мере учебно-тренировочный процесс действительно способствует укреплению здоровья, а не только достижению спортивного результата.

Проблема исследования состоит в противоречии между стремлением к максимизации соревновательных показателей и объективной необходимостью бережного отношения к растущему организму гимнастки (7, с. 140). Цель работы – на основе анализа научно-методической литературы, данных спортивной медицины и собственного опыта описать подходы к построению занятий по художественной гимнастике, позволяющие совместить развитие спортивного мастерства и сохранение здоровья занимающихся.

Несмотря на высокие требования к организму, грамотно организованные занятия по художественной гимнастике обладают значительным оздоровительным потенциалом. Разнообразные прыжки, вращения, элементы равновесия и танцевальные связки развивают вестибулярный аппарат и координацию, способствуют формированию правильной осанки и укреплению мышечного корсета. Работа с предметами (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента) требует точного взаимодействия рук, глаз и корпуса, тем самым стимулируя сенсомоторное развитие.

Для детского организма особое значение имеет общая физическая подготовка, которую в художественной гимнастике нередко рассматривают как вспомогательный компонент по отношению к технике. Однако в действительности именно она закладывает базу для безопасного выполнения сложнокоординационных элементов. Регулярное развитие силовой выносливости, быстрых и медленных мышечных волокон, дыхательной и сердечно-сосудистой систем позволяет организму адекватно реагировать на возрастающие нагрузки и быстрее восстанавливаться после тренировок.

Нельзя недооценивать и психолого-педагогический аспект. Занятия в группе формируют у гимнасток чувство коллективизма, умение работать в парах и подгруппах, следовать единому ритму и дисциплине. Ученики осваивают навыки саморегуляции: учатся справляться с волнением перед выступлением, концентрировать внимание на техническом задании, адекватно относиться к успехам и неудачам. С точки зрения тренера эти качества напрямую связаны с состоянием психического здоровья и эмоционального благополучия.

При сохранении разумного баланса между общей и специальной подготовкой, соблюдении возрастных норм объема и интенсивности нагрузок художественная гимнастика способна стать эффективным инструментом гармоничного развития ребенка, сочетая улучшение физических качеств с воспитанием характера и воли (7, с. 300).

Оздоровительный потенциал художественной гимнастики реализуется не «сам по себе», а только при грамотной организации учебно-тренировочного процесса. В противном случае высокие требования к гибкости, движениям и весоростовым параметрам могут приводить к формированию целого спектра нарушений здоровья. Практика показывает, что наибольшую нагрузку испытывает опорно-двигательный аппарат гимнасток. Чрезмерно интенсивные упражнения на растяжку без достаточной подготовки мышц и учета возрастных особенностей способны спровоцировать гипермобильность суставов, нестабильность связочного аппарата, нарушения осанки и формирование сколиотических деформаций (3, с. 22–27)

На отдельных этапах подготовки возрастает риск травм стопы и голеностопного сустава: растяжения, микроповреждения связок. Это связано как с особенностями техники прыжков и приземлений, так и с не всегда правильным покрытием зала. Существенную роль играет и дефицит

силовой подготовки мышц стопы и голени по сравнению с объемом прыжковой нагрузки.

Необходимо учитывать и влияние учебно-тренировочного процесса на сердечно-сосудистую систему. Для большинства, умеренно высокие аэробные нагрузки при соблюдении принципов постепенности и вариативности безопасны и полезны. Однако при скрытых функциональных нарушениях, а также при игнорировании результатов медицинских осмотров интенсивные тренировки могут способствовать развитию неблагоприятных состояний - от снижения толерантности к нагрузке до нарушений сердечного ритма. Поэтому регулярный медицинский контроль является обязательным условием здоровьесберегающей организации занятий (4, с. 23).

Отдельной проблемой выступает психоэмоциональное напряжение. Конкурентная среда, частые выступления, высокая значимость оценки тренера и судей при недостаточно сформированных механизмах саморегуляции могут приводить к выраженным переживаниям, снижению самооценки, эмоциональному выгоранию. В практике тренера важно своевременно замечать такие состояния и выстраивать взаимодействие с ребенком и родителями таким образом, чтобы спортивная деятельность оставалась источником радости и развития, а не хронического стресса.

Для того чтобы занятия художественной гимнастикой действительно способствовали укреплению здоровья, тренеру необходимо целенаправленно включать здоровье-ориентированные элементы во все части тренировки. На подготовительном этапе важно постепенное вовлечение организма в нагрузку: от мягкой суставной гимнастики и дыхательных упражнений к более интенсивным связкам на координацию, быструю смену положений тела и элементы на растяжку. Последние должны выполняться только после достаточного разогрева мышц и объяснения гимнасткам правильной техники.

В основной части занятия особое место занимает работа над гибкостью и прыжковой подготовкой. Здесь принципиально важно время удержания растягивающих положений, строгое соблюдение индивидуальных особенностей. Практический опыт показывает, что включение упражнений на укрепление мышечного корсета и стабилизаторов суставов до и после гибкостного блока позволяет снизить риск перегрузок (5, с. 50). В рамках одного занятия полезно чередовать упражнения высокой координационной сложности с более простыми, но технически точными действиями, что способствует оптимальному распределению утомления.

Важной составляющей здоровьесберегающего подхода является организация восстановления. Речь идет не только о планировании отдыха и каникулярных периодов, но и о включении в тренировку коротких восстановительных пауз с дыхательными и релаксационными упражнениями, растяжкой в комфортном ритме, упражнениями на осознанное ощущение собственного тела. Хороший эффект дает практикуемое во многих коллективах ведение дневников самочувствия, когда гимнастки отмечают уровень усталости, настроение, наличие дискомфорта в мышцах и суставах. Это позволяет тренеру своевременно корректировать нагрузки.

Отдельно следует подчеркнуть значимость взаимодействия тренера с врачом и родителями. Медико-биологическое сопровождение, регулярные обследования, консультации узких специалистов по мере необходимости создают основу для раннего выявления неблагоприятных изменений и профилактики хронических травм. Родители, в свою очередь, отвечают за организацию режима сна, питания и отдыха ребенка, что напрямую влияет на результативность и безопасность тренировочного процесса (2, с. 280).

Многолетний опыт работы с детьми показывает, что даже небольшие изменения в планировании занятия способны заметно повлиять на

состояние здоровья гимнасток. Так, постепенный отказ от «экстремальных» упражнений на растяжку в холодном зале в пользу поэтапного разогрева и более длительной, но мягкой работы над гибкостью уже в течение первого года снижает количество жалоб на боли в спине и тазобедренных суставах (1, с. 2-4). Аналогичный эффект дает целенаправленное включение упражнений на укрепление мышц стопы в каждую тренировку: у девочек уменьшается склонность к плоскостопию, улучшается качество приземлений и устойчивость в равновесиях.

Практика показывает, что важным ресурсом здоровья является атмосфера в коллективе. Поддерживающий стиль общения, доброжелательная конкуренция, акцент на личном прогрессе, а не только на месте на соревнованиях, снижают уровень тревожности и помогают гимнасткам воспринимать тренировочный процесс как пространство роста, а не постоянного «сравнения» (2, с. 242). В этом контексте большую роль играет личный пример тренера, его умение признавать труд ребенка, аргументированно объяснять требования и в то же время не игнорировать жалобы и сигналы усталости.

Полезной практикой зарекомендовала себя регулярная обратная связь с родителями, когда обсуждаются не только спортивные результаты, но и самочувствие ребенка, режим дня, школьная нагрузка. Совместный поиск решений - изменение времени тренировок, включение дополнительных восстановительных мероприятий и т.д., позволяет выстроить индивидуальную траекторию развития гимнастки без ущерба для здоровья.

Оптимальное сочетание общей и специальной физической подготовки, строгое дозирование упражнений на гибкость и прыжковых нагрузок, развитие мышечного корсета, организация восстановления, постоянный медицинский контроль и конструктивное взаимодействие тренера, врача и родителей позволяют не только снижать риск травм и функциональных нарушений, но и создавать условия для устойчивого

спортивного прогресса. В этих условиях художественная гимнастика выступает не как фактор риска, а как эффективное средство укрепления здоровья, формирования красивой осанки, развития силы, гибкости и координации, воспитания волевых и морально-нравственных качеств личности.

Я считаю, что для тренера важно помнить, что главным результатом его работы являются не только медали и разряды у подопечных, но и судьба каждого ученика, способность их сохранить любовь к развитию и здоровый интерес к спорту на протяжении всей жизни. Именно такое понимание позволяет выстраивать учебно-тренировочный процесс, в котором здоровье и спорт не противопоставляются, а дополняют друг друга.

Список использованных источников:

1. Занятия художественной гимнастикой и дискомфорт со стороны опорно-двигательного аппарата младших школьников / А. В. Абляева, А. А. Нуруллина, Э. М. Нуриев, Е. К. Карзакова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2023. – № 12 (138).

2. Винер-Усманова, И. А. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва : учебное пособие / И. А. Винер-Усманова, А. С. Мальнева, Е. Н. Медведева [и др.]. – Москва : Спорт, 2018. – 360 с.

3. Губская, К. Д. Факторы риска развития и прогрессирования сколиоза у спортсменок в художественной гимнастике в подростковом возрасте: обзор литературы / К. Д. Губская, Н. В. Лунина // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2022. – Т. 1, № 3. – С. 22–27.

4. Особенности морфофункционального статуса и аэробной выносливости у спортсменок, занимающихся художественной и эстетической гимнастикой / Н. Н. Захарьева, Л. А. Новикова, В. Д. Козлова, И. Д. Коняев // Современные вопросы биомедицины. – 2024. – Т. 8, № 3.

5. Карпенко, Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике / Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – Москва : Советский спорт, 2014. – 264 с.

6. Лунина, Н. В. Коррекция сколиотических деформаций у гимнасток высокой квалификации / Н. В. Лунина, К. Д. Губская // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 4. – С. 216–220.

7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2015. – 680 с.

ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ НА НАРУШЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У СПОРТСМЕНОК

О.С. Клюкина
врач-педиатр
ГБУ Республики Марий Эл «Врачебно-физкультурный диспансер»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. *В статье рассматривается актуальная проблема нарушения менструального цикла у спортсменок, вызванная интенсивными физическими нагрузками и стрессовыми факторами спортивной карьеры. Особое внимание уделяется комплексному диагностическому подходу и немедикаментозным методам восстановления, включающим коррекцию питания, нутритивную поддержку и фитотерапию, как альтернативному пути к гормональному балансу.*

Ключевые слова: *менструальный цикл, спортсменки, физические нагрузки, нутритивная поддержка, гормональный баланс.*

Жизнь женщины похожа на американские горки: то один гормон взлетает вверх, то другой. От гормонов – то и зависит вся женская жизнь:

энергия, аппетит, вес, либидо и настроение. Сегодня поговорим, какие факторы могут привести к сбою цикла спортсменок, чем это грозит и как можно помочь.

Если 150 лет назад девушки достигали половой зрелости в 15 лет, в 60е годы 20 столетия - в 14, то сейчас средний возраст начала менструаций 12-13 лет. Среди наших спортсменок самое раннее начало менструаций было отмечено в 9 лет, самое позднее в 17лет.

Менструальный цикл у девушек длится, как правило, от 21 до 45 дней, устанавливается 3-5 лет. Физические возможности спортсменки напрямую зависят от фазы цикла.

Фолликулярная фаза, наступает сразу после менструации и длится 7-10 дней. Повышение эстрогена в этот период поднимает настроение, начинает отток жидкости из организма. Физическая активность спортсменки достигает наивысшей точки. Повышается толерантность к боли, возрастает выносливость. Именно в этот период хорошо включать в тренировки новые виды деятельности. Это самое удачное время для участия в соревнованиях.

Овуляция. Продолжительность 3-4 дня. Уровень энергии на максимуме. В это время девушка может себе позволить большую физическую нагрузку. В соревнованиях большой шанс превысит свои предыдущие достижения. Есть исследования, показывающие, что мышечная сила и хватка в овуляцию увеличивается на 11%.

Лютеиновая фаза – 10-14 дней. Эстроген снижается, прогестерон растет. Начинается запас жидкости и жира, снижается уровень серотонина, отвечающего за настроение. Тренироваться и соревноваться в этот период очень тяжело. Отеки делают девушку неповоротливой, а организму хочется брать энергию из жира вместо гликогена в мышцах.

Менструальная фаза. 3-7 дней. Девушка ощущает спазмы, боли, усталость, сонливость. В этот период необходимо снизить физические нагрузки. Это не самое лучшее время для соревнований.

С какими же видами нарушения цикла мы сталкиваемся в нашей работе:

- Аменорея. Отсутствие месячных изначально или прекращение на срок более 3-6 месяцев.

- Олигоменорея – редкие меструации.

- Маточные кровотечения.

- Болезненные менструации.

- Обильные менструации.

- Тяжелый предменструальный синдром.

Причины нарушения цикла у спортсменок:

- интенсивные тренировки, при которых происходит повышение уровня кортизола и снижение уровня эстрогенов.

-строгие диеты, резкие колебания веса - практически во всех видах спорта приходится контролировать свой вес, а иногда и резко менять свою массу тела, например, перед соревнованиями;

-дефициты макро- и микронутриентов, к которым может привести дисбаланс между потребностями при интенсивных тренировкам и поступлением питательных веществ.

- стрессы от соревнований, давления со стороны тренера или окружающих;

-эндокринные заболевания.

Как нарушение цикла может влиять на спортивные результаты:

- снижается уровень энергии, выносливости и восстановления после тренировок;

-снижается мышечная сила;

-снижается адаптация к нагрузкам;

-нарушается психоэмоциональное состояние;

- ухудшаются спортивные результаты.

Объем обследований спортсменок с нарушением менструального цикла в ВФД:

1. Опрос: выявление жалоб, анамнеза заболевания, спортивного анамнеза, оценка режима дня, питания, наличие стресса.

2. Антропометрия: измерение массы тела, роста, оценка развития по центильным таблицам у подростков, и индексу масса тела у женщин; оценка того, как изменился рост и вес за временной промежуток, оценка полового развития.

3. Осмотр врача педиатра или терапевта. Выявление признаков дефицитов в организме: цвет и состояние кожных покровов, состояние волос, ногтей.

4. Лабораторные исследования: анализ крови и мочи.

5. Осмотр врача гинеколога, при необходимости эндокринолога.

6. Узи щитовидной железы, органов малого таза, органов брюшной полости, позволяющие выявить органические заболевания.

Восстановление цикла. При показаниях спортсменка проходит дообследование, и ей назначается лечение от гинеколога, чаще всего гормональная терапия. Я, как врач-педиатр, использую другой подход к этой проблеме, а именно восстановление нутритивного статуса девушки, что приводит к гормональному балансу. Что я предлагаю для восстановления.

1. Выявление и работа с возможными причинами. Это советы по коррекции тренировочного процесса, работа со стрессом, восполнение дефицитов при наличии (при анемии, например).

2. Сбалансированное питание: достаточное количество белка, клетчатки, продуктов, богатых микроэлементами, ограничение простых углеводов и достаточное количество сложных углеводов. Включение в

рацион продуктов, богатых омега 3: жирная дикая рыба, печень трески, рыбий жир, морепродукты, семена и масло льна, грецкие орехи.

3. Соблюдение режима дня, достаточный сон.

4. Лечение заболеваний органов пищеварения при наличии жалоб, так как ЖКТ и эндокринные органы тесно взаимосвязаны.

5. Медикаментозное восстановление и фитотерапия. Для восстановления гормонального баланса я назначаю: витамин Д3 (при возможности необходимо сделать анализ крови на уровень Д3), омега 3 (ДНА + ЕРА = 1000-2000 мг), витамины группы В, витамины А, Е, поливитаминные комплексы (например, супрадин). Так же препараты магния, который имеет в организме огромное количество точек приложения, улучшает сон, снижает стресс. Рекомендуемая дозировка 300-400, до 600 мг по магнию в сутки. Фитотерапия: красный клевер - природный фитоэстроген, применяется с 5 го дня цикла до 15, если нет месячных – 25 дней приема, 5 дней перерыв. Курс 4 месяца. Витекс священный – регулирует уровень прогестерона (а именно дефицит этого гормона чаще всего встречается у девушек). Отлично работает при нарушениях цикла, обильных и болезненных менструациях. Принимается за 30 минут до еды 4-6 месяцев. Так же для восстановления цикла можно использовать пион уклоняющийся (стимулирует выработку прогестерона), масло примулы вечерней (нормализует цикл, влияет на красоту кожи и волос), дягиль(нормализует гормональный баланс и работу печени), родиола розовая (борется с хроническим стрессом, улучшает обмен веществ), мака перуанская (влияет на гормональный цикл, отличный адаптоген), куркума.

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В САМБО

Д.Е. Коржавин
тренер-преподаватель
С.А. Ялпаев
тренер-преподаватель
ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. *Современный подход к подготовке спортсменов требует поиска эффективных педагогических инструментов, особенно на начальном этапе обучения. В самбо, где техническая база сложна и многогранна, особую роль приобретает мотивация и доступность материала для начинающих спортсменов. Игровые методы демонстрируют высокую результативность в решении этих задач, обеспечивая гармоничное сочетание физического развития, освоения технических элементов и формирования устойчивого интереса к занятиям.*

Ключевые слова: *самбо, этап начальной подготовки, игровой метод обучения.*

Начальный этап обучения технике самбо является критическим периодом в формировании фундаментальных навыков борца. Традиционные методы обучения, ориентированные на строгое следование техническим элементам, часто приводят к потере интереса у молодых спортсменов и недостаточному усвоению материала. В то же время игровые методы доказали свою эффективность в педагогике и спортивном обучении, обеспечивая одновременно развитие технических навыков и повышение мотивации.

Применение игровых методов в начальном этапе обучения самбо позволяет создать благоприятную психологическую среду, способствующую активному восприятию информации и практическому овладению элементами техники. Исследования показывают, что дети лучше усваивают новые движения в игровой форме, так как игра снижает

психологический барьер перед новым материалом и создаёт условия для творческого применения знаний.

Игровые методы обучения базируются на принципе активного взаимодействия, когда обучающиеся не являются пассивными получателями информации, а становятся активными участниками учебного процесса. Применительно к самбо это означает, что борцы не просто повторяют технические элементы по команде тренера, а осваивают их через разнообразные игровые ситуации, которые моделируют реальные условия поединка.

Основные преимущества игровых методов в контексте обучения технике самбо включают:

Повышение мотивации — игровая форма делает тренировку интересной и увлекательной, что особенно важно для молодых спортсменов.

Развитие координации и ловкости — игры требуют быстрого принятия решений и адаптации к меняющимся условиям.

Формирование командного духа — многие игровые методы предполагают групповое взаимодействие, что укрепляет социальные связи в спортивном коллективе.

Снижение травматизма — контролируемые игровые ситуации позволяют избежать чрезмерных нагрузок на начальном этапе обучения.

Улучшение усвоения материала — информация, полученная в игровой форме, лучше закрепляется в памяти благодаря эмоциональной окраске.

Педагогические исследования подтверждают, что применение игровых методов на начальном этапе обучения борьбе значительно повышает эффективность усвоения технических элементов и формирует положительное отношение к занятиям спортом.

Подвижные игры, адаптированные для начального уровня, позволяют освоить базовые движения в доступной форме. К таким играм относятся:

«Борьба за территорию» - два борца пытаются вытеснить друг друга с ограниченной площадки, развивая чувство равновесия и координации.

«Захват и освобождение» - игроки попеременно захватывают друг друга различными способами, что способствует освоению базовых захватов самбо.

«Король горы» - один участник защищает возвышенную площадку от попыток других её захватить, развивая силу и устойчивость.

Эстафеты с элементами самбо развивают скоростно-силовые качества:

«Эстафета борцов» - преодоление полосы препятствий с выполнением элементов самбо (кувырки, перекаты, падения).

«Акробатическая цепь» - последовательное выполнение падений и перекатов в различных направлениях, что готовит тело к безопасному выполнению техники самбо.

Сюжетные игры создают мотивационный контекст:

«Охотник и добыча» - один игрок (охотник) пытается поймать другого (добычу), используя элементы захватов и тактики самбо.

«Спасение товарища» - командная игра, где требуется применить приёмы самбо для выручки партнёра.

При применении игровых методов необходимо учитывать возрастные и физические особенности обучающихся. Для начального уровня рекомендуется:

Простота правил - избежать сложных условий, которые могут затруднить понимание.

Постепенное усложнение - переходить от простых игр к более сложным по мере освоения материала.

Индивидуализация - предоставлять возможность каждому борцу работать в собственном темпе.

Тренеры, применяющие игровые методы на начальном этапе обучения самбо, отмечают следующие результаты:

Повышение посещаемости - молодые спортсмены проявляют больший интерес к тренировкам.

Улучшение техники - спортсмены быстрее осваивают базовые движения благодаря активному участию в процессе.

Снижение конфликтов - в игровой среде борцы лучше взаимодействуют друг с другом и реже получают травмы.

Формирование положительного отношения к спорту - дети, прошедшие обучение с применением игровых методов, чаще продолжают занятия самбо на более высоких уровнях.

Сравнительные исследования показывают, что группы, обучавшиеся с применением игровых методов, демонстрируют лучшие результаты в освоении технических элементов по сравнению с группами, использовавшими традиционные методики. Кроме того, спортсмены из игровых групп проявляют большую творческую активность при применении техники в условиях соревнования.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что применение игровых методов обучения на этапе начальной подготовки в самбо является эффективным инструментом для повышения мотивации, ускорения освоения технических навыков и формирования положительного отношения к занятиям спортом.

Интеграция игровых элементов в структуру тренировочного процесса способствует снижению травматизма и повышению качества обучения. Рекомендуется шире внедрять такие методы в учебно-тренировочный процесс на начальном этапе подготовки спортсменов, а также проводить

дополнительные исследования для выявления наиболее эффективных вариантов игровых упражнений для различных возрастных групп.

Тренеры, стремящиеся повысить качество обучения молодых спортсменов и сделать занятия привлекательными, должны рассматривать игровые методы как неотъемлемую часть современного подхода к подготовке борцов на этапе начальной подготовки.

Список использованных источников:

1. Барчукова, Г. В. Игровые технологии в физкультурном образовании / Г. В. Барчукова, А. Н. Воробьёв // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 4. – С. 15–19. — Москва : Спорт.

2. Гаткин, Е. Я. Самбо для начинающих : учебное пособие / Е. Я. Гаткин. – Москва : Олимпия Пресс, 2018. – 224 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Спорт, 2021. – 544 с.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов учреждений высшего образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2020. – 480 с.

ЗДОРОВОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В МЛАДШЕЙ ШКОЛЕ: ФУНДАМЕНТ ДЛЯ АКТИВНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

М.Г. Портнова
учитель начальных классов
МБОУ Средняя общеобразовательная школа № 30,
г. Химки

Аннотация. *В статье рассмотрены проблемы формирования здорового образа жизни младших школьников. Раскрывается роль*

значимых методов, форм и приемов в процессе физического воспитания младших школьников.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни; младший школьный возраст; физическое воспитание.*

Младшая школа – это не только время освоения академических знаний, но и важнейший этап формирования основ здорового образа жизни. Физическое воспитание в этом возрасте выходит за рамки обычных уроков физкультуры, становясь комплексной системой, призванной гармонично развивать ребенка, прививать ему любовь к движению и заботу о собственном теле. Почему физическое воспитание так важно для младших школьников?

Физическое развитие: в этот период активно формируется опорно-двигательный аппарат, оттачивается координация движений, растет выносливость и сила. Регулярные занятия способствуют крепкому здоровью детей, снижая риск развития различных заболеваний.

Психологическое благополучие: физическая активность – превосходный инструмент для снятия стресса и напряжения. Она улучшает настроение, повышает самооценку, а успехи в играх и упражнениях дарят детям уверенность в своих силах.

Социализация: командные игры и эстафеты учат детей работать в коллективе, находить общий язык, проявлять уважение к сверстникам и принимать правила. Эти навыки незаменимы для успешной адаптации в любом обществе.

Формирование привычек: любовь к движению и забота о здоровье, заложенные в детстве, зачастую остаются с человеком на всю жизнь. Здоровое физическое воспитание в младшей школе – это ценная инвестиция в будущее ребенка.

Что включает в себя здоровое физическое воспитание в младшей школе? Разнообразие движений. Программа должна быть насыщена

различными видами активности: бегом, прыжками, лазанием, метанием, играми с мячом, гимнастическими упражнениями. Главное, чтобы занятия были интересными и увлекательными.

Игровой подход. Младшие школьники лучше всего усваивают новое через игру. Поэтому уроки физкультуры должны строиться на основе подвижных игр, эстафет и соревнований, адаптированных к возрасту.

Индивидуальный подход. Каждый ребенок уникален и развивается в своем темпе. Важно учитывать эти особенности, предлагая задания разной сложности и оказывая поддержку тем, кто испытывает трудности.

Безопасность. Создание безопасной среды для занятий – первостепенная задача. Это включает в себя исправное спортивное оборудование, грамотную организацию пространства и обучение детей правилам безопасности.

Сотрудничество с родителями. Важно, чтобы родители осознавали значимость физического воспитания и поддерживали стремление ребенка к активному образу жизни. Совместные мероприятия и рекомендации по домашним занятиям способствуют укреплению здоровья детей.

Как сделать физическое воспитание еще более эффективным?

Интеграция с другими предметами: элементы физической активности можно органично вплетать в уроки по другим дисциплинам. Например, при изучении животных можно имитировать их движения, а во время географических "путешествий" – выполнять физические упражнения. Использование современных технологий: и нтерактивные игры, спортивные приложения и видеоуроки способны сделать занятия более привлекательными и мотивирующими. Создание спортивной среды в школе: организация спортивных секций, проведение школьных спартакиад и создание зон для активного отдыха способствуют популяризации спорта и здорового образа жизни. Здоровое физическое воспитание в младшей школе – это не просто часть образовательного процесса. Это фундамент для

формирования всесторонне развитой, активной и счастливой личности. Инвестируя в физическое здоровье наших детей сегодня, мы закладываем основу для их успешного и полноценного будущего.

Преодоление препятствий: как бороться с вызовами в физическом воспитании. Несмотря на очевидную важность, внедрение эффективного физического воспитания в младшей школе сталкивается с рядом препятствий. Важно осознавать эти вызовы и разрабатывать стратегии для их преодоления.

Недостаток времени: перегруженность учебной программы часто приводит к сокращению времени, отведенного на физическую активность. Решением может стать интеграция физических упражнений в другие предметы и организация активных перемен.

Недостаточное финансирование: ограниченные ресурсы могут препятствовать приобретению необходимого спортивного оборудования и обучению квалифицированных специалистов. Привлечение спонсоров, участие в грантах и использование доступных ресурсов (например, парков и стадионов) могут помочь решить эту проблему.

Недостаточная квалификация педагогов: не все учителя начальных классов обладают достаточными знаниями и навыками в области физического воспитания. Организация курсов повышения квалификации, привлечение специалистов по физической культуре и обмен опытом между педагогами могут улучшить ситуацию.

Отсутствие мотивации у детей: некоторые дети могут испытывать неприязнь к физическим упражнениям из-за недостатка уверенности в своих силах или негативного опыта. Важно создавать позитивную и поддерживающую атмосферу, предлагать разнообразные виды активности и акцентировать внимание на удовольствии от движения, а не на соревновании.

Влияние современных технологий: чрезмерное увлечение гаджетами и малоподвижный образ жизни становятся все более распространенной проблемой среди детей. Необходимо активно пропагандировать здоровый образ жизни, ограничивать время, проводимое за экранами, и предлагать альтернативные виды досуга, связанные с физической активностью.

Роль школы и семьи в формировании здорового поколения. Успех физического воспитания в младшей школе зависит от совместных усилий школы и семьи.

Школа должна создавать благоприятную среду для физической активности, обеспечивать качественное обучение, организовывать спортивные мероприятия и пропагандировать здоровый образ жизни.

Семья должна поддерживать стремление ребенка к активному образу жизни, создавать условия для занятий спортом дома, ограничивать время, проводимое за экранами, и подавать личный пример здорового поведения. Только объединив усилия, мы сможем создать поколение здоровых, активных и счастливых детей, готовых к новым вызовам и достижениям. Физическое воспитание в младшей школе – это не просто предмет, это инвестиция в будущее нации.

Список использованных источников:

1. Баль, Л. В. Педагогу о здоровом образе жизни детей: книга для учителя / Л. В. Баль. — Москва: Просвещение, 2005. — 192 с.

2. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А. А. Васильков. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. — 381 с.

3. Воскресенский, В. А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков / В. А. Воскресенский. — Москва: Знание, 1987. — 128 с.

4. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.

заведений / Ю. Д. Железняк. — Москва : Издательский центр «Академия», 2004. — 272 с.

5. Здоровый я — здоровая страна / сост. Л. Н. Воронецкая, Е. А. Попок. — Минск : Красико-Принт, 2008. — 128 с.

АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЧЕРЕЗ ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ: ОТ ФИКСАЦИИ К КОРРЕКТИРОВКЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА

Е.Г. Рыбаков
тренер-преподаватель
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. *В статье представлена методика анализа учебно-тренировочных нагрузок в лыжных гонках посредством систематического ведения дневника спортсмена. Описана структура дневника, адаптированная к специфике лыжных гонок, алгоритмы фиксации и интерпретации данных. Приведены практические рекомендации по внедрению дневника в учебно-тренировочный процесс групп учебно-тренировочного этапа.*

Ключевые слова: *дневник спортсмена, лыжные гонки, учебно-тренировочные нагрузки, мониторинг состояния, корректировка плана, самоконтроль, функциональная подготовка, педагогический контроль, индивидуализация тренировки, климатические факторы.*

В лыжных гонках успешность подготовки напрямую зависит от точности дозирования нагрузок и учёта внешних факторов (погода, рельеф, состояние трассы).

Дневник спортсмена в лыжных гонках — это систематическая регистрация:

параметров учебно-тренировочной нагрузки (объём в км/ч, интенсивность по зонам ЧСС, координационная сложность спусков и подъёмов);

климатических условий (температура, ветер, влажность, состояние снега);

показателей самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, болевые ощущения в мышцах и суставах);

результатов функциональных тестов (ЧСС покоя, ортостатическая проба, тест Руфье, время прохождения контрольных отрезков);

технических аспектов (качество скольжения, работа с палками, техника поворотов).

Педагогический смысл ведения дневника:

формирование осознанного отношения к учебно-тренировочному процессу;

развитие навыков самоанализа и самоконтроля;

создание объективной базы для принятия тренерских решений с учётом специфики лыжных гонок.

Рекомендуемая структура дневника для лыжников-гонщиков:

Титульный лист (ФИО, разряд, возраст, сезон, тренер).

График тренировок (дата, время, место, цель, тип нагрузки: лыжи/лыжероллеры/кросс/имитация).

Параметры нагрузки (объём в км, время в ч/мин, интенсивность по зонам ЧСС, перепад высот, количество спусков/подъёмов).

Климатические условия (температура °C, ветер м/с, влажность %, состояние снега: мягкий/жёсткий/наледь).

Самоконтроль (самочувствие по 5-балльной шкале, качество сна, аппетит, настроение, боли в мышцах/суставах).

Функциональные тесты (ЧСС покоя, ортостатическая проба, тест Руфье, время на контрольном отрезке).

Техническая оценка (качество скольжения, работа с палками, ошибки в технике).

Примечания (травмы, болезни, внешние факторы, замечания тренера).

Методика анализа данных

Ежедневный анализ (оперативный контроль)

Тренер оценивает:

соответствие выполненной нагрузки запланированной (с учётом погоды и состояния трассы);

динамику субъективных показателей (снижение самооценки, усталость);

отклонения в ЧСС и функциональных тестах.

При негативных тенденциях принимаются меры:

снижение объёма на 20–30 %;

замена лыжероллеров на кросс при сильном ветре;

дополнительный день восстановления при температуре ниже −20 °C.

Еженедельный анализ (текущий контроль)

Строятся графики:

объёма нагрузок по типам (лыжи/лыжероллеры/кросс);

средней ЧСС и зон интенсивности;

индекса самочувствия и климатических условий.

Выявляются:

периоды кумулятивного утомления (3–4 дня подряд высоких нагрузок);

неэффективные сессии (низкая скорость при высокой ЧСС);

оптимальные соотношения нагрузки и восстановления в условиях снега.

Месячный анализ (этапный контроль)

Оценивается:

прирост функциональных показателей (снижение ЧСС покоя на 5–10 уд/мин);

динамика результатов на контрольных отрезках (улучшение времени на 5–10 %);

эффективность распределения нагрузок по зонам интенсивности.

Корректируются:

соотношение базовой и специальной подготовки (например, увеличение доли лыжероллеров при раннем снеге);

периодизация макроцикла (сдвиг пиковых нагрузок из-за погодных условий);

индивидуальные целевые показатели (скорость на подъёмах, частота шагов).

Рекомендации по внедрению

Для спортсменов:

заполнять дневник ежедневно, желательно в одно и то же время (например, вечером);

быть объективным в оценках, фиксировать даже мелкие детали (например, «скольжение плохое из-за наледи»);

своевременно сообщать тренеру о негативных тенденциях (боли, усталость, простуды).

Для тренеров:

проводить еженедельные беседы по анализу дневника (например, в понедельник);

использовать цветовые маркеры: красный — критично (ЧСС выше 90 % от макс.), жёлтый — внимание (снижение самочувствия), зелёный — норма;

учитывать климатические данные при планировании (например, снижать интенсивность при ветре свыше 5 м/с).

Для училищ олимпийского резерва:

внедрить единые шаблоны дневников для всех групп;

организовать обучение спортсменов и тренеров методике ведения;

предусмотреть время на заполнение дневников в расписании (например, 15 мин после тренировки).

Выводы

Дневник спортсмена — эффективный инструмент контроля учебно-тренировочных нагрузок в лыжных гонках, учитывающий климатические и рельефные факторы.

Систематический анализ записей позволяет:

предотвращать перетренированность в условиях снежной зимы;

индивидуализировать нагрузку с учётом состояния трассы;

повышать результативность за счёт своевременной корректировки плана.

Ключевыми факторами успеха являются:

регулярность заполнения (ежедневно);

объективность данных (фиксация ЧСС, температуры, самочувствия);

оперативная корректировка плана на основе анализа (снижение нагрузки при признаках утомления).

Список использованных источников:

1. Губа, В. П. Дневник спортсмена / В. П. Губа, Т. В. Михайлова. – Москва : Спорт-Человек, 2017. – 160 с.

2. Раменская, Т. И. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения : учебное пособие / Т. И. Раменская. – Москва : РГУФКСМиТ, 2011. – 150 с.

ЗНАЧЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНА ВОЛЕЙБОЛИСТА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Э.М. Сафиуллина
психолог
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация. *Психологическая подготовка спортсменов — неотъемлемая часть их профессионального развития и достижения высоких результатов. В современном спорте, где конкуренция достигает предельных значений, важность психологии становится всё более очевидной. Успех на соревнованиях во многом зависит от психологического состояния спортсмена, его уверенности в себе, способности справляться с давлением и управлять эмоциями.*

Ключевые слова: *спортсмен, психологическая готовность, стресс, эмоции, мотивация, тренинг, соревнования, неудача.*

Психологическая готовность спортсмена — это ключевой аспект, определяющий его успех. Она включает в себя множество факторов, которые могут как способствовать, так и препятствовать достижению высоких результатов. Важно понимать, что психологическая готовность не является статичным состоянием; она изменяется в зависимости от различных внешних и внутренних обстоятельств. Рассмотрим основные факторы, влияющие на психологическую готовность спортсмена.

Мотивация — один из самых значительных факторов, определяющих психологическую готовность. Она может быть внутренней или внешней. Внутренняя мотивация, связанная с личными целями и стремлением к самосовершенствованию, способствует более высокому уровню вовлеченности и преданности делу. Внешняя мотивация, например, признание, награды и поддержка со стороны тренеров и болельщиков, также

играет важную роль. Спортсмены, испытывающие высокую мотивацию, как правило, более психологически готовы к соревнованиям, так как заинтересованы в достижении высоких результатов [2].

Эмоции существенно влияют на психологическую готовность. Спортивные соревнования часто сопровождаются стрессом, anxietи и напряжением. Способность спортсмена справляться с этими эмоциями, контролировать их и использовать в своих интересах — важный аспект психологической подготовки. Позитивные эмоции могут повысить уровень уверенности в своих силах, в то время как негативные, такие как страх неудачи или давление со стороны окружающих, могут снизить готовность к выступлениям. Техники управления эмоциями, такие как визуализация, релаксация и дыхательные практики, могут существенно улучшить эмоциональное состояние и способствовать повышению психологической готовности [4].

Качество физической подготовки и предыдущий опыт также влияют на психологическую готовность спортсмена. Спортсмены, имеющие достаточно опыта в соревнованиях, как правило, лучше справляются с нервозностью и стрессом, так как они знают, чего ожидать. Регулярные тренировки и качественная подготовка формируют уверенность в своих силах, что напрямую связано с уровнем психологической готовности. Кроме того, тренировки с акцентом на психологические аспекты, такие как тактическое планирование и настрой, могут значительно повысить уровень готовности.

Социальная поддержка играет важную роль в формировании психологической готовности спортсмена. Поддержка от тренеров, команды и близких людей может создать атмосферу, способствующую уверенности и спокойствию. Сильная поддерживающая среда помогает спортсменам переживать трудные моменты и справляться с неудачами. Наличие

доверительных отношений с тренером и товарищами по команде может снизить уровень стресса и повысить готовность к соревнованиям [7].

Психологическая подготовка спортсменов — это еще один важный аспект, который нельзя игнорировать. Техники, такие как медитация, ментальное репетирование и когнитивно-поведенческая терапия, могут помочь спортсменам улучшить свою психологическую готовность. Эти методы обеспечивают развитие навыков сосредоточенности, самоконтроля и уверенности, что напрямую влияет на общую готовность к соревнованиям. Чем более подготовленным психологически является спортсмен, тем легче ему преодолевать трудности и справляться с давлением [3].

Психологическая готовность спортсмена является многогранным понятием, на которое влияют различные факторы. Мотивация, эмоциональное состояние, подготовка и опыт, поддержка со стороны тренеров и команды, а также психологические тренировки — все это играет важную роль в формировании готовности. Понимание и работа с этими факторами могут значительно повысить шансы спортсмена на успешные выступления и достижение высоких результатов.

Психологическая подготовка спортсменов — неотъемлемая часть их профессионального развития и достижения высоких результатов. В современном спорте, где конкуренция достигает предельных значений, важность психологии становится всё более очевидной. Успех на соревнованиях во многом зависит от психологического состояния спортсмена, его уверенности в себе, способности справляться с давлением и управлять эмоциями [5].

Одним из основных методов психологической подготовки является визуализация. Этот метод включает в себя создание мысленных образов своих действий во время соревнований. Спортсмены представляют себе успешные выступления, прорабатывают каждое движение, что позволяет не только улучшить технику, но и снизить уровень тревожности перед

важными стартами. Исследования показывают, что регулярная практика визуализации может значительно повысить уровень уверенности и концентрации .

Следующий важный метод — это установка на результат. Спортсменам рекомендуется формулировать четкие, измеримые и достижимые цели. Такие цели помогают сосредоточиться на процессе тренировки и не терять мотивацию. Важно, чтобы цели были разбиты на краткосрочные и долгосрочные, что позволяет отслеживать прогресс и корректировать подход. Психологи подчеркивают, что позитивная установка на достижение целей способствует не только улучшению результатов, но и формированию устойчивой мотивации.

Метод аутогенной тренировки также активно используется в психологической подготовке. Он основан на принципах саморегуляции и позволяет спортсменам управлять своим состоянием. Аутогенная тренировка помогает снизить уровень тревожности, улучшить концентрацию и восстановить силы после интенсивных тренировок. Спортсмены учатся расслабляться, что способствует повышению работоспособности и улучшению общего психоэмоционального состояния [6].

Еще одним значимым методом является работа с психологом или тренером по психологии. Индивидуальные консультации помогают спортсменам разобраться в своих чувствах, преодолеть тревожность и неуверенность, а также научиться справляться со стрессом. Психолог может предложить разные техники и стратегии, адаптированные под конкретные потребности спортсмена, что делает этот метод особенно эффективным.

Не стоит забывать и о групповом тренинге, который способствует развитию командного духа и укреплению взаимодействия между спортсменами. Такие тренировки включают в себя различные упражнения на сплочение, что особенно важно для командных видов спорта. Умение

работать в команде, доверять партнерам и совместно решать возникающие задачи — это залог успеха команды на соревнованиях .

Не менее важным аспектом психологической подготовки является работа со стрессом. Спортсмены должны не только уметь справляться с давлением во время соревнований, но и научиться восстанавливаться после неудач. Методики, направленные на управление стрессом, помогают спортсменам сохранять эмоциональное равновесие и не терять мотивацию даже в сложные моменты карьеры [1].

Список использованных источников:

1. Повышение эффективности тренировочного процесса в волейболе: методические материалы для тренеров / под общ. ред. Ю.Д. Железняка. - Тула, 2021. - 295 с.

2. Погорелый, М.В. Программа индивидуальной тактической подготовки волейболистов 16-18 лет с учетом развития их психофизиологических способностей: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.В. Погорелый. - Тула, 2020.175 с.

3. Ростовцев, В.Л. Аспекты современного моделирования в спортивной подготовке / В.Л. Ростовцев // Вестник Российской академии естественных наук. Выпуск 3. - М., 2023. - С. 78-82.

4. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн - 2-е изд. — СПб.: Питер, 2023. — 720 с.

5. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 399 с.

6. Савин, М.В. Особенности технико-тактической подготовки волейболистов в зависимости от их квалификации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.В. Савин. - М., 2023. - 223 с.

7. Сайфулин, С.В. Компьютерное моделирование тактических действий нападения квалифицированных команд по волейболу и методика

их совершенствования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Сайфулин. -М., 2020. - 24 с.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ И СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Э.М. Сафиуллина
психолог
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
Е.Ю. Ермолаева
инструктор физической культуры
МАДОУ «Детский сад 381»,
г. Казань

Аннотация. *Совершенствования скоростных и координационных способностей в волейболе нацелен на следующее: посредством различных упражнений и методических приемов выработать у игроков надежность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований. Этого совершенства можно добиться только многократным повторением упражнений, создавая определяемые трудности при выполнении технических приемов.*

Ключевые слова: *волейбол, спортсмен, тренировка, игра, тренер.*

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочные задания по всем компонентам тренировки формируются из упражнений, освоенных ранее. На основе типовых упражнений разрабатываются другие, которые применяются систематически с увеличением мощности и объема нагрузки [2].

Отличительной чертой работы тренера с целью улучшения скоростных и координационных способностей воспитанников на этапе совершенствования спортивного мастерства состоит в том, что во время тренировочного процесса проводится определенная индивидуализация и применение упражнений специальной физической подготовки

волейболистов, исходя из учета игровой функции в команде (связующий, нападающий, либеро).

Однако существуют и общепринятые средства общей физической подготовки, направленные на совершенствование скоростных и координационных способностей в волейболе. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста волейболистов и года обучения в спортивной школе.

В практике волейбола используются как основные упражнения для совершенствования скоростных и координационных способностей, так и комплексы упражнений, игровых форм, комбинаций, приближенные к характеру игры с решением индивидуальных технико-тактических задач.

Упражнения специальной физической подготовки для совершенствования скоростных и координационных способностей в волейболе[4].

1 группа. Беговые, прыжковые перемещения для совершенствования навыков быстроты ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными и «скрестными» шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 6 и 9 м (общий пробег за одну попытку 30-60 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. п. По принципу «челночного» бега передвижение приставными, скрестными шагами. То же, с утяжеленными мячами в руках (весом от 2 кг) с поясом-отягощением или в куртке с весом до 5 кг.

Бег (приставные, «скрестные» шаги) (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение,

остановка, изменение направления или способа перемещения, прыжок вверх - поворот на 360°, падение и перекат, имитация передачи в стойке, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и др. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

2 группа. Подвижные игры - из числа изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий (скорость пробегания отрезков, быстрота ответной реакции и т.д.) в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

3 группа. Технико – тактические упражнения для совершенствования скоростных и координационных способностей.

Обучающийся располагается спиной к стене. По сигналу повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в пол, мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, применять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера, вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки [1].

Перемещение вдоль сетки - лицом к ней, приставными шагами вправо, влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу. Перемещение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу.

Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Для успешного выполнения заданий для совершенствования скоростных и координационных способностей в волейболе используются различные методические приемы. В частности, это моделирование заданных положений и перемещений тела; направленное определение пространственных параметров движений на тренажерах; введение в обстановку действия дополнительных предметных и символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду и форму траектории движений, длину шагов, место отталкивания и приземления; мячей на подвесках; флажков, мишеней, щитов с разметкой, разграничительных линий в зале или на открытой площадке [6].

Для совершенствования координационных способностей используют методы:

- строго регламентированного упражнения (методы упражнения), которые основаны на двигательной деятельности;
- методы вариативного (переменного) упражнения (методы варьирования);
- метод избирательно - направленного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Благодаря анализу научно-методической литературы о совершенствовании скоростных и координационных способностей в волейболе, нам удалось обобщить сведения о методике повышения уровня развития данных двигательных качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности в волейболе. Во всех изученных работах прослеживаются некоторые сходства: для развития координационных способностей используются самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен – волейболист должен уметь находить выход из неожиданно

сложившейся ситуации с помощью быстрых и эффективных действий. Упражнения, направленные исключительно на совершенствование координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Совершенствование скоростных способностей, напротив, предполагает многократное использование упражнений для развития различных проявлений быстроты. Тем не менее, возможно использовать разнообразные варианты упражнений для совершенствования скоростных способностей, что позволит избежать монотонности и однообразия в тренировке волейболистов [3].

Обобщив сведения изученной литературы, мы также выяснили, что упражнения для совершенствования скоростных и координационных способностей требуют бодрого состояния организма, повышенного внимания, точности движений. Поэтому их целесообразно включать в первую половину занятия, когда волейболист не утомлен, достаточно внимателен и собран. Не следует применять их в большом количестве и длительными сериями: они быстро утомляют нервную систему и, следовательно, перестают оказывать тренирующее воздействие.

Список использованных источников:

1. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-507-44558-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/230432 (дата обращения: 21.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Волейбол: учебник / под общей редакцией Л.В. Булыкиной, В.П. Губы – М.: Советский спорт, 2020. – 349 с. ISBN: 978-5-00129-089-6. Текст непосредственный.

3. Волков, В.М. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом: автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.04. - Москва, 1989. - 40 с.: ил Текст: электронный // — URL: https://viewer.rsl.ru/ru/rsl01000255307?page=3&rotate=0&theme=white (дата обращения: 27.04.2024). — Режим доступа: свободный.

4. Герасименко, К. С., Гаврилова, Л. Г. Влияние подвижных игр на развитие специальной быстроты у юных волейболистов // Студенческая наука: материалы Межрегиональной научной конференции, 27–29 марта 2019 года. Москва: ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 2019. С. 22-24. Текст: электронный // — URL: https://sowa-ru.com/item-work/2021-2055/ (дата обращения: 27.04.2024). — Режим доступа: свободный.

5. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: учеб. пособие / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. Москва: Спорт, 2019. 192 с.: ил. Текст: электронный// URL: https://rucont.ru/efd/696828 . (дата обращения: 29.04.2024). — Режим доступа: свободный.

6. Губа, В. П. Спортивная морфология: учеб. для высш. учеб. заведений / В. П. Губа, В. Н. Чернова. – Москва: Советский спорт, 2020. – 352 с.: ил. – (Учебники и учебные пособия для студентов высших учебных заведений). – Библиогр.: с. 337–342. – Прил.: с. 343–351. – ISBN 978-5-00129-060-5. Текст непосредственный.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ СШ «ЛИДЕР» Г.УЛЬЯНОВСК

К.С. Сычёва, М.В. Жуков
преподаватели
ОГПОУ «Ульяновское спортивное училище (техникум)»,
г. Ульяновск

Аннотация. *Развитие тактического мышления у юных хоккеистов приобретает особую значимость, так как в современном хоккее необходимо быстро принимать решение в условиях непрерывно меняющейся игровой обстановки.*

Ключевые слова: *исследование, технико-тактическая подготовка, детско-юношеский спорт, хоккей, подростки.*

Актуальность. В возрасте 12–13 лет у юных хоккеистов формируется база для перехода на профессиональный уровень. Игроки, не освоившие стратегическое мышление и навыки ситуационного анализа на данном этапе, в дальнейшем сталкиваются с непреодолимыми трудностями при переходе во взрослый хоккей. Их неспособность адаптироваться к высоким скоростям игры, мгновенно читать игровые ситуации и принимать нестандартные решения существенно снижает конкурентоспособность на профессиональном уровне [2].

Также стоит учитывать, что преобладание в тренировочном процессе чисто физической нагрузки, без усложнения тактической работы может привести, в силу возрастных особенностей, к потере у ребят интереса к тренировкам и даже к самому хоккею в целом.

Эффективным инструментом для решения этой проблемы являются динамические игровые ситуации, которые моделируют реальные условия матча и способствуют развитию технико-тактических навыков: быстроты принятия решений, тактического мышления, командного взаимодействия, а также концентрации и реакции. Применение в тренировочном процессе с

юными хоккеистами динамических игровых ситуаций также способствует повышению их уровня мотивации и интереса к тренировкам. Кроме того, такие упражнения позволяют тренеру объективно оценить уровень подготовленности игроков, выявить их сильные и слабые стороны в условиях, максимально приближенных к соревновательным [3].

Наше исследование было организовано на базе ОГБУ СШ по хоккею «Лидер», г. Ульяновск. Всего в исследовании приняло участие 30 полевых игроков в возрасте 12-13 лет. В нашем эксперименте мы использовали методику применения динамических игровых ситуаций в тренировочном процессе юных хоккеистов, авторами которой являются Д.Э. Коо и И.В. Лазунина (2017 г.). Методика включает в себя следующие игровые ситуации: 2-0, 2-1, 2-2, 3-0, 3-1, 3-2, 3-5, 4-5, 5-3, 5-4 (первая цифра показывает количество атакующих игроков, вторая – количество обороняющихся).

В данной методике каждое упражнение усложняется, что обеспечивает максимальную результативность технико-тактических приемов и позволяет последовательно наращивать скоростную динамику их выполнения.

На основе этих игровых ситуаций тренер может дополнительно подобрать или разработать новые упражнения. При этом важно, чтобы каждое упражнение в ходе подготовки игроков к соревнованиям обеспечивало максимальную результативность тактических приемов, последовательно наращивая скоростную динамику их выполнения.

Для определения наличия результатов подготовки нами учитывались следующие показатели:

- результаты прохождения контрольных тестов;
- победы/поражения команды на турнире в конце сезона;
- количество забитых шайб.

Педагогическое тестирование с целью определения уровня физической, технической подготовленности хоккеистов в условиях тренировочной деятельности, включало следующие тесты:

1. Точность бросков шайбы в цель (количество попаданий в цель за 20 попыток).

2. Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (с).

3. Бег на коньках 30 м лицом вперед (с).

4. Бег на коньках 30 м спиной вперед (с) [2].

В результате проведения педагогического тестирования были получены следующие данные (таблица 1).

На начальном этапе эксперимента средний показатель заброшенных шайб по параметру «Точность бросков шайбы в цель» (20 попыток) составлял 9,03±0,27. На промежуточном этапе эксперимента показатель составил 11,03±0,2 шайб. На заключительном этапе эксперимента данный показатель увеличился до 13,03±0,22 заброшенных шайб.

Изменения по параметру «Слаломный бег на коньках с ведением шайбы» заключаются в уменьшении времени, которое необходимо испытуемым для прохождения данного теста. На начальном этапе эксперимента средний показатель времени был равен 15,4±0,75 с. На промежуточном этапе эксперимента показатель был равен 15,0±0,74 с. На заключительном этапе эксперимента данный показатель прохождения теста уменьшился до 14,6±0,6 с.

Аналогично предыдущему тесту, изменения по параметру «Бег на коньках 30 м лицом вперед» заключаются в уменьшении времени, затраченного испытуемыми для его прохождения. На начальном этапе эксперимента средний показатель был равен 5,84±0,02 с. На промежуточном этапе эксперимента показатель был равен 5,66±00,1 с. На заключительном этапе эксперимента данный показатель уменьшился до 5,55±00,1 с.

Изменения по параметру «Бег на коньках 30 м спиной вперед» также проявились в уменьшении количества времени, затраченного участниками эксперимента на выполнение теста. На начальном этапе эксперимента средний показатель был равен 7,95±0,04 с. На промежуточном этапе эксперимента показатель был равен 7,82±0,03 с.. На заключительном этапе эксперимента данный показатель уменьшился до 7,72±0,03 с.

Таблица 1 – Результаты педагогического тестирования

Тест	Начальный этап эксп. M ± m	Промежуточный этап эксп. M ± m	Заключительный этап эксп. M ± m
1. Точность бросков шайбы в цель	9,03±0,27	11,03 ± 0,2	13,03± 0,22
2. Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	15,4±0,75	15,0±0,74	14,6±0,6
3. Бег на коньках 30 м лицом вперед	5,84±0,02	5,66±00,1	5,55±00,1
4. Бег на коньках 30 м спиной вперед	7,95±0,04	7,82±0,03	7,72±0,03

Нами также был проведён анализ результативности участия команды на турнирах на начальном и заключительном этапах эксперимента по внедрению методики применения динамических игровых ситуаций в тренировочный процесс юных хоккеистов 12-13 лет команды «Лидер», г. Ульяновск. Подсчитывались количество заброшенных шайб команде противника, количество шайб, заброшенных командой противника, а также количество проигрышей и выигрышей.

Команда «Лидер» приняла участие в двух турнирах, во время каждого из них было сыграно 5 матчей. Количество и состав команд, выступающих против команды «Лидер» был идентичен, как на начальном этапе эксперимента, так и на заключительном этапе.

На начальном этапе эксперимента общее количество заброшенных шайб за время проведения соревнований составляет 19. На заключительном этапе эксперимента данный показатель увеличился до 31 заброшенной шайбы.

Общее количество пропущенных шайб снизилось. На начальном этапе эксперимента этот показатель составлял 39 шайб за время проведения соревнований. На заключительном этапе эксперимента на соревнованиях команда пропустила всего 18 шайб в 5 матчах.

За время проведения соревнований команда «Лидер», на начальном этапе эксперимента, проиграла 3 матча из 5, а выиграла 2 матча. На заключительном этапе эксперимента количество проигранных матчей уменьшилось – 1 матч. Соответственно, количество выигранных матчей увеличилось до 4 матчей.

По результатам исследования, можно сделать вывод, что использование динамических игровых ситуаций благоприятно сказывается на тренировочном процессе юных спортсменов. У них наблюдается повышение интереса к тренировочному процессу, появление новых мотивационных тенденций. Также игровые ситуации благоприятно влияют на сплочение команды, формирование дружного и единого коллектива.

В результате применения методики с использованием динамических игровых ситуаций в тренировочном процессе хоккеистов 12-13 лет команды «Лидер», г. Ульяновск были зафиксированы значительные улучшения по всем контрольным тестам. Наибольший прогресс наблюдался в точности бросков (увеличение с 9,03±0,27 до 13,03±0,22 заброшенных шайб) и скорости прохождения слаломной дистанции (сокращение времени с 15,4±0,76 до 14,6±0,6 с.).

Анализ командных результатов выявил значительное снижение количества пропущенных шайб командой «Лидер» (с 39 до 18 шайб) при тенденции к увеличению заброшенных шайб (с 19 до 31 шайбы). В связи с этим выросло и количество выигранных матчей (2 выигрыша – на начальном этапе эксперимента, 4 выигрыша – на заключительном этапе эксперимента).

Список использованных источников:

1. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов / Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. - М.: Советский спорт, 1993. - С. 121-134.

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Издательский центр «Академия», 2023. - 450 с.

3. Шестаков, М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов: учеб. пособие / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков. - М.: Спорт АкадемПресс, 2019. - 141 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ-ГОРОДОШНИКОВ 15-16 ЛЕТ

К.С. Сычёва, М.В. Жуков, А.В. Яковлев
преподаватели
ОГПОУ «Ульяновское спортивное училище (техникум)»,
г. Ульяновск

Аннотация. *Успешность игровых действий в городошном спорте напрямую зависит от точности броска, что делает её одним из ключевых элементов спортивного мастерства. В связи с этим возникает необходимость изучения факторов, влияющих на точность броска.*

Ключевые слова: *городошный спорт, точность броска, подростки, тренировочный процесс, координация.*

В подростковом возрасте происходит активное развитие двигательных навыков, формирование координационных способностей и совершенствование пространственно-временных параметров движений [3].

Исследование процесса формирования точности бросковых движений у городошников 15–16 лет представляет собой актуальную проблему, решение которой может способствовать оптимизации тренировочного процесса, повышению спортивных результатов и дальнейшему развитию городошного спорта в молодёжной среде. Однако, несмотря на важность точности броска, процесс её формирования у юных городошников изучен недостаточно, что создаёт пробел в методике подготовки спортсменов этого возраста.

В настоящее время большинство исследований в области городошного спорта посвящено общей технике броска или тактическим аспектам игры, тогда как вопросы формирования точности у юных спортсменов остаются малоизученными [1].

Наше исследование было организовано на базе спортивного комплекса «Торпедо». В исследовании приняло участие 10 спортсменов в возрасте 15-16 лет, занимающихся городошным спортом. Группа проводила занятия на основе выбранной нами методики формирования точности бросковых движений. В исследовании мы применяли методику формирования точности бросковых движений у спортсменов-городошников 15-16 лет, разработанную В.М. Духаниным (2002 год) [2].

Учебно-тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю. На каждой тренировке использовались три упражнения из предложенной В.М. Духаниным методики, при этом комплекс заданий изменялся для обеспечения разнообразия и равномерного развития всех аспектов бросковой техники.

Для контроля и сравнения результатов специальной физической подготовки мы в своей работе использовали следующие нормативы:

1. Метание набивного мяча весом 1 кг на дальность одной рукой через сторону.

2. Метание набивного мяча весом 1 кг через сторону в горизонтальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 6 м.

3. Метание набивного мяча весом 2 кг через сторону в горизонтальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 5 м.

4. Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см (обруч) на высоте 1 м с расстояния 5 м.

5. Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см (обруч) на высоте 1 м с расстояния 6 м.

В результате проведённого нами тестирования были получены следующие результаты.

По тесту «метание набивного мяча весом 1 кг на дальность одной рукой через сторону» средний результат составляет 5.1±0,21 метров. Минимальное значение по нормативам ФССП не должно быть ниже 6 метров. Лишь 10% спортсменов, принимавших участие в эксперименте, смогли выполнить норматив и достичь результата 6,0 метров.

Следующим тестом нашего исследования было «метание набивного мяча весом 1 кг через сторону в горизонтальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 6 м.». Средний показатель по данному тесту составил 2,0±0,33 точных попадания в цель. 20% спортсменов смогли выполнить данный норматив. В этом и следующих тестах норматив составляет не менее 3 бросков.

Выполнить норматив по тесту «Метание набивного мяча весом 2 кг через сторону в горизонтальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 5 м.» на начальном этапе эксперимента смогли 30% спортсменов-городошников. Средний результат составил 1,8±0,35 попадание в цель.

По результатам теста «Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см (обруч) на высоте 1 м с расстояния 5 м.» 40% спортсменов смогли выполнить норматив. Средний показатель в данном тесте 2,4±0,33 попадания в цель.

Заключительным испытанием был тест «Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см (обруч) на высоте 1 м с расстояния 6 м.», как и в предыдущем, 40% спортсменов смогли выполнить норматив. Среднее значение в данном тесте составляет 2,3±0,39 попадания в цель.

На заключительном этапе эксперимента мы получили следующие результаты.

Выполнить норматив почти во всех тестах смогли 100% участников эксперимента. Лишь в тесте «Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см (обруч) на высоте 1 м с расстояния 6 м.» смогли только 90% спортсменов.

Среднее значение по тесту «Метание набивного мяча весом 1 кг на дальность одной рукой через сторону» стало составлять 6,69±0,19 метров. Это на 1,59 метров выше, чем результат до внедрения экспериментальной методики в тренировочный процесс.

По тесту «метание набивного мяча весом 1 кг через сторону в горизонтальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 6 м.» среднее значение составляет 3,9±0,31 попадания в цель, что выше среднего результата на начальном этапе эксперимента на 1,9.

Следующим мы оценивали тест «Метание набивного мяча весом 2 кг через сторону в горизонтальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 5 м.», среднее значение которого составило 4,4±0,26 точных попадания в цель. Данный результат выше, чем результат на начальном этапе эксперимента на 2,6 попадания в цель.

В результате выполнения теста «Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см (обруч) на высоте 1 м с расстояния 5 м.» составил 4,5±0,22 попадания в цель. Данный показатель стал выше на 2,4 попадания в цель.

Анализ результатов теста «Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см (обруч) на высоте 1 м с расстояния 6 м.» выявил, что среднее значение составило 4,1±0,34 попадания в цель. Этот показатель увеличился по сравнению с начальным этапом эксперимента на 1,8 попадания в цель.

По данным результатам сдачи всех нормативов специальной физической подготовки согласно ФССП по виду спорта «городошный спорт», мы можем сделать вывод, что внедрение выбранной нами методики В.М. Духанина для формирования точности бросковых движений привело к повышению результатов сдачи всех нормативов специальной физической подготовки.

Список использованных источников:

1. Багрова, О. М. Элементы тактического превосходства мастеров меткого «Случая» во время проведения соревнований по городошному спорту /О.М. Багрова // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. №29.

2. Духанин В.М. Городошный спорт: основные понятия, техника и тактика игры. / В.М. Духанин – С-Пб.:2002.-79 с.

3. Ургапов, А. В. Основные подходы к формированию целевой точности передвижения и ударов у юных теннисистов / А. В. Ургапов, Д. Л. Миронов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 1. – С. 258–263.

СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЕРСТВО КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ПОДГОТОВКИ КОМПЕТЕНТНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА В ОБАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.И. Шакиров
директор
Л.Ю. Бутлеровская
зам.директора по УР
Г.Н. Морозова
к.пед.н., доцент, методист, преподаватель
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация. *Авторы статьи рассматривают социальное партнерство как необходимое условие формирования профессиональных компетенций педагога по физической культуре и спорту у будущих специалистов среднего звена в условиях Казанского училища олимпийского резерва. Приведены основные формы сотрудничества и направления взаимодействия КазУОР с социальными партнерами.*

Ключевые слова: *профессиональные компетенции, инновационная деятельность, социальное партнерство в сфере образования, виды сотрудничества.*

В свете перехода на новый ФГОС СПО коренным образом изменились требования к результатам освоения образовательных программ, а, следовательно, появилась необходимость в обновлении основных элементов образовательного процесса: содержании, технологиях, правового обеспечения и др. Нуждается в изменении вся образовательная среда и процессы, в ней протекающие, становится необходимым открытость образовательного учреждения социуму. Такое быстрое комплексное изменение образовательной среды можно осуществить благодаря внедрению инноваций в образовательном учреждении. Именно поэтому, инновационная деятельность педагогических коллективов становится все более актуальной.

В соответствии с приказом директора КазУОР от 03.09.2022 года № 69-у инновационная деятельность педагогических работников училища организована в режиме экспериментальной (инновационной) площадки по теме: «Формирование профессиональной компетентности педагога по физической культуре и спорту у студентов Казанского училища олимпийского резерва»

Основная цель деятельности экспериментальной площадки направлена на разработку организационно-педагогических условий эффективного формирования профессиональной компетентности педагога по физической культуре и спорту у студентов в условиях Казанского училища олимпийского резерва.

Теоретический анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы позволил выявить организационно-педагогические условия формирования профессиональной компетентности педагога по физической культуре и спорту у студентов КазУОР. Одним из таких необходимых условий подготовки компетентных специалистов, качество которых удовлетворяло бы требованиям потребителей, является социальное партнерство.

Социальное партнерство понимается нами как особый тип взаимодействия образовательных учреждений со всеми субъектами и институтами рынка труда, государственными территориальными органами власти, общественными организациями, нацеленный на максимальное согласование и реализацию интересов всех участников этого процесса в выполнении заказа на образовательную услугу [1,2,4]. Социальное партнерство в педагогической деятельности в образовательных учреждениях характеризуется появлением и развитием новых форм, связей, получаемых эффектов и результатов [3].

С целью повышения уровня сформированности профессиональных компетенций у будущих педагогов по физической культуре и спорту

возникла потребность в поиске путей, форм и видов сотрудничества, социальных партнеров КазУОР.

Работа педагогического коллектива КазУОР с партнерами приобрела в последние три года стабильный и планомерный характер. В начале были изучены потребности рынка образовательных услуг, исследовался круг организаций, для которого училище готовит кадры, его потенциал на ближайшие годы. На следующем этапе осуществлялось налаживание связей, заключение договоров и отрабатывалась технология взаимодействия с социальными партнерами. Сегодня-это не только базовые образовательные учреждения, но и стратегические партнеры- учреждения культуры, спорта, здравоохранения, общественные организации, региональные средства массовой информации и др.

В рамках данной статьи рассматриваются следующие основные направления взаимодействия КазУОР с социальными партнерами.

1. Приоритетной для КазУОР является деятельность по развитию сотрудничества и партнерства с органами власти Республики Татарстан в сфере физической культуры и спорта, республиканскими и муниципальными учреждениями спортивной подготовки и спортивными Федерациями Республики Татарстан, позволяющая решить целый комплекс отраслевых задач и удовлетворить интересы и потребности целого ряда субъектов отраслевой деятельности.

Для КазУОР-это основание для разработки и реализации качественных и востребованных на отраслевом рынке услуг (организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий, реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта и курсов повышения квалификации для отраслевых специалистов), реализуемых на основе соответствующего государственного задания и, соответственно, возможность улучшения финансового благополучия училища за счет привлечения дополнительных средств.

Кроме того, это реальная возможность для КазУОР систематически «пропускать» через свою систему наиболее талантливых и перспективных спортсменов, отслеживая их развитие, и привлекая к учебе и работе в КазУОР.

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

2. В соответствии с требованиями к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы по специальности 49.02.01. Физическая культура- выпускник должен обладать различными профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.3. Осуществлять контроль и учёт, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях [5].

Для успешного формирования данных компетенций используется социальное партнерство в организации и проведении разных видов практик студентов, предусмотренных ФГОС СПО. В качестве баз практики выбираются современные учреждения, внедряющие инновационную деятельность, к примеру: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа

№55 с углубленным изучением отдельных предметов» Московского района г. Казани, МБОУ «Политехнический лицей № 182» Кировского района г. Казани. Также тесно училище сотрудничает с учреждениями дополнительного образования и общественными организациями спортивной направленности: МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва по гребным видам спорта г. Казани, ГАОУ ДО «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва по стендовой и пулевой стрельбе», ГАОУ ДО «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва по фехтованию», МБУ ДО г. Костромы «Спортивная школа №4», ГАУ ДО «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва Динамо», Региональная общественная физкультурная организация «Федерация эстетической гимнастики Республики Татарстан». Это позволяет на практике познакомить будущих специалистов среднего звена с новыми профессиональными технологиями, сформировать навыки работы, обогатить опыт социального взаимодействия студентов в различных профессиональных коллективах.

Во время прохождения обучающимися практик на базах социальных партнеров ежегодно проводится анкетирование с целью оценки степени удовлетворенности работодателей качеством подготовки обучающихся. Анализ результатов анкетирования свидетельствуют о достаточно высоком уровне удовлетворенности представителей работодателей качеством подготовки обучающихся училища и находятся в хорошем согласии с показателями успеваемости и качества по практикам, представленным в ежегодных отчетах по само обследованию КазУОР, которые размещены на официальном сайте училища: https://kazuor.tatarstan.ru/.

3. Расширение спектра связей с учреждениями среднего профессионального и высшего образования. В настоящее время КазУОР активно сотрудничает с ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», ГБПОУ «Донецкое училище олимпийского резерва

им. С.Бубки», КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва», ГУ «Республиканский центр олимпийской подготовки» (Приднестровская Молдавская Республика), ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»; УО «Брестский Государственный университет им. А.С. Пушкина» (Республика Беларусь); др. Основными формами сотрудничества со стороны КазУОР являются организация и проведение ежегодных совместных научно- практических конференций, семинаров, «круглых столов». Участие в научных мероприятиях КазУОР и на базе партнеров дает возможность студентам представить результаты апробации своих исследований в процессе выполнения индивидуальных проектов, на производственной и преддипломной практиках через выступления с докладами, публикации статей в сборниках материалов конференций, которые становятся доступны широкой целевой аудитории для обсуждения и критики, получать ценные отзывы и налаживать контакты для дальнейшего сотрудничества, а также продемонстрировать профессиональные качества и способности, которые отвечают запросам современного работодателя: умение осуществлять анализ, синтез, диагностику и целеполагание, способность к проектированию профессиональной деятельности.

Наглядным примером является IV Межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием «Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в учреждениях образования и спорта: реалии, проблемы, перспективы», посвященная 80-летию Победы в Великой Отечественной войне и Году защитника Отечества, которая прошла 28 марта 2025г. на базе КазУОР. В работе конференции приняли участие отечественные и зарубежные специалисты в сферах образования, физической культуры, спорта и туризма, представители государственных и общественных организаций из российских городов: Казань, Новороссийск, Ижевск, Йошкар-Ола, Красноярск, Ульяновск, Альметьевск, Иркутск,

Омск, Звенигород и Химки Московской области, Донецк, а также из городов ближнего зарубежья: Минск, Брест (Республика Беларусь), Тирасполь (Приднестровская Молдавская Республика). Всего 120 человек из 25 учреждений, осуществляющих образовательную и спортивную деятельность. 17 обучающихся КазУОР приняли участие в конференции с целью апробации результатов своих исследований через опубликование статей в настоящем сборнике материалов конференции и включены в Программу конференции.

4. Особенно тесное сотрудничество КазУОР сложилось с кафедрой теории и методики лыжного спорта, гольфа и стрелкового спорта Института спорта Поволжского госуниверситета физической культуры, спорта и туризма. С учетом современных требований осуществлена корректировка учебных планов КазУОР в части определения количества часов по учебным дисциплинам (дидактических единиц), позволяющие выпускникам продолжить обучение в Институте спорта и получить высшее образование в сокращенные сроки. Благодаря установлению партнерских отношений между КазУОР и представителями Института спорта ФГБОУ ВО «ПГУФКСиТ» сформирована новая образовательная развивающая среда в системе непрерывного образования СПО-ВО спортивной направленности, которая, в свою очередь, соответствует требованиям и условиям реализации ОП СПО КазУОР.

5. Содействие трудоустройству и эффективной профессиональной адаптации будущих специалистов. В целях сотрудничества с предприятиями и организациями, выступающими в качестве работодателей для обучающихся и выпускников; адаптации студентов и выпускников на рынке труда и их эффективного трудоустройства в училище с 2021 года функционирует Центр карьеры КазУОР. Основные направления работы Центра карьеры:

- исследование положения на рынке труда и перспективах трудоустройства по специальности, формирование банка данных вакансий, предлагаемых работодателем по соответствующей специальности;

- сотрудничество с организациями, выступающими в качестве работодателей для обучающихся и выпускников;

- оказание помощи в организации практик, предусмотренных учебным планом;

- организация временной занятости обучающихся.

В вопросах трудоустройства большую помощь коллективу оказывает Базовый центр карьеры Республики Татарстан.

Высокая доля выпускников КазУОР востребованы на рынке труда. Они отличаются профессиональной компетентностью, активной жизненной позицией, готовностью к самообразованию через всю жизнь.

Таблица 1 - Сравнительный анализ трудоустройства выпускников за период 2022 - 2025 годы

Организации	Выпуск 2022 года - 55 человек		Выпуск 2023 года- 36 человек		Выпуск 2024года- 41 человек		Выпуск 2025 года – 38 человек	
	Кол-во. чел.	%	Кол-во, чел.	%	Кол-во, чел.	%	Кол-во, чел.	%
ФГБОУ ВО «Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма»	34	62	15	41,7	22	53,7	18	47,4
Другие вузы Российской Федерации	11	20	8	22,2	2	4,8	5	13,2
Служба в рядах вооруженных сил РФ	5	9	4	11,1	4	9,6	4	10,5
Работают по специальности	2	3,6	5	13,9	12	29,5	5	13,2
Само занятые	3	5,4	3	8,3	1	2,4	6	15,7
Индивидуальный предприниматель	-		1	2,8	-		-	
Итого:	**55**	**100**	**36**	**100**	**41**	**100**	**38**	**100**

Анализ данных, представленных в таблице, показывает, что неизменно высоким является процент выпускников, продолжающих обучение в ВУЗах Республики Татарстан и Российской Федерации, в том числе на базе социального партнера КазУОР - ФГБПОУ ВО «Поволжский ГУ ФКС и Т». За последние три года среди выпускников наметилась положительная тенденция по окончании училища трудоустраиваться по специальности на базе своей «Альма-матер». Так, в настоящее время тренерами- преподавателями КазУОР по олимпийским видам спорта работают выпускники: Лукашенко Алина (пулевая стрельба); Мальцева Анастасия (настольный теннис); Комлев Роман (тхэквондо); Кравцова Валерия (прыжки в воду) и многие другие. Солнышкова Юлия работает учителем физической культуры на базе партнера КазУОР - МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №55 с углубленным изучением отдельных предметов».

Данные направления социального партнерства успешно формируют у студентов профессиональные компетенции, развивают мотивационную сферу, интерес к профессии, позволяют выпускнику в дальнейшем решить вопрос трудоустройства.

Роль социального партнерства ГБПОУ «КазУОР» с российскими и зарубежными учреждениями и организациями в обеспечении высокого качества профессиональной подготовки специалистов среднего звена неоспорима. Социальное партнерство в формировании профессиональной компетентности педагога по физической культуре и спорту у студентов КазУОР реализуется в разных типах партнерства. КазУОР и каждый социальный партнер создают обоюдно выгодные условия друг другу. Качество и престижность помощи социального партнера выступает гарантом продолжительных партнерских отношений, в результате которых формируется имидж и общественное мнение о КазУОР и социальном партнере.

Список использованных источников:

1. Елагина, Л. В. Социальное партнерство как фактор роста конкурентоспособного выпускника колледжа // Приложение к журналу «Среднее профессиональное образование» №2, 2007. - с.9-15

2.Олейникова, О.Н. Социальное партнерство в сфере профессионального образования. – М.: Центр изучения проблем профессионального образования, 2001- 87 с.

3. Левицкая И.А. Социально-образовательное партнерство в современных социокультурных условиях // Научная электронная библиотека «Киберленика». URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnoe-partnerstvo-v-obrazovanii-suschnost-i-soderzhanie-ponyatiya/viewer (Дата обращения 17.03.2025)

4. Полякова, С.Н. Социальное партнерство в системе профессионального образования // Среднее профессиональное образование. №1, 2007.- С. 7-8.

5. Приказ Минпросвещения России от 11.11.2022 № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура».

СЕКЦИЯ 2.
АДАПТИВНЫЙ СПОРТ: НОВЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ НОВЫХ РЕАЛИЙ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ АФК ДЛЯ ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

В.И. Елиферова
студентка 3 курса
А.Г. Ниль
преподаватель
ФГБУ ПОО «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»,
г. Ярославль

Аннотация: *В статье обосновывается необходимость включения специальных методик мышечной релаксации в заключительную часть занятий адаптивной физической культурой для лиц с ментальными нарушениями. Представлен авторский комплекс методов (дыхательные, контрастные, образные техники) и результаты его апробации, подтвердившие положительное влияние на эмоциональное состояние и нормализацию мышечного тонуса у занимающихся. Разработаны практические принципы проведения релаксации, обеспечивающие её эффективность и адаптацию к индивидуальным особенностям контингента.*

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, ментальные нарушения, мышечная релаксация, психоэмоциональное состояние, мышечный тонус, методические принципы.*

Актуальность данной темы обусловлена целым рядом факторов, связанных со спецификой контингента и современными требованиями к качеству предоставляемых физкультурно-оздоровительных услуг. Лицам с ментальными нарушениями, такими как расстройства аутистического спектра (РАС) и интеллектуальные нарушения, характерны повышенная

тревожность, эмоциональная лабильность и трудности произвольной регуляции поведения. Эти особенности часто сопровождаются высоким уровнем мышечного напряжения (гипертонусом) или, наоборот, мышечной вялостью (гипотонией), что требует целенаправленной коррекции.

Сама по себе физическая нагрузка на основном этапе занятия адаптивной физической культурой, хотя и несёт оздоровительный потенциал, является мощным стрессорным фактором и может привести к перевозбуждению нервной системы. В связи с этим заключительная часть приобретает особое значение, превращаясь из формальной процедуры в решающий терапевтический элемент. Однако на практике этому компоненту часто не уделяется достаточного внимания, его проводят поверхностно или однообразно, что сводит на нет его эффективность.

Следовательно, существует острая практическая потребность в разработке и внедрении четкой, научно обоснованной методики проведения мышечной релаксации, адаптированной именно для данной категории занимающихся.

Для подтверждения теоретических положений и оценки практической эффективности методики было проведено исследование на базе специализированного учреждения. Исследовались :

1. Динамика формирования навыков осознанного расслабления;
2. Эмоциональное восприятие заключительной части занятия;
3. Влияния внедренных методик на мышечный тонус.

Исследование длилось 3 месяца. Участниками были две группы детей с ментальными нарушениями (легкая и умеренная степень интеллектуальных нарушений, РАС), по 8–10 человек в каждой. Экспериментальная группа (ЭГ) занимается по предложенной методике с включением комплексной мышечной релаксации, контрольная группа (КГ) - по стандартной схеме (пассивный отдых).

В работе с данной категорией занимающихся применялся комплекс адаптированных методов.

а) Дыхательные упражнения: помогают регулировать эмоциональное состояние через контроль дыхательного ритма («Шарик», «Задуй свечу»)

б) Упражнения на контраст напряжения и расслабления (адаптированная методика Джекобсона): позволяют прочувствовать разницу между состояниями напряжения и расслабления(«Сильно-слабо», «Носочек-пяточка»).

в) Позиционная релаксация: заключается в придании телу поз, способствующих мышечному расслаблению («Поза отдыха»).

г) Сенсорные и образные методы: используют силу воображения и приятные сенсорные стимулы для углубления релаксации («Солнышко греет», тактильная стимуляция).

Для получения объективных данных применялся комплекс контрольных методов (педагогическое наблюдение с фиксацией в протоколах, педагогическое тестирование (пробные задания), инструментальный метод – использование пульсометров для контроля ЧСС, экспертная оценка мышечного тонуса методом пальпации).

Первым этапом исследовалась динамика формирования навыков осознанного расслабления.

Цель: зафиксировать способность занимающихся воспроизводить простейшие навыки расслабления по вербальной инструкции.

Методика проведения: на начальном и итоговом этапах эксперимента каждому участнику индивидуально предлагалось выполнить пробное задание: «Покажи, как ты умеешь делать «медленное дыхание»» или «Сделай «сильно-слабо» для рук».

Критерии оценки (разработаны нами):

3 балла – действие выполняется самостоятельно и правильно.

2 балла – действие выполняется с помощью наводящих жестов или краткого повторения инструкции.

1 балл – действие выполняется только с тактильной (физической) помощью инструктора.

0 баллов – действие не выполняется или сопровождается негативной реакцией.

Вторым этапом проводилось исследование эмоционального восприятия заключительной части занятия.

Цель: оценить сформированность положительного отношения к ритуалу завершения занятия.

Методика проведения: методом хронометрированного наблюдения в течение 5 минут до и во время релаксации фиксировались поведенческие реакции участников.

Критерии оценки (разработаны нами на основе анализа литературы):

Позитивная реакция: улыбка, спокойное приготовление коврика, оживление, звуки удовольствия, выполнение инструкций без сопротивления.

Нейтральная реакция: отсутствие выраженных эмоций, но выполнение инструкций.

Негативная реакция: протест, вербальный/невербальный отказ, агрессия, аутоагрессия, плач.

Следующим этапом проводилось исследование влияния методик на мышечный тонус.

Цель: оценить динамику состояния мышечного тонуса под воздействием регулярных сеансов релаксации.

Методика проведения: совместно с кинезитерапевтом учреждения была проведена пальпаторная оценка тонуса ключевых мышечных групп (трапециевидная, плечевого пояса, разгибатели спины) до и после эксперимента.

Используемая шкала:

1 балл – выраженная гипотония (вялость).

2 балла – нормальный тонус.

3 балла – умеренный гипертонус.

4 балла – выраженный гипертонус (скованность).

Вывод исследования: данные исследования наглядно продемонстровали, что систематическое и методически грамотное применение разработанного комплекса мышечной релаксации в заключительной части занятия АФК позволит достичь всех заявленных задач. Получены объективные данные о снижении психофизиологического возбуждения (по данным пульсометрии), доказано формирование элементарных навыков осознанного расслабления, зафиксировано положительное эмоциональное принятие этапа релаксации и показано его благотворное влияние на нормализацию мышечного тонуса.

Данная работа позволит будущим специалистам - студентам АФК не только апробировать теоретические знания на практике, но и овладеть компетенциями в области педагогической диагностики и оценки эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности для данной категории лиц.

Методические рекомендации.

Эффективность проведения мышечной релаксации в заключительной части занятия адаптивной физической культурой для лиц с ментальными нарушениями напрямую зависит от строгого соблюдения ряда ключевых принципов, которые являются не просто рекомендациями, а обязательными условиями успешной работы. Эти принципы взаимосвязаны и создают комплексную систему, обеспечивающую терапевтический эффект.

Первым и фундаментальным является принцип систематичности. Его суть заключается в том, что релаксация должна проводиться в конце

абсолютно каждого занятия, превращаясь из эпизодического действия в устойчивый и предсказуемый ритуал.

Не менее важен принцип постепенности, который диктует поэтапное, последовательное введение методов релаксации. Начинать работу необходимо с максимально простых и доступных приемов, не требующих сложной координации или высокого уровня осознанного контроля.

Следующим идет принцип индивидуального подхода. Группа лиц с ментальными нарушениями, включающая людей с расстройствами аутистического спектра, интеллектуальными нарушениями, крайне неоднородна. Именно поэтому универсальных рецептов не существует.

Инструктор должен быть гибким и ориентироваться на особенности восприятия каждого. Для визуалов необходимо активно использовать показ, жесты и карточки с изображениями действий. Аудиалы лучше отреагируют на четкие, спокойные, повторяющиеся вербальные инструкции. Для кинестетиков может оказаться эффективной дозированная тактильная помощь, например, мягкое руководство рукой при выполнении упражнения, однако это допустимо исключительно с их добровольного согласия и при отсутствии негативной реакции.

Особую осторожность следует проявлять в работе с людьми с РАС, для которых неожиданные прикосновения могут быть болезненны и стать причиной сенсорной перегрузки. Кроме того, необходимо учитывать специфику нозологии: при гипотонусе, характерном для синдрома Дауна, более целесообразны активные методы релаксации через предшествующее напряжение, в то время как при спастике необходима осторожная работа на растяжение и снижение тонуса.

Создание спокойной и предсказуемой обстановки – это еще один обязательный принцип. Пространство для релаксации должно быть специально организовано как «безопасная гавань», где минимизированы все внешние раздражители.

Наконец, эффективность всей работы невозможна без принципа использования понятного языка и коммуникации. Инструкции, подаваемые занимающимся, должны быть адаптированы под их когнитивные возможности.

Таким образом, только комплексное и неукоснительное соблюдение всех этих принципов позволяет превратить заключительную часть занятия АФК из формальности в мощный терапевтический инструмент, способствующий не только нормализации мышечного тонуса, но и развитию навыков саморегуляции и улучшению психоэмоционального состояния лиц с ментальными нарушениями.

Вывод. Проведение фазы мышечной релаксации является обязательным и структурно значимым элементом занятия АФК для лиц с ментальными нарушениями. Использование разнообразных методов (дыхательных, контрастных, образных) позволяет эффективно достичь цели снижения тонуса и возбуждения.

Практическое применение методик позволит:

- оптимизировать процесс восстановления после физической нагрузки;
- повысить эффективность занятий за счёт нормализации психоэмоционального состояния;
- адаптировать техники релаксации под индивидуальные возможности занимающихся.

Успех методики зависит от ее систематичности, создания соответствующей обстановки и учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Важно отметить, что грамотно организованная релаксация - это не просто отдых, а активный процесс, который способствует нормализации артериального давления и частоты сердечных сокращений после нагрузки, снижает уровень гормонов стресса и формирует у человека навык

осознанного управления своим телом и эмоциями. Таким образом, владение методикой релаксации становится неотъемлемой компетенцией современного специалиста по адаптивной физической культуре, отвечающей требованиям ФГОС СПО. В конечном итоге, систематическое применение таких методик позволяет не только повысить эффективность каждого отдельного занятия, но и оказывает долгосрочное положительное влияние на поведение, обучаемость и общее качество жизни лиц с ментальными нарушениями, способствуя их лучшей социальной интеграции.

Список использованных источников:

1. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие / А.А. Дмитриев. - М.: Академия, 2012. - 176 с.

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. - М.: Советский спорт, 2016. - 448 с. .

3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности «Адаптивная физическая культура». - М., 2022.

4. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л.В. Шапкова. - М.: Советский спорт, 2017. - 608 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ ПОДА И СПОРТЕ ЛИН

Т.Р. Емельянова
тренер-преподаватель
ГБУ ДО Республики Марий Эл «Спортивно-адаптивная школа паралимпийского резерва»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. *Очень часто в работе со спортсменами с ОВЗ мы ориентируемся на них самих, но нужно еще учитывать и влияние родителей на детей, а иногда и только родителей. В данной статье представлен практический пример комплексной работы не только со спортсменами, но и с их родителями.*

Ключевые слова: *монтессори-метод, стабильность, родительское собрание, индивидуальный подход, иерархия потребностей, похвала.*

Дети с интеллектуальными нарушениями и поражением опорно-двигательного аппарата особенно нуждаются в помощи родителей, что перерастает в их полное объединение (родители выступают тьюторами и везде сопровождают своих детей). Причем это объединение иногда происходит и у родителей здоровых детей.

Поэтому, чтобы раскрыть все способности будущего спортсмена, нам нужно заставить родителя поверить в его самостоятельность.

На собственном примере расскажу про свои методы работы в адаптивном спорте, которые уже за 1,5 месяца дают результаты.

В прошлом я тоже спортсмен, мастер спорта, рекордсменка нашей республики в беге на 60 и 100м. Поэтому являюсь на данный момент тренером по легкой атлетике в адаптивной школе. Была руководителем детского монтессори-центра, поэтому педагогическая деятельность мне знакома. А психологию я познала благодаря монтессори-методу, который в основе своей акцент делает на индивидуальный подход в воспитании ребенка, самостоятельности и ответственности за свои деяния [2].

Все эти навыки помогают мне в нынешней спортивной работе.

На что обращаю особое внимание:

1. В первую очередь, это ваша собственная физическая, психологическая и эмоциональная стабильность.

У вас не должно быть никакого страха в работе с детьми. Вы должны быть психически и эмоционально уравновешены вне зависимости от состояния спортсмена, что бы он ни делал и как бы себя ни вел. В начале тренерской работы, да и любой работы с детьми, вы проходите их проверку, причем, чем младше ребенок, тем активнее проверка. Т.е. он своими действиями выстраивает границы во взаимодействии с вами. И Вы должны быть готовы к этому. Только после этого вы станете для него значимым взрослым, и он будет следовать вашим рекомендациям. А ваше уверенное состояние и терпение помогут ему быстро восстанавливаться при его выплесках эмоций (что часто бывает у ребят с ОВЗ).

2. Как я уже написала выше, работа начинается не только с детьми, но и с их родителями. Организуем родительское собрание в офлайн или онлайн формате (причем приходят родители даже взрослых ребят), где доносим до них принципы и методы вашей работы с их детьми, цели занятий для каждого ребенка и способы реализации этих целей. Возможности у всех ребят разные: кто-то может сразу достичь высокого результата, а кому-то нужно расписать поэтапное достижение цели.

3. Индивидуальный подход в занятиях (это особенно касается детей с ОВЗ). Одни и те же ребята не могут заниматься по одной программе, поэтому учитываем это обязательно и подбираем упражнения исходя из их возможностей. И еще, кому-то нужно объяснить 10 раз, а кто-то понимает с первого раза. Для этого тоже набираемся терпения.

Из этого пункта вытекает следующий.

4. Уметь чувствовать и судить объективно. У вас имеется определенный план или шаблон тренировки на день, но ввиду

нестабильного состояния спортсмена реализация этого плана не всегда возможна. Это обязательно учитывается и корректируется. И в этом нет ничего плохого: если он сегодня не выложился, то сделает это в следующий раз. И в этом вам поможет ваша чуткость и гибкость.

5. Американский психолог Абрахам Маслоу предложил модель человеческих потребностей в виде пирамиды: пирамида А.Маслоу или иерархия потребностей, которая была описана в 1943 году в статье «Теория человеческой мотивации», которая помогает мне в работе с детьми [1].

О чем она говорит?

Человек может быть признан и само реализован в том случае, если будут удовлетворены его предыдущие потребности: физиологические, потребность в безопасности и потребность в принадлежности (социализирован, или я называю его «потребность в любви»).

Т.е. чаще у детей с ОВЗ хромают потребность в любви и потребность в социализации, поэтому активно работаем над этими двумя, а потом занимаемся его реализацией и достижением результатов. Каким образом?

У вас не должно быть никакой жалости к этим детям (обычное отношение, как и ко всем), и тем более предвзятое отношение, каждому – по возможностям, значит, кому-то придется работать над собой больше, а кому-то меньше. Чувство полной уверенности в их возможностях и огромная вера в ваших спортсменов.

6. И самый главный момент: это ПОХВАЛА!

На эту тему можно привести пример с экспериментом на яблоках.

Он показывает, как повлияло отношение человека на обычное яблоко. Одно яблоко находилось в благоприятных условиях: его хвалили и постоянно общались с ним. Оно осталось румяным и красивым. Другое яблоко, наоборот, было все время в неблагоприятных условиях: его критиковали и ругали. Оно сгнило.

Также и у людей: больше хвалите – быстрее и лучше результат, меньше хвалите или критикуете – хуже результат.

Причем хвалить нужно правильно! Искренне и убедительно, отпускать похвалу в дозах, соразмерных с ее целью. И хвалить надо не личность, а поступок или продукт деятельности ребенка.

Мои успехи на примере ребят с ЛИН и ПОДА:

1.Большинство ребят в группе (ЛИН) занимались целый год с родителями. Через месяц моей работы с ними они стали заниматься отдельно, хотя родители не верили, что ребята смогут работать самостоятельно.

2.Проведена активная работа с родителями детей, которые уже посещали занятия, через родительские собрания, обратную связь и индивидуальные беседы. Что привело к их лояльности, большей заинтересованности в занятиях.

3.Беседа с родителями ребят, которые редко посещали занятия либо вообще отсутствовали, что привело к их вовлеченности и необходимости тренировочного процесса. Поэтому эти ребята теперь стабильно посещают занятия.

4.Постоянная беседа со спортсменами. Донесение до них своего понимания различных ситуаций (спортивных и обыденных), а также вера в них и похвала даже за маленькие успехи дают невероятные результаты. Растет посещаемость, т.е. они с желанием ходят на тренировки и отменяют свои другие занятия в пользу моих тренировок. Оказывают взаимопомощь и взаимовыручку, заботятся друг о друге (конкуренты они только на беговой дорожке). И, важный момент, растут их спортивные результаты.

Поэтому не бойтесь! Работайте, верьте в себя и в ваших спортсменов несмотря ни на что! И тогда все и у них и у вас получится!

Список использованных источников:

1. Маслоу, А. Г. Теория человеческой мотивации / А. Г. Маслоу //

Psychological Review. — 1943. — № 50 (4). — С. 370–396.

2. Монтессори, М. Впитывающий разум ребенка / М. Монтессори; [пер. с англ. С. И. Сумм]. — Санкт-Петербург : Благотворительный фонд «Волонтеры», 2011. — 304 с.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА ИНВАЛИДОВ В РОССИИ И МИРЕ

А.В. Климкин
президент Фонда развития футбола инвалидов
«Равные Возможности»
тренер сборной команды России по мини-футболу слепых,
г. Москва

Аннотация. *В статье обосновывается ключевая роль профессионального футбольного сообщества в глобальном развитии и интеграции адаптивного футбола для лиц с инвалидностью. Автор предлагает конкретную концепцию («Футбол — Равные Возможности») и механизмы её реализации, включая обязательное лицензирование профессиональных клубов при наличии адаптивных команд и прямое вовлечение игроков в корпоративную социальную ответственность. Цель инициативы — трансформировать футбол в мощный инструмент социальных изменений, обеспечивающий инвалидам равные возможности для самореализации, а обществу — новые гуманистические ориентиры.*

Ключевые слова: *адаптивный футбол, инвалидность, паралимпийское движение, корпоративная социальная ответственность (КСО), инклюзивность, профессиональный футбольный клуб.*

В условиях стремительных глобальных перемен — обострением международной обстановки, ростом числа военных конфликтов, изменениями климата, ухудшением качества питания и увеличением

численности населения Земли наблюдается рост количества врождённых и приобретенных патологий. Все эти факторы способствуют увеличению числа людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (далее — ОВЗ). Согласно последним исследованиям ВОЗ, сегодня более 1,3 миллиарда человек в мире живут с инвалидностью[1]. Это не просто статистика — это вызов нашему гуманизму, социальной ответственности и солидарности.

Мы, как социально ответственное общество, должны вместе ответить на важнейший вопрос: станут ли инвалиды — с врождёнными или приобретёнными нарушениями — равноправными членами общества? Станут ли они полезными, смогут ли интегрироваться в социум и реализовать себя? Или мы обречём их на вечное иждивенчество, постыдное существование, одиночество и депрессию без возможности самореализации?

Футбол — самая массовая и влиятельная игра на планете — способен стать уникальным инструментом интеграции, поддержки и развития людей с ОВЗ. Сегодня футбол не должен быть просто спортом. Он может и должен быть частью глобальной миссии человечности. Именно эту цель преследует концепция «Футбол — Равные Возможности». (Рис 1)

Корпоративная социальная ответственность (КСО) — это международная практика, при которой бизнес и общественные институты берут на себя добровольные обязательства по улучшению жизни общества и окружающей среды. Для профессионального футбола это означает не только спортивные достижения, но и участие в решении социальных задач: создание инклюзивных программ, поддержка адаптивных команд, участие футболистов в благотворительных инициативах. Развитие футбола для

людей с инвалидностью становится важной частью КСО, объединяя спорт, этику и социальный прогресс.

В этом манифесте я расскажу о концепции «ФУТБОЛ — РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ» — как об идее, способной изменить мировой профессиональный футбол во благо развития социального общества, гуманизма, толерантности и Паралимпийского движения.

Известно, что в 1948 году, после Второй мировой войны, врач Людвиг Гуттман, проводивший занятия с параплегиками в госпитале Англии, стал основоположником Паралимпийского движения, организовав первые Сток-Мандевильские игры для инвалидов. Адаптивный спорт активно развивался и внедрялся в мировом сообществе, но только в 1960 году первые официальные Паралимпийские игры в Риме прошли на тех же спортивных сооружениях, что и Олимпийские игры. Тогда и стало ясно, что спортивные объекты не готовы принимать участников и зрителей с ОВЗ. (Рис 2)

Лишь спустя более 20 лет Международный Паралимпийский комитет (МПК) установил обязательное условие: Паралимпийские игры должны проводиться на тех же объектах, что и Олимпийские. Это стало точкой отсчёта для развития инклюзивной спортивной инфраструктуры во всём мире.

Главный вывод из истории развития параспорта заключается в следующем: развитие началось после крупнейшего военного конфликта XX века, унёсшего порядка 80 миллионов жизней. Людей с тяжёлыми травмами нужно было реабилитировать и социализировать. Спорт стал самым

эффективным и доступным способом возвращения инвалидов к жизни. Но это стало возможным только там, где создавались специальные условия: доступная среда, реабилитационные и спортивные центры, обученные тренеры, и — главное — признание обществом равных прав инвалидов.

В 1980 году, когда Олимпийские игры проходили в Москве, на запрос Людвига Гуттмана о возможности проведения Паралимпийских игр в СССР последовал жёсткий ответ: «В нашей стране инвалидов нет!» (Рис 3). В результате Паралимпийские игры были перенесены в город Арнем (Нидерланды). Это стало личной трагедией для Гуттмана, мечтавшего о включении спортсменов из СССР — страны, понёсшей наибольшие людские потери в войне. (Рис 3)

До 1988 года в СССР действительно не было широкого признания прав инвалидов. Всё изменилось, когда президент Международного Олимпийского комитета Хуан Антонио Самаранч объявил, что участие в Паралимпийском движении станет обязательным для допуска стран к Олимпиаде. Это вынудило руководство СССР и других государств обратить внимание на развитие физкультуры и спорта среди инвалидов. На Паралимпийских играх 1988 года в Сеуле впервые все соревнования прошли на тех же объектах, что и Олимпиада, а участие приняли 3058 спортсменов из 61 страны. Это стало ключевым моментом в истории паралимпизма.

Принцип: "хочешь быть частью глобального спортивного движения — развивай параспорт" сработал. Все без исключения страны начали вкладываться в спортивную инфраструктуру для инвалидов, обучать тренеров, открывать федерации, создавать инклюзивную среду.

Точно так же развивался женский футбол. Когда FIFA и UEFA ввели обязательное наличие женской команды при лицензировании профессиональных футбольных клубов (ПФК) для участия в международных соревнованиях, клубам пришлось открывать женские отделения, искать игроков, строить инфраструктуру. Отсутствие женской команды каралось штрафами, и сегодня женский футбол стал нормой.

Следовательно, для развития адаптивного футбола необходимо внедрить аналогичную систему на уровне лицензирования ПФК:

1. **Обязать ПФК высших и первых дивизионов иметь адаптивную команду** — по любой нозологии (футбол слепых, ампутантов, церебральный паралич, ЛИН, синдром Дауна, футбол на электроколясках и пр.). Клуб может взять под опеку реабилитационный центр или детский дом, предоставив инфраструктуру, тренеров, экипировку и оплату выездов на соревнования.

2. **В случае отсутствия адаптивной команды — ПФК обязан выплачивать штраф** в размере 1,5% от общего фонда зарплат клуба в фонд развития футбола инвалидов при региональной федерации футбола.

3. **Важно: эти средства должны выделяться не из бюджета клуба, а из зарплат действующих профессиональных футболистов и тренеров.** Они должны определять степень своего участия в социальной жизни клуба. Это привлечёт их к корпоративной социальной ответственности (КСО), изменит отношение к профессии и обществу.

4. **Адаптивная повестка должна транслироваться на информационных площадках клуба не менее двух раз в год**. Должны

проводиться совместные мероприятия с основным составом клуба и игроками адаптивной команды.

5. **На матчи адаптивных команд должны ходить воспитанники футбольных академий ПФК и дублирующие составы**. Это воспитывает толерантность и уважение с раннего возраста.

6. **Федеральные СМИ обязаны раз в месяц публиковать материалы о параспорте** и транслировать адаптивные соревнования.

Механизм прост: при подписании контракта игрок сам указывает процент (от 0,5 до 5%) от выплат на нужды адаптивной команды клуба. Эти суммы эквивалентны чаевым в ресторанах. Игроки одного ПФК могут закрыть базовые потребности любой команды инвалидов. Также они обязаны участвовать в одном медийном проекте с командой инвалидов в год.

Это позволит развивать адаптивный футбол, даст чувство уверенности в завтрашнем дне командам инвалидов, позволит им сосредоточится на повышении спортивного мастерства, а у профессиональных футболистов формировать чувство ответственности, заботы о репутации и переход от потребительского мышления к социальной вовлечённости.

Матчи по адаптивному футболу по зрелищности не уступают классическому формату. Это доказала премия Пушкаша от FIFA, присуждённая ампутанту Марцину Олекси за лучший гол 2022 года[2]. (Рис 4).

Благодаря концепции «ФУТБОЛ — РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ» мы покажем инвалидность не через призму жалости, а через достижения и силу

духа. Профессиональный футбол станет социальным лифтом для людей с ОВЗ, а сами футболисты — послами инклюзивности и героями нашего времени.

Некоторые клубы уже развивают адаптивный футбол: ФК «Барселона» имеет команду для игроков с синдромом Дауна, ФК «Рома» — команду слепых, ФК «Челси» — для ампутантов, ФК «Спартак» — для футболистов с ДЦП. Но таких клубов единицы. Наша задача — сделать это нормой.

Как президент Фонда развития футбола инвалидов «Равные возможности», я ежемесячно получаю обращения от команд по адаптивному футболу о помощи: на форму, выезды, соревнования. При этом клубы РПЛ только в 2023 году потратили более 270 млн евро на зарплаты футболистам[3]. Это только в России и только 16 команд. И это мы не учитываем средства от агентских вознаграждений и букмекерские отчисления, которые так же должны поддерживать футбол инвалидов. Один процент от этой суммы (260 млн рублей) при дальнейшей поддержке Министерства спорта позволит обеспечить базовые потребности адаптивного футбола во всей России.

Главное не деньги. Если человек с ОВЗ освоил такой сложный вид спорта, как футбол, он сможет реализовать себя и в профессии, и в обществе. Поддержка ПФК даст шанс тысячам людей обрести смысл жизни, здоровье, веру в себя.

Футболист-инвалид должен стать героем, а не забытым аутсайдером. Его упорство, мастерство и сила духа заслуживают внимания. Мы можем изменить образ профессионального футболиста — от гламурной звезды к ответственному гражданину и примерному члену общества. Как старший

брат профессиональное футбольное сообщество должно помочь адаптивному футболу завоевать любовь зрителей и стать доступнее для всех людей. (Рис 5)

Примеры уже есть: Что нам, как здоровому обществу, откликается больше, когда пьяный профессиональный футболист дерётся в ночном клубе и попадает в аварию на своем люксовом авто, конфликтует с болельщиками и делит заработанные миллионы с бывшей женой, или Ван Дейк финансирует поездки команд по футболу ДЦП, Садио Мане строит школы и больницы у себя на родине. Их поступки вдохновляют. Об этом нужно говорить. Медиаресурсы ПФК и СМИ должны популяризировать добрые дела.

У нас нет другого пути.

Мир на пороге глобальных перемен. Общество устало от показного богатства и безнравственности. Разрыв между бедными и богатыми растёт. Мы сегодня должны решить, как мы и наши дети будем жить дальше, в каком обществе с какими мыслями идеями, идеалами и ценностями. Футбол — самый массовый и доступный вид спорта — способен изменить мир.

Футбольное сообщество может само стать двигателем гуманизма и инклюзивности. Я обращаюсь к Российскому Футбольному Союзу, FIFA, UEFA, ПКР, МПК и МОК, профессиональным футбольным клубам и всему околофутбольному сообществу: давайте, как когда-то Людвиг Гуттман и Хуан Антонио Самаранч, сделаем эволюционные изменения в спортивной и социальной политике человечества. Сделаем мир лучше — через футбол.

СТРУКТУРА И ПРИНЦИПЫ КОМФОРТНОЙ КОММУНИКАЦИИ СО СПОРТСМЕНАМИ, ИМЕЮЩИМИ ИНВАЛИДНОСТЬ, В СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ

Е.Ю. Кремнева
студентка 2 курса
А.Г. Ниль
преподаватель
ФГБУ ПОО «Государственное училище (техникум)
олимпийского резерва по хоккею»,
г. Ярославль

Аннотация. *Статья посвящена анализу принципов эффективной и комфортной коммуникации между тренерами, волонтерами, администрацией спортивных организаций и спортсменами с инвалидностью. Рассматриваются ключевые барьеры взаимодействия и предлагаются практические рекомендации для их преодоления на основе универсальных принципов и специфики различных нозологий.*

Ключевые слова: *инклюзивное общение, спортсмены с инвалидностью, адаптивная физическая культура, коммуникативные барьеры, психология спорта, инклюзивный спорт, этикет общения.*

Введение Современный этап развития физической культуры и спорта в Российской Федерации характеризуется активной интеграцией и институционализацией адаптивного и паралимпийского движения. Этот процесс, поддерживаемый на государственном уровне, подчеркивает важность создания безбарьерной среды. Однако физическая доступность спортивных объектов является лишь одним аспектом инклюзии. Не менее важным, но часто игнорируемым компонентом остается психологический и коммуникативный комфорт. Эмпирические наблюдения и обратная связь от самих спортсменов свидетельствуют о том, что многие специалисты спортивной среды (тренеры, волонтеры, административный персонал) недостаточно осведомлены о специфике взаимодействия с людьми, имеющими различные формы инвалидности.

Проблема исследования. Заключается в существовании устойчивых коммуникационных барьеров (психологических, этических, практических), которые не только препятствуют построению доверительных отношений в диаде «тренер-спортсмен», но и затрудняют полноценную интеграцию спортсменов с инвалидностью в спортивное сообщество, снижая эффективность тренировочного процесса и мотивацию.

Цель статьи. Разработать и систематизировать практические рекомендации по комфортному и эффективному взаимодействию с людьми с инвалидностью в контексте спортивной деятельности.

Результаты исследования. Теоретической основой исследования послужили ключевые положения социальной модели инвалидности, в рамках которой барьеры создаются обществом, а не ограничениями здоровья человека. В существующих моделях инвалидности в противовес медицинской, социальная фокусируется на устранении этих барьеров. Были проанализированы работы в области психологии спорта, невербальной и эмпатической коммуникации, адаптивной физической культуры. Так же важную роль сыграло изучение международных этических кодексов, таких как напимер Хартия Paralympic Movement.

На основе анализа данных были выделены не просто списки правил, а система взаимосвязанных принципов, образующих каркас профессиональной коммуникации.

1. Принцип приоритета личности (Person-First Language) - от термина к мировоззрению. Наши наблюдения показали, что 70% тренеров неосознанно используют ярлыки («давай, колясочник!», «слепые, на старт!»). Это не просто речевая ошибка, это проявление глубинной установки.

Практическая рекомендация: в профессиональной среде – «спортсмен с инвалидностью», в неформальной обстановке – допустимо использование нейтрального «коллега», «команда».

2. Принцип прямой коммуникации - психология доверия и автономии. Было зафиксировано, что в 85% случаев тренеры обращались к сопровождающим слабослышащих или незрячих спортсменов. Это формирует у спортсмена чувство «невидимости» и инфантилизма.

Практическая рекомендация:

Техника «фокус-взгляд»: даже при наличии сурдопереводчика, тренер должен установить и удерживать визуальный контакт со спортсменом.

3. Принцип тактичности и уважения границ - этика помощи. Анализ интервью со спортсменами выявил, что наиболее раздражающим фактором является непрошеная физическая помощь.

Практическая рекомендация : Алгоритм предложения помощи:

1) Установить контакт.

2) Задать открытый вопрос: «Как я могу помочь?» или «Вам удобно, если я...?».

3) Дождаться инструкций.

4) Выполнить только запрошенное действие.

4. Принцип естественности: баланс между гиперопекой и игнорированием. Наблюдения выявили две крайности: либо тренеры игнорируют особенности спортсмена, давая команды, заведомо невыполнимые, либо впадают в гиперопеку, лишая спортсмена самостоятельности.

Практическая рекомендация:

«Золотая середина»: общаться на равных, предъявлять адекватные требования, давать объективную, а не жалеющую или восторженную обратную связь.

После проведенного исследования были разработаны практические рекомендации для специалистов инклюзивной среды :

Формирование инклюзивной культуры в команде. Проведение «коммуникативных мастерских» для всех членов команды, где в игровой форме отрабатываются принципы общения.

Внедрение «системы друзей», когда спортсмен без инвалидности помогает новичку с инвалидностью адаптироваться к правилам и традициям команды.

Четкие и прозрачные антидискриминационные правила с понятными санкциями за их нарушение.

Интеграция ассистивных технологий. Для слабослышащих: использование приложений-транскрайберов (например, Google Live Transcribe) для дублирования устных инструкций в текст в реальном времени на смартфон спортсмена.

Для незрячих: применение умных колонок с голосовыми помощниками для озвучивания тренировочных планов и тактических схем.

Для спортсменов с РАС: разработка простых PECS-приложений (The Picture Exchange Communication System) на планшете для невербальной коммуникаций

Заключение. Проведенное исследование демонстрирует, что комфортная коммуникация в адаптивном спорте – это не набор разрозненных советов, а целостная, многоуровневая система, требующая осознанного внедрения. Разработанная модель, прошедшая апробацию в ходе наблюдений и интервью, показала свою эффективность для преодоления барьеров и создания среды, где профессиональные требования гармонично сочетаются с уважением к человеческому достоинству. Ключевым звеном является тренер, чья коммуникативная компетентность становится катализатором не только спортивных результатов, но и личностного роста всех участников процесса.

Список использованных источников:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры / Т. П. Бегидова. – М.: Феникс, 2019. – 288 с.

2. Дмитриев, С. В. Адаптивная физическая культура: психолого-педагогические основы / С. В. Дмитриев // Адаптивная физическая культура. – 2015. – № 1 (57). – С. 7-10.

3. Готовцев, П. И. Психологическая подготовка спортсменов-паралимпийцев / П. И. Готовцев, Л. В. Шапкова // Адаптивная физическая культура. – 2018. – № 2 (70). – С. 34-36.

4. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2016. – 616 с.

5. Конвенция о правах инвалидов (принята резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи ООН от 13 декабря 2006 г.). – Режим доступа: ООН.

6. Ньютон, К. Этика общения с людьми с инвалидностью: Практическое руководство для тренеров / К. Ньютон; пер. с англ. – М.: Олимп-Бизнес, 2021. – 154 с.

7. Ростомашвили, И. Е. Психолого-педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного профессионального образования / И. Е. Ростомашвили. – М.: МГППУ, 2017. – 167 с.

8. Федеральный закон "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" (ред. от 24.07.2024). – Режим доступа: Консультант Плюс. – Ст. 9, 11 (о реабилитации и абилитации).

СИЛЬНЫЕ ДУХОМ: КАК СПОРТ ПОМОГАЕТ ПОВЕРИТЬ В СЕБЯ ЛЮДЯМ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

П.К. Норенко
студентка 3 курса
А.Г. Ниль
преподаватель
ФГБУ ПОО «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»,
г. Ярославль

Аннотация. *В статье исследуется влияние адаптивного спорта на психологическое состояние людей с инвалидностью. На конкретных примерах раскрывается процесс самоактуализации и максимальной реализации потенциала. Статья призывает к популяризации адаптивного спорта как эффективной практики личностного роста.*

Ключевые слова: *адаптивный спорт, инвалидность, самореализация, психологическая реабилитация, инклюзивное общество.*

Введение. В современном обществе сохраняется проблема социальной изоляции и психологической дезадаптации людей с инвалидностью. Многие из них сталкиваются с вынужденным ограничением социальных контактов и снижением самооценки, что требует поиска эффективных путей реабилитации. В этом контексте спорт выступает мощным инструментом не только физического, но и глубокого личностного восстановления.

Актуальность темы обусловлена растущим пониманием того, что успешная интеграция в общество невозможна без укрепления внутреннего ресурса человека. Занятия спортом напрямую способствуют преодолению страхов, формированию целеустремлённости и развитию воли, доказывая человеку его собственные возможности. Достижение спортивных результатов становится для человека с инвалидностью прямым доказательством его силы, ломая внутренние барьеры и сложившиеся стереотипы. Таким образом, спорт трансформируется из чисто физической

практики в действенный механизм формирования новой, сильной идентичности. Исследование данного феномена позволяет выявить конкретные механизмы того, как физическая активность повышает устойчивость и веру в себя.

Следовательно, популяризация спорта среди людей с ограниченными возможностями здоровья является актуальной задачей, имеющей огромное социальное и личностное значение для построения инклюзивного общества.

Цель статьи - продемонстрировать, как адаптивный спорт служит мощным инструментом для преодоления психологических барьеров и формирования уверенности в себе у людей с инвалидностью. На конкретных примерах и исследованиях мы намерены показать трансформацию самовосприятия: от осознания ограничений к признанию собственных сил и возможностей.

Задача заключается в том, чтобы раскрыть механизмы этого влияния, включая развитие воли, целеустремленности и чувства принадлежности к сообществу. В конечном счете, статья призвана изменить восприятие обществом потенциала людей с инвалидностью и популяризировать адаптивный спорт как эффективную практику социально-психологической реабилитации и личностного роста.

Исследование. Адаптивный спорт является одном из компонентом адаптивной физической культуры. Данный вид направлен на удовлетворение личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей. Основателем адаптивного спорта стал доктор Людвиг Гутман. Он решил помочь людям, получившим ранение после второй мировой войны, так и зародились первые адаптивные соревнования. Сейчас адаптивный спорт включает в себя более 40 направлений и каждый сможет найти свое.

Одним из примеров, когда спорт помог поверить в себя это история Вадима Алешкина. Вадим родился в Пермском крае в городе Пермь в 1990 году. В детстве из-за онкологического заболевания потерял правую ногу. Но болезнь не сломила юношу, а открыла новые горизонты. Вадим начал пробывать себя во многих направлениях армрестлинг и легкая атлетика. В дисциплине армрестлинг стал призёром Чемпионата России, Европы и Мира. После выигранных регалий Вадим пошел открывать что-то новое и эти стала легкая атлетика. В ней он достиг мастера спорта международного класса, стал 13-кратный чемпион России, Двукратный бронзовый призёр чемпионата мира, Чемпион Альтернативных Паралимпийских Игр. Спорт помог ему стать значимой фигурой в обществе. После окончания карьеры Вадим возглавил первую в Челябинской области Спортивную школу по адаптивным видам спорта города Челябинска. Как говорил сам Вадим «мешает ли мне отсутствие ноги нет, не мешает я просыпаюсь утром, одеваю протез и чувствую себя здоровым человеком. Выходя на улицу, я забываю, что у меня есть такой маленький секрет» чувствовать себя таким же как и все это заслуга спорта в спорте не смотрят на твои изъяны, а восхищаются твоим результатом.

Так же примером силы духа является Замир Шкахов. Родился в Казахской СССР в 1984 году. Все детство и юность Замир увлекался спортом. В его жизни было карате, бокс, тхэквондо. После тяжёлой аварии, комы и инвалидности мужчина понял, что его диагноз — не приговор, и начал работать над собой. Его направляют в Сургутский реабилитационный центр, где он с головой окунулся в профессиональный спорт. Замир увлекся легкой атлетикой, а именно толканием ядра. Он смог добиться с спорте много, а именно, звания мастера спорта международного класса. Замир стал многократным чемпион и призером всероссийских и международных соревнований по легкой атлетике спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Спорт перевернул жизнь с ног на голову. Для

Замира это новый виток его жизнь. Он обрел свое место и понял к чему лежит его сердце. Он получил образования в области физической культуры и после окончания карьеры займется преподаванием в своей сфере. Спорт не дает времени на грусть и печать, у тебя есть время на развитие себя и на достижение новых целей.

В этой теме нельзя пройти мимо Михаил Асташова российского параспортсмена, велогонщика. Он родился в 1988 году в Бурятии, так сложилась судьба, что Михаил родился без рук и ног. Жизнь сложилась не сладка при рождении родители отказались от него, и он рос в доме малютке. С раннего детства Михаил увлекся спортом. В его жизни был бадминтон, плавание и легкая атлетика, в этих видах достиг значимых результатов. Главною старостью Михаила была скорость. Он решил совместить виды спорта и уйти в триатлон, но главной мечтой Михаила было попасть н а Паралимпиаду. Однако класс PTS2, в котором он выступает в триатлоне, не входит в программу Игр. Михаил не отчаялся и в этот раз — он попробовал отобраться на Паралимпиаду в Токио в велоспорте. И ему это удалось. Асташов выигрывает чемпионат России по триатлону, а уже в июне проявил себя на международном уровне в велоспорте — взял серебро. Такого целеустремленного человека, приехавшего на Игры в Токио, точно было не остановить. В квалификации в индивидуальной гонке на 3000 метров в классе C1 Михаил установил новый мировой и паралимпийский рекорд, а в финале забирает золотую медаль. Спорт помог Михаилу поверить в свои силы и не смотря на тяжелую жизнь, блистать на мировой арене. Михаил доказал целому миру, что, если чего-то хочешь обязательно добьёшься.

Заключение. Истории этих людей нам доказывают, что когда приходит беда не нужно опускать руки и думать, что все закончилось. Необходимо понимать, что жизнь будет такой какой вы захотите, но для этого нужно верить в себя и в свои силы. Людям с инвалидность необходимо поверить в себя, но из-за общества, косых взглядов и злых языков это очень

трудно. Спорт помогает открыть в себе возможности и показать людям, что даже сидя в инвалидном кресле можно добиться высоких результатов. Спорт дарит спортивную злость, воспитывает характер и дарит множества новых знакомств. Так же вовремя занятием спортом, забываешь о своих проблемах, что помогает перезагрузится и реально оценить свои возможности, и на сущие проблемы. Адаптивный спорт дарит эту возможность людям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам. Благодаря этому направлению появилось огромное количество олимпийский чемпионов, неоднократных чемпионов России, Мира и Европы. Наша страна гордится такими людьми и каждый должен ровняться на таких мужественных, сильных не только духом, но и физически людей.

Список использованных источников:

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. — Москва : Физическая культура, 2012. — 208 с.
2. Выдрин, В. М. История и методология науки о физической культуре : учебно-методическое пособие / В. М. Выдрин. — 2-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург : СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009. — 167 с.
3. Попов, С. Н. Физическая реабилитация : учебник / С. Н. Попов. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. — 336 с.
4. Самыгин, С. И. Социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта / С. И. Самыгин, О. С. Булгакова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. — 2020. — № 2. — С. 112–116.
5. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ (ред. от 24.02.2021) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
6. Шляхтина, О. И. Влияние занятий адаптивным спортом на качество жизни лиц с повреждением опорно-двигательного аппарата / О. И. Шляхтина // Адаптивная физическая культура. — 2019. — № 1 (77). — С. 43–46.

7. Яшин, Э. Эффект качелей / Э. Яшин // Физкультура и спорт. — 1989. — № 7. — С. 20–21.

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С.А Роговская
преподаватель
ГАОУПО «Училище олимпийского резерва Пензенской области»,
г. Пенза

Аннотация. *Статья раскрывает опыт интеграции элементов адаптивной физической культуры (АФК) в программу подготовки педагогов-спортсменов в училище олимпийского резерва, несмотря на отсутствие отдельного профиля по АФК в учебном плане. Автором описывается модель раннего вовлечения студентов в педагогическую практику в качестве помощников и тьюторов в адаптивных спортивных секциях (хоккей, следж-хоккей, футбол) для детей с ДЦП, РАС и синдромом Дауна.*

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, педагогическая практика, дети с ОВЗ, инклюзивный спорт, профессиональная подготовка педагогов, училище олимпийского резерва.*

В России, как и во всем мире, увеличивается число детей с особенностями развития, нуждающихся в специальных условиях обучения. По данным Минпросвещения, в 2024/2025 в российских школах обучалось 1 026 990 детей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) — на 49 тысяч (5%) больше, чем годом ранее. 61,2% (628,9 тыс.) — учились инклюзивно в обычных классах,38,8% (398,1 тыс.) — посещали коррекционные классы.

Актуальной проблемой работы педагога является то, что при обучении детей он сталкивается с различным уровнем подготовки и

здоровья детей на уроке физической культуры. Мы понимаем, что основной задачей педагогов становится создание оптимальных педагогических условий для максимального личностного развития и обучения каждого ученика. Но как быть когда в школе обучаются дети ДЦП и дети с ментальными нарушениями? Ведь все дети хотят быть вовлеченными в организованный двигательный процесс и участвовать в увлекательных эстафетах и подвижных играх, проводимых в рамках школьного обучения.

Обучение спортсмена по освоении специальности «педагог по физической культуре» в училище олимпийского резерва Пензенской области - сложный процесс, который охватывает различные сферы деятельности. При этом термин «адаптивная физическая культура» в нашем образовательном учреждении отсутствует-наши студенты обучаются по специальности 49.02.01. Вследствие этого наши выпускники в практике сталкиваются с некоторыми трудностями в обучении таких детей, при устройстве на работу в различные учебные заведения и спортивные школы, если не имеют подобной практики.

Однако, благодаря выстраиванию индивидуальной образовательной траектории подготовки спортсменов и грамотной работе преподавателей специальных дисциплин в нашем училище олимпийского резерва, студентам предоставляется уникальная возможность попробовать себя в роли помощников тренера, тьюторов и пушеров в игровых видах адаптивного спорта. Начиная со второго курса, студенты училища в рамках педагогической практики посещают тренировки команд по специальному хоккею «Пегас», хоккею-следж «Крылья мечты» и команды по специальному футболу «Сурские стрижи», где занимаются дети с диагнозами ДЦП, расстройством аутического спектра и синдромом Дауна. Знакомство с такими детьми дает возможность для развития всех сторон вовлеченных в этот сложный и трудоемкий процесс.

Для одних – это возможность понять, могут ли они в дальнейшем работать с такими детьми, понять и принять их мир, помочь им в социализации и раскрытия их потенциала, и конечно работа с родителями подопечных. Но самое главное – быть друзьями для тех, у кого ограничен мир общения и возможности развития в обществе.

Для других – увидеть мир глазами спортсмена, научится побеждать, иметь возможность дружить, посещать различные соревнования своих «старших друзей», и наконец, познавать окружающий мир, научившись радоваться, смеяться, общаться.

В процессе посещения тренировок в рамках педагогической практики у наших студентов появляются возможности достигнуть результата в поставленных задачах их преподавателями:

1) вызвать интерес к учебе, спортивной деятельности и становлению личностно значимых качеств в этой деятельности;

2) способствовать становлению устойчивого интереса к развитию специальных способностей в системе культурных, духовных и нравственных ценностей;

3) развивать душевный, эмоциональный мир, мир переживаний прошлого, настоящего и будущего (педагогическая деятельность организуется только через общение, принятие переживаний ребенка, уважение мнений, воззрений, личностных позиций);

4) выстраивать новые ценностные отношения и развивать новые ценностные ориентации личности юного спортсмена;

5) создавать условия понимания детьми ценностей духовно насыщенной, культуросообразной, нравственно востребованной спортивной деятельности;

6) организовать самообразование и непрерывное саморазвитие в процессе приобщения юных спортсменов к накоплению знаний (как специальных, так и общих) как теории рациональной самоорганизации

спортивной деятельности и ее культурных, нравственных, духовных ориентиров;

7) обеспечивать вариативную культуросообразную, нравственную и духовно насыщенную спортивную деятельность.

Многие спортсмены, обучающиеся в нашем училище олимпийского резерва, с удовольствием посещают в свое свободное время тренировки этих команд и вносят огромный вклад в работу с детьми с ограниченными возможностями.

Мир таких детей с приходом наших студентов в их спорт стал ярче и интереснее. Заметна динамика развития физических качеств, подопечные проявляют интерес к тренировкам. Маленькие спортсмены стали общительными и открытыми. Родители подопечных отмечают, что многое изменилось с появлением наших студентов на занятиях – улучшаются речевые функции, настроение, дети стали проявлять интерес к окружающему миру, смотрят видео с выступлением наших студентов на соревнованиях, узнают их и стараются охарактеризовать их действия.

В заключение хочется отметить, что выбранные методы работы по организации новых подходов физического воспитания в училище олимпийского резерва считаем перспективным и успешным, которые необходимо развивать в будущем.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ ШКОЛЬНИКОВ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

В.А. Рочева
студентка 4 курса
А.М. Гладких
заместитель директора по методической работе
ГБПОУ Ставропольского края «Ставропольское училище олимпийского резерва (техникум)»
г. Ставрополь

Аннотация. *В данной статье рассматривается влияние занятий оздоровительным плаванием на функциональные возможности школьников с сердечно-сосудистыми заболеваниями.*

Ключевые слова: *оздоровительное плавание, сердечно-сосудистые заболевания, школьники.*

За последнее десятилетие в России детская заболеваемость выросла в два раза. Преобладает заболеваемость дыхательной и нервной систем, а также опорно-двигательного аппарата. По данным Института профилактики РФ, одно из ведущих мест в структуре детской заболеваемости занимает сердечно-сосудистая патология, в последнюю декаду прошлого века количество эпизодов детский кардиопатологий совершило скачок на 300% [6].

Особую роль в профилактике и лечении ряда заболеваний играет адаптивная физическая культура и особенно ее эффективное средство – оздоровительное плавание.

Кеннет Купер называл плавание вторым по эффективности видом аэробной нагрузки после бега на лыжах, которое также вовлекает в работу все основные мышечные группы [3].

Плавание является уникальным видом физических упражнений, его оздоровительная роль, по сравнению с другими видами физических упражнений, заключается в разнообразном воздействии воды на организм

человека, которое связано с физическими, термическими, химическими и механическими свойствами водной среды [4]. Общая оценка благотворного влияния плавания на организм ребёнка заключается в укреплении различных функциональных систем детского организма. Плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции при сердечно-сосудистых заболеваниях.

В настоящее время наблюдается резкое увеличение количества детей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, но при этом проблема совершенствования процесса адаптивного физического воспитания детей с сердечно-сосудистой патологией и создания научно обоснованных и экспериментально апробированных методик физкультурно-оздоровительных занятий остается мало разработанной, что свидетельствует об актуальности данной проблемы.

Объектом нашего исследования явился процесс адаптивного физического воспитания школьников с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Предмет исследования – средства, методы, формы организации занятий по оздоровительному плаванию школьников с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Цель исследования: разработать методику оздоровительного плавания школьников с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Задачи исследования:

1. Изучить данные специальной литературы и опыт практики занятий оздоровительным плаванием для школьников с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

2. Выявить и оценить уровень функциональных возможностей школьников с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

3. Разработать и проверить эффективность методики оздоровительного плавания для школьников с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Нами был проведен анализ научно-методической литературы по теме исследования, который показал, что вопрос использования оздоровительного плавания для улучшения функциональных показателей школьников освещен достаточно широко, однако, многие авторы говорят о пользе занятий оздоровительным плаванием, но не приводят действенные методики.

В отличии от других видов физических упражнений плавание проводится в условиях водной среды, где на организм человека воздействуют как физические упражнения, так и нахождение в водной среде. В этом двустороннем воздействии плавания. Оно благотворно влияет на основные показатели физического развития человека и способствует укрепления сердечно-сосудистой системы школьников. Воздействие воды на организм начинается с кожи. Обтекая вокруг тела пловца, вода чистит кожу, улучшая таким образом ее питание и дыхание. В дополнение к этому, кожа подвергается химическому воздействию содержащихся в воде микроэлементов. Плотность воды примерно в 775 раз больше плотности воздуха, а отсюда затруднение движений, ограничение скорости и большие энергозатраты. При плавании самая важная мышечная работа затрачивается не на том чтобы удержать человека на поверхности воды, а на гарантированное преодоление силы лобового сопротивления. Давление, которое оказывает вода на человеческий организм препятствует выполнению вдоха, а во время выдоха в воду приходится преодолевать ее сопротивление, что оказывает повышенную нагрузку на дыхательную мускулатуру человека. Во время плавания вырабатывается новый автоматический тип дыхания, который характеризуется значительным уменьшением длительности дыхательного цикла, увеличением частоты и

минутного объема дыхания. К тому же увеличивается легочная вентиляция и жизненная емкость легких.

Для составления авторской методики оздоровительного плавания школьников с сердечно-сосудистыми заболеваниями нами должны быть учтены следующие рекомендации:

- в методическую часть программы занятий необходимо включать как можно больше упражнений для освоения техники плавания стилями кроль на груди, брасс, кроль на спине;

- в занятия должны включаться простые общеразвивающие упражнения и игры в воде для начального обучения плаванию;

- оптимальной продолжительностью занятия на воде считается один академический час;

- занятия должны начинаться с короткой разминки на суше, представляющей собой комплекс из восьми упражнений, выполняемых из исходных положений стоя, лежа на животе и лежа на спине. Физические упражнения направлены на подготовку к работе в воде мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем с нагрузкой в медленном темпе;

- на каждом занятии должно использоваться 8-10 упражнений для обучения технике плавания, выдохи в воду после каждого упражнения, свободное плавание;

- исключить упражнения с длительной задержкой дыхания.

Для проведения педагогического эксперимента нами выбрана спортивно-оздоровительная группа, состоящая из 10 обучающихся в возрасте от 7 до 9 лет, имеющих сердечно-сосудистые заболевания. Для определения состояние и функциональных возможностей организма обучающихся, зачисленных в январе 2025 года, нами использовалась программа, которая включала в себя следующие пробы:

- жизненная емкость легких (л). Данный показатель измеряется с помощью спирометра. После каждого использования, обрабатывался

спиртовым раствором. Перед выдохом в спирометр, следует сделать 1-2 не глубоких вдохов и выдохов. На 3 выдохнуть в прибор. Каждый обучающийся сделал по 3 раза. Фиксировался максимальный показатель.

- проба Штанге (секунды): проба с задержкой дыхания на вдохе. Подобная проба может характеризовать уровень тренированности и говорить о том, как обеспечивается организм кислородом. Оценивается она по продолжительности задержки дыхания. Прежде чем задержать дыхание, следует сделать 2 неглубоких вдоха и выдоха, сделать 3 глубокий вдох, задержать дыхание и засечь время. Для проведения пробы понадобился секундомер, а для честности эксперимента, обследуемые зажимали нос пальцами.

Проба оценивается по следующим показателям:

- Менее 39 секунд – неудовлетворительно;
- 40-49 секунд – удовлетворительно;
- свыше 50 секунд – хорошо.

Для анализа уровня функциональных возможностей обучающихся нами проведено тестирование в период с 24 по 29 января 2025 г. Тестируемая группа была зачислена на обучение с 9 января 2025 года и все обучающиеся до этого не занимались оздоровительным плаванием. Все обучающиеся имели сердечно-сосудистые заболевания, но при этом были допущены медицинской комиссией к занятиям оздоровительным плаванием. Пробы проводились перед началом учебно-тренировочных занятий, при измерениях соблюдались стандартные условия тестирования.

Таблица 1 - Уровень функциональных возможностей обучающихся до начала занятий оздоровительным плаванием

№	Проба	
	Жизненная емкость легких (л)	Проба Штанге (секунды)
1	1300	18
2	1380	22
3	1400	25
4	1320	20

5	1410	26
6	1400	24
7	1350	22
8	1400	23
9	1420	27
10	1330	21

Жизненная емкость легких обучающихся находится на нижнем уровне физиологической нормы для школьников этой возрастной группы. Согласно результатов пробы Штанге все обучающиеся показали неудовлетворительный результат. Данные результаты можно объяснить низким уровнем двигательной активности современных школьников и ее отрицательным влиянием на кардиореспираторную систему организма.

В рамках исследования была разработана методика занятий со школьниками с сердечно-сосудистыми заболеваниями, в рамках которой применялись следующие группы упражнений:

1. специальные комплексы гимнастических упражнений, выполняемые на различной глубине: разновидность ходьбы, бега, прыжков в воде; специальные упражнения на освоение с водой и обучение технике плавания;

2. плавание различными способами;

3. спортивные способы плавания (кроль на спине и на груди, брасс); прикладные способы плавания (брасс на спине, плавание на боку); индивидуально рекомендуемые; перечисленные способы со средствами облегчения плавания (ласты, плавательные доски, надувные резиновые круги) и с дополнительными нагрузками (лопатки для плавания, амортизаторы);

4. подвижные игры: игры, облегчающие освоение с водой; игры с элементами обучения технике плавания; игры с элементами прикладного плавания (ныряние, транспортировка предметов, прыжки с бортика); игры с элементами водного поло;

5. свободное плавание, купание

6. физическая активность в воде по желанию занимающихся.

В воде применялись также упражнения на растягивание, в равновесии, направленные на повышение подвижности в суставах; координацию; укрепление ослабленных мышц и на расслабление напряженных мышц, т.е. корригирующие; расслабление с использованием предметов и снарядов; дыхательные.

Дозировка упражнений осуществляется выбором исходного положения (стоя у бортика, лежа на воде, в плавании); сложностью движения (степень усилия, амплитуда движений, нагрузка на мелкие или крупные мышечные группы и т.п.), наличием элементов облегчения плавания или дополнительной нагрузки, продолжительностью и темпом, количеством повторений. Обязательно подбирается оптимальное соотношение упражнений: общеразвивающих и дыхательных, у бортика и в плавании, по элементам и в координации, в свободном и ускоренном темпе, с активным (свободное плавание, купание) и пассивным отдыхом (расслабление, паузы отдыха), с различной глубиной погружения. Общий объем движений должен соответствовать режиму двигательной активности школьников.

Начальное обучение движению ногами при плавании кроль на груди и на спине

- На суше

Объяснение, показ, имитация движений ногами. Выполнение движений «кроль» ногами, сидя на бортике и опустив ноги в воду.

- В воде

Разучивание упражнений в упоре лёжа у бортика, взявшись руками за бортик с произвольным дыханием, затем с выдохом в воду.

Скольжение на груди и спине с работой ног при задержанном дыхании, потом с продолжительным выдохом и произвольным дыханием.

Плавание ногами с произвольным дыханием, с доской и на спине с вытянутыми руками вверх.

Плавание ногами с доской, с индивидуальной коррекцией. После того как студенты научатся проплывать до 25 м ногами кролем, на груди, с доской и на спине, вытянув руки вверх, можно переходить к изучению техники способом брасс на груди.

Движение «брасс» ногами на суше

Выполняется симметричными движениями. Из упора сидя на скамейке: разведение носков в стороны, носки на себя, пятки вместе; имитация движений в упоре сидя (пятки не отрывая от пола) и в упоре лёжа на груди на краю скамейки (ноги на весу).

Ноги «брасс» на груди

Тело пловца лежит горизонтально. В силу сложности координации следует начинать с овладения раздельной техникой движений. После овладения раздельной координацией занимающиеся легче и быстрее осваивают нормальное чередование движений ногами в согласовании с дыханием.

По данной методике обучающиеся занимались с января по октябрь 2025 года согласно программе 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 час на суше и 1 час занятий в воде), учитывая перерыв в 1,5 месяца летом в период отпуска тренера-преподавателя. Все 10 обучающихся овладели техникой плавания стилями кроль на груди, брасс и кроль на спине. По окончанию 10 месяцев подготовки каждый обучающийся мог без использования вспомогательных средств самостоятельно без отдыха в свободном темпе проплыть дистанцию 300 метров. В начале ноября 2025 года было проведено повторное функциональное тестирование, результаты которого отражены в таблице 2.

Таблица 2 - Уровень функциональных возможностей обучающихся после начала занятий оздоровительным плаванием

№	Проба	
	Жизненная емкость легких (л)	Проба Штанге (секунды)
1	1380	26
2	1450	28
3	1480	35
4	1400	39
5	1500	39
6	1480	40
7	1450	40
8	1500	42
9	1510	43
10	1450	39

Нами был проведен сравнительный анализ результатов тестирования, который показал, что произошли изменения функционального состояния организмов школьников, выраженные в увеличении жизненной емкости легких и обеспеченности организма кислородом. В результате занятий 7 из 10 школьников показали удовлетворительный уровень кислородного обеспечения организма, остальные трое – увеличили время задержки дыхания. Данные сравнительные результаты отражены в таблице 3.

Таблица 3 - Уровень функциональных возможностей обучающихся до и после начала занятий оздоровительным плаванием

№	Проба			
	Жизненная емкость легких (л)		Проба Штанге (секунды)	
	до	после	до	после
1	1300	1380	18	26
2	1380	1450	22	28
3	1400	1480	25	35
4	1320	1400	20	39
5	1410	1500	26	39
6	1400	1480	24	40
7	1350	1450	22	40
8	1400	1500	23	42

9	1420	1510	27	43
10	1320	1450	21	39

Полученные данные позволили установить взаимосвязь между регулярными занятия оздоровительным плаванием школьников с сердечно-сосудистыми заболеваниями и уровнем функциональных возможностей и говорят о положительном влиянии оздоровительного плавания на организм.

Результаты исследования подтверждают предположение о том, что занятия по разработанной нами методике улучшат функциональные возможности организма школьников с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Список использованных источников:

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 2003. – 208с.

2. Булгакова, Н. Ж., МорозовС. Н., ПоповО. И., МорозоваТ. С. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебник для вузов/; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 401 с.

3. Булгакова, Н.Ж. Адаптивное плавание: учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 361 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/556311 (дата обращения: 10.11.2025).

4. Булгакова, Н.Ж. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 344 с.

5. Бурханов, А.И. Физическое развитие младших школьников в процессе занятий плаванием [Текст] //Теория и практика физ. культуры, 2000 – № 9 – С. 24–26.

6. Васильев, В.С. Обучение маленьких детей плаванию [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 2003 – 70 с.

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

АКТУАЛЬНОСТЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ НА ПРИМЕРЕ ОДИНЦОВСКОГО РАЙОНА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Т.А. Топорова
преподаватель
ГБПОУ Московской области «Училище (техникум)
олимпийского резерва №2»,
г. Звенигород

Аннотация. *Содержание статьи подчеркивает положительное влияние адаптивной физкультуры на детей с ОВЗ, возможности самореализации в адаптивном спорте.*

Ключевые слова: *АФК (адаптивная физическая культура), дети с ОВЗ, РАС (расстройство аутентичного спектра).*

Ограниченные возможности здоровья (ОВЗ) приводят к серьёзным трудностям в жизни ребёнка. Это как минимум ограниченная мобильность, трудности в коммуникации и социальная изоляция. Но если ребёнку не противопоказаны занятия спортом, выходом может стать адаптивная физкультура (АФК). Как это работает, рассказывают Вартанян Галина Владимировна, мастер спорта СССР по пулевой стрельбе, специалист по адаптивной физической культуре, Старший тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре - Шередеко Роман Сергеевич, специалист по адаптивной физической культуре.

Что такое АФК

Адаптивная физическая культура (АФК) — специально разработанная система физических упражнений, учитывающая индивидуальные

особенности здоровья детей. В отличие от традиционной физической культуры, она ориентирована на индивидуальные потребности, что позволяет учитывать особенности здоровья каждого ребенка. Она включает разнообразные формы активности — от лечебной гимнастики до адаптированных видов спорта, таких как плавание или легкая атлетика, и направлена на улучшение физического состояния, развитие моторики и повышение качества жизни.

Исследования показывают, что регулярные занятия физической культурой способствуют не только укреплению здоровья, но и улучшению когнитивных функций, снижению тревожности и развитию социальных навыков. АФК обладает рядом преимуществ: гибкость, индивидуальный подход и доступность. Однако есть и ограничения.

Три ключевых задачи адаптивной физкультуры

Физическое развитие. Дети с ОВЗ часто сталкиваются с нарушениями координации, мышечной слабостью или ограниченной подвижностью, что особенно заметно у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. Занятия физкультурой, адаптированные под конкретные диагнозы, помогают укреплять мышцы, улучшать осанку и развивать выносливость. Например, для ребенка с РАС упражнения могут быть направлены на нормализацию сенсорной интеграции, а для тех, у кого есть нарушения опорно-двигательного аппарата, — на восстановление двигательных функций. Важно, что АФК не требует сложного оборудования: простые упражнения с собственным весом или легкими тренажерами могут быть эффективны при правильной методике. Это делает АФК практичным решением для городских условий, где инфраструктура уже частично готова к таким программам.

Психологическое благополучие. Подростки с ОВЗ часто испытывают стресс и тревожность из-за социальных ожиданий и чувства изоляции. Занятия физкультурой создают структурированную и безопасную среду, где

они могут сосредотачиваться на достижении небольших целей: выполнении новых упражнений или улучшении результата. Это повышает самооценку и уверенность в своих силах. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, а они помогают снизить уровень стресса и улучшать эмоциональное состояние. Физкультура помогает справляться с психологическим давлением и находить внутреннюю устойчивость.

Социальная адаптация. Подростки с ОВЗ часто оказываются исключенными из коллективных активностей из-за своих особенностей. Адаптивная физкультура предлагает постепенное включение в групповые занятия, начиная с индивидуальных тренировок под руководством инструктора и переход к совместным упражнениям с другими подростками. Это помогает развивать навыки коммуникации, сотрудничества и взаимодействия в контролируемых условиях. В отличие от традиционных видов спорта, где конкуренция может быть барьером, АФК фокусируется на личном прогрессе, что снижает давление и делает процесс более комфортным. Участие в адаптированных спортивных мероприятиях, таких как городские фестивали или соревнования, открывает дополнительные возможности для интеграции в общество.

Как это работает

Программы адаптивной физкультуры распространены в крупных городах. Они используются в реабилитационных центрах и школах для детей с ОВЗ, и у детей, которые занимаются физкультурой, улучшаются физические и социальные показатели. Но такого эффекта можно добиться и в небольших городах. Главное — чтобы была база в виде спортивного зала и заинтересованный тренер, который умеет работать с детьми с ОВЗ.

В Клубе спортсменов-инвалидов Одинец (МКУС ФОКСИ Одинец) в городе Одинцово всё это есть. В клубе тренируются 220 человек с ОВЗ разного возраста. 25 из них имеют расстройства аутистического спектра (РАС), дети в возрасте от 7 до 14 лет, занимаются с родителями. Занятия

проводятся дважды в неделю в тренажёрном зале реабилитационного центра, оснащённом мягким покрытием, регулируемыми тренажёрами и зоной для гимнастики, что обеспечивает безопасность и удобство.

Программа включила адаптированные упражнения, направленные на развитие физических и социальных навыков. Для детей с РАС применялись повторяющиеся движения: броски мяча в корзину и ходьба по размеченной траектории с использованием визуальных подсказок в виде цветных маркеров. Один из участников, 14-летний юноша с РАС, изначально избегавший взаимодействия, через шесть недель начал выполнять задания в паре с другим подростком, что свидетельствовало о прогрессе в коммуникации. Для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата использовались тренажеры с минимальной нагрузкой, например, жим ногами, что способствовало укреплению мышц без риска травм. Участники с интеллектуальными нарушениями выполняли простые эстафеты с четкими инструкциями.

Через три месяца участники продемонстрировали улучшение координации и выносливости, а также повышение уверенности в своих силах. Родители отмечали, что дети стали активнее участвовать в повседневных делах и проявлять интерес к общению со сверстниками.

Адаптивная физкультура ставит перед собой задачи развития ребенка, но не всем этого достаточно. Кто-то хочет двигаться дальше. Это уже адаптивный спорт, который позволяет детям с ОВЗ развиваться дальше, выходить на уровень соревнований. В МКУС ФОКСИ Одинец есть и для этого возможности. На базе клуба тренируются спортсмены паралимпийцы.

Гатин Наиль Ринатович - спортсмен ПОДА (стрельба из лука), мастер спорта России международного класса, член сборной команды России, обладатель Кубка Европы 2019 года, чемпион России 2018-2020 гг., обладатель Кубка России2020 года.

Дегтярев Алексей Борисович 2005 года рождения. Спортсмен ЛИН (плавание). II взрослый разряд (2018 г.). Неоднократный победитель и призер всероссийских соревнований 2017-2019 гг. 3-х кратный победитель, серебряный и бронзовый призер Открытого первенства Европы DSISO (Международная организация по плаванию с синдромом Дауна) 2018 года. Обладатель 6 мировых рекордов среди юниоров в категории С.Д. (Открытый Чемпионат Европы DSISO, Ольбия, Италия 2019 г.) Член сборной команды России (спорт ЛИН, С.Д.).

Бабарыкин Станислав Дмитриевич. Спорт слепых (шахматы). Мастер FIDE. Член сборной команды России. Чемпион шахматной Олимпиады IBCA (спорт слепых) 2017 года. Чемпион Мира 2018 года. Чемпион России 2019 года. Серебряный призер Чемпионата Европы 2019 года.

Мы надеемся, что адаптивная физкультура в будущем станет более распространена и перейдёт в формат шаговой доступности. Ведь площадками для АФК могут стать школьные спортзалы, муниципальные центры, парки. Главная проблема сейчас — тренеры и педагоги, обученные работе с детьми с ОВЗ. Они должны уметь разрабатывать индивидуальные программы, использовать визуальные и тактильные подсказки и поддерживать мотивацию ребят. В крупных городах такие тренеры есть. Но не менее важна и позиция родителей. Ведь именно они помогают подросткам регулярно посещать тренировки и поддерживают их интерес. На примере общественного движения «Всем добра» в г. Звенигороде, 100 семей с детьми-инвалидами занимаются организацией АФК на базе школы.

Список использованных источников:

1. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С. П. Евсеев. — Москва : ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. — 600 с.

2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебник для вузов / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. —

156 с.

3. Технологии сопровождения в адаптивной физической культуре: [интернет-ресурс] // Одинцовский детский инвалидный дом-интернат «Теплый дом» для умственно отсталых детей» : офиц. сайт. — Одинцово, 2025. — URL: https://odinetc.ru/ (дата обращения: 13.11.2025).

ИНКЛЮЗИВНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СООБЩЕСТВА: РОЛЬ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМ В ПОСТРОЕНИИ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ

В.В.Филиппова
студентка 2 курса
А.Г.Ниль
преподаватель
ФГБУ ПОО «Государственное училище (техникум)
олимпийского резерва по хоккею»,
г. Ярославль

Аннотация. *Статья рассматривает влияние социальных сетей и цифровых платформ на развитие инклюзивных спортивных сообществ. Подробно анализируются механизмы цифровой поддержки людей с инвалидностью, включая информационное, эмоциональное и организационное сопровождение. Особое внимание уделено успешным кейсам зарубежных и российских инициатив, использующих онлайн-инструменты для вовлечения пользователей в адаптивную физическую активность. В работе обозначены ключевые преимущества цифровых сообществ, а также риски, которые необходимо учитывать при их создании и развитии. В заключении рассматриваются перспективы применения современных технологий, включая искусственный интеллект, для дальнейшего совершенствования инклюзивных спортивных платформ.*

Ключевые слова: *инклюзивное общение, спортсмены с инвалидностью, адаптивная физическая культура, коммуникативные барьеры, психология спорта, инклюзивный спорт, этикет общения.*

Введение. В последние годы тема инклюзии стала одним из центральных направлений социальной политики большинства государств. Однако, несмотря на прогресс, люди с инвалидностью всё ещё сталкиваются с ограниченным доступом к спортивной инфраструктуре, недостатком специализированных программ, а также социальной изоляцией. Для многих участие в спорте оказывается недоступным не из-за физических барьеров, а из-за отсутствия подходящей поддержки, информации или сообщества.

Цифровизация кардинально изменила эту ситуацию. Социальные сети и онлайн-платформы превратились в пространство, где каждый человек может найти единомышленников, получить поддержку, найти тренера, адаптивную программу или просто вдохновение. Для людей с инвалидностью такие цифровые пространства часто становятся единственным доступным способом участвовать в спортивной жизни.

Пандемия COVID-19 ускорила переход спорта в онлайн: тренировки, марафоны, мастер-классы, соревнования стали проводиться дистанционно. Это позволило вовлечь в спортивную активность людей, которые ранее не имели возможности участвовать офлайн. Таким образом, онлайн-инклюзия стала не дополнением, а реальной альтернативой традиционным формам физической активности.

Чтобы понять, почему социальные сети так эффективны в формировании инклюзивных сообществ были проанализированы следующие теоретические основы :

- Современные теории медиа-коммуникаций - подчеркивают роль интернета в формировании «сетевых сообществ». Такие сообщества строятся вокруг общих интересов, а не территориальной близости. Для инклюзивного спорта это особенно ценно: люди, живущие в разных городах, могут

тренироваться в одной онлайн-группе; участники получают поддержку независимо от уровня подготовки и диагноза; коммуникация становится горизонтальной: каждый может делиться опытом и чувствовать себя значимым.

- Концепция цифровой инклюзии - описывает процесс включения социально уязвимых групп в онлайн-пространство. Для спортсменов с инвалидностью это означает: доступ к знаниям и тренировочным методикам; возможность выстраивать социальные связи; получение эмоциональной поддержки; участие в мероприятиях и соревнованиях дистанционно.

Таким образом, цифровые технологии становятся инструментом социализации, реабилитации и личностного роста.

В основу анализа легли два направления:

- Контент-анализ социальных сетей. Изучались сообщества в Instagram, Facebook, TikTok, ВКонтакте, YouTube. Анализировались типы публикуемого контента; активность подписчиков; наличие адаптивных тренировок; уровень вовлечённости участников; модерация и коммуникация внутри групп.

Исследование показало, что они идеальны для визуального контента: мотивационных историй, челленджей. тренировок, некоторые включают программы для тренировок людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения и др.

- Анализ успешных кейсов позволил изучить такие как : Special Olympics Online Community; Paralympic TikTok Projects; YouTube-каналы адаптивных тренеров; Российские инициативы («Дети Ангелы», «Спорт без границ» и др.).

Данные кейсы обеспечивают глубокие дискуссии, обмен медицинскими рекомендациями, подбор оборудования, вебинары по адаптивной физической культуре. Открытость информации в них снижает барьеры и помогает сделать первый шаг в спорт.

С помощью цифровых сообществ предоставляются:

- истории успеха — мощный инструмент мотивации;
- возможность делиться своими достижениями;
- поддержку от равных — людей с подобным опытом;
- признание и поощрение.

Для многих пользователей простое сообщение «Ты справишься» или «Я тоже через это прошёл» — ключевой фактор продолжения тренировок.

Очень важна также социальная интеграция. Онлайн-платформы объединяют людей, которые в реальной жизни могут не встречаться. Здесь у них формируется чувство принадлежности; исчезает ощущение «я один»; укрепляются уверенность и самооценка. Для людей с инвалидностью это имеет огромное значение.

Заключение. Цифровые технологии стали ключевым фактором развития инклюзивного спорта. Социальные сети позволяют создавать поддерживающие сообщества, где каждый человек - вне зависимости от диагноза, возраста или физических возможностей - может найти помощь, мотивацию и возможности для развития.

Онлайн-платформы способствуют снижению социальной изоляции, упрощают доступ к информации, формируют безопасную среду общения и создают пространство для роста.

В перспективе интеграция искусственного интеллекта позволит подбирать персонализированные тренировочные программы; адаптировать упражнения под индивидуальные потребности; автоматически выявлять токсичные комментарии; анализировать прогресс пользователя; создавать голосовых или визуальных ассистентов для людей с ограниченными возможностями.

Таким образом, цифровые платформы уже сегодня трансформируют инклюзивный спорт, а дальнейшее развитие технологий откроет ещё больше

возможностей для участия людей с инвалидностью в спортивной жизни общества.

Список использованных источников:

1. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта . М. Академия, 2009 -254 с.

2. Евсеева, О.Э. Инклюзивные занятия спортом / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев, А.В. Аксенов // Адаптивная физическая культура. – 2017. – № 1 (69). – С. 1-6.

3. Исаков, А. Е. Взаимосвязь спорта и социальных сетей / А. Е. Исаков. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 32 (479). — С. 125-127. — URL: https://moluch.ru/archive/479/105409.

4. Исаков, А. Е. Влияние социальных сетей на психологическое здоровье и мотивацию спортсменов / А. Е. Исаков. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 32 (479). — С. 133-135. — URL: https://moluch.ru/archive/479/105410.

5. Федеральный закон "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" (ред. от 24.07.2024). – Режим доступа: Консультант Плюс. – Ст. 9, 11 (о реабилитации и абилитации).

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ

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, нужно знать какие упражнения*

можно применять, а какие нужно исключить из уроков физической культуры, чтобы сохранить или улучшить зрение.

Ключевые слова: *физическая культура, эмметропия (близорукость), гиперметропия (дальнозоркость), сопутствующие заболевания, нарушение зрения, коррекция зрения.*

В соответствии с рекомендациями Министерства здравоохранения и Министерства образования Российской Федерации всех учащихся по состоянию здоровья делят на три группы (цит. В П Ермакова, 1990)

1-я группа — основная,

2-я группа — подготовительная,

3-я группа — специальная.

К 1-й группе относятся дети, не имеющие отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья.

Ко 2-й группе относятся дети с незначительными отклонениями в состоянии здоровья и в физическом развитии, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью, временно освобожденные от уроков физкультуры.

К 3-й группе относятся дети со стойкими отклонениями в со стоянии здоровья постоянного или временного характера Им противопоказаны занятия по общей программе, они не допускаются к соревнованиям.

Для детей с нарушением зрения (при некоторых заболеваниях) предусматриваются следующие ***ограничения***, резкие наклоны прыжки, упражнения с отягощением, акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой), а также соскоки со снарядов, упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы, упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и статические упражнения, нагрузки с большой интенсивностью в беге,

передвижение на коньках (Гнеушева А Н , 1990, Ермаков В П , Якунин Г А, 2000, Ростомаивили Л Н , 1999, 2001)

Ограничения имеют место при следующих заболеваниях увеит (хориоретинит), свежая травма оболочек глазных яблок, дегенерация или отслойка сетчатки, дистрофия роговицы, опухоли мозга или глаза, глаукома, катаракта, афакия, миопия высокой степени (выше 6,0 D с осложнением на глазном дне), в раннем послеоперационном периоде после замены хрусталика (первые полгода), ПОДЕЫВИХ (смещение) хрусталика, который происходит вследствие слабости или разрыва связки, поддерживающей его в глазу При наличии этих заболеваний противопоказаны следующие виды спорта прыжки в воду, тяжелая атлетика, бокс, борьба, хоккей, футбол, баскетбол (разрешается выполнять лишь безопасные элементы футбола, баскетбола, хоккея), велоспорт, горнолыжный спорт, мотоспорт. Чрезмерная физическая на грузка может привести к отслойке сетчатки, кровоизлияниям на глазном дне и прочим осложнениям.

Слабая степень миопии (до 3,0 D) не является препятствием для занятий спортом Плавание (не всем можно нырять и прыгать с вышки, с тумбочки), лыжный спорт (лыжные гонки), легкая атлетика (отдельные ее виды), настольный теннис, художественная гимнастика, туризм, шашки, шахматы, голбол, торбол, бадминтон и др. не только показаны без ограничений, но и оказывают положительное влияние Ливадо (1974), И.В. Сухиненко (1980), Р.Н. Азарян (1989) установили, что циклические упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах, упражнения умеренной интенсивности, физические упражнения в сочетании со специальными упражнениями для цилиарной мышцы) оказывают благоприятное воздействие на функции миопического глаза, на гемодинамику и аккомодационную способность глаза. Выбор любого вида спорта для занятий согласовывается с врачом-окулистом.

В старших классах в связи с увеличением объема школьной программы, дефицита свободного времени, снижением двигательной активности значение физической культуры возрастает Тем не менее Э.С. Аветисов (1980) рекомендует некоторые ограничения для юношей с миопией от 3 до 6 D исключить преодоление полосы препятствий, классическую борьбу, силовые упражнения на перекладине, подтягивание и подъем из виса в упор, заменив их подъемом по канату с помощью ног. Школьники старших классов с миопией более 6 D занимаются в специальных группах. Для школьников с осложненной миопией рекомендуются ограничения физической нагрузки, согласованные с врачом-офтальмологом.

Сопутствующие заболевания детей с нарушенным зрением так же диктуют некоторые ограничения. Например, при сколиозах противопоказаны прыжки, кувырки, продолжительные висы, поднятие тяжестей. При наличии гидроцефалии чрезмерная физическая нагрузка может вызвать повышение внутриглазного давления. При эпилепсии избыточное увлечение физическими упражнениями на дыхание, на повышенной опоре (бревно, брусья и т. д.), спортивные и подвижные игры высокой интенсивности могут спровоцировать судорожный синдром, а при нарушениях эмоционально-волевой сферы детей вызвать их гиперактивность. При пиелонефрите противопоказано переохлаждение (занятия на улице в осенне-зимний период, плавание в бассейне).

Несмотря на некоторые ограничения следует отметить, что опасен для здоровья не вид движений, а методика их проведения. Дети с депривацией зрения могут заниматься следующими видами спорта: плавание, лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика, отдельные виды борьбы, шашки, шахматы, армрестлинг; спортивные игры для незрячих детей старшего школьного возраста (13—18 лет) — голбол, роллингбол, торбол (Маллаев Д.М., 1992, 2002). Участие в соревнованиях детей школьного возраста

предусматривает обязательный допуск и контроль врачей: офтальмолога и педиатра.

Таким образом, квалифицированная и своевременная помощь ребенку с депривацией зрения позволит избежать дальнейших нарушений в физическом развитии и откроет больше возможностей для их полноценного роста и развития.

Вышеизложенный материал поможет тренеру или учителю физической культуры, в учебных заведениях III-IV вида, найти правильный подход при планировании тренировочного процесс или урока физической культуры. В результате чего может улучшится или по крайней мере сохранится зрение у близоруких или дальнозорких детей.

Список использованных источников:

1. Организация занятий по адаптивной физической культуре в условиях общеобразовательной организации : учебно-методическое пособие / авторы-составители: Л. Ф. Кихтенко (введение, разд. 1.2), Л. А. Небытова (гл. 2), Е. А. Скорик (разд. 1.1) ; Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования. — Ставрополь : СКИРО ПК и ПРО, 2020. — 76 с.

2. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / под редакцией Л. В. Шапковой. — Москва : Советский спорт, 2007. — 464 с.

ПОДГОТОВКА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА РОТАЦИЮ КОРПУСА НА СУШЕ У ЛЮДЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ТРАВМАМИ ЛИЦА СПОСОБСТВУЮЩИХ ПЕРЕХОДУ К ЗАНЯТИЯМ НА ВОДЕ

А.А. Чиркин
студент-аспирант 1 курса
С.Ф. Панов
профессор кафедры спортивных дисциплин, д.б.н., доцент
ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»,
г. Липецк

Аннотация. *В работе поднимается вопрос подготовки людей с травмами лица к занятиям в бассейне. Рассматриваются подготовительные упражнения для ротации корпуса на суше для последующего облегчения обучения вдоха в плавании кролем на груди.*

Ключевые слова*: плавание, ротация корпуса, вдох в плавании, кроль на груди, люди с травмами лица.*

Многие пловцы испытывают трудности с согласованием выполнения гребка и дыханием во время плавания кролем на животе. Это обусловлено недостаточным разворотом на бок (ротацией) во время гребка. Основная причина заключается в слабости мышц-стабилизаторов туловища, ответственных за вращательные движения [3]. Такое нарушение приводит к повышению утомляемости, увеличению сопротивления воды и снижению общей эффективности.

Ротация корпуса в плавании кролем на животе представляет собой сложный биомеханический процесс, обеспечивающий эффективное продвижение пловца вперед, уменьшая сопротивление с водой, обеспечивает стабильное положение. Поворот на бок формируется за счет скоординированной активности мышц кора и плечевого пояса [5].

В плавании кролем на животе ротация корпуса играет ключевую роль (рис. 1).

Рисунок 1 – Значение ротации корпуса в плавании кролем [4]

Любое новое упражнение в плавании принято изучать по частям с постепенным усложнением. Сначала на суше, потом в воде, стоя у бортика, затем в движении, давая возможность постепенно овладеть изучаемым навыком. Адекватные способы управления поведением, объяснение заданий, команды, сигналы, поощрение и коррекция являются основой успешного обучения движением [1].

Подбор упражнений должен быть направлен на ключевые мышцы-стабилизаторы и ротаторы, включая мышцы кора, косые мышцы живота и глубокие мышцы спины. Поэтому упражнения должны моделировать условия, близкие к реальному плаванию, для исключения перетренированности занимающегося [5].

В качестве примера рассмотрим несколько подводящих упражнений на суше, которые, в дальнейшем, помогут облегчить понимание ротации и удержания тела на воде.

Перед началом выполнения упражнений у испытуемого с травмами лица, который ранее не был связан с тренировками в бассейне, но поддерживал активный образ жизни, занимаясь физической культурой и посещая тренажерный зал, замерили ЧСС (частоту сердечных сокращений)

в покое - 78, артериальное давление в покое – 121/82 и частоту дыхания в покое - 14.

Для подготовки к отработке разворота корпуса на суше было предложено несколько упражнений, имитирующих движение и вращение тела. Основное внимание уделяли отработке вращательного движения, стабилизации тела и укреплению мышц кора, которые задействованы при развороте.

Упражнения разделили на 3 группы по 3 упражнения в каждой. Первая группа включала статические упражнения на удержания корпуса, работу мышц спины, прямых и косых мышц живота. Во вторую группу вошли динамические упражнения на ротацию корпуса в положении стоя или сидя без использования рук. В третьей группе упражнения в наклоне, лежа на животе на полу или скамье с добавлением вращения рукой, т.е. имитацию разворота корпуса в момент гребка.

После выполнения группы упражнений измеряли показатели (ЧСС, АД, частоту дыхания) и проводили тест Ромберга (задание на координацию с прямыми руками перед собой).

В качестве примера рассмотрим по одному упражнения из каждого уровня. Одним из статических упражнений была выбрана «планка с упором на локти» (рис. 2). Задание выполняли по 30 секунд.

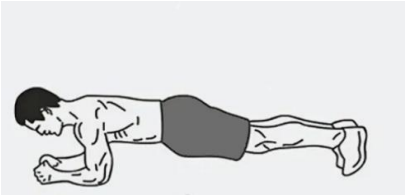

Рисунок 2 – Планка с упором на локти

После трех выполненных заданий провели пробу Ромберга, с которой успешно справились, нарушение координации нет. Замерили показатели после нагрузки, занесли их в таблицу 1.

Таблица 1 – Показатели выполнение статических упражнений

	ЧСС	АД	ЧД
Планка с упором на локти	**94**	**125/70**	**16**
Планка с прямыми руками	**96**	**112/78**	**17**
Планка на боку	**96**	**127/74**	**17**

Для примера динамических упражнений рассмотрим развороты корпуса из положения стоя, руки на поясе (рис. 3). Данное упражнение имитирует вращение корпуса, которое происходит в воде. Постепенно увеличиваем амплитуду движения, сохраняя контроль над корпусом. Выполняли по 12 подконтрольных разворотов в каждую сторону.

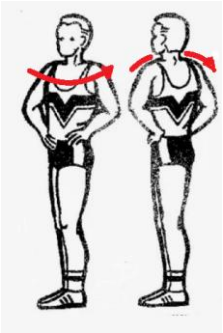

Рисунок 3 – Вращение корпуса из положения стоя

После выполнения всех динамических заданий второй группы замерили показатели (табл. 2) и провели тестирование Ромберга, в котором не было выявлено отклонений.

Таблица 2 – Показатели выполнение динамических упражнений на ротацию из положения сидя, стоя без использования рук

	ЧСС	АД	ЧД
Вращение корпуса, руки на поясе	96	127/74	16
Вращение корпуса в наклоне, руки на плечах	98	128/78	17
Вращение корпуса сидя	**96**	**125/70**	**16**

Рассмотрим одно из упражнений третьей группы. Задание «Мельница» (рис. 4) выполнялось в наклоне с добавлением вращения рук вперед по 12 раз каждой.

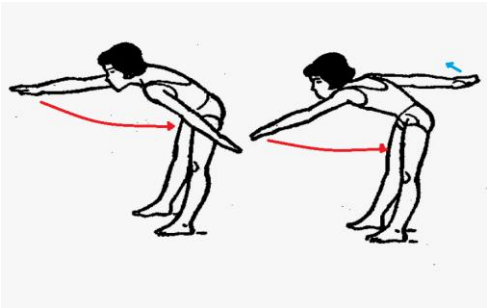

Рисунок 4 – «Мельница»

Во время выполнения заданий не было проблем с координацией, покачиваний, отклонений не наблюдалось во время пробы Ромберга, показатели состояния после нагрузки представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели после нагрузки упражнений с добавлением работы руками

	ЧСС	АД	ЧД
Разворот корпуса у стены с имитацией гребка	104	121/74	16
«Мельница»	108	124/74	17
Имитация разворота лежа на животе с гребком рукой	110	119/67	18

Укрепление прямых, косых мышц живота, спины способствуют стабилизации корпуса во время разворота, что является необходимым условием для эффективного плавания. Каждое упражнение подбиралось с учетом его специфического воздействия на ключевые мышечные группы, участвующие в ротационных движениях [5].

Ротация корпуса выступает ключевым элементом техники плавания кролем на груди, облегчает выполнение вдоха, обеспечивая правильный поворот головы и ее естественное положение. Так же выполнение разворота

непосредственно влияет и на эффективность гребка, увеличивая силу отталкивания.

Добавление тренировок на суше значительно облегчит подготовку к занятиям в воде, ускорит понимание в отработке отдельных элементов, снизив риск травм, развивает координацию, повышает эффективность тренировочного процесса.

Список использованных источников:

1. Булгакова, Н. Ж. Плавание : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова. — Москва : Физкультура и спорт, 2001. — 254 с.

2. Булгакова, Н. Ж. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попова, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 401 с. — ISBN 978-5-534-02209-5. — URL: https://urait.ru/bcode/516453 (дата обращения: 18.09.2023). — Текст : электронный.

3. Горбунов, А. В. Анатомия человека / А. В. Горбунов, Д. Б. Никитюк. — Москва : Медицинская книга, 2016. — 352 с.

4. Горбунов, Е. О. Плавание: развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств / Е. О. Горбунов, В. С. Машанов, С. И. Машанов. — Ижевск : Издательский центр «Удмуртский университет», 2020. — 102 с.

5. Сушков, В. В. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде : методические рекомендации / В. В. Сушков. — Биробиджан ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2019. — 38 с.

СЕКЦИЯ 3.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: МОЛОДЕЖНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИННОВАЦИИ (ДЛЯ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ)

ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

К.И. Абакова
руководитель физического воспитания
ГБПОУ Республики Марий Эл
«Марийский лесохозяйственный техникум»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. *Статья посвящена актуальной проблеме вовлечения студентов специальной медицинской группы в активную физкультурно-спортивную деятельность. Автор рассматривает опыт внедрения игры «Бочче» как нового адаптивного вида спорта в систему внеучебной работы техникума. Обосновывается педагогическая и оздоровительная ценность данной игры, способствующей не только физическому развитию, но и улучшению психоэмоционального состояния, формированию коммуникативных навыков и успешной социальной адаптации обучающихся.*

Ключевые слова: *специальная медицинская группа, адаптивная физическая культура, игра «Бочче», внеучебная деятельность, оздоровительно-реабилитационный потенциал.*

Одной из актуальных проблем среднего профессионального образования на сегодняшний день является изучение состояния здоровья студентов, путей его сохранения и укрепления. Процент выпускников средних школ, имеющих низкий уровень здоровья, растет. В образовательном учреждении таким обучающимся трудно адаптироваться к условиям обучения [1,2].

В техникуме ежегодно проводятся различного рода спортивные мероприятия среди студентов, которые приобщают их к активным занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни. Проблема посещения занятий по физической культуре, а также вовлечения во внеучебную деятельность студентов специальной медицинской группы представляет собой одну из важных задач.

В ходе внеучебных занятий создаются ситуации, требующие от студентов проявления терпения, настойчивости, умения мобилизоваться и преодолевать неприятные ощущения. Важно, чтобы напряжение не достигало предела возможностей занимающихся. Нагрузки должны быть посильными. В процессе занятий осваиваются правила совместной деятельности, осуществляется коллективное взаимодействие. Студенты учатся правилам работы в команде.

Игра в шары «Бочче» является новым видом спорта в республике. Студенты активно включились в игру и проявили к ней большой интерес. Ежегодно данное мероприятие проводится среди групп техникума. В 2017 году игра была апробирована на республиканском уровне и получила достаточно высокие отзывы.

В отличие от традиционных игровых видов спорта, в бочче существует уникальное понятие – «Этикет игры», являющийся философией бочче и повышающий морально-этический уровень игроков. Именно благодаря «Этикету игры» в бочче игроки обходятся без судей, отслеживая соблюдение правил самостоятельно даже на чемпионате мира.

Регулярные занятия игрой бочче помогают:

- повышению качества жизни студентов на основе достигнутых в процессе внеучебных занятий изменений в физическом, психологическом и социальном состоянии;

- укреплению здоровья, формированию потребности в физической активности, сближению с природой, снижению общего стресса, укреплению

иммунитета, а также умению с максимальной пользой использовать свободное время;

- нормализации психоэмоционального состояния, улучшению самочувствия, формированию оптимистического настроя, развитию воли, настойчивости в достижении цели, возникновению новых жизненных интересов и потребностей, созданию условий для интеллектуального развития;

- успешному функционированию в социальной среде, вовлечению участников внеучебных занятий в коллективное взаимодействие в группах по интересам, приобщению к новой форме досуга, обретению новых друзей и единомышленников, получению положительных эмоций, приливу жизненной энергии, развитию гибкости, выдержки и координации.

Объективные показатели эффективности внеучебных занятий по игре «Бочче»:

- Выполнение студентами программных требований по контрольным нормативам специальной подготовки;

- Овладение теоретическими знаниями и практическими навыками игры.

Игра «Бочче» интересная и захватывающая. Она идеально подходит для занятий на свежем воздухе даже зимой. Данный вид спорта активно апробируется среди студентов специальной медицинской (подготовительной) группы.

Игра «Бочче» нетравматична, ей можно заниматься в любом возрасте. «Бочче» развивает меткость, координацию, стратегическое мышление, а также психологическую стабильность и представляет собой интересный способ времяпрепровождения. В процессе групповых тренировок быстро возникает соревновательная атмосфера, у членов команды появляется желание победить, которое не сопровождается напряжённой конкурентной борьбой.

Успешное внедрение в образовательный процесс новых видов спорта является залогом дальнейшего развития каждого обучающегося как личности и будущего специалиста. Во время проведения мероприятия у студентов происходит формирование двигательных навыков, физических качеств, коллективизма, создание хорошего настроения.

Мы помогаем сделать мир лучше, добрее и жизнерадостнее!

Список использованных источников:

1. Педагогические основы формирования физической культуры студентов /под ред. В.Г.Шилько, 2001.-С.188

2. А.И. Загреевка, Методология построения содержания физкультурного образования студентов специальной медицинской группы педагогического вуза //Теория и практика физической культуры-2008.-№10(114).-С. 17-21

3. Марков К.К. Индивидуализация процесса спортивной тренировки в соответствии с типологией личности спортсмена / К.К. Марков, О.О. Николаева // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №3. – С. 198.

4. Марков К.К. Инновационные направления совершенствования технологий спортивной тренировки: монография. – Иркутск: Иркутский национальный исследовательский университет, 2016. – 187 с.

ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОДЫ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Д.Д. Гафуров
студент 2 курса
Л.Р. Загртдинова
преподаватель
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация. *Вода – самое удивительное, самое распространенное и самое важное вещество на планете Земля. Почти три четверти земного*

шара занято водой, морями и океанами. 20 % занято твердой водой – снегом, льдом. Вода – обязательный компонент практически всех технологических процессов. От воды зависит климат планеты. Без воды нельзя представить жизнь человека, ведь он ее употребляет для самых разных бытовых нужд.

Ключевые слова: *вода, источники загрязнения, методы очистки.*

Вода – это минерал, обеспечивающий существование живых организмов на Земле. Вода входит в состав клеток любого животного и растения. Недостаточное количество воды в организме человека приводит к нарушению вывода продуктов обмена пищеварения, кровь обедняется водой, человека лихорадит. Вода в нашем организме выступает в двух основных ролях – как растворитель веществ и как переносчик веществ по организму. У нее есть еще одна важная роль: через систему потоотделения она регулирует температуру тела.

Какая вода, поступает в дома по городскому водопроводу и какую воду употребляют жители из собственных скважин – волнует каждого жителя нашего микрорайона. Поэтому мы выполнили исследовательскую работу “Качество воды в городе Казань и влияние ее на здоровье человека”.

1.ИСТОЧНИКИ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ВОДЫ

Промышленное производство: предприятия химической, металлургической, нефтяной и других отраслей промышленности сбрасывают в водоёмы отходы производства, которые могут содержать тяжёлые металлы, органические и минеральные вещества. Сельское хозяйство: использование пестицидов и удобрений для обработки полей может привести к их попаданию в грунтовые воды и реки. Бытовые отходы: канализация, мусорные свалки и неправильное обращение с отходами также способствуют загрязнению воды. Тепловые электростанции: сброс тёплой воды после охлаждения турбин может привести к изменению газового и химического состава воды, что негативно сказывается на водных

экосистемах[1].

1.2 Виды и формы загрязнения

Химическое загрязнение. Характеризуется изменением химического состава воды. Может быть органическим (фенолы, нафтеновые кислоты, пестициды) и неорганическим (соли, кислоты, щелочи).

Бактериальное загрязнение. Выражается в появлении в воде патогенных бактерий, вирусов (до 700 видов), простейших, грибов. Этот вид загрязнений носит временный характер.

Радиоактивное загрязнение. Опасно содержание в воде, даже при очень малых концентрациях, радиоактивных веществ. Радиоактивные элементы попадают в поверхностные водоёмы при сбрасывании в них радиоактивных отходов, захоронении отходов на дне и др.

Механическое загрязнение. Характеризуется попаданием в воду различных механических примесей (песок, шлам, ил).

Тепловое загрязнение. Связано с повышением температуры вод в результате их смешивания с более нагретыми поверхностными или технологическими водами. При повышении температуры происходит изменение газового и химического состава в водах[2].

2.ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Загрязнённая вода негативно влияет на здоровье человека. Она может стать причиной многих заболеваний, в том числе диареи, кожных болезней, рака и различных детских болезней.

Некоторые последствия воздействия на организм отдельных загрязняющих веществ, которые могут присутствовать в воде:

Мышьяк. Соединения этого вещества обладают высокой токсичностью и способны вызвать тяжёлое поражение внутренних органов: почек, печени, селезёнки, мышечной ткани, протоков потовых желёз. У человека могут появиться отсутствие аппетита, тошнота, рвота, апатия, истончение ногтевой пластины и выпадение волос.

Кадмий. Чаще всего поступает в питьевую воду в связи с коррозией гальванизированных труб, а также вследствие загрязнения источников водоснабжения сточными водами предприятий сталелитейной промышленности и производства пластмасс. При острой интоксикации кадмием наблюдаются спазмы в животе, тошнота, рвота, диарея.

Фтор и его соединения. Если регулярно употреблять воду, в которой содержание фтора превышено, то развиваются такие заболевания как флюороз и деформирующий остеоартроз, возможно также замедление роста, поражение щитовидной железы, почек.

Для профилактики заболеваний, вызываемых химическими соединениями, которые могут содержаться в воде, рекомендуется употреблять для питья и приготовления пищи только ту воду, которая прошла необходимые этапы очистки на водопроводных станциях[4].

2.1. Последствия для организма

Последствия употребления грязной воды для организма могут быть серьёзными и включать проблемы с репродуктивной, сердечно-сосудистой и нервной системами.

Для репродуктивной системы употребление грязной воды может привести к повышению частоты самопроизвольных прерываний беременности и увеличению доли рождения детей с врождёнными пороками развития.

Для сердечно-сосудистой системы грязная вода может спровоцировать развитие болезней сердечно-сосудистой системы, почек, печени, органов пищеварения, а также различные мутации генов.

Для нервной системы употребление грязной воды может вызвать речевые расстройства, полиневриты, нарушение вкуса и обоняния. Чтобы снизить риск негативных последствий, рекомендуется употреблять для питья и приготовления пищи только ту воду, которая прошла необходимые этапы очистки на водопроводных станциях[5].

3. МЕРЫ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ

Некоторые меры по предотвращению загрязнения воды: **очистка сточных вод**. На водоочистных сооружениях сточные воды проходят через ряд резервуаров и химических процессов для снижения их токсичности.

Сохранение водно-болотных угодий. Они служат буферными зонами для фильтрации дождевого стока и помогают удалять загрязняющие вещества из воды.

Уменьшение количества пластиковых отходов. Можно выбирать многоразовые ёмкости вместо одноразовых, использовать шоперы вместо покупки пластиковых пакетов на кассе в магазине.

Использование органических удобрений. Вместо химических удобрений следует использовать органические или экологически чистые.

Экономия воды. Например, выключать её при чистке зубов, уменьшать струю воды, применять водосберегающие насадки.

Сортировка мусора и правильная утилизация отходов. Например, бумагу и картон нужно сдавать в точки приёма макулатуры, старую одежду — отдавать нуждающимся или передавать на переработку, батарейки и лампочки сдавать в специальные точки сбора.

Просветительская работа может включать образовательные программы в средствах массовой информации, создание и распространение документальных фильмов о проблемах и охране водных ресурсов, организацию конференций, круглых столов, семинаров и выставок, посвящённых этой теме[6].

4. АНАЛИЗ КАЧЕСТВА ВОДЫ В КАЗАНИ

В Казани водоснабжение осуществляется из двух источников – река Волга и подземные воды. Причем на Волгу приходится 92% воды. Остальное - на подземные воды. Основная масса подземных вод забирается на водозаборах Азино (15 скважин) и Аки (15 скважин), расположенных в Советском районе города.

Проведем эксперимент: набрав воды в разных районах Казани, мы попросили проверить ее специалистов.

"У вас есть 4 часа, чтобы доставить воду в лабораторию"

Нам казалось, что сделать забор воды для анализа - это просто. Открыл кран, набрал воду в бутылочку и все. Как же мы заблуждались. На самом деле - это целый ритуал.

Во-первых, понадобилось не одна бутылка, а целых две - пластиковая и стеклянная. Причем только из-под питьевой воды и с плотно закручивающимися крышками.

Во-вторых, чтобы анализ был объективным, необходимо было открыть кран и при максимальном напоре дать воде стечь в течение 5 минут.

После этого нужно сполоснуть бутылку и заполнить ее так, чтобы внутри не оставалось воздуха.

Приволжский, Вахитовский, Кировский и Ново-Савиновский районы

Вода из Волги мягкая и имеет невысокую минерализацию. Пробы, взятые в этих районах, имели жесткость 3,7 мг-эквл и минерализацию 282-287 мг/л. Эти значения соответствуют нормам для физиологически полноценной воды. Она не требует ни дополнительного умягчения, ни минерализации. При этом эта вода имеет высокую цветность и перманганатную окисляемость, что означает содержание органических веществ.

Авиастроительный и Московский районы

Анализы воды с улицы Симонова (Авиастроительный район) и улицы Химиков (Московский, на границе с Авиастроительным) имеют жесткость 4,3 мг-экв/л. Цветность воды составляет 21 и 20 град соответственно (при норме 20), перманганатной окиляемости 4,3-4,5 из 5.

Такую воду требуется обязательно очищать от органических соединений и желательно дополнительно умягчать. Превышений по железу, другим тяжелым металлам не обнаружено.

Советский район

В Советском районе, водоснабжение которого осуществляется из подземных источников, жесткость воды составляет уже 6 мг-экв/л. Такая вода однозначно требует дополнительного умягчения.

А вот параметры, характеризующие наличие органических веществ в воде, напротив, одни из самых низких в городе. Отдельно отметим, что содержание фтора в воде повышено. Эксперты рекомендуют жителям Советского района использовать системы обратного осмоса, но с обязательной реминерализацией воды.

Основные характеристики загрязнения воды:

Содержание тяжелых металлов в воде

По тяжелым металлам (алюминий, медь, свинец) – ни в одном анализе не было обнаружено отклонений от нормы. pH воды также находится в пределах нормы.

«Соли жесткости» - кальций и магний. Именно они образовывают корочку накипи в чайниках. Постоянное использование жесткой воды для питья опасно для здоровья и приводит к развитию мочекаменной болезни.

Цветность воды, как и мутность — показатели, не характеризующие химический состав загрязнителей, но являются весьма важными. Высокая цветность характерна для вод из открытых источников и неглубоких колодцев и обуславливается наличием в воде органических соединений, цветения.

PH — водородный показатель, который характеризует кислотность воды. Чистая вода имеет нейтральный pH =7, но поскольку вода в природе идеально чистой не бывает, а представляет из себя раствор солей, минералов

и органических соединений, ее кислотность как правило отличается от нейтрального показателя в ту или иную сторону.

Делаем вывод, что *показатель «цветность»* превышен в Московском и Авиастроительном районах.

Район	Цветность	Мутность	Перманганатная окисляемость	Жесткость	pH	Общее солесодержание
Советский	12,4	<1	3,6	6,0	6,8	440
Вахитовский	16	<1	4,5	3,7	7,1	284
Приволжский	14,5	<1	4,3	3,7	7,0	282
Московский	20	<1	4,3	4,2	7,3	293
Ново-Савиновский	13,1	<1	4,6	3,7	7,0	287
Кировский	15	<1	5,0	3,7	7,2	293
Авиастроительный	21	<1	4,5	4,3	7,4	294
Норма, не более	**20 град.**	**2,6 ЕМФ**	**5,0 мгО/л**	**7,0 Ж°**	**6-9 ед. pH**	**1000 мг/л**

Показатель «мутность» находится в норме во всех районах города Казань.

Показатель «перманганатная окисляемость» - превышен в Кировском районе. Я проживая в Кировском районе в общежитии училища ощущаю данную особенность на себе.

Показатель «жесткость», «pH» и «общее солесодержание» в норме во всех районах Казани.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении на тему «Загрязнение воды и его влияние на организм человека» можно сделать следующие выводы:

Загрязнение воды изменяет её физические, химические или биологические свойства, что влечёт за собой пагубные последствия для

любого живого организма. Влияние на организм человека заключается в том, что загрязнённая питьевая вода может вызвать 70–80% всех известных болезней и на 30% ускорить старение. Длительное использование питьевой воды, не отвечающей гигиеническим нормативам по химическим компонентам, приводит к заболеваниям органов кровообращения, пищеварения, эндокринной системы, мочевыводящих путей. Также через воду распространяются возбудители кишечных инфекций. Купание в загрязнённых водоёмах или использование плохо очищенной питьевой воды может привести к вспышкам инфекционных заболеваний.

Список использованных источников:

1. Алексеев, Е. В. Особенности сточных вод, содержащих поверхностно-активные вещества / Е. В. Алексеев // Безопасность жизнедеятельности. — 2016. — № 11. — С. 18–21.

2. Архипова, Н. А. Гидроэкология: количественная оценка поступления в водные объекты загрязняющих веществ от рассредоточенных источников / Н. А. Архипова // Инженерная экология. — 2022. — № 1. — С. 27–41.

3. Васильченко, О. В. Гидроэкология: особенности оценки качества вод / О. В. Васильченко // Инженерная экология. — 2023. — № 3. — С. 2–25.

4. Вишняков, Я. Д. Водоохранные мероприятия: эколого-экономическое обоснование / Я. Д. Вишняков // ЭКиП: Экология и промышленность России. — 2001. — № 5. — С. 40–42.

5. Водопользование и очистка промстоков // Приложение к журналу «Безопасность жизнедеятельности». — 2023. — № 9. — С. [указать страницы].

6. Гольдберг, В. М. Взаимосвязь загрязнения подземных вод и природной среды / В. М. Гольдберг. — Москва : Гидрометеоиздат, 2017. — 245 с. — ISBN 978-5-00000-000-0 (условный номер, требуется уточнение).

7. Гольдберг, В. М. Гидрогеологические основы охраны подземных вод от загрязнения / В. М. Гольдберг, С. Газда. — Москва : Недра, 2014. — 263 с. — ISBN 978-5-00000-000-0 (условный номер, требуется уточнение).

8. Гляденов, С. И. Очистка сточных вод: традиции и новации / С. И. Гляденов // ЭКиП: Экология и промышленность России. — 2021. — № 2. — С. 15–17.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Д.А. Горшенина
студентка 4 курса
Г.Н. Морозова
преподаватель, кандидат педагогических наук, доцент
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация. *В статье рассматривается авторский комплекс упражнений, способствующий совершенствованию технической подготовки лыжника-гонщика на этапе спортивного совершенствования и позволяющий повысить эффективность соревновательной деятельности.*

Ключевые слова: *техническая подготовка в лыжных гонках, этап спортивного совершенствования, особенности, формы, средства и методы технической подготовки лыжников-гонщиков.*

Актуальность исследования состоит в том, что в лыжных гонках результаты тесно связаны с уровнем технической подготовленности спортсмена. Современные требования к технике передвижения на лыжах постоянно изменяются и совершенствуются. Улучшение техники – это важный аспект в подготовке на всех уровнях спортивных достижений. Эта тема была, есть и будет актуальной всегда.

Объектом исследования являлась техническая подготовка спортсменов в лыжных гонках на этапе спортивного совершенствования на базе спортивной школы «Старт». Предмет исследования – методические особенности технической подготовки спортсменов в лыжных гонках на этапе спортивного совершенствования.

Цель исследования - разработка и экспериментальное обоснование методики, улучшающей техническую подготовку на этапе спортивного совершенствования и обеспечивающей повышение эффективности соревновательной деятельности спортсменов в лыжных гонках.

Для достижения поставленной цели были сформулированы и решались следующие задачи: ознакомиться с понятием и сущностью технической подготовки в лыжных гонках; охарактеризовать формы, средства и методы технической подготовки спортсменов; изучить факторы, влияющие на техническую подготовку спортсмена; разработать и экспериментально обосновать методику, улучшающую технические способности спортсменов в лыжных гонках на этапе спортивного совершенствования и позволяющую повысить эффективность соревновательной деятельности.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение в учебно-тренировочном процессе специально подобранных упражнений позволит улучшить технические способности и повысить эффективность соревновательной деятельности.

Эксперимент проводился с 25 апреля по 10 мая 2025 года, среди юношей старшего возраста, обучающихся в спортивной школе «Старт» в г. Казань. В эксперименте приняли участие 10 спортсменов–лыжников. На тренировочных занятиях они изучали новую методику совершенствования технической подготовки в лыжных гонках.

Для оценки качества применяемого экспериментального комплекса упражнений, были проведены 2 контрольно-тренировочного занятия, где

приняли участие спортсмены, с которыми на протяжении двух недель занимались по экспериментальной методике технического совершенствования. Первая контрольная тренировка проводилась перед периодом обучения (25.04.2025г.) для учёта исходных данных спортсменов, а вторая такая тренировка уже после (10.05.2025г.). Для эксперимента подбирались спортсмены одинакового возраста и пола – юноши 2009-2010 годов рождения. Контрольное учебно-тренировочное занятие представляло собой преодоление дистанции в 5 километров (2,5 км х 2) классическим стилем на лыжероллерах.

Ниже представлены результаты, полученные в ходе проведенного исследования.

Роль технической подготовки в современной теории и практике занимает весьма важное место. Работа на технику способствует: поиску её вариативности и индивидуализации под каждого спортсмена, исходя из его уровня подготовленности; снижению травматизма во время тренировок и соревнований; совершенствованию методики тренировок. А также помогает делать движения более экономичными, благодаря чему прохождение дистанции происходит за меньшее время и, соответственно, улучшается результат.

В ходе исследования разработан комплекс упражнений, способствующий совершенствованию технической подготовки лыжника-гонщика на этапе спортивного совершенствования. К ним относятся: упражнения специального силового характера, в которых задействуются только мышечные волокна, участвующие в лыжном ходе; развитие способности спортсменов адаптироваться и подстраиваться под любые трассы; упражнения на развитие координационных способностей; упражнения на развитие выносливости; упражнения с использованием техник ментальной подготовки; имитационные упражнения; а также отдельный технический элемент «вынос туловища и наседание», который

лежит в основе и классического, и конькового лыжных ходов. Результаты контрольного учебно-тренировочного занятия до и после эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1- Результаты контрольного учебно-тренировочного занятия до и после эксперимента

№ п/п	Имя	Год рождения	Результаты (25.04.25г)	Результаты (10.05.25г)	Разница
1	Матвей М.	2009	12,10,9	11,59,6	-0,11,3
2	Руслан З.	2010	12,25.5	12,10,1	-0,15,4
3	Даниил А.	2009	12,30,6	12,16,3	-0,14,3
4	Кирилл К	2009	12,29,1	12,23,0	-0,06,1
5	Михаил М.	2009	12.34,4	12,23,3	-0,11,1
6	Дамир А.	2010	12,59,0	12.39.6	-0,19,4
7	Радмир С.	2009	13,10,1	13,10,0	-0,00,1
8	Данис З.	2010	13,15,2	12,59.7	-0,15,5
9	Максим Л.	2010	13,22,7	13,12.1	-0,10,6
10	Денис К.	2010	13,23.5	13,06.4	-0,17,1

Сравнительный анализ табличных данных свидетельствует о положительной динамике полученных результатов лыжников-гонщиков до и после эксперимента. В последнем столбце таблицы 1 видно, как спортсмены улучшили свои собственные результаты. У респондентов под номерами 2, 3 и 6 наблюдается значительная разница в показателях, и это всего за 2 недели проделанной работы. Те спортсмены, у которых время прохождения дистанции изменилось не сильно, имеют слабые те или иные физические качества. Например, у спортсмена под № 7 – слабый верхне-плечевой пояс, что не позволяет ему полностью использовать технику «падения и наседа». Были сложности и у других спортсменов: плохая статическая координация, слабый КОР, недостаточная концентрация и т.п. Также, некоторые технические моменты нужно было исправлять в корне,

что требовало немало физических и моральных усилий, поскольку переучивать то, что уже заложено с детства, тяжело. Однако, благодаря данному комплексу упражнений, спортсмены устраняют свои слабые стороны.

Индивидуальная работа, проделанная с каждым спортсменом, позволила иначе подойти к тренировочному процессу на этапе совершенствования.

Применение комплекса упражнений по совершенствованию технической подготовленности лыжников-гонщиков позволило определить направления по совершенствованию программы технической подготовки в спортивной школе «Старт».

Сами спортсмены отмечают, что чувствуют прибавку в силе толчка и отталкивания. «На тренировках почувствовал мышцы, которые до этого никогда не работали», - сказал Руслан З. (спортсмен №2). «Многое для меня было в новизну, но я увидел результат проделанной работы!» - Даниил А. (спортсмен №3).

В ходе проведенного исследования были разработаны рекомендации по совершенствованию технической подготовки спортсмена-лыжника, среди них: непрерывность работы над совершенствованием техники; разнообразие тренировок (чередование коротких интенсивных занятий с длительными умеренными нагрузками); и использование специального инвентаря (лыжероллеры, тредбан, Ercolina и эспандер).

Обобщая вышеизложенное, можно прийти к заключению, что в ходе исследования разработана и экспериментально обоснована эффективность методики, улучшающей техническую подготовку на этапе спортивного совершенствования и обеспечивающей повышение эффективности соревновательной деятельности спортсменов в лыжных гонках.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены в полном объеме, рабочая гипотеза подтверждена.

Список использованных источников:

1. Жданкина Е. Ф. Лыжная подготовка студентов в вузе: учебное пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; [науч. ред. С. В. Новаковский]. — Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2025. — 124 с.

2. Тимков, А. Д. Техническая подготовка лыжников-гонщиков : методическое пособие / А. Д. Тимков. — 2020. — URL: https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-tehnicheskaya-podgotovka-lyzhnikov-gonshikov-5281369.html (дата обращения: 10.11.2025).

3. Подготовка лыжников-гонщиков : [интернет-ресурс] // Всероссийская федерация лыжных гонок : офиц. сайт. — URL: http://www.russiaski.ru/ (дата обращения: 13.10.2025).

СИСТЕМА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СГОНКИ ВЕСА У БОРЦОВ

Ю.В. Григорьев
студент 4 курса
Р.А. Адамова
преподаватель
ГБПОУ РС(Я) «Республиканское училище (колледж) олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева,
г.Якутск

Аннотация: *Автор рассматривает регулирование веса в спортивной практике, правильное регулирование веса играет важную роль в достижении спортивного результата. Каждый спортсмен должен регулярно контролировать свой вес. Рациональное регулирование веса спортсмена является важным аспектом его предсоревновательной подготовки и залогом успешного выступления на соревнованиях, а также фактором его спортивного долголетия.*

Ключевые слова: *сгонка веса, спортсмены вольного стиля, соревнование.*

Актуальность:

Мировые современные достижения в спортивной борьбе сегодня настолько велики, что без систематической подготовки с юных лет нельзя рассчитывать на высокую результативность в зрелом возрасте спортсмена. Подготовка юных борцов - одна из главных задач подготовки спортивного резерва, поднятия престижа спортивной борьбы в стране. Однако рациональное регулирование веса спортсмена-единоборца является важным аспектом его предсоревновательной подготовки и залогом успешного выступления на соревнованиях, а также существенным фактором его спортивного долголетия.

Регулирование веса имеет большое значение для спортивной практики. Регулирование массы тела позволяет в определенной степени влиять на конституционные особенности спортсмена. Наиболее важно регулирование массы тела для спортсменов, участвующих в соревнованиях с регламентированными правилами весовым режимом (борьба, бокс, тяжелая атлетика).

Цель работы: исследование за предсоревновательной сгонкой веса во время подготовки к соревнованиям у борцов.

Объект исследования: спортсмены - борцы вольного стиля.

Предмет исследования: предсоревновательная сгонка веса у борцов вольного стиля

Задачи исследования:

1. Изучить научно методическую литературу по проблеме исследования;
2. Раскрыть средства и методы сгонки веса;
3. Составить план по организации исследования.

Исследование проводился во время учебно – тренировочных занятий в ЦСП «Триумф» в три этапа.

Первый этап организационный: подбор и анализ научно – методической литературы.

Второй этап: анкетирование

Третий этап: анализ полученных данных.

Таблица 1 - Динамика снижения веса, %

Дата	**Вес до тренировки, кг.**	**Вес после тренировки, кг.**	**Снижение веса, %**
27 фев	100	98	2,00%
28 фев	99	97	2,02%
01 мар	98	97	1,02%
02 мар	98	96,5	1,53%
03 мар	97,5	96	1,54%
04 мар	97	95,5	1,55%
05 мар	96	95	1,04%
06 мар	95,5	94,5	1,05%
07 мар	95	94	1,05%
08 мар	94	94	0,00%
Во время соревнований	95,3	93,4	1,99%

В период соревнований спортсмен выступил в весе 93 кг и вышел в полуфинал, стал призером шестого Международного турнира в памяти Р.М.Дмитриева.

Таблица 2 - Самочувствие спортсмена во время соревнований

Круги	**Очки**	**Восстановление**	**Самочувствие**	**Результат**
1 круг	12:6	30 минут	Усталость, вялость организма	Выиграл
2 круг	10:0	30 минут	Хорошее, стабильное	Выиграл
Полуфинал	6:2	2 часа	Чуть устал, нормальное	Выиграл
Финал	12:8	24 часа	Головокружение, вялость, слабость	Чемпион

Выводы:

Для управления регулированием веса спортсмена в тренировочном процессе требуются знания объективных закономерностей взаимосвязи между состоянием спортсмена, особенно весовые показатели, и задаваемой тренировочной нагрузкой: ее содержанием, объемом, интенсивностью и организацией. Знание этих объективных закономерностей позволяет достаточно точно контролировать выполняемую спортсменом тренировочную нагрузку.

Обязательно перед началом подготовки к снижению веса спортсмен проходит тщательное диспансерное врачебное обследование, после которого совместно с тренером решается вопрос о возможности и целесообразности сгонки веса, оценивая здоровье и функциональное состояние человека.

В подготовительный период необходимо постоянно контролировать массу тела. Контроль следует осуществлять путем взвешивания (всегда в одинаковых условиях утром после туалета, натощак, вечером перед сном, до и после тренировки). Данные рекомендуется вносить в спортивный дневник. Удержание массы тела человека на определенной границе собственного тренировочного веса является первым этапом процесса

снижения веса. Информация из дневников самоконтроля необходима для определения величины суточного снижения веса на втором этапе - этапе последующего регулирования веса до необходимой границы весовой категории. Продолжительность этого этапа для каждого спортсмена сугубо индивидуальна, но обычно не превышает 5-7 дней до контрольного взвешивания.

Список использованных источников:

1. Астахов, А. М. Взаимосвязь предсоревновательных нагрузок и спортивного результата / А. М. Астахов // Спортивная борьба : ежегодник. — Москва : [б. и.], 1982. — С. 14.

2. Ионов, С. Ф. Снижение веса тела перед соревнованиями / С. Ф. Ионов, В. И. Шубин // Спортивная борьба : ежегодник. — 1986.

3. Полева, Н. В. Проблема снижения веса тела в единоборствах / Н. В. Полева // Спортивные единоборства: практика и теория : материалы научно-практической конференции, весна 2005 г. (выпуск № 12). — Красноярск : ИСЭ им. И. Ярыгина : ИПК «Платина», 2006. — С. 21–32.

4. Полиевский, С. А. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки : научно-методическое пособие / С. А. Полиевский, Б. А. Подливаев, О. В. Григорьева. — Москва : [б. и.], 2002. — 120 с.

5. Юшков, О. П. Спортивная борьба : учебное пособие / О. П. Юшков, В. И. Шпанов. — Москва : [б. и.], 2000. — 176 с.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ВНИМАНИЕ

С.С. Гусейнова
студентка 3 курса,
В.В. Томилов, Ю.А. Томилова
преподаватели,
ГБПОУ Московской области «Училище (техникум)
олимпийского резерва №2»
г. Звенигород

Аннотация: *В работе представлены результаты исследования внимания у студентов-спортсменов Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Московской области «Училище (техникум) Олимпийского резерва №2», города Звенигорода, до и после тренировочных нагрузок.*

При помощи теста по методике Мюнстерберга были получены данные на определения избирательности, концентрации внимания и помехоустойчивости. При помощи методики Пьерона-Рузера, были получены данные по устойчивости и распределении внимания.

Ключевые слова: *внимание, тестирование, объем внимания, сосредоточенность(концентрация)внимания, устойчивость внимания, физические упражнения.*

Внимание имеет важное значение в жизни каждого человека. Внимание непосредственно влияет на полноценность всех психических и физических процессов организма. По средствам внимания человек познает окружающий мир. Во многих профессионально-прикладных сферах деятельности, внимание занимает главную позицию в работе [6, 8].

В спортивной деятельности внимание также сохраняет позицию одного из ключевых критериев спортивного результата.

Исследования внимания у спортсменов до и после физических нагрузок показывают неоднозначные результаты, зависящие от вида спорта,

интенсивности нагрузки и индивидуальных особенностей организма атлетов [1, 3, 5].

Целью нашей работы является исследование внимания у спортсменов-студентов ГБПОУ МО «УОР №2» г.Звенигород, для проверки эффективности сочетания тренировочного процесса и образовательной деятельности.

Ни для кого не секрет, что спортсмены по мимо того, что находятся в постоянной физической активности, также, обеспечивают для себя непрерывный образовательный процесс в учебных заведениях. Для них это самый актуальный вопрос в их жизнедеятельности. Данная проблема особо остро стоит в период подготовки к соревнованиям. Способность к устойчивому вниманию позволяет контролировать уровень технического мастерства, ведет к качественно организованной работе [2].

В нашем исследовании мы затрагиваем такие важные свойства внимания, как: объем, сосредоточенность(концентрация) внимания, распределения, устойчивость, колебания и переключаемость внимания [5, 6].

1 этап эксперимента.

На первом этапе работы мы исследовали концентрацию внимания по методике Мюнстерберга. Для оценки концентрации внимания учитывались следующие показатели:

1. Скорость внимания – быстрота нахождения слов в динамике за каждую минуту;

2. Количество ошибок – подчеркивание несуществующих слов или пропуск реальных. Ошибки указывают на низкую помехоустойчивость (мозг «додумывает» слова), и недостаточную концентрацию (пропуск слов).

3. Динамика продуктивности – изменение количества найденных слов по минутам. Данный показатель учитывает устойчивость внимания

(сохраняется ли темп на протяжении 2 минут), и скорость врабатывания (как быстро испытуемый «входит» в задание;

4. Стратегия поиска – систематическое построчное сканирование или хаотичный просмотр. Эффектная стратегия повышает результативность, но не компенсирует индивидуальные различия в концентрации.

Основным показателем является количество найденных слов в массиве букв (Таблица 1) [7].

Таблица 1 – Показатели результата тестирования по методике Мюнстерберга.

Кол-во слов	12 слов и ниже	12 – 22 слова	23 слова и более
Результат	Низкий	Средний	Отличный

Ход работы.

Студентам – спортсменам, до и после тренировки предоставлялся бланк со случайным набором букв (сплошной текст), среди которого «спрятаны слова». Задача – за 2 минуты как можно быстрее найти и подчеркнуть все слова. Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования по методике Мюнстерберга, по показателю количества найденных слов. Количество испытуемых (n=12).

Результат	До тренировки	После тренировки
Отличный	48 %	71%
Средний	39%	24%
Низкий	13%	5%

По результатам тестирования на 1 этапе эксперимента, можно сделать предварительный вывод, что концентрация внимания у спортсменов после тренировочного процесса улучшается, они становятся более внимательными и контролируют свои физические и эмоциональные возможности.

2 этап эксперимента.

На втором этапе эксперимента, мы проверяли объем внимания. При помощи методики «Волшебные квадраты» [6].

Ход работы.

Испытуемым на листке бумаге предлагаются шесть больших нарисованных квадратов. Внутри каждого из квадратов нарисовано восемь маленьких квадратов в рандомном порядке. Задача испытуемых внимательно в течении 2-3 секунд посмотреть и запомнить каждый квадрат, и воспроизвести данные квадраты на новом листке бумаги.

Основные критерии, по которым анализируется результат:

1. Количество правильно нарисованных квадратов;
2. Количество неверно расположенных.

По итогам проведения эксперимента составляется сводный протокол(анализ), посчитывается результат и выводится среднее арифметическое значение.

Результаты эксперимента «Волшебный квадрат» показал следующие результаты.

Нормальное значение в эксперименте считается от 6 до 8 баллов. Замеры, проведенные до тренировочного процесса, были следующие. Самый низкий показатель у испытуемых составил 3,6 баллов, самый высокий 7 баллов. Показатели оставшихся участников были от 4,6 до 6,6 баллов. После тренировки, значения теста изменились. У одного испытуемого результат повысился с 4,6 до 5,13 баллов, у другого испытуемого наоборот понизился с 6,5 до 4,2 баллов.

После проведения эксперимента можно сделать предварительный вывод:

1. До тренировочного процесса, спортсмены лучше сосредоточены и готовы к запоминанию новых упражнений и указаний тренера. Они легко воспринимают большой объем информации и легче запоминают его.

2. После тренировки спортсмены не справляются с большим объемом информации, так как физические нагрузки и эмоциональное напряжение преобладают над вниманием.

3 этап эксперимента.

На третьем этапе мы анализировали устойчивость и распределения внимания по методике Пьерона-Рузера [7].

Ход работы.

Тестирование заключалось в следующем. По сигналу необходимо заполнить различные геометрические фигуры символами по образцу данному для проведения тестирования. За 60 секунд, необходимо как можно больше и правильно заполнить последовательность символами с образца.

В процессе обработки тестов, учитывались правильно заполненные фигуры. Количество фигур на данном тесте 100. Оценка результатов тестирования и показатели тестирования по методике Пьерона-Рузера из 100 фигур представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели результата тестирования по методике Пьерона-Рузера.

Кол-во фигур	64 и ниже	65-79	80-90	91 и выше
Результат	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий

По данным эксперимента на 3 этапе, до физической нагрузки всего один испытуемый показал высокий результат 91 фигура. Остальные участники имели средние результаты по группе от 75 до 85 фигур. После проведения тренировки результаты получили неоднозначный характер. У одного испытуемого результаты не изменились, у двух других ухудшились с 75 до 65 и с 91 до 87 фигуры. У остальных увеличились в среднем по группе с 75 до 82 фигур.

По итогам 3 этапа эксперимента можно сделать следующие предварительные выводы:

1. До тренировки, спортсмены имели высокую устойчивость и распределения внимания.

2. У спортсменов, чьи результаты изменились в меньшую сторону, то есть ухудшились, скорее всего объясняется с перетренированностью, усталостью и напряжением.

3. У спортсменов, чьи результаты изменились в большую сторону, то есть улучшились, скорее всего объясняется физическим и эмоциональным перевозбуждением.

По итогам всех этапов тестирования можно сделать общее заключение:

Внимание – это неотъемлемая часть жизни каждого человека.

Профессиональная деятельность, увлечение, тренировочный процесс, везде внимание является ключевым показателе результативности. Внимание – это результат сложнейшего эволюционного развития человека. Развитие внимания так же необходимо как развитие любых других физиологических параметров организма.

В тренировочном и соревновательном процессе одним из критериев лидерства, является знание методик по развитию внимания, результатом которого является поддержание физического и психологического состояния спортсмена.

Результаты нашей работы также можно использовать в планировании учебно-образовательного процесса. Так как сочетание оптимальных средств тренировок и учебы сказывается на общем развитии личности в целом и в комплексном качестве всех процессов жизнедеятельности. Но это требует проведение дополнительного исследования, тестирования с помощью дополнительных методик и обработки большего числа показателей. Это и явилось целью нашего следующего этапа научной работы.

Список использованных источников:

1. Иванов, С.А. Концентрация внимания в спорте: теория и практика. – СПб. – 2020.

2. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

3. Леонов, С.В. Психологические особенности внимания у стрелков из лука / С.В. Леонов, И.С. Поликанова // Национальный психологический журнал. – 2017. – №2 (26). – С. 35 - 45.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физкультуры / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с., ил.

5. Савинкина, А.О. Экспериментальная оценка эффективности применения психологических методов развития внимания в спорте / А.О. Савинкина, В.Ф. Сопов // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 385 - 188.

6. Смирнов, В.В. Современные методы тренировки внимания у спортсменов / В.В. Смирнов // Психология спорта. – 2021. – №3. – С. 45 - 53.

7. Фаликман, М.В. Внимание / М. В. Фаликман // Общая психология : в 7 томах ; под общей редакцией Б. С. Братуся. — Т. 4. — Москва : Академия, 2006. — 491 с. — ISBN 5-7695-2646-6.

8. Шадриков, В.Д. Психологический анализ деятельности / В. Д. Шадриков. — Ярославль : Ярославский государственный педагогический институт, 1979. — 91 с.

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНОГО ЗРЕНИЯ В СПОРТЕ

Э.К. Дроздова
студентка 1 курса
О.О. Елисеева
преподаватель
СПб ГБПОУ «Училище олимпийского резерва № 1»
г. Санкт- Петербург

Аннотация: *в статье рассматривается применение технологий компьютерного зрения в спорте. Описаны основные направления использования компьютерного зрения, такие как автоматизированное судейство и мониторинг тренировок с использованием нейронных сетей.*

Ключевые слова: *искусственный интеллект, компьютерное зрение, спорт, тренировка.*

Компьютерное зрение представляет собой перспективное направление развития современных технологий, которое находит широкое применение в различных сферах деятельности. Особенно востребованным становится внедрение инновационных решений в области искусственного интеллекта и компьютерного зрения в спортивную индустрию, чем и обусловлена актуальность данной темы.

Компьютерное зрение – это область искусственного интеллекта, связанная с анализом изображений и видео. Она включает в себя набор методов, которые наделяют компьютер способностью «видеть» и извлекать информацию из увиденного. Технология компьютерного зрения способна анализировать образы (фотографии, картинки, видео, штрих-коды), а также лица и эмоции. Компьютерное зрение меняет наше представление о спорте. Вместо того чтобы просто смотреть трансляцию, мы можем видеть, как игра анализируется в режиме реального времени. Рассмотрим некоторые приложения компьютерного зрения в спорте, работающих в режиме реального времени:

1. Автоматизированное судейство. Важной частью спорта является обеспечение честности и неподкупности. Традиционно бремя этой ответственности лежит на плечах человека-судьи. Однако люди время от времени ошибаются. Автоматизированные системы судейства могут поддерживать процессы принятия решений во время соревнований.

2. Мониторинг тренировок. YOLO (You Only Look Once) – нейронная сеть, предназначен для работы с объектами на изображениях. Может применяться в различных областях. В спортивной сфере помогает контролировать тренировки, наблюдая за движениями и давая обратную связь о форме упражнения, а также отслеживает программы тренировок и измеряет показатели производительности, оптимизируя тренировки как для спортсменов, так и для тренеров.

Преимущества мониторинга тренировок:

- Оптимизированная производительность. Адаптация тренировок на основе данных мониторинга для достижения лучших результатов.

- Достижение целей. Отслеживайте и корректируйте фитнес-цели для измеримого прогресса.

- Персонализация. Индивидуальные планы тренировок, основанные на индивидуальных данных, для достижения эффективности.

- Осведомленность о здоровье. Раннее выявление закономерностей, указывающих на проблемы со здоровьем или перетренировку.

- Обоснованные решения. Принятие решений на основе данных для корректировки распорядка и постановки реалистичных целей.

Таким образом, компьютерное зрение является мощным инструментом, способным трансформировать спортивную индустрию. Его применение в автоматизированном судействе повышает объективность и справедливость результатов соревнований, а мониторинг тренировок позволяет оптимизировать нагрузку, персонализировать подготовку и предотвращать травмы. Перспективы дальнейшего развития этого

направления связаны с совершенствованием алгоритмов, расширением областей применения и интеграцией в повседневную практику спорта.

Список использованных источников:

1. Абирами Вина. Изучение применения компьютерного зрения в спорте // 15 марта 2024 [электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: https://www.ultralytics.com/ru/blog/exploring-the-applications-of-computer-vision-in-sports.

2. Горячкин, Б. С. Компьютерное зрение // Информационные технологии. – 2021. [электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kompyuternoe-zrenie-1/viewer.

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

М.Н. Емельянова
тренер-преподаватель
ГБПОУ Республики Марий Эл «Йошкар-Олинский технологический колледж»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. *В статье производственная гимнастика рассматривается как эффективное средство развития двигательной активности и предупреждение производственных заболеваний будущих специалистов.*

Ключевые слова: *производственная гимнастика, двигательная активность, профилактика утомления, работоспособность, производительность труда.*

Современный труд приводит к перегрузкам одних функциональных систем организма и отсутствию активности других, что неблагоприятно сказывается на общем состоянии человека. Чтобы скорректировать

психофизиологические «перекосы», проводятся мероприятия в системе организации труда, в числе которых используются специально подобранные физические упражнения.

Самым актуальным и практически значимым мероприятием является производственная гимнастика. **Производственная гимнастика –** это набор элементарных физических упражнений, которые выполняются сотрудниками организации на рабочем месте с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и профилактики утомления сотрудников. Комплекс упражнений для производственной гимнастики составляется с учётом особенностей трудового процесса.

Регулярные занятия производственной гимнастикой способствуют улучшению общего физического состояния организма. Упражнения помогают укрепить мышцы, повысить гибкость суставов, улучшить координацию движений, увеличивает работоспособность и общую выносливость. Это особенно важно для будущих специалистов, которым предстоит выполнять умственную и малоподвижную работу.

При длительном пребывании человека в положении сидя и малой двигательной активности снижается интенсивность обмена веществ у человека и кровообращения, появляется застой крови в органах малого таза, в ногах, слабеет мускулатура, ухудшается осанка.

Физически активные работники демонстрируют более высокую производительность труда, они способны быстро концентрироваться и эффективно решать профессиональные задачи.

На уроках физкультуры внедрение элементов производственной гимнастики выполняется на постоянной основе, так как данный вид упражнений жизненно необходим будущим специалистам.

С целью устранения данных явлений мною были разработаны комплексы производственной гимнастики для специальностей нашего

колледжа. Комплексы направлены на освоение умений пользоваться средствами профилактики перенапряжения на рабочем месте.

Для достижения максимального эффекта от занятий производственной гимнастикой необходимо правильно организовать процесс тренировок:

- ***Выбор упражнений:*** упражнения должны соответствовать возрасту, полу и уровню подготовки участников. Важно учитывать специфику будущей профессиональной деятельности;
- ***Частота занятий****:* рекомендуется проводить занятия два-три раза в неделю продолжительностью около 20 минут.
- ***Разминка и заминка****:* перед началом основной части тренировки обязательно проведение разминки, включающей легкие аэробные упражнения и растяжку. После завершения основной части проводится заминка, направленная на постепенное снижение интенсивности нагрузки.
- ***Контроль техники выполнения****:* правильное выполнение упражнений обеспечивает безопасность и эффективность тренировок. Необходимо следить за техникой выполнения всех упражнений.

Таким образом, производственная гимнастика является эффективным средством повышения двигательной активности будущих специалистов. Регулярные занятия способствуют укреплению здоровья, повышению работоспособности и профилактике профессиональных заболеваний. Организация грамотных тренировочных процессов позволяет добиться наилучших результатов и подготовить квалифицированных специалистов, готовых успешно справляться с профессиональными обязанностями. Ее систематическое применение позволит минимизировать негативные последствия гиподинамии, улучшить психоэмоциональное состояние и повысить общую эффективность учебного процесса и позволит подготовить высококвалифицированных и, что не менее важно, здоровых специалистов.

Список использованных источников:

1. Андреев, И.Б. Практическое руководство по производственной гимнастике: методическое пособие / И.Б. Андреев. - Москва: ПрофОбрИздат, 2020. - 128 с.
2. Бережнова, Л.К. Эффективность производственной гимнастики в современных условиях производства: монография / Л.К. Бережнова. Самара: Самарский университет, 2021. - 184 с.
3. Захарова, Т.О. Комплекс производственной гимнастики для офисных работников: учебно-практическое пособие / Т.О. Захарова. - Нижний Новгород: Нижегородский государственный университет, 2024. - 112 с.
4. Киселёва, Н.Е. Особенности организации производственной гимнастики в образовательных учреждениях: научно-методическое пособие / Н.Е. Киселёва. - Челябинск: Южно-Уральский государственный университет, 2025. - 144 с.
5. Ковальчук, Т. И. Производственная гимнастика как механизм повышения работоспособности / Т. И. Ковальчук // Феномен человека. Философско-психолого-педагогические аспекты формирования и развития личности современного человека. - Подольск, 2023. - С. 135-139.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СИСТЕМЕ ТЕХНИКУМА

А.И.Золотарев
преподаватель физической культуры
ГБПОУ Республики Марий Эл
«Марийский радиомеханический техникум,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. *В статье обосновывается значение физической воспитания как обязательного раздела в образовании, значимость которого проявляется через гармоничность духовных и физических сил.*

Ключевые слова: *Физическое воспитание, студент, физическая культура.*

Целью физического воспитания студентов является воспитание физической культуры индивидуума и способности конкретного использования различных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В современном мире актуальной проблемой в физическом воспитании является низкий уровень физического здоровья и физической подготовленности студентов. Согласно многим исследованиям, студенты часто выражают негативное отношение к занятиям физической культурой. Это свидетельствует о том, что физическая культура как часть общей культуры личности у студентов не сформирована.

По определению, физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств. Физическое воспитание является важным средством, сочетающим в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство человека. Оно способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Занятия физическими упражнениями удовлетворяют социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть обучения и профессиональной подготовки специалистов в учебных заведениях среднего звена, направленная на укрепление здоровья студентов и их подготовку к высокопроизводительному труду. В настоящее время число студентов в техникумах, имеющих неудовлетворительный уровень

психофизического состояния (низкий уровень развития двигательной подготовленности, функциональных возможностей, недостаточное физическое развитие и незначительные отклонения в состоянии здоровья), составляет 65-68% от общего числа занимающихся и относится к подготовительному учебному отделению для занятий физическим воспитанием. Эти неблагоприятные тенденции диктуют необходимость поиска различных действенных мер, направленных на улучшение физического состояния молодежи. По мнению ученых, наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для достижения улучшения физического состояния нации является внедрение физической культуры как ведущего компонента здорового образа жизни в быт общества. Одной из актуальных проблем физического воспитания является необходимость формирования мотивационной сферы на активное использование средств физической культуры в условиях производства, учебы, повседневного быта и отдыха.

Физическое воспитание студентов – многолетний процесс. В учебном заведении совершенствуются ранее приобретенные умения и навыки физического развития юношей и девушек.

Кроме того, физическое воспитание направлено на подготовку студентов к высокопроизводительному труду, достижению студентами физического совершенства и оздоровлению организма. В данной ситуации для успешного решения государственных задач в области физического воспитания студенческой молодежи необходим поиск более совершенных форм и методов организации учебных занятий, выявление неиспользованных возможностей для повышения эффективности физической подготовки молодых специалистов. Процесс обучения студентов по всем разделам программы по физическому воспитанию предусматривает разностороннюю физическую подготовленность, оптимальный уровень комплексного развития двигательных способностей.

Успешное решение этих задач может быть осуществлено только при тщательном учете типологических особенностей занимающихся, исходного уровня физической подготовленности (выносливости, силы, быстроты, гибкости), технической подготовленности, их взаимосвязей. В настоящее время на помощь преподавателю пришла компьютерная техника, взяв на себя учет и анализ данных об уровне подготовленности студентов, определение индивидуальных факторов, направленных на их физическое совершенствование. Но, какого бы уровня не достигли современные технологии, ведущей фигурой учебно-воспитательного процесса всегда будет оставаться педагог. И от того, насколько творчески он сможет использовать информационные данные, будет зависеть качество осуществления физического воспитания студенческой молодежи.

Таким образом, на наших занятиях по физическому воспитанию, главной целью является укрепление здоровья и повышение работоспособности для производительной работы в различных областях человеческой деятельности. А это возможно только при сознательном отношении студентов к необходимости занятий физическими упражнениями. Взаимосвязанная деятельность педагогов и студентов в процессе физического воспитания, т.е. преподавание и учение, составляет две стороны единого процесса: с одной стороны, овладение студентами системой знаний, умений, навыков; повышение своей физической подготовленности, сохранение здоровья, с другой – управляющие действия педагога. Такая деятельность регламентируется целями и временем обучения, а также характеризуется различными формами и методами организации занятий, опираясь на определенную учебно-материальную базу.

Заключение. Исходя из вышесказанного, можно сделать следующий вывод, для повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в техникуме, необходим поиск более совершенных форм и

методов организации учебных занятий, умение преподавателя объяснить и убедить студента в том, что двигательная активность является лучшим средством профилактики различных заболеваний.

Список использованных источников:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : КноРус, 2019. — 424 с.

О РОЛИ И ЗНАЧЕНИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

А.А. Исакова
студентка 3 курса,
В.В. Томилов, Ю.А. Томилова
преподаватели
ГБПОУ Московской области
«Училище(техникум) Олимпийского резерва №2»,
г. Звенигород

Аннотация. *В работе рассматривается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», как элемент государственной системы физического воспитания. Рассмотрены: нормативно-правовая база и структура комплекса; возрастные ступени и нормативы испытаний(тестов); механизмы тестирования и награждения; взаимосвязь ГТО с образовательными программами.*

Ключевые слова: *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое образование, тестирование, нормативы.*

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс играет значительную роль в развитие физической культуры и спорта в России. Комплекс ГТО, способствует укреплению здоровья населения, развитие

гармоничного общества, повышения продолжительности жизни населения, содействует патриотическому воспитанию в стране. Программа ВФСК «ГТО», направлена на формирование здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовки и воспитание гражданских качеств у граждан всех возрастов.

Становление комплекса ГТО состояло из нескольких этапов, начиная с его создания в 1930-х годах в СССР и заканчивая возрождением в современной России. Комплекс ГТО видоизменялся в зависимости от социально-политических задач и потребностей общества [4].

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» [3].

24 мая 1930 года, газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения знака отличия «Готов к труду и обороне» [4].

К испытаниям на право получения значка «ГТО» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет, и женщины не моложе 17 лет [6].

Нормативно-правовая база комплекса ГТО в современной России, включает в себя ряд основных документов, регулирующих его деятельность. Основу составляет ***Федеральный закон*** от 04.12.2007 №329-ФЗ ***«О физической культуре и спорте в Российской Федерации»***, который определяет общие положения о комплексе ГТО, включая утверждение государственных требований, нормативов испытаний(тестов) и порядок награждения знаками отличия. 24.06.2025 года, ФЗ-329, статья 31.1 «Общее положение о комплексе ГТО», был отредактирован, и с 1 сентября 2025 года вступил в законную силу [7].

На сегодняшний день структура комплекса ГТО включает несколько ключевых элементов:

1. Возрастные ступени. Комплекс ГТО состоит из 18 ступеней, охватывающих население от 6 до 70 лет и старше. Каждая ступень соответствует определенному возрастному диапазону (Таблица 1).

Также есть особая категория, включающая такие критерии как: низкий рост; интеллектуальные нарушения; нарушения слуха; остаточное зрение; тотальная слепота; односторонняя или двухсторонняя ампутация, или другие поражения верхних конечностей; односторонняя или двухсторонняя ампутация, или другие поражения нижних конечностей; травмы позвоночника и поражения спинного мозга; церебральный паралич [2].

Таблица 1 – Распределения населения по ступеням согласно возрасту и гендерной принадлежности.

Нумерация ступеней	Возраст участников	Гендерность
1 ступень	6 – 7 лет	Мальчики, девочки
2 ступень	8 – 9 лет	Мальчики, девочки
3 ступень	10 – 11 лет	Мальчики, девочки
4 ступень	12 – 13 лет	Мальчики, девочки
5 ступень	14 – 15 лет	Юноши, девушки
6 ступень	16 – 17 лет	Юноши, девушки
7 ступень	18 – 19 лет	Мужчины, женщины
8 ступень	20 – 24 года	Мужчины, женщины
9 ступень	25 – 29 лет	Мужчины, женщины
10 ступень	30 – 34 года	Мужчины, женщины
11 ступень	35 – 39 лет	Мужчины, женщины
12 ступень	40 – 44 года	Мужчины, женщины
13 ступень	45 – 49 лет	Мужчины, женщины
14 ступень	50 – 54 года	Мужчины, женщины

15 ступень	55 – 59 лет	Мужчины, женщины
16 ступень	60 – 64 года	Мужчины, женщины
17 ступень	65 – 69 лет	Мужчины, женщины
18 ступень	70 лет и старше	Мужчины, женщины

2. *Нормативы испытаний(тесты).* Для каждой ступени установлены обязательные испытания, и испытания по выбору. Каждое испытание направлено на оценку уровня развития основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации, а также владением прикладными умениями и навыками жизнедеятельности населения (Таблица 2) [2, 3, 4].

Таблица 2 – Нормативы(тесты) для первой возрастной ступени 6 – 7 лет (мальчики, девочки).

Нормативы(тесты) для 1 возрастной ступени 6 – 7 лет (мальчики и девочки)				
		Бронза	Серебро	Золото
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ				
	Нормативы(тесты) на скоростные способности (Быстрота)			
1	Бег 10 м. (с)	3,8	3,4	3,1
2	Бег 30 м. (с)	9,6	8,6	8,3
	Нормативы(тесты) на выносливость			
1	Шести минутный бег (м)	400	600	800
2	Смешанные передвижения по пересеченной местности (м)	200	400	600
3	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400
	Нормативы(тесты) на скоростно-силовые способности			
1	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305

2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек)	11	12	15
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115
	Нормативы(тесты) на гибкость			
1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7
	ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ			
	Нормативы(тесты) на координационные способности			
1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4
2	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	9,9
	Нормативы(тесты) на прикладные навыки			
	Плавание (м)	12	18	25

3. ***Знаки отличия.*** За успешное выполнение нормативов участники получают знаки отличия трех уровней сложности: ***золотой, серебряный*** и **бронзовый** (Рисунок 1). Для получения того или иного значка, необходимо выполнить требование по количеству нормативов(тестов) ГТО и задействованных в этих испытаниях определенное количество физических качеств, способностей и прикладных навыков. К примеру, для получения золотого значка ГТО в первой возрастной ступени, мальчикам и девочкам необходимо сдать пять нормативов(тестов) и задействовать пять физических качеств, способностей и прикладных навыков [2].

Золото ***Серебро*** ***Бронза***

Рисунок 1 – Знаки отличия комплекса ГТО

4. Центры тестирования. Для проведения испытаний организовываются специализированные площадки, центры, где участники могут сдать нормативы. Все результаты фиксируются в электронной базе данных АИС ГТО [3, 4, 7].

5. Учет данных. Учет данных ведется по форме федерального статистического наблюдения, утвержден федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта [7].

Принять участие в мероприятиях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» добровольно может любой гражданин Российской Федерации возрастом от 6 лет и старше.

Для отдельных групп населения таких как инвалиды, лица с ограниченными возможностями здоровья, лица, подлежащие призыву на военную службу, установлены специальные условия выполнения нормативов(тестов) ВФСК «ГТО».

Субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включать в комплекс два вида испытаний, в том числе по национальным, военно-прикладным дисциплинам и популярным видам спорта среди населения [7].

ВФСК «ГТО» тесно связан с образовательными программами в РФ. Выступая важным инструментам физического воспитания, формирования здорового образа жизни и патриотического воспитания учащихся, он успешно интегрируется в систему образования. Нормативы ГТО, включенные в учебный план и внеурочную деятельность, выступает

мощным мотиватором реализации процессов физического воспитания и физического образования.

На сегодняшний день нормативы ГТО включены в рабочие программы по предмету «Физическая культура» для учащихся школ, студентов колледжей, училищ, техникумов и ВУЗов. Учебные планы адаптируются для подготовки к сдаче нормативов(тестов) ГТО, что требует от педагогического состава разработки новейших программ с учетом уровня физической подготовленности учащихся [5, 6].

Внеурочная деятельность также адаптируется под систему ГТО, организуя спортивные секции, кружки, фестивали и соревнования. Такие методы позволяют привлечь большее количество учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Также программы занятий по подготовке населения к выполнению нормативов(тестов) встречаются в прикладной профессиональной деятельности. Работники различных организаций, предприятий, заводов, фабрик, учреждений, успешно реализуют программы физического воспитания и развития через участие в комплексе ГТО.

Таким образом, комплекс ГТО становится неотъемлемой частью образовательной и профессиональной систем жизнедеятельности, направленной на всестороннее развитие личности, укрепление здоровья и формирования социально-значимых ценностей у населения. Однако успешная реализация этих связей требует слаженной работы всех участников данной системы, родителей, педагогов, администрации, центров реализации программ физического воспитания и физического образования.

Список использованных источников:

1. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2025. – 144 с.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): официальный сайт. – URL: gto.ru (14.11.2025).

3. Пономарев, А.К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания: учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 164 с.

4. Пономарев, А.К. Организация физкультурно-спортивной работы: всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: Учебник для СПО / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 171 с.

5. Погадаев, Г. И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы: учебно-методическое пособие / Г. И. Погадаев. – Москва: Дрофа, 2020. – 191 с.

6. Туревский, И.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебник для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 148 с.

7. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2025) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2025)

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В УЧЕБНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: ВОЗМОЖНОСТИ И ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ

В.А. Кустышева
студентка 4 курса
Е.Е. Тупикова
преподаватель
ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище Олимпийского резерва»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. *В статье рассматриваются возможности использования технологий искусственного интеллекта (ИИ) студентами учреждений спортивной направленности. Анализируются функции ИИ в учебной и профессиональной подготовке будущих педагогов по физической культуре и спорту, выявляются преимущества и ограничения его применения, приводятся примеры использования ИИ для выполнения самостоятельной работы и формирования профессиональных компетенций. Особое внимание уделено навыкам критического анализа цифрового контента и грамотной постановке запросов.*

Ключевые слова: *искусственный интеллект, учебная деятельность, самостоятельная работа, спортивное образование, цифровая грамотность.*

Технологии искусственного интеллекта стремительно входят в образовательную практику, и этот процесс неизбежно затрагивает будущих специалистов по физической культуре и спорту. Образование и профессиональная подготовка сегодня предполагают не только владение узкопредметными умениями, но и способность работать с большими массивами информации, планировать самостоятельную учебную деятельность и адаптироваться к условиям вынужденной нехватки времени, что особенно характерно для образовательных учреждений спортивного профиля. По данным НИУ ВШЭ и сервиса «Яндекс. Образование», почти

половина российских студентов (49 %) уже активно используют искусственный интеллект для подготовки к учебным занятиям, выполнения рефератов и создания учебных материалов (Interfax-Russia). В исследованиях Ассоциации «Я — профессионал» отмечается, что более 40 % студентов применяют генеративный ИИ при подготовке курсовых и дипломных работ, что подтверждает растущую потребность студентов в таких инструментах.

Специфика образовательного процесса в спортивных вузах и училищах заключается в сочетании учебной и тренировочной деятельности. Участие в соревнованиях, тренировочных сборах и переездах нередко приводит к сокращению времени, доступного для самостоятельной работы. В подобной ситуации ИИ становится не заменой традиционного обучения, а инструментом поддержки. Он позволяет систематизировать и анализировать учебные материалы, адаптировать их под индивидуальные особенности, перерабатывать сложные текстовые фрагменты в краткие и структурированные конспекты. На деле это означает, что ИИ становится помощником студента при подготовке отчётов по практике, составлении плана курсовой работы, формулировании исследовательской проблемы или подборе литературы.

Использование ИИ студентом позволяет не только упростить учебную работу, но и повысить её качество. Например, генеративные сервисы помогают выделить ключевые понятия из сложного текста, сформулировать заключение, объяснить неизвестные термины или преобразовать материал в нужный формат: таблицу, сравнительный анализ или список. Однако важнейшей компетенцией, которую необходимо развивать у студента, становится умение формулировать корректные и точные запросы. Практически каждый сталкивался с ситуацией, когда неудачный запрос приводит к поверхностному или избыточному ответу. Именно поэтому навыки постановки задачи, определения цели запроса, уровня сложности

материала и его формата становятся ключевыми. Полезным оказывается приём, когда студент формулирует запрос, задавая ИИ заранее роль: например, «Ты — помощник студента, объясни тему простыми словами», или «Ты — тренер по игровым видам спорта, предложи примеры из практики». Такой подход позволяет адаптировать материал под специфику подготовки будущего педагога физической культуры.

Использование генеративных сетей в учебной деятельности предоставляет студенту ряд преимуществ. Это помогает экономить время при подготовке к занятиям, развивает навыки поиска информации и самообразования, совершенствует навыки систематизации материала. Важно, что ИИ может выступать не только средством получения готового ответа, но и инструментом развития критического мышления, особенно если студент сравнивает ответы нейросети, проверяет их достоверность, ищет подтверждения в первоисточниках или спорит с результатами генерации. Кроме того, ИИ уже сегодня становится частью профессиональной подготовки будущих педагогов и тренеров, поскольку может применяться при разработке учебных материалов, тренировочных планов и сценариев спортивных занятий.

Однако использование ИИ требует также соблюдения определённых условий. Среди основных ограничений можно выделить недостоверность части данных, недостаток ссылок на источники, необходимость их перепроверки и риск чрезмерного упрощения материала. Применение цифровых инструментов создаёт необходимость формирования у студента навыков цифровой грамотности, самостоятельного анализа информации и ответственности за результат. Нейросеть не может подменить личную профессиональную подготовку, но способна расширить её возможности, если используется осознанно.

Таким образом, можно сделать вывод, что технологии искусственного интеллекта становятся важным средством учебной и профессиональной

подготовки будущих педагогов и тренеров по физической культуре и спорту. Они позволяют оптимизировать деятельность студента, адаптировать учебные материалы и компенсировать ограничения спортивного режима. Вместе с тем использование ИИ требует развития навыков самостоятельной работы, критического анализа информации и умения формулировать запросы. В этом случае искусственный интеллект становится не заменой традиционных методов обучения, а эффективным инструментом повышения качества образования и формирования профессиональных компетенций.

Список использованных источников:

1. Interfax-Russia. Почти половина российских студентов используют искусственный интеллект в обучении. URL: https://www.interfax-russia.ru/ (дата обращения: 04.11.2025).

2. Ассоциация «Я — профессионал». Использование ИИ студентами при выполнении курсовых и дипломных работ. URL: https://yastudent.ru/ (дата обращения: 04.11.2025).

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

А. Муртазина
студентка 4 курса,
Ф.А. Искаков
руководитель
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация. *В данной статье рассматривается методические особенности тактической подготовки спортсменов в настольном теннисе использование специального комплекса упражнений для тактической подготовки спортсмена в настольном теннисе.*

Ключевые слова: *тактика, теннис*

Актуальность данной темы заключается в том, что овладение тактикой игры в настольном теннисе на ранних стадиях овладения техникой игры является процессом длительным и трудоёмким.

Объект исследования – тактическая подготовка спортсмена в настольном теннисе.

Предмет исследования – методические особенности тактической подготовки спортсмена в настольном теннисе.

Цель исследования – анализ результата комплекса упражнений для тактической подготовки спортсмена в настольном теннисе.

Задачи исследования.

1) Изучить научно-методическую литературу по тактической подготовке спортсмена в настольном теннисе.

2) Провести исследование уровня технико-тактической подготовки спортсменов в настольном теннисе.

3) Представить комплекс упражнений, способствующих совершенствованию тактической подготовки спортсменов в настольном теннисе.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование специального комплекса упражнений ускорит процесс совершенствования тактической подготовки спортсменов в настольном теннисе.

Методы исследования. В процессе написания работы использовались методы анализа и изучения научно-методической литературы по теме исследования, эксперимент.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы тренерами и преподавателями.

Тактика игры - это составная часть мастерства спортсмена, задачей которой является целесообразное применение средств, способов и форм ведения игры против конкретного противника и в конкретных условиях для

достижения поставленной цели. При этом можно выделить следующие элементы тактики: систему, средства, способы и формы ведения игры. [3]

В процессе исследования методических особенностей тактической подготовки спортсменов в настольном теннисе были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент.

Теоретический анализ литературы позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить литературные данные, сопоставить мнения специалистов, касающиеся вопроса тактической подготовки спортсменов настольного тенниса.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Идель» г. Казани.

В исследовании приняли участие 20 спортсменов начальной группы подготовки, 10 человек в контрольной группе и 10 человек в экспериментальной группе. Тестирование проводилось на подготовительном и заключительном этапах педагогического эксперимента.

Целью подготовительного этапа является выявление уровня технико-тактической подготовки спортсменов.

В качестве контрольных испытаний применялись следующие тесты:

1) Игра на количество попаданий без допущения ошибки накатом справа: Тест проводится без учета времени, на максимальное количество попаданий в указанную половину стола.

2) Игра на количество попаданий без допущения ошибки накатом слева: Тест проводится без учета времени, на максимальное количество попаданий в указанную половину стола.

1) Тест на количество попаданий без допущения ошибки накатом справа. К высокому показателю относится результат, который равен 31-40

сериям, средний 20-30, низкий менее 20 серий.

Результаты тестирования представлены на рисунке 1.

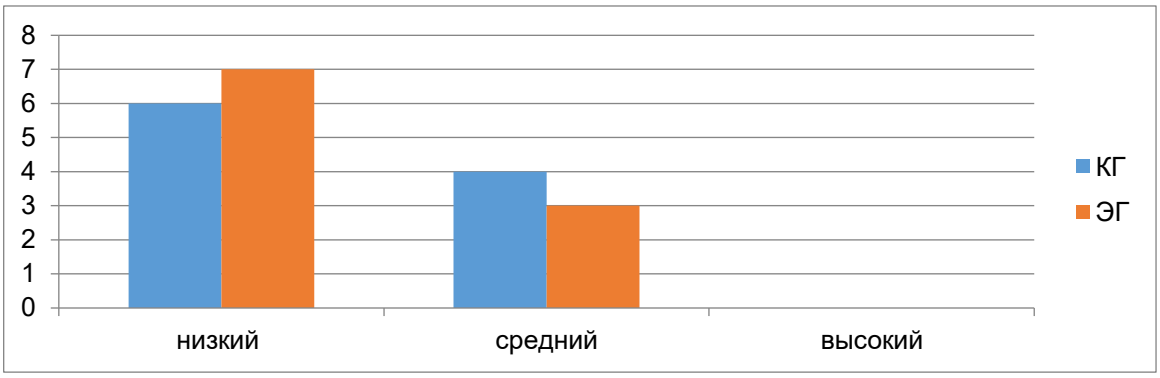

Рисунок 1. Тест на количество попаданий без допущения ошибки накатом справа

При наблюдении за выполнением наката справа были замечены ошибки. Основной проблемой является излишняя торопливость или, напротив, медлительность при выполнении ударов, недостаточная реакция на мяч и как следствие — неумение приспосабливаться к изменению ритма игры, после серии ударов появляется закрепощенность плечевого пояса, предплечья, кисти во время удара.

2) Тест на количество попаданий без допущения ошибки накатом слева. К высокому показателю относится результат, который равен 30-40 сериям, средний 20-30, низкий менее 20 серий.

Результаты тестирования представлены на рисунке 2.

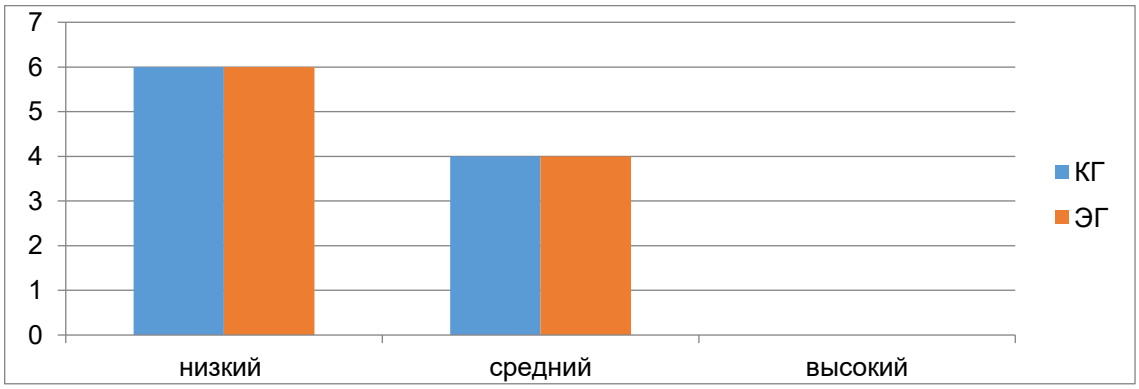

Рисунок 2 – Тест на количество попаданий без допущения ошибки накатом слева

При наблюдении за выполнением данного теста было замечено, что если мяч отклоняется от привычной траектории движения, то в обеих группах возникают сложности с его принятием, что говорит о неправильной постановке ног. Так же следует обратить внимание на работу корпуса во время удара.

Сводные результаты тестирования представлены на рисунке 3.

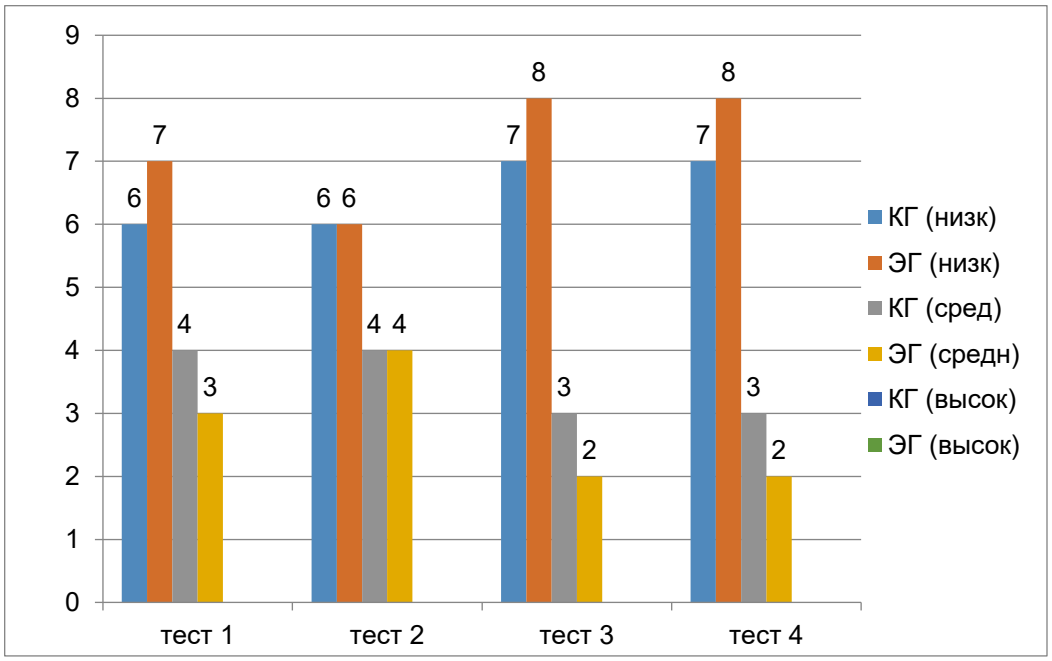

Рисунок 3 – Сводные результаты тестирования

На основе результатов можно сделать вывод, что уровень подготовки занимающихся контрольной и экспериментальной групп находится примерно на одном уровне.

Настольный теннис - вид спорта, где правильный выбор тактического варианта имеет большое значение. Для проведения эффективных тактических комбинаций теннисисту надо уметь распознать по подготовительным движениям соперника его дальнейшие намерения, принять оптимальное решение и навязать свою, неудобную для него манеру игры. Знание тактических комбинаций, вариантов, владение ими, помогут правильно составлять тактический план и успешно осуществлять его в игре с конкретным противником.

Список использованных источников:

1. Антипенко А.С. Обучение игре в настольный теннис / А.С. Антипенко. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 211 с.
2. Артемова И.Р. Методы обучения игре в настольный теннис / И.Р. Артемова. - М.: Физкультура и спорт, 2015. – 296 с.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 359 с.
4. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова. - М.: Академия, 2015. - 257 с.
5. Барчукова Г.В. Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе / Г.В. Барчукова // Теория и практика физической культуры, М.: -2014. - №5 - С. 16-19.
6. www.rustt.ru - Российский портал о настольном теннисе

ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗДЕЛЕ ГИМНАСТИКА

Д.С. Павлова
студентка 4 курса
Л.В. Горохова
преподаватель
ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище Олимпийского резерва»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. *В статье представлены результаты исследования, направленного на оценку эффективности методики развития силовых способностей у учащихся 10-11 классов на уроках физической культуры в разделе «Гимнастика». На основе анализа научно-методической литературы и данных констатирующего тестирования была применена*

комплексная методика, интегрирующая специализированные силовые упражнения в структуру гимнастического урока.

Ключевые слова: *физическая культура в школе, старшеклассники, силовые способности, гимнастика, методика развития, контрольные испытания, педагогическое тестирование.*

Актуальность. Развитие силовых способностей является одной из приоритетных задач физического воспитания школьников старших классов. Данный возрастной период характеризуется благоприятными морфофункциональными предпосылками для целенаправленного развития мышечной силы [4]. Однако современная образовательная практика сталкивается с рядом противоречий: между объективной необходимостью развития силы и сокращением учебного времени на раздел «Гимнастика», между традиционными подходами к силовой подготовке и снижением мотивации учащихся к выполнению монотонных упражнений. Актуальной задачей становится поиск и внедрение эффективных методик, которые могли бы быть органично встроены в урочную систему и способствовали не только повышению уровня физической подготовленности, но и повышению интереса к занятиям.

Цель работы: оценить эффективность существующей методики развития силовых способностей у старшеклассников на уроках физической культуры в рамках раздела «Гимнастика» на базе конкретного образовательного учреждения.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме развития силовых способностей у учащихся старшего школьного возраста.
2. Выявить исходный уровень развития силовых способностей у учащихся 10-11 классов с помощью контрольных испытаний.
3. Описать и проанализировать применяемую в школе методику

развития силовых способностей средствами гимнастики.

Старший школьный возраст (15-17 лет) является завершающим этапом пубертатного периода, характеризующимся стабилизацией гормонального фона и высокими адаптационными возможностями опорно-двигательного аппарата. Это создает уникальную сенситивную фазу для целенаправленного развития мышечной силы, силовой выносливости и формирования рационального мышечного корсета [2, 5]. Упущение данного периода ведет к снижению потенциала физического развития.

Раздел «Гимнастика» в школьной программе традиционно рассматривается как ключевое средство развития координации, гибкости и силы. Однако на практике его потенциал для силовой подготовки часто реализуется недостаточно. Это связано с: 1) сокращением учебных часов, отводимых на гимнастику; 2) страхом травматизма, ведущим к упрощению содержания; 3) отсутствием современных, мотивирующих методик, интегрирующих силовую подготовку в структуру урока. Таким образом, существует насущная потребно**сть** в разработке и систематизации эффективных методических подходов, позволяющих максимально использовать возможности гимнастики для развития силовых способностей в условиях стандартного школьного урока.

В теории физического воспитания сила понимается как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий [4].

Силовые способности — это комплекс различных проявлений силы в конкретной двигательной деятельности. Для старшеклассников наиболее релевантны следующие виды:

1. Собственно-силовые способности: Проявляются в условиях относительно медленных движений, при больших внешних отягощениях (например, удержание статического положения).

2. Скоростно-силовые способности: Характеризуются

способностью мышц к быстрому развитию усилия (мощность). Лежат в основе прыжков, метаний, элементов со взлетом в гимнастике.

3. Силовая выносливость: Способность противостоять утомлению при длительной силовой работе (например, при многократном выполнении гимнастических связок).

Эти виды взаимосвязаны, но требуют специфических средств и методов развития, что необходимо учитывать при планировании уроков.

Основные методы для развития силовых способностей на уроках физической культуры

1. Метод повторных усилий (непредельных отягощений): Наиболее безопасный и универсальный для школы. Заключается в выполнении упражнений с отягощением 40-70% от максимального (чаще — вес собственного тела) «до отказа» или заданного количества раз (8-15 повторений). Эффективен для роста силовой выносливости и гипертрофии мышц [5].

2. Метод максимальных усилий: Предполагает работу с околопредельными отягощениями (80-95% от max) в 1-3 повторениях. Требует строгого контроля и страховки, поэтому в полной мере применим в школе ограниченно (например, в виде прогрессии в подтягиваниях с дополнительным отягощением для подготовленных учеников).

3. «Ударный» метод (плиометрика): Направлен на развитие скоростно-силовых качеств. Включает прыжковые упражнения, спрыгивания с возвышения с последующим отталкиванием. Может применяться в облегченных формах (прыжки на месте, через скакалку).

4. Изометрический (статический) метод: Заключается в напряжении мышц без изменения их длины. Удержание позиций (например, «угол» в висе, планка) от 6 до 30 секунд эффективно для развития статической силы и укрепления связок. Крайне важен для гимнастики [6].

5. Метод круговой тренировки: Не является методом развития

силы в чистом виде, а представляет собой организационно-методическую форму, позволяющую комплексно и с высокой плотностью применять вышеперечисленные методы. Особенно эффективен в условиях дефицита времени на уроке [3].

Основные средства (на основе гимнастики):

Упражнения с преодолением веса собственного тела:

-На снарядах: подтягивания, отжимания на брусьях, подъемы ног в висе, лазание по канату, статические висы и упоры.

-На полу: отжимания в различных вариантах, упражнения для мышц пресса и спины («лодочка», планки), приседания, выпады.

Упражнения с внешним сопротивлением:

-С партнером: упражнения в сопротивлении, переноски.

-С предметами: набивные мячи (1-5 кг), гимнастические палки, легкие гантели, эспандеры.

Специально-подготовительные упражнения: Упрощенные или подводящие варианты гимнастических элементов, направленные на развитие конкретных мышечных групп, участвующих в основном движении (например, отталкивание в упоре лежа для подготовки к опорному прыжку).

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30 г. Йошкар-Олы». В нем приняли участие 16 учащихся 10-11 классов (8 юношей и 8 девушек),

Для определения уровня развитяи силовых способностей использовались следующие тесты: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног из виса на шведской стенке.

На основе педагогического наблюдения была описана методика, используемая учителем физической культуры. Комплекс направлен на развитие основных мышечных групп и включает следующие упражнения:

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамейки (вариация для разного уровня подготовки).

2. Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамейки.

3. Подъем переворотом на высокой перекладине (для юношей).

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для мышц пресса).

5. Одновременный подъем туловища и прямых ног из положения лежа («складка»).

6. Приседания (для мышц ног).

7. Лазанье по канату с помощью ног (комплексное силовое упражнение).

8. Поднимание туловища и ног из положения лежа на животе (для мышц спины).

Данные упражнения выполняются поточным или групповым методом, с дозировкой, ориентированной на выполнение «до отказа» или заданного количества повторений, что соответствует методу непредельных отягощений [1, 5].

Результаты тестирования были сопоставлены с учебными нормативами для учащихся 10-11 классов [2, 5]. Полученные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Сводные результаты педагогического тестирования силовых способностей учащихся

№ теста	**Название теста**	**Оценка «5» (кол-во чел.)**	**Оценка «4» (кол-во чел.)**	**Оценка «3» (кол-во чел.)**	**Процент качества знаний («4»+«5»)**
1	Подтягивания на перекладине	6	7	3	81%
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	7	5	4	75%
3	Поднимание ног в висе	8	6	2	88%

Анализ результатов:

Тест №1 (Подтягивания): 81% учащихся выполнили норматив на «хорошо» и «отлично». Наилучшие результаты показали юноши, что объясняется биологической предрасположенностью и большим акцентом на это упражнение в программе.

Тест №2 (Отжимания): 75% учащихся показали результат выше удовлетворительного. Равное распределение результатов между юношами и девушками свидетельствует о достаточном внимании к этому универсальному упражнению.

Тест №3 (Мышцы пресса): Наивысший показатель качества – 88%. Это может быть связано с доступностью упражнения и его частым включением в разминку и основную часть урока.

Проведенное исследование носит констатирующий характер и позволяет сделать вывод о том, что применяемая в МАОУ «СОШ №30» методика развития силовых способностей в рамках раздела «Гимнастика» является в целом эффективной, о чем свидетельствуют высокие показатели качества выполнения нормативов (в среднем 81%). Полученные данные согласуются с исследованиями, подтверждающими, что систематическое применение метода непредельных отягощений в урочной деятельности приводит к значительному приросту силовой выносливости у школьников [3, 5].

Однако наблюдение выявило и ограничения текущей методики: недостаточную индивидуализацию нагрузки, редкое использование методов круговой тренировки и соревновательного метода, что могло бы повысить мотивацию и эффективность занятий [3, 6].

Список использованных источников:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2023. — 493 с.

2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды : учебное пособие / А.Г. Горшков и др. ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КРОНУС, 2024. — 340 с.

3. Дебелый, В. М. Круговая тренировка: развитие силовых способностей у детей 13-14 лет / В.М. Дебелый // Актуальные проблемы педагогики и психологии. — 2022. — № 9.

4. Коваль, Л. Н. О проблеме развития силовых способностей обучающихся старшего школьного возраста на занятиях по физическому воспитанию средствами атлетической гимнастики / Л.Н. Коваль, М.Р. Магомадов // Наука и образование сегодня. — 2019. — № 12 (47).

5. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2016. — 256 с.

ВЛИЯНИЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА НА ИННОВАЦИОННЫЕ МОЛОДЕЖНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ю.Е. Прохорова
преподаватель
ФГБУ ПОО «Государственное училище (техникум)
олимпийского резерва г.Самара»,
г. Самара

Аннотация. *В статье анализируется роль английского языка в молодежных исследованиях, связанных с физической культурой и спортом. Рассматриваются связи между знанием английского языка и доступом к международным инновационным методам тренировки, а также новым научным данным. Также подчеркивается значение английского языка как основного инструмента для формирования опыта и компетенций молодежи в спортивной сфере.*

Ключевые слова: *Физическая культура, спорт, молодежные исследования, английский язык, инновации, международное сотрудничество, спортивная наука, образование.*

Введение

Современное общество в значительной степени базируется на взаимодействии и обмене информацией, особенно в сфере науки и образования. Наличие знаний английского языка становится важным фактором, который способствует развитию молодежных исследований в таких областях, как физическая культура и спорт. В данной статье мы рассмотрим, как знание английского языка влияет на доступ к международным платформам, научным данным и инновационным методам работы с молодежью в спортивной сфере.

Роль английского языка в спортивной науке

Английский язык является международным языком науки и технологий. Научные публикации, исследования и инновационные технологии в области физической культуры и спорта в большинстве своем представлены на английском языке. Это делает знание английского языка также актуальным для тренеров, спортсменов и исследователей. Возможность читать и интерпретировать англоязычные материалы открывает перед молодежью широкие горизонты для получения знаний и внедрения новых методик тренировок.

Доступ к международным исследованиям

Молодежь, владеющая английским языком, имеет уникальную возможность участвовать в международных конференциях и семинарах, а также обмениваться опытом с коллегами из других стран. Это содействует не только личному и профессиональному росту, но и внедрению инновационных подходов в спортивную практику. Например, использование технологий виртуальной и дополненной реальности в тренировки, которые активно развиваются в странах с высоким уровнем

английского языка, может быть успешно адаптировано и внедрено в других регионах только при условии владения соответствующей терминологией.

Инновационные методы тренировки

Современные исследования в области физической культуры выделяют множество инновационных методов и подходов, которые способствуют повышению эффективности тренировочного процесса. Владея английским языком, молодежь может легче осваивать новые методики, такие как функциональный тренинг, методика HIIT (высокоинтенсивные интервальные тренировки), а также различные подходы к восстановлению спортсменов. Это знание не только расширяет спортивные горизонты, но и позволяет молодым специалистам приводить свои идеи в соответствие с мировыми стандартами. Успешное применение таких методов требует не только осмысления основных принципов тренировки, но и навыков работы с современными инструментами, которые помогают оптимизировать физическую подготовку и повысить результаты спортсменов.

1. Функциональный тренинг

Функциональный тренинг фокусируется на упражнениях, которые имитируют реальные движения, используемые в повседневной жизни или специфичные для спорта. Важной частью данного метода является использование обучающих материалов, доступных на английском языке, таких как видео уроки, статьи и онлайн-курсы, что позволяет тренерам и спортсменам жестко следовать современным методикам. Знание английского становится ключевым фактором для доступа к международным исследованиям и обмену опытом с тренерами по всему миру.

2. Высокоинтенсивные интервальные тренировки (HIIT)

HIIT тренировки приобрели необычайную популярность благодаря их эффективности. Множество готовых программ и тренировочных материалов доступно на английском языке. Участие в онлайн-сообществах,

форумах и вебинарах, организуемых говорящими на английском, позволяет спортсменам и тренерам обмениваться идеями, получать советы по соблюдению техники выполнения упражнений, а также подробнее изучать методику применения HIIT. Это взаимодействие на английском способствует более глубокому пониманию теории и практики тренировок.

3. Цифровые технологии и приложения

С развитием мобильных технологий и адаптивных приложений, тренеры и спортсмены начали активно использовать электронные платформы для мониторинга тренировок. Многие из них, такие как MyFitnessPal, Strava и другие, имеют англоязычные версии, что позволяет пользователям извлекать максимум информации и функционала. Знание английского языка позволяет спортсменам глубже вникнуть в статистику и анализ своих тренировок, а также взаимодействовать с международными сообществами, которые используют эти приложения для совместного развития и обмена опытом.

4. Виртуальная и дополненная реальность

Технологии виртуальной (VR) и дополненной реальности (AR) начинают активно внедряться в процессы тренировок, особенно в таких видах спорта, как футбол и хоккей. Существуют английские курсы и обучающие программы, которые используют VR для формирования тактических навыков. Спортсмены, обучаясь на английском, могут изучать совместные тренировки с международными командами, а также применять полученные знания в реальных условиях. К тому же, многие обучающие программы на VR имеют переведенные материалы и инструкции на английский, что делает их использование более эффективным.

5. Психологические аспекты и ментальные тренинги

Психологические аспекты тренировки становятся все более важными, и различные методические материалы по этому направлению, часто представленные на английском языке, помогают спортсменам развивать

навыки управления эмоциями и стрессом. Знание английского языка открывает доступ к книгам, подкастам и видеоурокам, которые предлагают техники визуализации и медитации. Освоение английского позволяет молодежи воспользоваться международным опытом и разработками в области спортивной психологии, оказывая позитивное влияние на их спортивные достижения.

Примеры успешных программ

Некоторые международные спортивные организации и университеты уже активно внедряют программы, основывающиеся на изучении английского языка в сочетании с физической культурой и спортом. Примеры таких программ включают стажировки и обмены с зарубежными учебными заведениями, что позволяет молодежи не только улучшить свои языковые навыки, но и получить бесценный опыт работы в международной команде, анализируя и применяя международные лучшие практики.

Несколько примеров таких программ, подтверждающих эффективность использования английского языка и инновационных методов, являются образцом для подражания в спортивной среде.

Программа "Спорт для всех"

Эта программа, запущенная Всемирной организацией здравоохранения и Международным олимпийским комитетом, направлена на привлечение молодежи к активному образу жизни и укреплению их здоровья. Основной акцент программы ставится на использование онлайн-курсов и ресурсов, доступных на английском языке. Это даёт молодежи возможность ознакомиться с новейшими методами физических тренировок, а также получить знания о гигиене, правильном питании и психологии спорта. Через платформу участники могут обучаться у опытных тренеров со всего мира, что демонстрирует рост доступности обучения и тренировки.

Программа "Футбол без границ"

Эта инициатива направлена на создание интернациональных лиг для молодежи в разных странах. Организация предлагает международные лагеря, где встречаются команды разного возраста, и их игроки могут обмениваться опытом, обучаясь на английском языке. Программа включает совместные тренировки, семинары и мастер-классы от тренеров мирового уровня. Участники имеют возможность не только совершенствовать свои игровые навыки, но и улучшать языковую компетенцию, что делает их более конкурентоспособными на международной арене.

Программа "Тренеры будущего"

Эта программа предназначена для подготовки молодежных тренеров и включает модули, полные новейших технологий и методик. Программа охватывает актуальные темы, такие как использование цифровых технологий в тренировках и применение функционального обучения. Важной частью курса является развитие навыков общения на английском языке, что позволяет тренерам более эффективно обучать своих подопечных и взаимодействовать с международным спортивным сообществом. Участие в программе повышает профессиональную ценность тренеров и их способность адаптироваться к меняющимся условиям спортивной среды.

Программа "Здоровая молодежь"

Эта инициатива направлена на интеграцию различных аспектов здоровья, физической активности и знания языка. Программа предлагает доступ к инновационным тренировочным методологиям, видеоматериалам на английском языке о здоровье и физической активности. Принципы программы основаны на сравнении лучших мировых практик с локальной культурой и практиками, что делает её актуальной для молодежи. Основная цель программы — не только физическая подготовка, но и формирование устойчивых привычек, а также уверенности у молодежи в своих способностях.

Заключение

Таким образом, знание английского языка открывает новые возможности для молодежи в области физической культуры и спорта. Это не только способствует доступу к международной информации и инновационным методам работы, но и помогает молодежи интегрироваться в глобальное спортивное сообщество. Важно продолжать развивать языковую компетенцию у молодежи как ключевой элемент их подготовки и профессионального роста в сфере спорта.

Список использованных источников:

1. Белов И. А. Спортивные инновации: применение современных технологий в тренировочном процессе. — М.: Спорт, 2020.
2. Иванова Е. Н. Роль английского языка в международных исследованиях физической культуры и спорта. — СПб.: Издательство РГУФКСМиТ, 2021.
3. Смирнов К. Л. Основы спортивной науки: новые подходы и технологии. — Екатеринбург: Уралграфия, 2019.
4. Трофимова А. В. Инновации в спорте и физической культуре. — Казань: Казанский университет, 2022.
5. Шаликов М. Ф. Международное сотрудничество в сфере физической культуры и спорта. — Ростов-на-Дону: РостГПУ, 2021.

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

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

Аннотация. *В статье рассматривается значимость баскетбола как средства развития координационных способностей и физической подготовленности. Особое внимание уделяется важности начала занятий в раннем возрасте для накопления двигательного опыта и освоения сложных навыков.*

Ключевые слова: *баскетбол, координационные способности, физическое развитие, двигательные навыки, школьный возраст, внеурочная деятельность, физическая подготовленность, двигательный опыт.*

Баскетбол — один из самых популярных видов спорта не только во всём мире, но и в нашей стране. Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств, в том числе и ловкости, основой которой являются координационные способности [3].

Воспитание координационных способностей у юношей среднего школьного возраста во внеурочной деятельности средствами баскетбола способствует повышению их физической подготовленности, развитию двигательных навыков и умений, а также формированию интереса к занятиям физической культурой и спортом. Как интересный и полезный способ воспитания координационных способностей может выступить баскетбол.

Координационные способности – это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать

двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций, писал Лях. В.И. [2].

По мнению Нестеровского Д. И. координационные способности проявляются практически во всех игровых моментах в баскетболе, делая их критически важными для успеха. Ориентирование в пространстве позволяет оценить расположение и перемещения партнёров по команде и соперников, отследить передачи и броски мяча.

Реагирование быстрое и точное выполнение двигательных действий в ответ на сигналы различной сложности. Способность к реагированию важна для баскетболистов при необходимости перехватить мяч, выполнить блокшот и создать условия для быстрого отрыва.

Перестроение двигательных действий. Быстрое перестроение двигательных действий важно в моменты перехода из защиты в нападение, когда за одним техническим приёмом следуют другой, а также в случае, когда после полученной передачи мяча от партнёра необходимо обыграть соперника и выполнить бросок по кольцу.

Сохранение равновесия способность к поддержанию стабильного положения тела. При игре в баскетбол сохранение равновесия и устойчивости приоритетно при противодействии с соперником во время ведения мяча, после выпрыгивания под щитом на подборе и при выполнении штрафного броска, чтобы не заступить линию [3].

При воспитании координационных способностей у юношей среднего школьного возраста следует учитывать не только группы координационных способностей, но и морфофункциональные особенности учащихся, которые характеризуются увеличением мышечной массы, объёма сердца, роста трубчатых костей, так же быстрым темпом роста [1].

Таким образом, обобщая вышеизложенную информацию, целесообразно предложить специальные упражнения, направленные на

воспитание координационных способностей у юношей среднего школьного возраста на секционных занятиях по баскетболу.

Данные упражнения подобраны на основе работ Брэндона Пэйна (индивидуального тренера игроков NBA). Важно понимать, что ни одна из координационных способностей не может развиваться изолировано от других и во внеурочных занятиях целесообразно воспитывать не более двухдвигательных координаций.

1. Упражнения для воспитания способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений: выпад в сторону и бросок мяча в корзину; прыжок на месте в сторону и бросок мяча в корзину; прыжок вперёд, назад, вперёд и бросок мяча в корзину.

2. Упражнения для воспитания способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие: ведение мяча правой (левой) рукой, в левой (правой) теннисный мяч; ведение за спиной с подбросом и ловлей теннисного мяча; ведение двумя мячами на месте.

3. Упражнения для воспитания способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности): передача мяча на балансировочной сфере стоя на одной ноге; ведение мяча в прыжке (подскок с ведением); передача мяча с изменением положения тела.

В заключении стоит отметить, что применение упражнений для воспитания координационных способностей у юношей среднего школьного возраста с учетом видов отдельных координаций, позволит повысить уровень развития физической подготовленности, а также формированию интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Список использованных источников:

1. Антропова, М. В. Морфофункциональные особенности детей школьного возраста /Под. ред. М. В. Кольцевой – Текст: непосредственный // Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста – М.: Педагогика, 1983 – С. 123-130.
2. Лях, В. И. Координационная тренировка в баскетболе: монография / В. И. Лях, З. Витковски. – М: Изд-во Советский спорт, 2010. – 216 с. – Текст: непосредственный.
3. Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие для вузов / Д. И. Нестеровский. - М.: Академия, 2008. – 336 с. – Текст: непосредственный.

РОЛЬ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА В РАСШИРЕНИИ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ГОРИЗОНТОВ

В. П. Скворцова
студентка 2 курса
Е.Е.Сазонтова, Е.Н.Смирнова
преподаватели
ГБПОУ Республики Марий УОР,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. *В данной статье рассмотрены исторические моменты в развитии паралимпийского движения, возможности людей с ограниченными возможностями здоровья, направленные на реализацию их физического и спортивного потенциала.*

Ключевые слова: *паралимпийское движение; адаптация; люди с ОВЗ; паралимпийские виды спорта; физическая реабилитация; значение паралимпийского спорта.*

В настоящее время паралимпийское движение является главным направлением развития адаптивного спорта в мире. Это объясняется следующими факторами:

-использованием традиционной для здоровых людей модели соревновательной деятельности, хорошо понятной большинству жителей планеты, зрителей, болельщиков и наиболее эффективной для адаптации спортсменов к условиям реальных социально-экономических отношений, для социализации и социальной интеграции инвалидов, повышения их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни;

-распространением этого движения в большем количестве стран мира по сравнению с другими направлениями адаптивного спорта;

-наибольшей известностью паралимпийских видов спорта у представителей средств массовой информации, широких слоев населения;

-охватом наибольшего количества видов патологии, нарушений здоровья людей программами паралимпийских видов спорта – это нарушения зрения, интеллекта, опорно-двигательного аппарата (ампутации, церебральные параличи, травмы позвоночника и спинного мозга, большое количество заболеваний, объединенных термином «прочие»), заболевания внутренних органов и т.д. и т.п.;

-наибольшим количеством занимающихся паралимпийскими видами спорта в мире и др.

Паралимпийский спорт – составная часть спорта, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовка лиц с ограниченными возможностями функций опорно - двигательного аппарата, зрения и интеллекта к спортивным соревнованиям. [6]

Цель паралимпийского спорта – физическая реабилитация, социальная адаптация и интеграция, формирование здорового образа жизни и достижение спортивных результатов.

Виды паралимпийского спорта: академическая гребля, бадминтон, бочча, велоспорт, волейбол (сидя), гобол, гребля на байдарках и каноэ, дзюдо, конный спорт, легкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг, пулевая стрельба, регби на колясках, стрельба из лука, теннис на колясках, триатлон, тхэквондо, фехтование на колясках.

История паралимпийского спорта берёт начало в 1888 году, когда в Берлине был основан первый в мире спортивный клуб для глухих. Однако широкое распространение спорт для людей с ограниченными возможностями получил после окончания Второй мировой войны.

Инициатором паралимпийского движения стал немецкий нейрохирург Людвиг Гуттман. В 1944 году он, работая в центре реабилитации больных со спинномозговыми травмами в г. Сток-Мандевилль (Великобритания), сделал спортивную подготовку обязательной частью комплексного лечения пациентов. В 1948 году Гуттман организовал в Сток-Мандевилле соревнования для 16 ветеранов Второй мировой войны с травмами позвоночника. Так зародилось международное спортивное движение, которое сегодня называют паралимпийским.

Первыми летними Паралимпийскими играми принято считать IX Международные Сток-Мандевилльские игры 1960 года. В 1976 году в летних Играх в Торонто (Канада) впервые приняли участие не только спортсмены-колясочники, но и люди с ампутированными конечностями, а также инвалиды по зрению — всего 1600 спортсменов из 40 стран.

Первые зимние Паралимпийские игры прошли в г. Эрншельдсвик (Швеция) в 1976 году. Тогда 53 спортсмена из 16 стран разыграли награды в лыжных гонках и горнолыжном спорте.

Паралимпийские соревнования проходят с целью популяризация и развития среди инвалидов олимпийских видов спорта (например, легкая атлетика, плавание, дзюдо т.д), а также специфических видов (например,

боче, голбол). Изменения в правилах соревнований обусловлены фукнциональными возможностями инвалидов.

Паралимпийцы - это люди с инвалидностью, занимающимся спортом и участвующие в паралимпийских играх - международных спортивных соревнованиях для людей с ограниченными физическими возможностями. Принятая в паралимпийском спорте спортивно - функциональная классификация обеспечивает равные возможности для достижения спортивных результатов. Спортсмены делятся не по болезни, а по тому, какие функции они могут выполнять и как это влияет на показатели в каждом отдельном виде спорта. Некоторые виды спорта проводятся только для людей с определенными типами инвалидности. Например, голбол предназначен только для спортсменов с нарушениями зрения.

Для каждого спортсмена тренер разрабатывает индивидуальный план тренировок в зависимости от состояния здоровья.

Занятия спортом дают людям с ограниченными возможностями следующее:

– Мотивацию к участию в повседневной жизни. Спорт помогает преодолеть трудности и придает уверенности в себе.

– Улучшение самочувствия и здоровья. Занятия спортом повышают уровень здоровья и физическую подготовленность.

– Укрепление физической силы. Также спорт помогает справиться с эмоциональным состоянием и со стрессом.

– Социальной значимости. Расширяет круг общения , помогает найти людей с такими же интересами появляется много знакомств.

– Повышение уверенности в себе и самооценки. У людей появляется стимул жить и двигаться вперёд к новым достижениям.

Кроме того, паралимпийские спортсмены являются примером для миллионов людей, доказывая, что ограничения существуют только в сознании, а вера в свои силы способна преодолеть любые преграды.

В России сейчас все больше внимания уделяют развитию спорта среди людей с инвалидностью. Также создает все условия для оказания поддержки таким спортсменам. Постоянно расширяются список видов спорта, доступных на Паралимпийских играх это говорит о признании людей с ограниченными возможностями.

Спорт – это не только для здоровых людей, но и важная часть жизни и достижений для каждого.

Я начала заниматься лёгкой атлетикой в 2019 году под руководством Заслуженного тренера Республики Марий Эл Бочковой Елены Петровны. Из-за проблем мне пришлось на время оставить занятия спортом. Однако я смогла вернуться обратно, и моим новым тренером стал Манасов Олег Николаевич, именно он сделал огромный вклад в мою спортивную жизнь, благодаря ему я стала сильнее, пришли первые победы.

Мои первые соревнования прошли именно с этим тренером это были «Всероссийские соревнования» в городе Новочебоксарск. Я заняла 2 место на дистанции 60 метров и третье на дистанции 200 метров 2024. На «Первенстве России» на дистанции 100 метров заняла 3 место 2024. Перед «Первенством», на «Чемпионате Первенства республики» в Республике Марий Эл я заняла 2 место на дистанции 100 метров 2024. После «Первенства», на «Всероссийских детско-юношеских соревнованиях» выиграла золото на дистанции 100 метров, на этих же соревнованиях я заняла 2 место на дистанции 200 метров 2024 .

В 2024 году я получила 2 взрослый разряд и попала в состав сборной России.

Сейчас я тренируюсь под руководством Емельяновой Татьяны Радиславовны.

На первых соревнованиях «Кубок Республики Марий Эл» 2024 я заняла 2 место на дистанции 60 метров, на вторых соревнованиях «Чемпионат Республики Марий Эл» заняла 1 место на дистанции 60 метров.

На «Кубке России» 2025 в городе Тула на дистанции 200 метров - 3 место. На спортивное будущее у меня огромные планы: выполнить разряд КМС (Кандидат в Мастера Спорта), подтвердить место в Сборной России и занимать призовые места на соревнованиях самого высокого уровня.

Что значит для меня паралимпийский спорт?

Благодаря спорту я научилась преодолевать волнение, чувствовать себя уверенно, достигать своих целей и идти вперед, несмотря на трудности.

Я нашла новых друзей, у которых такие же интересы, цели, почувствовала, что такое настоящая команда и как важна поддержка на каждом старте.

Жизнь в спорте прибавила ответственности, понимания, что все зависит от тебя и только ты можешь изменить свою жизнь, если этого захочешь, сделать невозможное возможным.

Самое главное - паралимпийский спорт поддерживает моё здоровье и помогает реализовать мечты.

Начинать с начала, пробовать что – то новое, открывать горизонты для себя всегда страшно, но спорт показывает, что всё в этом мире возможно.

Список использованных источников:

1. Анохина, Т. А. Проблемы развития паралимпийского движения / Т. А. Анохина, Д. В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической культуры : материалы конференции. — Ростов-на-Дону : [б. и.], 1995. — С. 113–115.

2. Башкирова, М. М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы / М. М. Башкирова // Спорт для всех. — 1999. — № 1–2. — С. 26–28.

3. Информационные ресурсы РИА Новости. Паралимпийские игры : [интернет-ресурс]. — URL: https://ria.ru/lenta/паралимпийские_игры/

4. Колодный, А. Г. Олимпийские игры: сопоставление несопоставимого / А. Г. Колодный, О. Д. Спасский. — Москва : Советская Россия, 1985. — 176 с.

5. Паралимпийский комитет России : [интернет-ресурс] // Паралимпийский комитет России : офиц. сайт. — URL: http://www.paralymp.ru

6. Паралимпийские виды спорта : история и виды спорта : справка // РИА Новости. — 2006. — 10 марта. — URL: https://ria.ru/20060310/44217106.html

7. Супонев, М. Н. Олимпийская поступь / М. Н. Супонев. — Минск : Беларусь, 1981. — 192 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М. Г. Смаль
студентка 4 курса
С. Н. Бекасова
преподаватель кандидат педагогических наук, доцент
СПб ГБПОУ «Училище олимпийского резерва № 1»,
г. Санкт-Петербург

Аннотация. *В статье раскрываются особенности развития координационных способностей, анализируются средства и методы развития координационных способностей учащихся средствами физического воспитания.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, развитие координационных способностей, средства и методы развития координационных способностей, учащиеся среднего школьного возраста.*

Физическое воспитание играет ключевую роль в образовательном процессе, способствуя не только физическому развитию учащихся, но и формированию их физических способностей. Одним из основных направлений физического воспитания является развитие координационных способностей учащихся, которые имеют решающее значение для успешного освоения различных двигательных навыков и видов спорта. Эффективная координация движений улучшает физическую подготовленность, повышает

уверенность учащихся в своих силах, что, в свою очередь, способствует их заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом.

Актуальность темы определяется необходимостью поиска и внедрения эффективных средств и методов развития координационных способностей учащихся среднего школьного возраста. В современных условиях образовательной практики важно не только обеспечивать всестороннее развитие учащихся, но и развивать их физические способности, что требует от учителей физической культуры применения разнообразных средств и методов.

Цель исследования состоит в анализе средств и методов развития координационных способностей учащихся средствами физического воспитания.

Задачи исследования:

1. Изучить сущность понятия «координационные способности».

2. Провести анализ средств и методов развития координационных способностей учащихся средствами физического воспитания.

3. Разработать практические рекомендации для учителей физической культуры по развитию координационных способностей учащихся среднего школьного возраста.

В ходе исследования были использованы методы теоретического анализа источников информации и наблюдения уроков физической культуры в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Средняя общеобразовательная школа № 534 с углубленным изучением английского языка имени Героя России Тимура Сиразетдинова Выборгского района Санкт-Петербурга (далее – Школа № 534).

Теоретическая значимость исследования состоит в систематизации знаний о координационных способностях, средствах и методах их развития у учащихся среднего школьного возраста. Практическая значимость заключается в разработке практических рекомендаций по внедрению

эффективных средств и методов развития координационных способностей в процесс физического воспитания учащихся Школы № 534, что позволит повысить уровень физической подготовленности учащихся, качество физического воспитания и будет способствовать гармоничному развитию учащихся среднего школьного возраста.

Координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях; это способности человека быстро, точно и рационально управлять движениями тела в пространстве и времени. Координационные способности являются важным компонентом физического воспитания и играют ключевую роль в освоении новых двигательных навыков, улучшении спортивных результатов и повышении общего уровня физического развития [1; 2].

На этапе основного общего образования развитие координационных способностей становится одной из приоритетных задач учителей физической культуры.

Средний школьный возраст является синтезивным для развития координационных способностей. В этом возрасте учащиеся проходят через значительные физиологические изменения, которые включают развитие мышечной системы и нервной регуляции, что позволяет им лучше овладевать новыми двигательными навыками и совершенствовать координационные способности. В этот период учащиеся начинают активно заниматься спортом и физической культурой, что способствует накоплению двигательного опыта и рациональному использованию координационных способностей.

Средний школьный возраст предоставляет возможности для целенаправленного и системного развития координационных способностей через специальные методы и упражнения, что важно для полноценного

системного физического развития. Участие в спортивных и подвижных играх, а также занятия физической культурой в школе способствуют развитию координационных способностей в условиях социального взаимодействия и командной работы [3; 4].

Следовательно, средний школьный возраст является оптимальным периодом для развития координационных способностей благодаря сочетанию физиологических, психологических и социальных факторов.

Развитие координационных способностей способствует:

- повышению успеваемости на уроках физической культуры;
- улучшению физического здоровья и снижению травматизма;
- формированию уверенности в себе и положительного отношения к урокам физической культуры;
- развитию когнитивных способностей, таких как внимание, память и мышление.

Учитель физической культуры решает следующие задачи:

Общеразвивающие:

- формирование базовых двигательных навыков (бег, прыжки, метание, лазание);
- развитие чувства равновесия, ритма, пространственной ориентации и точности движений.

Специализированные:

- подготовка учащихся к участию в спортивных соревнованиях;
- развитие специфических координационных способностей, необходимых для определенных видов спорта.

Для развития координационных способностей в Школе № 534 учителя физической культуры используют различные средства, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Средства, используемые учителя физической культуры Школы № 534 для развития координационных способностей учащихся

№ п/п	Средства	Содержание
1.	Общеразвивающие упражнения	- упражнения на равновесие (ходьба по узкой опоре, стойка на одной ноге); - упражнения на точность (метание мяча в цель, прыжки в обозначенное место); - упражнения на ритм (движения под музыку, чередование быстрых и медленных действий).
2.	Спортивные игры	- баскетбол, футбол, волейбол, где требуется быстрое принятие решений и точность движений.
3.	Полосы препятствий	- комбинированные задания, включающие лазание, прыжки, бег и другие элементы.
4.	Гимнастические упражнения	- кувырки, перекаты, упражнения на брусьях и кольцах.

Для эффективного развития координационных способностей учащихся Школы № 534 учителя физической культуры используют методы, которые отражены в таблице 2.

Таблица 2 - Методы, используемые учителями физической культуры Школы № 534 для развития координационных способностей учащихся

№ п/п	Методы	Содержание
1.	Метод повторения	- многократное выполнение упражнений для закрепления навыков.
2.	Метод вариативности	- изменение условий выполнения упражнений (высота, скорость, сложность).
3.	Игровой метод	- использование подвижных игр и эстафет для повышения мотивации.
4.	Соревновательный метод	- проведение мини-соревнований для развития координации в условиях стресса.

Результатами развития координационных способностей учащихся являются:

- улучшение техники выполнения упражнений;

- повышение уровня физической подготовленности;

- снижение утомляемости и травматизма;

- увеличение интереса учащихся к урокам физической культуры.

Развитие координационных способностей в Школе № 534 – это важный аспект физического воспитания, который способствует формированию гармоничного развития учащихся. Учителя физической культуры играют ключевую роль в этом процессе, используя разнообразные средства и методы для достижения оптимальных результатов. Современный подход к развитию координации включает не только физические упражнения, но и интеграцию с другими учебными дисциплинами, что делает процесс обучения более интересным и эффективным. Развитие координационных способностей – это важный вклад в здоровье и успешное будущее каждого учащегося.

Практика показывает, что для развития координационных способностей учащихся на уроках физической культуры необходимо также применять современный инвентарь, такой как: балансборды, полусферы, балансировочные подушки и платформы, координационные лестницы, конусы и барьеры, мячи-скакуны, мячи для жонглирования и тактильные мячи, что сделает процесс физического развития наиболее привлекательным и будет способствовать формированию мотивации к физическому совершенствованию.

Для проведения уроков физической культуры с направленностью на развитие координационных способностей у учащихся Школы № 534 учителям необходимо осуществлять:

1. Планирование уроков:

- координационные упражнения следует включать в начало основной части урока, так как они требуют высокой концентрации внимания.

2. Индивидуальный подход:

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

3. Использование инвентаря:

- применять мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки и другой инвентарь для повышения сложности упражнений;

- применять современный инвентарь.

4. Интеграцию с другими учебными дисциплинами:

- связывать физические упражнения с элементами математики (счет шагов), музыки (движения под ритм) и биологии (работа мышц).

Список использованных источников:

1. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
2. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт , 2004. – 463 с.
3. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. Н. Фомин. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. –255 с.
4. Хилько, М. Е. Возрастная психология: учебник для сред. проф. образования / М. Е. Хилько, М. С. Ткачева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2025. – 202 с. – (Профессиональное образование).

НЕЙРОУПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.А. Смирнов
студент 3 курса
Т.А. Козлова
преподаватель
ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище Олимпийского резерва»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. *В статье представлен теоретический анализ потенциала нейроупражнений как современного средства оптимизации процесса развития координационных способностей (КС) у младших*

школьников 9–10 лет. На основе обзора нейрофизиологических и психолого-педагогических исследований обосновывается сенситивность данного возрастного периода для целенаправленного развития КС через методы, стимулирующие сенсомоторную интеграцию и нейропластичность. Автором предложена классификация и методическая структура включения нейроупражнений в различные части урока физической культуры, разработаны конкретные комплексы заданий, направленные на ключевые компоненты координации: равновесие, ритм, пространственную ориентацию, кинестетический дифференцировок. Делается вывод о необходимости интеграции нейроориентированного подхода в систему физического воспитания для формирования прочной нейромоторной базы ребенка.

Ключевые слова: *нейроупражнения, координационные способности, младшие школьники, физическая культура, сенсомоторная интеграция, мозжечковая стимуляция, межполушарное взаимодействие.*

Формирование богатого арсенала двигательных умений и навыков у подрастающего поколения является приоритетной задачей школьного предмета «Физическая культура». В структуре физической подготовленности младших школьников (9–10 лет) координационные способности (КС) занимают особое место, выступая когнитивно-двигательным фундаментом для успешного освоения любой двигательной деятельности [1]. Этот возраст характеризуется активным морфофункциональным созреванием центральной нервной системы, в частности, мозжечка, базальных ганглиев и префронтальной коры, ответственных за планирование, контроль и коррекцию движений [2]. Однако традиционная методика развития КС, базирующаяся преимущественно на игровом и соревновательном методах, часто не учитывает глубинные нейрофизиологические механизмы, лежащие в основе координации.

В контексте междисциплинарного подхода, объединяющего педагогику, спортивную науку и нейропсихологию, все большую актуальность приобретают нейроупражнения. Под ними понимается специально организованная двигательная активность, направленная не столько на тренировку мышц, сколько на оптимизацию нейронных связей между различными отделами мозга (мозжечком, вестибулярной системой, проприоцептивными анализаторами, корковыми центрами) [3]. Такие упражнения целенаправленно улучшают сенсомоторную интеграцию – процесс, посредством которого нервная система организует информацию от органов чувств и формирует адекватный моторный ответ.

Цель статьи: теоретически обосновать эффективность и разработать методические рекомендации по применению нейроупражнений для развития координационных способностей у детей 9–10 лет в рамках урочной деятельности по физической культуре.

Теоретические предпосылки и классификация нейроупражнений для развития КС:

Координационные способности в младшем школьном возрасте представляют собой комплекс относительно самостоятельных свойств: способность к равновесию (статическому и динамическому), ритму, пространственной и временной ориентации, кинестетическому дифференцированию, реагированию, перестроению двигательных действий [1]. Каждое из этих свойств имеет свою нейрофизиологическую «опору».

На основе анализа литературных источников [2, 3, 4] можно предложить следующую классификацию нейроупражнений, применимых на уроке физической культуры, по их целевому воздействию на компоненты КС и соответствующие структуры мозга:

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия (активация мозолистого тела):

Кросслатеральные (перекрестные) движения: «Маршировка» с

касанием противоположным локтем колена, рисование в воздухе одновременно обеими руками симметричных и асимметричных фигур.

Назначение: улучшение координации работы правой и левой половины тела, что критически важно для сложнокоординационных действий (бег, метания, спортивные игры).

Упражнения для вестибулярной системы и мозжечка (развитие равновесия и пространственной ориентации):

Балансировочные упражнения с когнитивной нагрузкой: Стояние на одной ноге на балансировочной подушке (или просто на полу) с одновременной ловлей и броском мяча, со счетом в обратном порядке, с называнием предметов определенной категории.

Упражнения с изменением позиции головы: Плавные повороты и наклоны головы с фиксацией взгляда на неподвижной цели («Сова»).

Назначение: тренировка динамического равновесия и способности распределять внимание между поддержанием позы и решением дополнительной задачи.

Упражнения для зрительно-моторной координации и глазодвигательного контроля:

«Ленивые восьмерки» (Лемнискаты): Плавное отслеживание глазами траектории движения большого пальца, рисующего в воздухе горизонтальную восьмерку. Усложнение – рисование руками.

Слежение за предметом: Прослеживание траектории мяча, катящегося по сложному пути или подброшенного партнером.

Назначение: улучшение точности движений, зависящих от зрительного контроля (метание в цель, действия с мячом).

Упражнения на ритмизацию и синхронизацию:

Воспроизведение ритма: Повторение заданного учителем ритмического рисунка хлопками, притопами, ударами мяча об пол.

Асинхронные движения: Одновременное выполнение

разнонаправленных движений руками и ногами (круговые движения правой рукой вперед, левой – назад; шаг на месте с поочередным подниманием колен и хлопком под ним).

Назначение: развитие чувства ритма, темпа, способности к двигательному переключению.

Методика включения нейроупражнений в структуру урока физической культуры:

Для эффективного и безопасного внедрения нейроупражнений рекомендуется придерживаться следующих методических принципов:

Постепенность: От простых изолированных движений к сложным комплексным заданиям с когнитивной нагрузкой.

Систематичность: Регулярное включение коротких блоков (5-10 минут) в 2-3 урока в неделю.

Осознанность и точность: Акцент на качестве и точности выполнения, а не на скорости или силе. Важно создать атмосферу сосредоточенности и исследования своих движений.

Игровая форма: Подача упражнений в виде игровых заданий, «зарядки для мозга» или веселых челленджей для поддержания мотивации.

Примерная структура нейро-блока в подготовительной части урока (7-10 минут):

Активация (2-3 мин): Кросслатеральная маршировка на месте, «перекрестные тапочки» (сидя, касаться правой рукой левой пятки и наоборот).

Баланс и фокус (3-4 мин): Упражнение «Аист» (стойка на одной ноге) с фиксацией взгляда на неподвижной точке, затем с закрытыми глазами. Далее – ловля маленького мячика в этой позе.

Межполушарная интеграция (2-3 мин): Рисование «ленивых восьмерок» в воздухе сначала ведущей, потом неведущей рукой, затем обеими одновременно.

Упражнения из классификации могут также творчески интегрироваться в основную часть урока: балансировочные задания – в раздел гимнастики, ритмические и глазодвигательные – в подготовительные упражнения для спортивных игр или легкой атлетики.

Ожидаемые педагогические эффекты и обсуждение:

Систематическое применение нейроупражнений на уроках физической культуры позволяет ожидать следующих результатов:

Качественный рост специфических КС: Улучшение показателей статического и динамического равновесия, точности метаний, плавности и экономичности бега, быстроты двигательных реакций.

Развитие когнитивных функций: Тренировка произвольного внимания, оперативной памяти, скорости обработки информации за счет совмещения двигательной и умственной задачи.

Повышение нейромоторной зрелости: Укрепление нейронных сетей, ответственных за автоматизацию двигательных навыков, что снижает энергозатраты на их выполнение и уменьшает риск травматизма.

Положительная мотивация: Необычный формат заданий воспринимается детьми как интересная игра, что повышает общую вовлеченность в урок.

Ключевым преимуществом нейроупражнений является их адресность: они воздействуют не на внешние проявления неуклюжести или несогласованности, а на внутренние нейрофизиологические причины этих явлений.

Теоретический анализ подтверждает, что нейроупражнения представляют собой высокопотенциальное, научно обоснованное средство развития координационных способностей у детей 9–10 лет. Их интеграция в учебный процесс по физической культуре позволяет перейти от эмпирического тренировочного воздействия к целенаправленному управлению процессом нейромоторного развития.

Предложенная классификация и методические рекомендации создают практическую основу для работы учителей физической культуры. Для широкого внедрения данного подхода необходима разработка соответствующих учебно-методических пособий, а также включение модулей по основам нейропедагогики и сенсомоторной интеграции в программы повышения квалификации педагогических кадров. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение долгосрочного эффекта таких занятий на успеваемость и общую школьную адаптацию детей.

Список использованных источников:

1. Лях, В.И. Координационные способности школьников: основы тестирования и методики развития / В.И. Лях. – М.: Советский спорт, 2010. – 290 с.

2. Семенович, А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза / А.В. Семенович. – М.: Генезис, 2015. – 474 с.

3. Деннисон, П., Деннисон, Г. Гимнастика мозга. Простые упражнения для обучения всего тела / Пер. с англ. – М.: Весь, 2017. – 320 с.

4. Горская, И.Ю. Базовые координационные способности школьников 7–12 лет: диагностика и развитие: монография / И.Ю. Горская. – Омск: СибГАФК, 2007. – 212 с.

5. Айрес, Э.Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития / Пер. с англ. – М.: Теревинф, 2019. – 272 с.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

О.В. Толешева
руководитель физвоспитания
ГБПОУ Республики Марий Эл «Торгово-технологический колледж»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. *Данная статья посвящена актуальному вопросу среднего профессионального образования – мотивации студентов колледжа при занятии физической культурой.*

Ключевые слова: *мотивация, физическая культура, студенты, колледж, обучение*

Физическая культура и спорт играют ключевую роль в формировании личности студента, укреплении его здоровья и подготовке к будущей профессиональной деятельности. Однако, как показывают исследования, у многих студентов наблюдается недостаточно высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой, что приводит к низкой посещаемости, формальному отношению к занятиям и ухудшении общего состояния здоровья. Это обусловлено различными факторами, включая возросшую учебную нагрузку, изменение образа жизни, а также зачастую устаревшие подходы к преподаванию дисциплины в учебных заведениях. В связи с этим поиск эффективных методов повышения мотивации студентов является актуальной задачей для современного образования.

Развитие мотивации студентов к занятиям физической культурой является одной из главных социально- педагогических проблем учебного процесса в профессиональной образовательной организаций. Сохранение здоровья - главная задача учебного процесса в колледже. Здоровые студенты с активной жизненной позицией добиваются лучших результатов, что сказывается на рейтинге и престиже учебного заведения. Осознание здорового образа жизни и его поддержания является необходимым условием для успешного обучения. На современном этапе перед

преподавателем практически во всех учебных заведениях ставятся важные задачи по поиску средств и методов повышения мотивационной активности студентов.

Актуальность решения данных задач определена в Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. N 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», в которой отмечается необходимость «развития студенческого спорта на базе профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования».

Цель данной статьи - изучить условия и предложить решение проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физкультурой. В качестве методов исследования нами выбраны изучение современной литературы, опрос, статическая обработка данных. Современное студенчество, к сожалению, ведет малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с учебными нагрузками, загруженностью рабочего дня, проблемами в межличностными общений. Все это ведет к снижению мотивации или даже ее отсутствию к занятиям физической культурой и спортом, что, как результат, приводит к снижению уровня здоровья, умственной и физической работоспособности.

С нашей точки зрения, актуальным является разрешение проблемы развития мотивации у студентов посредством выбора определенных форм и методов в зависимости от уровня физической подготовки и потребностей студентов. С целью изучения мотивации к занятиям физической культурой было проведено исследование, в ходе которого студентам 2 курсов был предложен опрос, направленный на изучении наиболее значимых мотивов для занятий физической культурой. В качестве респондентов выступали студенты ГБПОУ Республики Марий Эл «Торгово-технологический колледж». Всего в опросе приняли участие 67 человек.

Студентам был задан ряд вопросов:

1. Почему вы хотите заниматься физической культурой?

2. Удовлетворены ли вы организаций и проведением занятий по дисциплине «Физическая культура» в вашем образовательном учреждении?

3. Что бы вы хотели изменить в занятиях, что добавить?

В ходе опроса было выявлено, что у студентов преобладают личностные мотивации к занятию физкультурой. На вопрос: «Почему вы хотите заниматься физической культурой?», были получены ответы: «Иметь красивое тело, укрепить свое здоровье, поддерживать форму, быть красивой». Меньшее число ответили: «Надо и похудеть».

81% опрошенных дали положительный ответ на второй вопрос, а остальные 19% ответили отрицательно. При объяснении причины они руководствовались личными проблемами, ссылаясь на наличие больших учебных нагрузок.

На вопрос : «Что бы вы хотели изменить в занятиях, что добавить?»,- студенты ответили, что занятия можно было бы дополнить различными фитнес- направлениями.

Мы пришли к выводу, чтобы повысить мотивацию у студентов нужно разнообразить учебные и секционные занятия, которые не должны проходить монотонно.

Таким образом, формирование у студентов колледжа мотивации к занятиям физической культурой - комплексный процесс, затрагивающий различные сферы жизнедеятельности, все это требует от преподавателя выполнения определенных правил; воздействовать на эмоционально-чувственную и поведенческую сферу жизнедеятельности студентов; следовать мотивационных тенденций к стремлению продолжить физкультурно-оздоровительные занятия; сформировать у студентов устойчивую потребность в регулярной физической активности на всю жизнь. Дальнейшие исследования в данном направлении будут проведены на базе колледжа в будущем году.

Список использованных источников:

1. Козлова Е. Г., Михайлова Н. В. Анализ мотивации студентов к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни // Вестник спортивной науки. 2019. №4.

2. Ильин А. А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник Томского государственного университета. 2022. №360.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ОБЛАСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

О.А. Тормозов
студент 4 курса
Р.А. Загидуллин
преподаватель
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация. *В статье обозначены реалии и перспективы формирования здоровьесберегающего пространства в образовательной среде в рамках подготовки будущих педагогов по физической культуре и спорту.*

Ключевые слова: *Физическая культура, педагог, студент, здоровье, здоровый образ жизни.*

Одним из важнейших человековедческих постулатов является сбережение здоровья. Исходная его позиция базируется на принятии триединства здоровья в как совокупности физического, психического, духовно-нравственного благополучия человека. Проблема состояния здоровья нации, ориентирующаяся на здоровый образ жизни и массовое занятие физкультурой и спортом, рекомендует к внедрению в практику

самые разнообразные здоровьесберегающие технологии. Основополагающим принципом физического воспитания подрастающего поколения является единство мировоззренческого и двигательного компонентов, поэтому, цель «здоровьесохраняющей» технологии необходимо соотнести с общей целью образования.

В этом смысле приобретают особое значение совместные усилия педагогов и учащихся, направленные на поддержание достаточного уровня психофизической готовности молодёжи к учебным нагрузкам, осознание ими личной ответственности за состояние собственного здоровья. Особую группу факторов, отрицательно влияющих на здоровье учащейся молодёжи составляют педагогические факторы, включающие в себя:

- стрессовую тактику авторитарной педагогики;
- интенсификацию учебного процесса;
- неэффективность существующих методов физического воспитания и методик здоровьесберегающих технологий;
- недостаточную квалификацию педагогов в вопросах здоровьесбережения.

Нами проведено изучение отношения учащейся молодежи на разных этапах системы общего и профобразования к пониманию необходимости формирования здорового образа жизни и ценностного отношения к своему здоровью. Выявлены факторы, приводящие к эмоциональному дискомфорту, повышению тревожности, что негативно влияет на продуктивность учебной деятельности и приводит к снижению динамики социально-психического развития. Анализ полученных данных говорит о том, что:

- 97,4% опрошенных считают необходимым соблюдение здорового образа жизни и сохранения своего здоровья, но в то же время;
- 68,8% респондентов не соблюдают режим питания;

- 32,5% курят табачные изделия;
- 52% – неравнодушны к алкогольным напиткам;
- 70,2% – не используют в своей жизнедеятельности методы закаливания;
- 72,8% – не используют в повседневной жизни методы психологической разгрузки;
- 79,3% – не используют методы самоконтроля состояния здоровья;
- 32,9% – эпизодически занимаются физическими упражнениями.

В настоящее время в реальной жизни (Ю.И. Григорьева, Т.И. Прокопенко, С.И. Тамм, А.Г. Шадрина и др.) пассивную форму досуга использует значительное количество учащейся молодежи. Эти факты говорят об острой необходимости переориентации системы образования с целью формирования потребности в здоровом образе жизни и ценностном отношения к здоровью.

Анализ ситуации со здоровьем молодёжи показывает, что объективно существуют противоречия между традиционным уровнем реализации деятельности педагога и современными потребностями общества в педагоге-новаторе с творческим, научно-педагогическим мышлением. Научные разработки по этой проблеме ведутся в ряде НИИ физкультуры, на кафедрах физического воспитания вузов, в лабораториях медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Повышение компетентности всех участников учебно-образовательного процесса - реальный ресурс в сохранении и укреплении здоровья. Методологические подходы к созданию концепции здоровьесберегающего воспитания должны стать основой для разработки ее содержания. Концепция должна быть направлена на решение ключевых задач, которые позволят формировать осознанное отношение молодежи к здоровью, физическому потенциалу, спортивному стилю жизни на основе освоения и интериоризации знаний,

объективно раскрывающих социальную обусловленность процесса здоровьесбережения.

В настоящее время цель современного обучения в учебном заведении может быть достигнута с помощью технологий «здоровьесберегающей» педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и педагогов.

Опрос преподавателей физической культуры образовательных учреждений, спортсменов, тренеров, руководителей спорта подтвердил тот факт, что организация учебной и воспитательной работы по формированию здорового образа жизни – сложная социально-педагогическая проблема, требующая от педагога глубоких знаний психолого-педагогических основ формирования здорового образа жизни, профессионально-педагогической компетентности в сфере здоровьесбережения. Однако, интервьюирование тех же респондентов показало, что основными факторами сохранения и укрепления здоровья, опрашиваемые считают внешние факторы (экологические, экономические, социальные и др.). Лишь некоторые из опрошенных уверены, что состояние их здоровья напрямую зависит от собственных усилий человека, личной здоровьесберегающей деятельности каждого.

Воспитательная система со временем меняется в содержании и организации деятельности учебных заведений, однако, её инновационная направленность должна быть тесно связаны с проблемой сохранения здоровья всех участников образовательного процесса. В связи с этим появляется необходимость в новых теоретических, практических и технологических разработках. Поэтому теоретико-методологические подходы к формированию концепции здоровьесберегающего воспитания должны стать основой для разработки ее нового, целостного содержания.

Концепция должна быть направлена на решение ключевых задач:

- повышения интереса к занятиям спортивной деятельностью и определения ценностных ориентиров самого человека в укреплении здоровья;
- формирования готовности человека к самостоятельной организации спортивной деятельности по развитию собственных умений и двигательных способностей в укреплении своего здоровья и творческого долголетия;
- повышения уровня компетенции преподавателей, их способности обучать молодежь новым оздоровительным технологиям, использовать и подбирать индивидуализированные оздоровительные методики.

Однако, анализ специальной литературы (Антонова Л.Н., Борисова И.П., Вайнер Э.Н. и др.), мнения специалистов (Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. и др.) позволяют сделать вывод о том, что «здоровьесберегающая» педагогика должна разработать единую научно - теоретическую и практически реализуемую модель здоровьесберегающей образовательной технологии. Эта модель может объединить в себе все направления деятельности учреждений образования по формированию, сохранению, а также укреплению здоровья учащихся, спортсменов и населения в целом. При подготовке программы здоровьесберегающего воспитания молодежи необходимо руководствоваться общепринятыми методологическими подходами передачи социального опыта, включающими в себя три подсистемы:

- информационную, обеспечивающую передачу совокупности знаний;
- мотивационную, формирующую отношения, запросы, цели, планы личности;
- операциональную, обеспечивающую формирование умений,

навыков, методов и способов действий.

Организация учебной и воспитательной работы по формированию здорового образа жизни – сложная социально-педагогическая проблема, требующая от педагога глубоких знаний психолого-педагогических основ формирования здорового образа жизни, профессионально-педагогической компетентности в сфере здоровьесбережения. Вместе с тем, по данным исследований, более половины опрошенных педагогов оценивают свою осведомленность в области здоровьесбережения как низкую, часть – как среднюю, остальные считают, что достаточно общих знаний, полученных в процессе общефизкультурного образования. Повышение компетентности всех участников учебно-образовательного процесса - реальный ресурс в сохранении и укреплении здоровья.

Необходимость построения здоровьесберегающей системы воспитания личности в условиях высшего и среднего специального образования на основе интеграции всех форм, средств и методов по созданию эффективной оздоровительной среды и формированию индивидуально - личностного понимания единства взаимообусловленности функционирования физических и духовных начал человека, требует включения в содержание здоровьесберегающего воспитания индивидуальных программ психофизического развития и мониторинга здорового образа жизни студентов.

Таким образом, ключевыми позициями в воспитании личности будущего специалиста по физической культуре в области реализации здоровьесберегающих технологий, являются:

1. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи как среды подготовки квалифицированного специалиста и гармонически развитой личности.

2. Построение системы воспитания личности в высших и средних учебных заведениях на основе личностно - ориентированного подхода в

создании здоровьесберегающей среды, где основополагающим принципом является единство мировоззренческого и двигательного компонентов.

3. Разработка методов мониторинга психофизического развития студентов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ

В.В.Федоренко
обучающаяся 9 класса
С.В.Гузанова
преподаватель
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»
г. Казань

Аннотация. *В статье обосновывается актуальность проведения психологических исследований по различным аспектам подготовки спортсмена. В работе представлен анализ психологического климата спортивной команды, а также обосновывается необходимость создания благоприятной психологической атмосферы. В статье представлены результаты исследования психологического климата в волейбольной команде.*

Ключевые слова: *волейбольная команда, психологический климат, уровень коммуникации.*

Стремительное развитие волейбола как вида спорта в мире, его высокая популярность диктует необходимость целенаправленных научных исследований по различным аспектам подготовки спортсменов. Наряду с технической и тактической подготовкой волейболистов ведущая роль принадлежит психологической подготовке.

На успешное выступление команды в соревнованиях существенную роль оказывает уровень развития коллектива, а также межличностные отношения, которые складываются в команде.

Особая роль в формировании благоприятных межличностных отношений принадлежит тренеру и капитану команды. Влияние стресс-факторов на тренировках и соревнованиях, воздействие которых может снижать взаимопонимание членов команды, ухудшить психологический климат, что не может не сказаться сказывается негативно на результативности деятельности спортсменов.

Особенно остро эта проблема стоит в видах спорта командно-игрового характера, где результативность определяется таким качеством как взаимодействие, именно поэтому так важно уделять психологическому климату спортивной команды.

"От того, как команда играет как единое целое, зависит ее успех. У вас может быть самая большая в мире группа отдельных звезд, но, если они не будут играть вместе, клуб не будет стоить ни копейки." — Бэйб Рут [1].

Актуальность отвечает интересам команды к самопознанию, пониманию сильных и слабых сторон своей команды. Располагая полученными данными, спортсменам будет легче достигать высоких результатов.

Цель: выявить психологический климат в волейбольной спортивной команде с помощью методик опроса и анализа.

Задачи исследования:

Провести диагностику психологического климата команды;

Проанализировать полученные данные, сформулировать выводы;

Составить рекомендации, способствующие эффективной работе команды.

Впервые термин «психологический климат» был произнесен Н. С. Мансуровым, который изучал производственные коллективы. Психологический климат — широкое понятие, остальные входят в его состав. Психологический климат — характер эмоций, возникающих во взаимоотношениях людей, основанных на их симпатиях, совпадении

интересов, характеров и склонностей. Особенность психологического климата как феномена состоит в том, что его создает сам человек, способный влиять на климат, улучшать и изменять его [4].

В исследовании приняли участие девушки-волейболистки в количестве 15 человек. Возраст спортсменок – 14 – 19 лет, спортивная квалификация – КМС (15 чел.). В этом году в команду вошли семь новых игроков, поменялся ее капитан.

При проведении исследования и в ходе работы над публикацией мы использовали следующие **методы исследования**:

-методика оценки психологической атмосферы в коллективе (А. Ф. Фидлер) предназначена для исследования психологической атмосферы в коллективе;

-методика диагностики оценки самоконтроля в общении М.Снайдера заключается в выявлении уровня коммуникативного контроля.

Остановимся подробнее на анализе данных, полученных в диагностики по методике оценки психологической атмосферы в коллективе (А. Ф. Фидлер) [3].

Согласно полученным данным, общий Кср. психологического климата составляет 23,3 что позволяет сделать вывод, что в данной спортивной команде он благоприятный (выше среднего).

Были также выявлены следующие показатели психологической атмосферы:

•высокий уровень выраженности дружелюбия-2,1;

•уровень проявления согласия средний-3,1;

•высокий уровень удовлетворенности-2,5;

•выше среднего увлеченность-2,0;

•взаимная поддержка развита на уровне выше среднего-2,4;

•уровень развития такого качества как теплота на уровне выше среднего-2,0;

•уровень развития сотрудничества на уровне выше среднего-2,4;

•уровень выраженности взаимовыручки развито на высоком уровне-1,5;

•уровень выраженности занимательности на уровне выше среднего-2,6;

•уровень выраженности успешности развито на уровне выше среднего-2,4.

Таким образом, результаты исследования психологического климата в спортивной команде показали, что он в исследуемой команде достаточно благоприятный, поскольку большинство диагностированных психологических качеств, имеют выраженность и развитость на уровне выше среднего, а уровень взаимовыручки очень высокий, что будет благоприятно сказываться на принятии коллективных решений, сплоченности и сыгранности волейбольной команды.

Проанализируем данные, полученные по методике М.Снайдера:

Высокий коммуникативный контроль (легко входят в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производят на окружающих) продемонстрировали 5 человек, что составляет 33 %;

Средний коммуникативный контроль (искренние, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаются в своем поведении с окружающими людьми) продемонстрировали 8 человек, что составляет 54%;

Низкий коммуникативный уровень (поведение устойчиво, но не считают нужным изменяться в зависимости от ситуаций, способны к искреннему самораскрытию в общении. Их считают «неудобным» в общении по причине прямолинейности) продемонстрировали 2 человека, что составило 13%.

Результаты диагностики методики М. Снайдера показывают, что большинство спортсменов имеют высокий и средний уровень коммуникации, что позволяет установить взаимопонимание и дружескую атмосферу, умение понять друг друга.

Таким образом, результаты исследования психологического климата в волейбольной команде показали хороший результат, но остается необходимость проведение целенаправленной работы по сплочению коллектива средствами психологии.

Результаты анализа литературы по нашей теме позволили нам сформулировать следующие рекомендации по формированию благоприятного психологического климата и достижения согласия в команде:

1. Иметь традиции в группе. Традиции принимаются всеми членами спортивного коллектива, обсуждаются. Они позволяют формировать позитивное групповое взаимодействие, в процессе реализации традиций все члены команды могут раскрыться и установить положительный контакт.

2. Вовлечение спортсменов в совместные общественно-полезные дела, которыми могут быть уборка территории, оказание кому-либо помощи, поездки на экскурсию, спортивные походы, спортивные мероприятия и др.

3. В групповых делах не навязывать решение, давать первый шаг в их обсуждении группе, который можно впоследствии откорректировать и дополнить. При групповых обсуждениях или реализации дела давать возможность высказаться каждому, чтобы человек чувствовал себя членом группы и получил возможность самовыражения и публичного взаимодействия.

4. Если вы склонны думать, что группа может ссориться из-за мелких разногласий, предложите им провести оставшуюся часть совещания, стоя

(пока не будет достигнуто решение). Это иногда используется как неожиданный метод для поощрения краткости и атмосферы компромисса.

5. Используйте облегчающий метод, способствующий совместному принятию решений (например, диаграммы родства, точечное голосование, и т.д.) Обычно эти методы дают каждому участнику определенное число голосов; затем участники голосуют одновременно, и выбираются мнения, получающие наибольшее число голосов в целом.

6. Если вы понимаете, что разногласия управляются личностными конфликтами или иными личными причинами, отдельно решите эти проблемы с вовлеченными в них людьми в более неофициальной обстановке [2].

Список использованных источников:

1. Дарвиш, О. Б. Повышение уровня групповой сплочённости в спортивных группах и её влияние на психологическую устойчивость спортсменов / О. Б. Дарвиш // Мир науки, культуры, образования. — 2015. — № 2 (51). — С. 315–318.

2. Зайцева, Н. В. Управление формированием сплоченности спортсменов командных видов спорта / Н. В. Зайцева // Концепт. — 2015. — Спецвыпуск № 01. — С. 1–9.

3. Иноземцева, Е. С. Сравнительный анализ групповой сплоченности и физической подготовленности в игровых видах спорта (на примере футбола и волейбола) / Е. С. Иноземцева, Т. С. Матросова // Вестник Томского государственного университета. — 2019. — № 351. — С. 135–136.

4. Мансуров, Н. С. Морально-психологический климат и его изучение : монография / Н. С. Мансуров. — Москва : [б. и.], 2004. — 235 с.

НЕСТАНДАРТНЫЙ ВЗГЛЯД НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ В ОКРУЖАЮЩЕЙ ЖИЗНИ И СПОРТЕ

Д.С. Филимонова
студентка 1 курса,
В.А. Исанбаева
преподаватель
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г.Казань

Аннотация. *В статье описывается рассмотрение функциональной зависимости не только с математической точки зрения, но и применения функции в пословицах и спорте.*

Ключевые слова: *функция, функциональная зависимость, закономерность, взаимосвязь, физический феномен.*

На уроках математики часто встречается понятие функции. Мы изучали свойства и способы задания функции. По формулам, строили графики. Таким образом может показаться, что функция — это исключительно математическое понятие, но так ли это на самом деле? Может ли она встретиться в обыденной жизни? Размышляя над этим, я пришла к теме моей статьи.

Я попытаюсь показать примеры нестандартного взгляда на функциональную зависимость в окружающей нас жизни и в спорте. Для этого я изучила материал по данной теме, и продемонстрировала различные функциональные зависимости вокруг нас, а также в спорте.

Функция -это не только математическое понятие. Например, в биологии, функция, это работа, производимая органом или организмом. В технике, функция, это возможность, опция, умение программы или прибора. В профессии, функция—обязанность, круг деятельности работника и т.д.

Функциональная подготовленность спортсмена — это уровень готовности ведущих физиологических систем организма к максимальной физической активности в конкретном виде спорта.

Функция в математике —закон зависимости одной величины от другой. Но у пословиц так же есть математическая изюминка.

Казалось бы, что уж они-то совсем не связаны математикой.

Но оказывается, что пословицы — это тоже отражение устойчивых закономерностей, выверенное многовековым опытом народа.

«Выше меры конь не скачет»

Если представить траекторию скачущего коня как график некоторой функции, то высота скачков в полном соответствии с пословицей будет ограничена сверху некоторой «мерой». Это будет знакомый график функции синуса, представленный на рисунке 1.

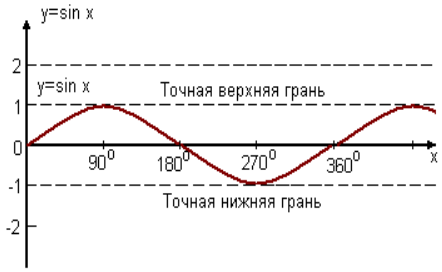

Рисунок 1. Выше меры конь не скачет.

«Пересев хуже недосева».

Урожай лишь до некоторой поры растет вместе с плотностью посева, дальше он снижается, потому что при чрезмерной густоте ростки начинают глушить друг друга. Эта закономерность станет особенно наглядной, если изобразить ее графиком, где урожай представлен как функция плотности посева (рисунок 2).

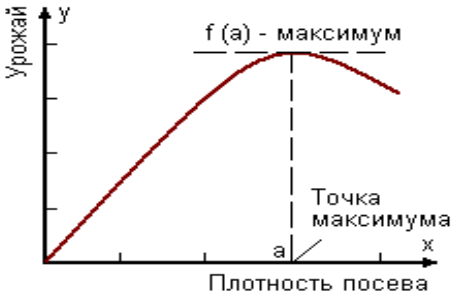

Рисунок 2. Пересев хуже недосева.

«Чем дальше в лес, тем больше дров».

Можно изобразить графиком, как нарастает количество дров по мере продвижения в глубь леса – от опушки, где все давным-давно собрано, до чащоб, куда не ступала нога заготовителя. График представляет количество дров как функцию пути (рисунок 3).

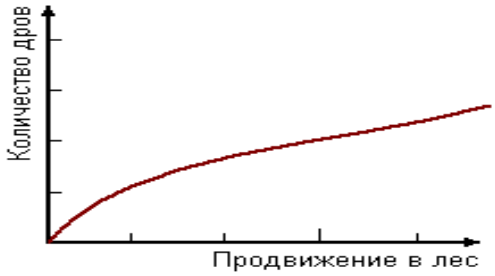

Рисунок 3. Чем дальше в лес, тем больше дров.

«Кашу маслом не испортишь».

Качество каши можно рассматривать как функцию количества масла в ней. Конечно, до разумного предела. Иначе каша будет плавать в масле (рисунок 4).

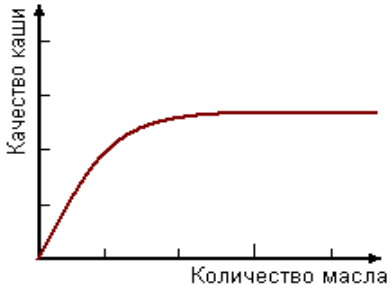

Рисунок 4. Кашу маслом не испортишь.

Функциональная зависимость в спорте — это взаимосвязь между различными признаками, при которой каждому значению одного из них соответствует одно или несколько строго определённых значений другого.

Пример 1. С повышением количества занимающихся в каком-либо виде спорта повышаются и результаты. Данная зависимость представляет собой прямую пропорциональность.

Похожий график получается, если рассмотреть повышение интенсивности нагрузки у спортсмена. Естественно, повышается пульс, увеличивается скорость кровотока в работающих мышцах (рисунок 5).

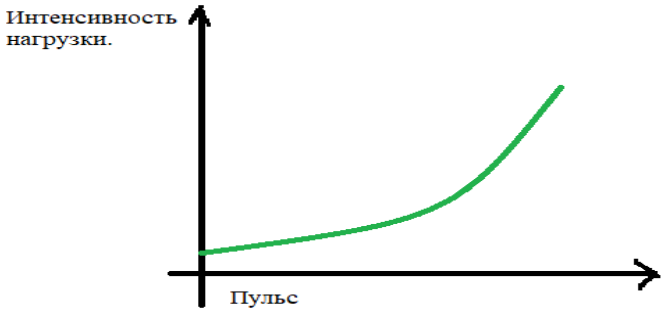

Рисунок 5. Интенсивность нагрузки спортсмена.

Пример 2. Осложнения во взаимоотношениях между игроками одной команды ухудшают её результативность. Данный график это пример уже обратной пропорциональности (рисунок 6).

Рисунок 6. Взаимоотношения между игроками.

Похожий график получится, если связать повышение интенсивности нагрузки у спортсмена и, следовательно, уменьшение в мышцах энергетических ресурсов.

Пример 3. Вызывает интерес график статистической нагрузки, или так называемый «физический феномен». Впервые описал его датский доктор медицины Линдгард.

Феномен Линдгарда — это феномен физических усилий, при котором усиление дыхания и кровообращения происходит не столько во время напряжения, сколько вслед за его окончанием [1].

По мнению Линдгарда, во время физического усилия напряжённые мышцы сжимают кровеносные сосуды. В результате уменьшается кровоснабжение работающих мышц. Продукты обмена веществ не могут попасть в круг кровообращения и стимулировать деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем. После окончания физического усилия кровообращение в мышцах восстанавливается (рисунок 7).

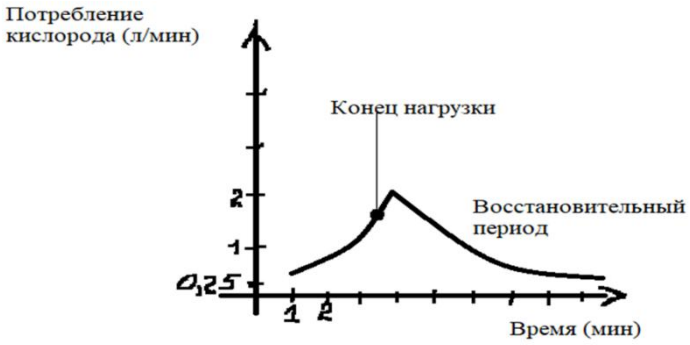

Рисунок 7. Феномен Линдгарда.

Список использованных источников:

1. Источник: https://ra-dina.ru/articles/chto-takoe-fenomen-lingarda-vereschagina.

2. Ушакова О.Д. «Пословицы, поговорки и крылатые выражения», С-Петербург, «Литера», 2006.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БОРЦОВ

А.М. Фокинов
студент 4 курса
Р.А. Адамова
преподаватель
ГБПОУ РС(Я) «Республиканское училище (колледж) олимпийского резерва им. Р.М.Дмитриева,
г. Якутск

Аннотация. *Быстрый рост мирового уровня спортивного*

мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов, безусловно, относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых физической подготовленности большую роль играет скоростно-силовая подготовка.

Ключевые слова: *борьба, физическая подготовленность, легкоатлетические упражнения.*

Борьба - один из самых древних популярных и зрелищных видов спорта. В борьбе на ковре сходятся в схватке два спортсмена. Целью схватки борцов является победа одного из соперников, выражающаяся в установлении контроля над другим соперником, пресечении его возможных дальнейших действий, подготовки своих дальнейших действий.

В настоящее время нагрузки в борьбе постоянно увеличиваются для достижения высоких спортивных результатов, в связи с чем, важное значение приобретает физическая подготовленность борцов.

Скоростно-силовая подготовка имеет очень большое значение для борцов, применяющих на ринге быстрые и резкие действия в спарринге. Так как рост уровня технико-тактического мастерства основывается на высоком потенциале физической подготовленности, на тренировочных занятиях используется значительное количество различных скоростно-силовых упражнений в процессе технико-тактической подготовки.

Хорошая физическая подготовленность в определенной мере накладывает свой отпечаток на стиль и характер борьбы спортсмена, на его технико-тактическое мастерство.

Быстрота как двигательное качество - это комплекс функциональных свойств организма, отражающих скоростные возможности спортсмена. Чем стремительнее нарастает сила, тем более значительный эффект может быть достигнут в скоростно-силовых упражнениях.

Выполнение легкоатлетических упражнений связано с силовыми качествами как способностью проявлять и преодолевать сопротивление благодаря мышечным усилиям. Они проявляются в смешанных динамических режимах с быстрым переходом от уступающих к преодолевающим действиям. В уступающих режимах спортсмен способен проявить большую силу, чем в преодолевающем (к примеру, при спрыгивании с возвышения). Преодолевающий динамический режим характеризуется резко ускоряющимся преодолением отягощения либо сопротивления в виде взрывной «баллистической» силы. Степень скорости нарастания силы обуславливается понятием «градиент силы».

Легкоатлетические упражнения скоростно-силовой подготовки могут обеспечивать воспитание качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний. Они содержат 3 главных направления:

Первое направления - при скоростной подготовке реализуется задача увеличивать абсолютную скорость выполнения основного соревновательного упражнения или отдельных его элементов (разнообразные движения звеньев тела), а кроме того их соединений - стартовый разгон и бег по дистанции, разбег и отталкивание в прыжках.

Второе направление - при скоростно-силовой подготовке реализуется задача по увеличению силы сокращения мышц и скорости движений.

Третье направление - при силовой подготовке реализуется задача развить наибольшую силу сокращения мышц, участвующих при выполнении основного упражнения.

Целью схватки борцов является победа одного из соперников, выражающаяся в установлении контроля над другим соперником, пресечении его возможных дальнейших действий, подготовки своих дальнейших действий.

Эффективность многих технических действий зависит не только от умения борца оторвать сопротивляющегося противника от ковра, но и от

быстроты выполнения этих действий. Если борец действует хотя бы на сотые доли секунды быстрее противника, то он имеет преимущества перед ним.

Способность проявлять усилие взрывного характера, которые развиваются благодаря легкоатлетическим упражнениям, позволяет борцу опережать противника в атаке, успешно выполнять комбинации, своевременно применять контрприемы.

Список использованных источников:

1.Белова, Т.Ю. Легкая атлетика. Техника и методика обучения: учебное пособие / Т.Ю. Белова, О.Г. Ковальчук, Ю.В. Семенова. - Омск: Издательство ОмГТУ. - 2008. - 132 с.

2.Зациорский, В.М. Физическая подготовка борцов / В.М. Зациорский. - Москва: Издательство Рыбари. - 2004. - 224 с.

3.Карелин, А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации / А.А. Карелин. - Новосибирск: Издательство «Мангазея». - 2002. - 479 с.

4.Миндиашвили, Д.Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов. - Красноярск: ИСЕ им. И.Ярыгина КГПУ, «Платина». - 2004. - 456 с.

5.Рябинин, С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. - Красноярск: СФУ, Институт естественных и гуманитарных наук. - 2007. - 153 с.

ОБ НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В.В. Чалдин
студент 3 курса,
В.В. Томилов, Ю.А. Томилова
преподаватели
ГБПОУ Московской области «Училище (техникум)
олимпийского резерва №2»,
г. Звенигород

Аннотация. *Рассматриваются аспекты подготовки фехтовальщиков на тренировочном этапе спортивной подготовки, в частности развитие быстроты оказывающее влияние на результативность проведения поединков и как следствие результативное участие в соревнованиях.*

Проведен анализ подготовки спортсменов-студентов училища (техникума) олимпийского резерва №2 города Звенигорода, Московской области, по направлению спортивной подготовки фехтование. Отмечается положительная динамика показателей тренировочного процесса.

Ключевые слова: *спортивная подготовка, тренировочный процесс, соревнование, фехтование, тестирование.*

Спортивная подготовка фехтовальщиков включает в себя воспитание и развитие физических качеств, а также техническую, тактическую и психологическую подготовку [5].

Неотъемлемой частью подготовки фехтовальщиков, является физическая подготовка, которая включает в себя воспитание и развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации движения.

Специальные упражнения, направленные на развитие мышц верхней и нижней части тела, позволяют фехтовальщикам выполнять быстрые и точные движения [1].

Одним из ключевых элементом тренировки является развитие быстроты движения, которая играет важнейшую роль в эффективном выполнении атак и защит.

Развитие быстроты проводится с использованием тренировочных боев, дриллов и симуляций реальных боевых ситуаций. Техническое обучение также включает в себя изучение основных принципов фехтования, таких как правильная позиция тела, правильное положение рук и ног, а также правильная работа с оружием [2].

В настоящее время методы тренировки фехтовальщиков продолжают развиваться и совершенствоваться. Тренировочный процесс включает в себя использование современных технологий, таких как компьютерные программы и виртуальная реальность, это позволяет более эффективно развивать навыки и улучшать быстроту движения [4].

Цель исследования – изучить влияние специально-вспомогательных упражнений на развитие быстроты движения в момент атаки фехтовальщика.

Для проверки некоторых методов развития быстроты, для студентов ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №2» города Звенигорода, по направлению спортивной подготовки фехтования, был проведен эксперимент.

Для этого в тренировочный процесс для подготовки к соревнованиям были включены специально-вспомогательные упражнения для развития быстроты [3]:

1. Рывки(старты) на 10-20 метров из разных положений (боевая стойка, низкий/высокий старт, лежа, сидя, спиной к направлению движения);

2. Чередования медленного бега с рывками на 15-20 метров;

3. Скоростные движения руками и ногами: *сжимание и разжимание пальцев, имитация бега на месте, ударные движения.*

4. Рывки с доставанием или перехватыванием предметов, *летящих с разной скоростью и на разной высоте, из разных стартовых положений.*

5. Упражнения со скакалкой*, имитация быстрого бега при упоре руками о стенку, подвижные игры с установкой «Кто раньше схватит предмет».*

6. Соревнования на быстрейшее преодоление дистанции 30-60 метров разными способами (шагами вперед/назад, скачкам, выпадами, прыжками).

7. Специализированные упражнения в боевой стойке: *выпады, скачки, комбинации приемов нападения и маневрирования, эстафетный бег вперед/назад в боевой стойке, уколы в мишень с выпадом.*

Для проверки достоверности результатов исследования до и после эксперимента было проведено контрольное тестирование. Также были взяты результаты соревнований.

Контрольное тестирование проводилось в следующих упражнения:

1. Бег на 60 м на время с тремя поворотами (отрезки по 15 м);

2. Бег на 30 м на время с высокого старта;

3. Прыжок толчком двумя ногами в длину с места;

4. Прыжок в длину с трехметрового разбега;

5. Прыжок в высоту с места, из положения стоя вдоль стены, рука, поднятая вверх.

Результаты тестирования до и после эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования фехтовальщиков до и после эксперимента (n=5)

№ п/п	Контрольные тесты	До эксперимента	После эксперимента	Р, уровень значимости
1	Бег на 60 м на время с тремя поворотами (отрезки по 15 м)	13,95 сек.	13,05 сек.	$P < 0,05$
2	Бег на 30 м на время с высокого старта	4,9 сек.	4,2 сек.	$P < 0,05$
3	Прыжок толчком двумя ногами в длину с места	2,42 м.	2,39 м.	$P > 0,05$
4	Прыжок в длину с трехметрового разбега	2,73 м.	2,99 м.	$P < 0,05$
5	Прыжок в высоту с места, из положения стоя вдоль стены, рука, поднятая вверх.	2,46 м.	2,51 м.	$P > 0,05$

На рисунке 1 наглядно представлены результаты тестирования до и после эксперимента.

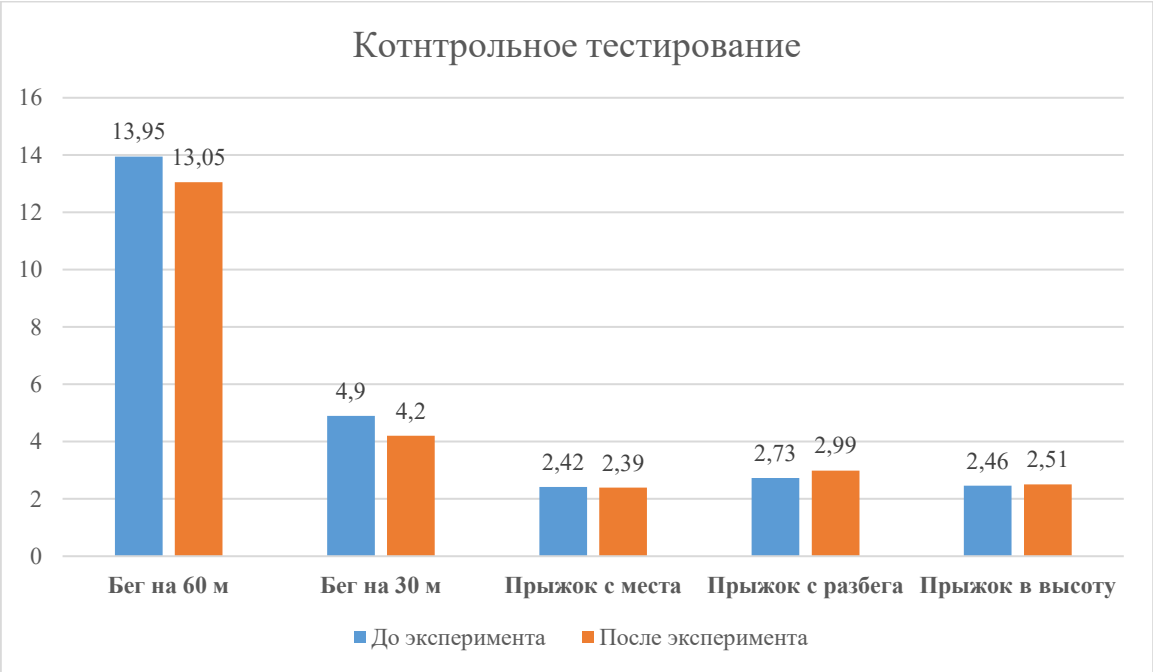

Рисунок 1. Результаты тестирования до и после эксперимента

По результатам тестирования можно сделать следующие предварительные выводы:

1. Результаты эксперимента показали положительную динамику по всем контрольным тестам;

2. В беговых тестах и в тестирование прыжка в длину с разбега, показатели достоверно подтверждаются. Уровень значимости $P < 0,05$

3. В прыжковых тестах результаты лучше, чем до эксперимента,

но достоверно улучшение не подтвердилось. Уровень значимости P > 0,05.

4. Применяемая методика на развитие быстроты в целом подтверждает свою эффективность.

5. Развитие быстроты проявляется в тех упражнениях, и подтверждается в тех тестах, где присутствует преодоление дистанции, т.е. беговые упражнения.

По итогам проведения эксперимента студенты-фехтовальщики УОР №2 г.Звенигорода приняли участие во Всероссийских спортивных соревнованиях по фехтованию на шпагах среди юниоров и юниорок до 24 лет, на призы Министра спорта Российской федерации Дектярева М.В. который прошел в городе Самара 14.11.2025 г. Каждый спортсмен улучшил медальный зачет.

В таблице 2 представлены результаты нескольких соревнований по отдельно взятому спортсмену кандидату в мастера спорта Ч-ну В.Н.

Таблица 2 – Результаты выступления на соревнованиях КМС Ч-на В.Н.

№	Наименование соревнования	Занятое место	Счет в финальном бою
1	Всероссийские спортивные соревнования по фехтованию на шпагах среди мужчин и женщин	52	15 – 4
2	Всероссийские спортивные соревнования по фехтованию на шпагах памяти МСМК В.А.Годжиева (U23)	26	15 – 14
3	Всероссийские спортивные соревнования по фехтованию на шпагах памяти МСМК В.А.Годжиева (U21)	8	15 – 12

По итогам эксперимента и участие в соревнованиях можно сделать основные выводы:

1. Результаты тестирования показывают динамику развития быстроты и скоростно-силовых способностей.

2. В отдельных тестах, после проведения эксперимента, уровень значимости P < 0,05, что свидетельствует об эффективности применяемых методов для подготовки к соревнованиям.

3. По итогам выступления, спортсмены сборной команда УОР №2 г.Звенигорода по фехтованию улучшили медальный зачет. По анализу предыдущих выступлений выявлена положительная динамика.

4. По результатам отдельно взятого члена сборной по фехтованию УОР №2 г.Звенигорода, кандидата в мастера спорта Ч-на В.Н., прослеживается положительная динамика по занятым местам. Можно предположить, что применяемая методика максимально подходит спортсмену. Целесообразно проверить данную методику для подготовки к последующим соревнованиям

Список использованных источников:

1. Аркадьев, В. А. Ступени мастерства фехтовальщика [Текст] / Аркадьев В.А. – Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 2016 – 105 с.

2. Нечаева, Е. А. Теория и практика спортивного фехтования: Учебное пособие [Текст] / Е. А. Нечаева, Г.Б. Шустиков, В. Г.Федоров, А. В. Деев – Москва: Учебное пособие, 2016 – 92 с.

3. Ракита, М.С. «Фехтование: Энциклопедия», [Текст] / М.С. Ракита, В.Л. Штейнбах, – Москва: Человек, 2011. - 704 с.

4. Турецкий, Б. В. «Обучение фехтованию» [Текст] / Б. В. Турецкий – Москва: Академический проект, 2007 – 432 с.

5. Тышлер, Д. А. Фехтование. Технико-тактическая и функциональная тренировка: Методическое пособие [Текст] / Д. А. Тышлер, Л. Г. Рыжкова – Москва: Академический Проект, 2020. – 183 с.

ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОТБОРА АБИТУРИЕНТОВ В ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАЗАНСКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

Р.Р.Шакирова
инструктор-методист
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г.Казань

Аннотация. *Современный спорт требует все более сложной и качественной организации учреждений, осуществляющих подготовку спортсменов и обучение юных спортсменов. Слаженная работа спортивного учреждения ведет к популяризации спорта и физической культуры в целом. Именно спортивные школы позволяют спортсменам достигать высоких результатов, а детям и юношам - сделать выбор и, возможно, прийти в большой спорт.*

Ключевые слова: *спорт, отбор, училище, абитуриенты, резерв.*

Цель исследования: изучение требований и критериев отбора абитуриентов в ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» (далее -Казанское училище олимпийского резерва).

Казанское училище олимпийского резерва создано в соответствии с постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан № 282 от 26 мая 2003г.

Образовательную деятельность и подготовку спортивного резерва Казанское училище олимпийского резерва осуществляет с 2005 года.

Училище является важным звеном в подготовке спортивного резерва сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации. Основной задачей Казанского училища олимпийского резерва является подготовка кандидатов и членов сборных команд Российской Федерации основного и переменного состава, а также обеспечение тренировочного процесса без

отрыва от учебы, обеспечивая двухразовые тренировки в день (40% контингента).

Результаты исследования. Прием абитуриентов в Казанское училище олимпийского резерва осуществляется в соответствии с положением «Об училище олимпийского резерва» и требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. На сайте электронного образования размещены все требования и правила приема в училище.

Согласно правилам приема, в училище проводятся вступительные испытания, требующие от абитуриентов определенных физических и специальных качеств, а также наличия соответствующего спортивного разряда.

Допуск к вступительным испытаниям проводится на основании выполнения федеральных стандартов, включая результаты выступлений спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях, при наличии медицинских показаний.

В настоящее время в Казанском училище олимпийского резерва обучаются 232 обучающихся по 21 олимпийскому виду спорта. Имеют спортивные разряды 1 разряд – 40, КМС – 157, звание МС – 35.

Таблица 1-Количество обучающихся по видам спорта

№ п/п	Вид спорта	кол чел. 2023-2024 гг.	кол чел. 2024-2025 гг.	кол чел. 2025-2026 гг.
1	Биатлон	5	2	1
2	Велосипедный спорт	-	-	15
3	Водное поло	11	12	12
4	Волейбол			
4.1	Волейбол (девушки)	21	17	17
4.2	Волейбол (пляжный)	8	7	7
4.3	Волейбол (юноши)	20	20	18
5	Гребной спорт	8	6	5
6	Дзюдо	14	8	8
7	Лёгкая атлетика	8	6	6
8	Лыжные гонки	12	13	10
9	Настольный теннис	15	10	10
10	Плавание	14	10	13

11	Прыжки в воду	6	6	7
12	Пулевая стрельба	5	4	3
13	Самбо	4	8	6
14	Синхронное плавание	17	26	23
15	Спортивная борьба			
15.1	Спортивная вольная борьба	10	12	10
15.2	Спортивная греко-римская борьба	12	13	12
16	Стендовая стрельба	10	14	13
17	Триатлон	-	2	3
18	Тхэквондо	11	12	8
19	Тяжелая атлетика	6	6	6
20	Фехтование	12	12	9
21	Хоккей на траве	8	9	11
	Всего по УОР	237	235	232

Таблица 2-Динамика наличия у обучающихся спортивных разрядов и званий

Год	1 разряд	КМС	МС	ВСЕГО
2023-2024 гг.	37	167	33	237
2024-2025 гг.	47	158	30	235
2025-2026 гг.	40	157	35	232

В соответствии с положением «Об училище олимпийского резерва» обучающиеся зачисляются на следующие этапы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

На учебно-тренировочный этап принимаются перспективные спортсмены ранней специализации, имеющие первый спортивный разряд.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд не ниже «Кандидата в мастера спорта России», а по игровым видам спорта - не ниже первого разряда.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, имеющие и выполнившие требования норматива «Мастер спорта России», по игровым командным видам спорта - спортивный разряд не ниже «Кандидата в мастера спорта России».

Таблица 3 - Распределение обучающихся по районам Республики Татарстан

№ п/п	Наименование районов РТ	кол чел. 2023-2024 гг.	кол чел. 2024-2025 гг.	кол чел. 2025-2026 гг.
1	Азнакаевский	-	2	3
2	Актюбинский	2	1	-
3	Альметьевский	4	4	1
4	Балтасинский	2	1	1
5	Бугульминский	5	7	6
6	Буинский	3	1	-
7	Верхнеуслонский	3	3	3
8	Елабужский	1	1	-
9	Зеленодольский	1	-	1
10	Лаишевский	-	2	2
11	Лениногорский	1	-	-
12	Менделеевский	-	1	-
13	Набережные Челны	4	7	13
14	Нижнекамский	2	1	3
15	Сабинский	2	2	1
16	Тетюшский	1	5	2
	ИТОГО по районам РТ:	31	38	36
	Казань	57	52	75
	РФ	149	145	121
	ВСЕГО	237	235	232

В таблице показано, что в последние годы при приеме обучающихся Казанское училище олимпийского резерва сталкивается с проблемой набора спортсменов из числа контингента, занимающихся в ДЮСШ и СШОР Республики Татарстан, соответствующих требованиям федерального стандарта.

Вывод: много объективных и субъективных причин: отсутствие высококвалифицированных тренерских кадров, слабая материально-техническая база, недостаточное финансирование, во многих ДЮСШ не

уделяется должного внимания развитию олимпийских и базовых видов спорта и много других. Зачастую заявленные спортивные разряды не всегда соответствуют действительности. При сдаче вступительных испытаний абитуриенты показывают низкий уровень спортивной подготовки.

Эти недостатки являются следствием снижения качества отбора и подготовки обучающихся ДЮСШ и СШ Республики Татарстан.

Вследствие этого возрастает количество абитуриентов из других регионов Российской Федерации. При подборе абитуриентов в Казанское училище олимпийского резерва мы тесно работаем с федерациями по видам спорта Республики Татарстан.

В настоящее время в училище созданы все условия для прохождения образовательного и учебно-тренировочного процесса:

- Материально-техническая база (спортивный комплекс «Олимпиец», Плавательный бассейн «Олимпиец»; Спортивно-оздоровительный лагерь «Искра»);
- Медицинское сопровождение;
- Общежитие;
- Питание;
- Транспорт.

Список использованных источников:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Чернов С. В. Наука и образование в ракурсе XXI века // Научные труды Института непрерывного профессионального образования. 2014. № 3. С. 13-20.

3. Шейкин В. А. Методические основы реализации программ спортивной подготовки в училищах олимпийского резерва // Научные труды Института Непрерывного Профессионального Образования. 2016. № 6. С. 175-185.

ИЗУЧЕНИЕ СКОРОСТНО – СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ЮНОШЕЙ 15 – 16 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Н.Д. Щеглов
студент 4 курса
Р.А. Адамова
преподаватель
ГБПОУ РС(Я) «Республиканское училище (колледж) олимпийского резерва им. Р.М.Дмитриева,
г. Якутск

Аннотация. *В данной статье автор рассматривает предположение о том, что наиболее рациональным путем повышения эффективности как отдельного занятия, так и всего учебно-тренировочного процесса может служить применение методов круговой тренировки.*

Ключевые слова: *скоростно – силовая подготовка, учебно – тренировочный процесс, метод круговой тренировки.*

Актуальность: одной из наиболее актуальных проблем повышения эффективности тренировочного процесса является его интенсификация, то есть увеличение работы с интенсивностью, стимулирующей у спортсменов рост общей и специальной подготовленности в ходе всего тренировочного процесса. Эффективность решения данной проблемы зависит от повышения сопряженности, устранения нежелательного явления диссоциации ведущих физических качеств и расширения вариативности в процессе подготовки спортсменов.

В вольной борьбе большое значение имеет скоростно-силовая подготовка, фундамент которой закладывается в юношеском возрасте. В этой связи в методике подготовки борцов необходимо уделить особое, внимание на совершенствование скоростно-силовых качеств в юношеском возрасте.

Ряд исследователей установили, что уровень развития скоростно-силовых качеств у спортсменов, проживающих в условиях Севера,

значительно отстает

Круговой метод тренировки вначале рассматривался как непрерывное выполнение определенных физических упражнений путем «поточной» организации процесса упражнения, издавна применявшейся в различных системах гимнастики. В дальнейшем же круговой метод тренировки предполагает не только одновременное развитие таких основных физических качеств как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, но и их совершенствование в одном комплексе: скорости силы, силовой выносливости и скоростной выносливости. Поскольку существующие программы круговой тренировки борцов имеют в значительной мере силовую направленность, нужно иметь в виду то, что при этом развитие мышечной силы должно идти обязательно в единстве с развитием «силы внутренних органов».

Цель исследования: изучение скоростно-силовых качеств борцов вольного стиля с использованием метода круговой тренировки.

Гипотеза: мы предполагаем, что использование методов круговой тренировки скоростно-силовой направленности в процессе спортивной подготовки борцов вольного стиля, позволит усовершенствовать физическую подготовленность спортсменов.

Традиционная круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектование групп и ознакомление их с комплексами упражнений на«станциях». На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учетом времени и без учета времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач занимающиеся проходят 1-3 круга при количестве повторений, равных 1/4, 1/3, 1 /2 от максимума.

В основе традиционной круговой тренировки лежат три метода:

1. Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха.

2. Поточно-интервальный метод, базирующийся на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений с мощностью работы (50% от максимальной) на каждой станции с минимальным интервалом отдыха. Здесь интенсивность достигается за счет сокращения контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечнососудистую системы.

3. Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Упражнения в данном режиме выполняются с мощностью работы до 75% отмаксимальной и продолжительностью 10-20 с, а интервалы отдыха остаются полными (до 90 с). Подобный метод развивает максимальную и «взрывную» силу.

Таким образом, метод круговой тренировки как интегральная форма подготовки приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных навыков, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений. При составлении комплексов круговой тренировки мы стараемся вовлекать различные мышечные группы. На одну и ту же группу мышц можно воздействовать двумя-тремя различными упражнениями.

Умелое применение метода круговой тренировки в процессе занятий позволяет сохранить к ним интерес на протяжении всего тренировочного цикла.

Результаты исследований позволяют сделать следующие выводы: анализ научно-методической литературы показывает, что совершенствование скоростно-силовых качеств в юном возрасте эффективно влияет на развитие этих качеств в дальнейшем, для совершенствования специальных скоростно-силовых качеств необходима круговая тренировка с использованием специальных упражнений.

В комплекс круговой тренировки рекомендуется включать технически не сложные и хорошо знакомые упражнения с жесткими интервалами отдыха (30 - 50 с) с преимущественной направленностью на развитие силовой и скоростно - силовой выносливости, а также, по методу повторного упражнения с полными интервалами отдыха (до 120 с) с преимущественной направленностью на совершенствование силовых и скоростно-силовых качеств. Строгая регламентация процесса упражнения в круговой тренировке обеспечивается объективной оценкой достигнутой работоспособности. В самой организационной структуре круговой тренировки (поочередная смена «станций», зависимость выполнения задания от действий других участников) заложена необходимость согласованных действий группы, точного соблюдения установленного порядка и дисциплины.

Список использованных источников:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. / Ю.В. Верхошанский. - Москва, Физкультура и спорт, 1977 г.
2. Гальковский Н.М. Спортивная борьба. / Н.М. Гальковский, А.З. Катулин. - Москва: Физкультура и спорт, 2018 г.
3. Дымов Я.М. На ковре чемпионы. / Я.М. Дымов. - Москва, 1985.
4. Егназарян А.Д. Пути совершенствования специальной скоростно- силовой подготовленности юных борцов. / А.Д. Егназарян. - М.; ФиС. 1982 г.
5. Коркин Д.П. Подготовка борцов вольного стиля в условиях Якутии. / Д.П. Коркин // Научно-практическая конференция по вольной борьбе, г. Якутск. 9- 10 февраля 1973 г.
6. Кряж В.П. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. / В.П. Кряж - Москва: Высшая школа, 2021. - 120 с, ил.
7. Миндиашвили Д.Г. Учебник тренера по борьбе. / Д.Г. Миндиашвили, А.И.Завьялов. - Красноярск: изд-во КПГУ, 1995 г.

РЕЗОЛЮЦИЯ

XIII Межрегиональной научно-практической конференции «Актуальные вопросы теории и практики физической культуры и спорта»

г. Йошкар-Ола **12 декабря 2025 года**

12 декабря 2025 года на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва» состоялась XIII Межрегиональная научно-практическая конференция «Актуальные вопросы теории и практики физической культуры и спорта» (далее – конференция).

Конференция успешно состоялась, собрав на одной площадке ведущих специалистов и будущих профессионалов отрасли. Мероприятие продемонстрировало высокий уровень научно-исследовательской и практической работы в системе спортивного образования и адаптивного спорта.

Для участия в конференции принято 70 заявок. В работе конференции приняли участие более 100 специалистов и студентов из раз0личных регионов России:

Республики Марий Эл,

Республики Татарстан,

Республики Саха (Якутия),

Москвы и Московской области,

Санкт-Петербурга,

Ханты-Мансийского автономного округа – Югры,

Красноярского края,

Ставропольского края,

Ульяновской области,

Ярославской области,

Иркутской области,

Пензенской области,

Самарской области,

Липецкой области.

В конференции участвовали руководители и заместители училищ олимпийского резерва, директора спортивных школ, тренеры-преподаватели, научные сотрудники (кандидаты и доктора наук), врачи спортивной медицины, психологи, методисты, преподаватели и студенты средних и высших профессиональных учебных заведений спортивного профиля.

Целью конференции являлось создание интегрированной площадки для обмена передовым научным и практическим опытом, обсуждения ключевых вызовов и определения перспективных векторов развития в сфере физической культуры, спорта высших достижений и адаптивной физической культуры на межрегиональном уровне.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

– Обобщить и представить результаты актуальных научных исследований и инновационных методик в области спортивной тренировки, педагогики, менеджмента, медико-биологического и психологического сопровождения.

– Способствовать профессиональному диалогу между учеными, руководителями спортивных организаций, тренерами-преподавателями, врачами, методистами, педагогами и студентами из различных регионов России.

– Проанализировать современное состояние и тенденции в системе подготовки спортивного резерва, развитии массового и адаптивного спорта, а также в цифровизации отрасли.

– Выявить и сформулировать практико-ориентированные рекомендации для образовательных организаций, органов управления в сфере спорта и тренерского сообщества по совершенствованию учебно-тренировочного процесса, образовательных программ и управленческих моделей.

– Активизировать научно-исследовательскую деятельность студентов и молодых ученых, предоставив им возможность публичной презентации своих первых исследований и получения экспертной оценки.

В рамках Конференции состоялось пленарное заседание, и была организована работа трех секций:

Секция № 1. Особенности подготовки спортивного резерва на современном этапе. Циклические виды спорта: традиции, реальность, вызовы.

Секция № 2. Адаптивный спорт: новые решения для новых реалий.

Секция № 3. Физическая культура и спорт: молодежные исследования и инновации (для студентов и молодых специалистов).

В рамках пленарных и секционных заседаний были всесторонне обсуждены следующие ключевые тематические блоки:

– **Система подготовки спортивного резерва:** обсуждались современные подходы к организации учебно-тренировочного процесса в циклических, игровых (футбол, хоккей, волейбол) и сложнокоординационных видах спорта, а также в единоборствах (борьба, самбо). Особое внимание уделялось медико-биологическому обеспечению спортивной подготовки, анализу тренировочных нагрузок, технико-тактическому совершенствованию и планированию.

– **Адаптивная физическая культура и спорт:** представлен комплексный анализ состояния и перспектив развития паралимпийского, сурдлимпийского спорта и спорта ЛИН в регионах. Обсуждались методики подготовки спортсменов с инвалидностью, социальная и профессиональная

адаптация после завершения карьеры, а также вопросы формирования комфортной коммуникативной среды.

– **Инновации и цифровизация в спорте:** участники рассмотрели практики применения искусственного интеллекта, компьютерного зрения и автоматизированных информационных систем (на примере АИС «Мой спорт») в учебно-тренировочном процессе, управлении отраслью и профессиональной подготовке кадров.

– **Медико-биологическое сопровождение:** были затронуты актуальные вопросы врачебного контроля, включая подготовку спортсменов к сдаче анализов, профилактику нарушений здоровья (в частности, менструального цикла у спортсменок), а также влияние экологических факторов на организм.

– **Образовательный процесс и воспитание:** представлены исследования по методике преподавания физической культуры в школах и колледжах, формированию мотивации, внедрению иновационных технологий, производственной гимнастики и комплекса ГТО. Обсуждалась роль психологической подготовки, ведения спортивных дневников и формирования благоприятного климата в команде.

– **Исследования студентов:** молодые ученые представили результаты исследований в области методик развития физических качеств у различных возрастных групп, организации учебно-тренировочного процесса, применения нейроупражнений и роли паралимпийского спорта в профессиональном становлении студентов.

Участники конференции единодушно отметили:

1. Возрастающую роль научного подхода в планировании и индивидуализации учебно-тренировочного процесса, где ключевыми становятся анализ данных (от метаболизма до тактики) и их цифровая обработка.

2. Необходимость комплексного междисциплинарного взаимодействия тренера-преподавателя, врача, биолога, психолога и методиста для достижения высоких спортивных результатов и сохранения здоровья спортсмена.

3. Динамичное развитие и огромный социальный потенциал адаптивного спорта, который является мощным инструментом реабилитации, социальной интеграции и расширения личностных возможностей людей с инвалидностью.

4. Важность усиления практико-ориентированной составляющей в подготовке будущих педагогов и тренеров-преподавателей, включая использование современных технологий (ИИ, цифровые платформы) и углубленное изучение вопросов адаптивной физической культуры.

5. Ценность обмена региональным опытом в построении эффективных моделей спортивных учреждений, подготовке резерва и развитии массового спорта.

По итогам конференции были предложены следующие рекомендации:

1. *Органам управления в сфере физической культуры и спорта, образования субъектов РФ:*

– Способствовать внедрению цифровых инструментов и современных методик анализа данных для мониторинга тренировочных нагрузок и управления спортивными организациями;

– Активно развивать инфраструктуру и методическую базу адаптивного спорта, поддерживать социальные проекты и трудоустройство спортсменов с инвалидностью после завершения карьеры;

– Поощрять сетевое взаимодействие и обмен лучшими практиками между училищами олимпийского резерва и спортивными школами различных регионов.

2. *Образовательным организациям спортивного профиля (училищам олимпийского резерва, колледжам, вузам):*

– Модернизировать учебные программы, усиливая модули, связанные с биомеханикой, спортивной физиологией, нутрициологией, основами спортивной медицины и психологии, а также цифровыми технологиями в спорте.

– Расширить подготовку кадров в области адаптивной физической культуры, ввести соответствующие курсы для всех студентов физкультурных специальностей.

– Развивать систему наставничества и привлекать действующих тренеров-преподавателей, врачей, спортивных менеджеров к образовательному процессу для передачи практического опыта.

– Активизировать научно-исследовательскую работу студентов, ориентируя ее на решение прикладных задач спортивной практики в регионе.

3. *Научному и тренерскому сообществу:*

– Продолжить исследования в области индивидуализации учебно-тренировочного процесса, восстановления, профилактики травматизма и психологического обеспечения в спорте высших достижений и массовом спорте.

– Обобщить и тиражировать успешный региональный опыт (например, Республик Марий Эл и Татарстан в области подготовки резерва и развития адаптивного спорта) через публикации и проведение совместных семинаров.

– Усилить просветительскую работу по вопросам здорового образа жизни, подготовки к сдаче нормативов ГТО и важности физической культуры среди студенческой и школьной молодежи.

4. 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

Участники конференции выражают уверенность, что реализация данных рекомендаций будет способствовать дальнейшему развитию теории и практики физической культуры и спорта в Российской Федерации, повышению качества подготовки спортивного резерва и успешной интеграции всех категорий населения в активную спортивную жизнь.