



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ОБРАЗОВАНИЕ. ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

*Материалы IV очно-заочной
научно-практической конференции*

Брянск, 2024

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

**Физическая культура,
спорт и образование.
Подготовка спортивного резерва
в современных условиях**

*Материалы IV очно-заочной
научно-практической конференции*

Брянск, 2024

ББК: 75
С 73

С 73 Солонкин А.А., Моисеев А.Н., Ходотова М. И.
Материалы IV научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и образование. Подготовка спортивного резерва в современных условиях» / А.А. Солонкин, А.Н. Моисеев, М.И. Ходотова. – Брянск: ООО «Полиграм-Плюс», 2024. – 314 с.

ISBN 978-5-6048025-6-4

Материалы научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и образование. Подготовка спортивного резерва в современных условиях» включают статьи по обмену опытом организации образовательной и спортивной деятельности в УОР, колледжах, техникумах физической культуры; применения дистанционных технологий в деятельности учебных заведений спортивной направленности; организации экспериментальной (инновационной) деятельности в сфере физической культуры и спорта. Представлены исследования, посвященные комплексному контролю как неотъемлемой составляющей спортивной подготовки. Рассмотрены психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта, медико-биологические аспекты спортивной подготовки, приоритеты развития адаптивной физической культуры и спорта и адаптивного спорта в современных условиях.

Сборник адресован руководителям спортивных организаций, тренерам, преподавателям УОР, колледжей, техникумов физической культуры, студентам, аспирантам и другим специалистам в области физической культуры и спорта, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами физического воспитания и образования.

Ответственность за содержание статей несут авторы.

ISBN 978-5-6048025-6-4

© ФГБУ ПОО «Брянское
государственное училище (колледж)
олимпийского резерва», 2024

© Коллектив авторов, 2024

© ООО «Полиграм-Плюс», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Организация образовательной и спортивной деятельности в УОР, колледжах, техникумах физической культуры

<i>Антипина Е.Ю.</i> Анализ атакующих действий в мини-футболе при игре в неравных составах на примере команды ГУОР г. Иркутска.....	9
<i>Бекасова С.Н.</i> Методическая поддержка будущих педагогов по физической культуре и спорту как условие роста их профессионального мастерства.....	12
<i>Васин С.С., Верижникова Т.Р., Сорокина Е.В.</i> Особенности обучения техническим действиям на занятиях по спортивному ориентированию студентов 2 курса училища олимпийского резерва.....	17
<i>Воробьева Е.В., Верижникова Т.Р.</i> Подвижные игры в физическом воспитании студентов 3 курса училища олимпийского резерва.....	20
<i>Вороничева Е.Н.</i> К вопросу об организации образовательного процесса обучающихся УОР, находящихся на УТМ.....	23
<i>Жуков М.В., Яковлев А.В.</i> Особенности сетевого взаимодействия училища олимпийского резерва и образовательных учреждений.....	28
<i>Загртдинова Л.Р.</i> Основа высокого качества образования – профессиональная компетентность преподавателя УОР.....	32
<i>Поскотинова М.В.</i> Восстановительные центры в УОР как один из основных компонентов профилактики перетренированности спортсменов.....	35
<i>Протасов В.В.</i> Развитие концепций спортивного менеджмента в аспекте модернизации профессионального образования.....	40
<i>Рамазанова Ю.Р.</i> Применение информационно-коммуникационных технологий на уроках биологии.....	44
<i>Смирнова Е.Н.</i> Использование модульной объектно-ориентированной динамической среды в обучении студентов, находящихся на спортивной подготовке.....	47

<i>Степкина С.С., Линник С.К.</i> Математические знания, как основа подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта.....	52
<i>Третьякова А.В.</i> Особенности дистанционного обучения в училище олимпийского резерва.....	58
<i>Шабанова В.В.</i> Новые горизонты в подготовке спортивного резерва: инновационные практики в УОР и колледжах.....	62
<i>Яковлев А.В., Жуков М.В.</i> К вопросам оптимизации учебного процесса в училищах олимпийского резерва.....	66

Экспериментальная деятельность в сфере физической культуры и спорта

<i>Барскова С.В.</i> Формирование волевых качеств школьника с учетом их психосоматических возможностей организма средствами физической культуры.....	73
<i>Воскобойник В. А, Величко В. И.</i> Влияние круговой тренировки на динамику скоростно-силовых способностей детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой самбо.....	78
<i>Высоцкая Л.В., Кот Е.Ю.</i> Оздоровительно-рекреационная деятельность студентов ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта».....	87
<i>Гаврилов А.А.</i> Из практики подготовки проектов по истории и обществознанию.....	93
<i>Евтюхов П. А., Ходотова М. И.</i> Влияние комплекса специальных упражнений на динамику скоростно-силовых способностей легкоатлетов-спринтеров 14-15 лет.....	98
<i>Зайцева Г.О.</i> Комплексный контроль в системе спортивной подготовки велосипедистов в училищах олимпийского резерва.....	102
<i>Зобкова Е.А., Федоров В.А., Рыбкина А.И.</i> Этапы внедрения комплекса ГТО В Федеральном государственном бюджетном учреждении профессиональной образовательной организации «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва».....	107
<i>Коваль А.Н., Агапитова М.А.</i> Применение имитационных досок в специальной разминке конькобежцев.....	112

<i>Козленко П.С., Чурикова Л.Н.</i> Оптимизация технической подготовки лыжников-гонщиков 11-12 лет посредством лыжероллерной тренировки.....	116
<i>Лайков П.Г., Межгородский Г.М.</i> Сравнение уровня развития физических качеств у юношей 16-20 лет, занимающихся футболом и легкой атлетикой.....	122
<i>Маргарян Д.С., Тушкова Е.С.</i> Свип и ведение камня как важный элемент повышения игровой статистики в керлинге.....	125
<i>Раднаева Е.В., Бондаренко Т.С.</i> Новое в мире спорта - слияние искусства и художественной гимнастики.....	130
<i>Сташковский Г.О., Лырчиков А.Г., Чупрова Н.В.</i> Формирование скоростных качеств у спортсменов в настольном теннисе.....	136
<i>Трофимова М. Г.</i> Применение искусственного интеллекта в составлении рациона питания спортсмена.....	140
<i>Посаишкова Е.Н.</i> Обзор экспериментальной программы по спортивной подготовке кадетов С И D в современном пятиборье, на базе школы №51 г. Орла.....	145
<i>Роденко К.Д., Хмелёва Е.П.</i> Воспитание скоростных способностей юношей 12-13 лет занимающихся тхэквондо ВТФ средствами легкой атлетики.....	150
<i>Щелокова Ю.А., Зобкова Е.А., Федоров В.А.</i> Динамика координационных способностей прыгунов в высоту 15-17 лет.....	158
<i>Яковлев И.В., Солонкин А.А., Зобкова Е.А.</i> Исследование влияния занятий вольной борьбой на координацию движений.....	162

Психолого-педагогические и социальные проблемы физической культуры и спорта

<i>Абдалина Е.В.</i> Формирование оптимального боевого состояния при подготовке спортсменов в училищах олимпийского резерва.....	169
<i>Андреев Д.М., Ковтун Н.В.</i> Оперативный психологический контроль – средство эффективной соревновательной деятельности лыжников-гонщиков.....	173
<i>Жуков М.В., Яковлев А.В.</i> К проблеме мотивации к учебно-профессиональной деятельности студентов.....	178

<i>Калякина Е.П.</i> Диагностика и коррекция переживаний страха у юных спортсменов в работе тренера.....	181
<i>Киреева В.А., Кошелева Е.С.</i> Рост значимости спортивного волонтерства: ключевой фактор социализации и развития среди студентов училищ олимпийского резерва.....	184
<i>Легкая Н.М., Никишина О.В.</i> Формирование отношения к здоровому образу жизни у подростков под влиянием дополнительных занятий по физической культуре.....	189
<i>Логачева М.О., Посашкова Е.Н.</i> Развитие морально-волевых качеств, как основное направление психологической подготовки спортсменов в рукопашном бое.....	194
<i>Мазурова С.К., Егорова М.А.</i> Влияние сбивающих факторов на результативность приема мяча в волейболе.....	198
<i>Мартынова М.А., Посашкова Е.Н.</i> Применение методов психорегуляции в спортивной подготовке спортсменов.....	202
<i>Мисник В.А.</i> Формирование духовно-нравственных ценностей через волонтерство.....	207
<i>Низамеева М. Д., Гузанова С.В.</i> Речь преподавателя физической культуры – важнейший инструмент его профессиональной деятельности.....	211
<i>Одинцова П.П., Ковтун Н.В.</i> Динамика предстартовых состояний легкоатлетов с поражением опорно-двигательного аппарата в соревновательном периоде (на примере ситуативной тревожности).....	215
<i>Родниченко М.С.</i> Викторина «Своя игра» как способ актуализации знаний обучающихся на уроках анатомии.....	219
<i>Солонкин А.А., Ковтун Н.В.</i> Влияние личностных характеристик легкоатлетов на результат спортивной деятельности.....	224
<i>Солонкин А.А., Панина П.В., Зобкова Е.А., Кошечкина И.Н.</i> Развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков 15-16 лет в подготовительном периоде.....	228
<i>Яковлев А.В., Жуков М. В.</i> Тенденции развития фитнес-индустрии в Ульяновске.....	232
<i>Ярмонова А.А.</i> Внеурочные мероприятия как средство профилактики аддиктивного поведения студентов спортивного колледжа.....	234
<i>Ярмонова А.А.</i> Технологии оптимизации психологического климата в спортивной команде.....	237

**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
Медико-биологические аспекты спортивной подготовки**

<i>Алоина О.С.</i> Особенности обучения детей с ОВЗ.....	244
<i>Андреев Т.А., Павленко Е.П., Половодов И.В., Библиева А.Г.</i> Проблемы плоскостопия у студентов.....	249
<i>Анисимов А.С.</i> Развитие и значение адаптивной физической культуры и спорта для инвалидов в современном обществе...	253
<i>Блинова И.И.</i> Биомеханические основы адаптивной техники тренировок для спортсменов с ограниченными возможностями.....	258
<i>Василенко К.В.</i> Этика и мораль в профессиональном спорте...	263
<i>Зубкова К.С., Мельникова Е.А.</i> Организация учебного процесса и трудоустройства обучающихся с нарушением слуха в училище олимпийского резерва.....	267
<i>Корнеев М.С. Сабело П.В.</i> Применение современных восстановительных средств в спорте.....	272
<i>Полетаев И.О.</i> Медико-биологический контроль спортивной подготовки хоккеистов.....	276
<i>Савельев В.Н., Грищук В.А.</i> Влияние конного спорта на развитие физических качеств детей с ограниченными возможностями здоровья.....	280
<i>Смолина Г.В.</i> Антидопинговое сопровождение спортивной подготовки в училищах олимпийского резерва.....	284
<i>Старикова Д.</i> Адаптивный спорт как инструмент реабилитации и социальной адаптации.....	289
<i>Ткачёва Е.Е., Колесников А.И.</i> Динамика показателей произвольного внимания у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития под влиянием сюжетно - физкультурных занятий.....	294
<i>Усякова А.А., Алоина О.С.</i> Ритмика для детей с ограниченными возможностями здоровья.....	298
<i>Федотова В.А., Колесникова Е.А.</i> Развитие гибкости у детей младшего школьного возраста с нарушением осанки на занятиях ЛФК.....	302
<i>Шапочкина А.С., Колесникова И.В.</i> Анализ развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста с ослабленным зрением.....	306

**ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УОР,
КОЛЛЕДЖАХ, ТЕХНИКУМАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

АНАЛИЗ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В МИНИ-ФУТБОЛЕ ПРИ ИГРЕ В НЕРАВНЫХ СОСТАВАХ НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ ГУОР г. ИРКУТСКА

*Антипина Е.Ю.
ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска*

Аннотация: в статье рассматривается анализ атакующих действий в мини-футболе при игре в неравных составах на примере студенческой команды.

Ключевые слова: мини-футбол, атакующие действия, игровая подготовка.

Мини-футбол относят к группе ситуационных видов спорта, которые характеризуются изменчивостью обстоятельств игры, отсутствием стереотипности в исполнении движений, повторений стандартных ситуаций [1]. Актуальным направлением в тренировочном процессе в мини-футболе является совершенствовании тактической подготовки (в частности, атакующих действий) в ситуации, когда команды-соперники находятся в неравных составах: в атаке «5 на 4», «5 на 3» и «4 на 3». Чаще всего в играх встречаются ситуации, когда одна из команд меняет вратаря на полевого игрока и тем самым создает себе численное преимущество в атаке. Ситуации, когда соперники играют в соотношении «5 на 3» или «4 на 3» встречаются значительно реже и основном это связано с удалением игрока, но команде важно в это время реализовать либо численное преимущество в составе при атакующих тактических действиях [3].

В 2023 году сборная команда ГУОР выступала на открытом первенстве среди ССУЗов и ВУЗов по мини-футболу. Было проведено педагогическое исследование, в ходе которого проводился контроль соревновательной деятельности команды «ГУОР», фиксировались данные, когда команды-соперники находятся в неравных составах. Ниже представлен протокол, в котором зафиксированы эффективные и неэффективные атакующие действия (табл. 1). Критерии эффективности представлены ниже.

Оценка эффективности атак «5 на 4», «5 на 3» и «4 на 3»

проводилась по определенным критериям и считалась успешной в случае её логического завершения, то есть: атака завершилась голом; при атаке последовал опасный удар в створ ворот, который не спровоцировал контратаку; при атаке возникло стандартное положение (угловой, штрафной, свободный удар возле) ворот соперника. Неэффективными тактическими действиями в атаке считались: все удары мимо ворот; потеря мяча; фол в нападении.

Для расчёта успешности технико-тактических действий была использована методика авторов В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило [2].

Показатели эффективности отражены в таблице 1. В турнире участвовало 6 команд, играли в круг (каждый с каждым). Игры пронумерованы в таблице.

На основе полученных данных (таблица 1), можно проследить, что атака «5 на 4» является самым популярным тактическим действием из тех, которые входят в исследование. Практически в каждой игре этот элемент атаки был использован игроками с совокупной эффективностью 37%.

Таблица 1

Показатели эффективности атакующих действий
команды ГУОР при игре в неравных составах

Тактическое действие	1		2		3		4		5		всего		%
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	
атака «5 на 4»	1	6	3	4			2	3	4	4	10	17	37%
атака «5 на 3»													
атака «4 на 3»									2	2	2	2	50%

Удаление в команде соперников существенно повышает шансы провести результативную атаку, но крайне редко встречаются игровые ситуации, в которых команды играют в соотношении «5 на 3», т.е. в одной команде играют 5 полевых футболистов, а в другой 3 полевых игрока и вратарь. В нашем случае такой ситуации не возникло.

Тактические действия при игре в атаке «4 на 3» были зафиксированы в игре №5. Эффективность составила 50%. Это явилось низким показателем успешности при тотальном

владении мячом.

По итогам первенства команда ГУОР заняла 4 место, всё-таки сложно соперничать с высшей школой, где игроки постарше и имеют больше игрового опыта, тем не менее, результат был показан. Игровая подготовка в мини-футболе, по своему характеру, является одним из сложных этапов спортивной тренировки и требует серьезного, повседневного, творческого, последовательно труда. Не маловажной частью этого является игра в неравных составах. Изначально рекомендуется отработать 2-3 варианта тактических взаимодействий. Поскольку при разучивании большого количества комбинаций, игроки начинают в них путаться, что приводит к увеличению ошибок в игре. На тренировочных занятиях необходимо уделять тактическим взаимодействиям не менее 15 минут времени. Необходимо соблюдать компактность и синхронность перемещений, необходимо обращать внимание на «глубину» и «ширину» расположения игроков. Чтобы сохранять «глубину» обороны игроки должны выполнять перемещения в момент отрыва мяча от ноги, а не тогда, когда игрок уже примет мяч. В основном «глубина» обороны должна составлять 10-14 м.

Список литературы

1. Андреев, С. Н. Мини-футбол (футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке: учебно-методическое пособие / С. Н. Андреев. – М.: Спорт, 2020. – 472 с. — ISBN 978-5-9500179-5-7. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/94124.html> (дата обращения: 13.02.2024).

2. Губа, В. П. Основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. – М.: Спорт, 2019. – 192 с. – ISBN 978-5-9500184-1-1. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/88477.html> (дата обращения: 13.02.2024).

3. Организация и планирование учебно-тренировочной работы в подготовительном периоде мини-футбольных команд высокой квалификации: учебно-методическое пособие / С. Е. Банников, Р. И. Минязев, А. Г. Босоногов, В. И. Самойлов; под

редакцией Е. С. Набойченко. – Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. – 52 с. – ISBN 978-5-7996-1662-5. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/65954.html> (дата обращения: 13.02.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ КАК УСЛОВИЕ РОСТА ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА

*Бекасова С. Н.
СПб ГБПОУ «УОР № 1»*

Аннотация: Статья посвящается обоснованию методической поддержки будущих педагогов по физической культуре и спорту как условию роста их профессионального мастерства. В работе дается полный содержательный анализ условий, при которых методическая поддержка будет являться наиболее эффективной.

Ключевые слова: педагог по физической культуре и спорту, методическая поддержка, профессиональное мастерство.

Для того, чтобы сформировать профессиональное мастерство будущих педагогов по физической культуре и спорту, необходимо выявить и обосновать условия, в которых возникает острая его необходимость и востребованность. Реализация условий формирования профессионального мастерства будущих педагогов предполагает методическую поддержку как прямой путь управления данным процессом, который состоит в изучении дисциплины «Основы научно-методической деятельности» и косвенный – начиная с ситуаций благоприятной информационной среды и заканчивая развитием информационных потребностей, обеспечивая стратегию развития личности в системе непрерывного образования.

Задачи дисциплины «Основы научно-методической деятельности» состоят в:

1. Создании условий для овладения будущими педагогами знаний о сущности, содержании, путях освоения методической деятельности, особенностях организации методической работы в современном образовательном учреждении, многообразии моделей методических служб, структуре, механизме формирования, путях совершенствования научно-методической компетентности педагога по физической культуре и спорту, теоретических основах и проблематике комплексного педагогического исследования, источниках исследовательского поиска, сущности и основных характеристиках педагогического творчества, качествах творческого педагога, об особенностях продуктов творчества в сфере образования, видах, функциях, стилях, этапах педагогического общения, коммуникативной культуре педагога по физической культуре и спорту.

2. Формировании представлений о специфике профессиональной научно-методической деятельности.

3. Оказании помощи будущим педагогам в поиске педагогической, научно-методической литературы, необходимой для научно-методической деятельности.

4. Овладении способами обоснованного выстраивания своего образовательного маршрута по освоению научно-методической деятельности.

В результате освоения дисциплины будущий педагог должен знать: биографии и личностные качества представителей мирового педагогического наследия, их философские и общественно-политические взгляды; назначение и характеристику методов педагогического исследования, этапы научно-исследовательской работы; научные основы содержания образования, нормативные документы, характеризующие содержание образования в современных образовательных учреждениях; формы организации обучения, типы и структуру уроков, дидактические требования к уроку, пути его совершенствования; сущность воспитательного процесса, его закономерности и особенности; цели и задачи воспитания на современном этапе; основы внутришкольного управления [2].

Будущий педагог по физической культуре и спорту должен уметь: проследить развитие идей гуманизма в зарубежной и русской педагогике; оценить педагогическое наследие с учетом методологических подходов к историко-

педагогическому знанию; работать с историко-педагогическими текстами; осуществлять обоснованный выбор методов педагогического исследования и использовать их для сбора материала по ходу исследования; пользоваться в учебно-воспитательном процессе нормативными документами, характеризующими содержание современного образования.

Будущий педагог должен владеть:

- культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения;

- основными методами и средствами получения и переработки информации, навыками работы с компьютером как средством управления информацией;

- методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, способностью формулировать и представлять обобщения и выводы.

В результате изучения дисциплины «Основы научно-методической деятельности» будущий педагог по физической культуре и спорту должен находить организационно-управленческие решения нестандартных ситуаций и быть готовым нести за них нести ответственность; анализировать социально-значимые проблемы и процессы; понимать сущность и значение информации в развитии современного общества, сознать опасности и угрозы, возникающие в этом процессе, соблюдать основные требования информационной безопасности, в том числе защиты государственной тайны; владеть основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации; производить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок; обеспечивать условия для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека; владеть знанием компенсаторных возможностей оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для наиболее типичных форм, видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; развивать физические

качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций.

Одним из условий роста профессионального мастерства будущего педагога является знание целей, задач и форм организации научно-методической деятельности в образовательном учреждении (коллективных, групповых, индивидуальных), содержания научно-методической деятельности, нормативно-правовых документов, раскрывающих особенности методической деятельности.

Целевые установки научно-методической деятельности в образовательном заведении состоят в повышении профессиональной компетентности педагогов, необходимой для обеспечения качества образовательного процесса, совершенствовании программно-методического сопровождения реализации образовательной программы, научно-методическом содействии инновационному развитию образовательного процесса в учебном заведении.

Задачами научно-методической деятельности выделяются: повышение уровня профессионального мастерства педагогов (уровня функциональной грамотности, педагогической культуры); активизация творческого потенциала профессионалов через поощрение участия в районных городских конкурсах педагогического мастерства; помощь педагогу в повышении квалификации (разряда, категории) через проведение аттестации; ознакомление педагогов с изменениями в основных законодательных документах страны, города, региона, касающихся концептуальных основ образовательной политики, а также внесение соответствующих уточнений в должностные инструкции и квалификационные требования к специалисту-педагогу; организация представления и обсуждения передового педагогического опыта; курирование и контроль опытно-экспериментальной работы педагогов по поиску и внедрению новаций, эффективных методических разработок (учебных программ, технологий организации и сопровождения учебно-воспитательного процесса); привлечение научно-практического потенциала города, региона для решения конкретных задач, возникающих в ходе научно-методической работы.

В содержании научно-методической деятельности становится актуальным вооружение будущих педагогов профессиональными компетенциями по исследовательской работе, обеспечение повышения уровня методологической и психолого-педагогической подготовки [1; 3].

Разнообразие форм методической работы (научно-методический совет, научно-практические конференции, семинары, взаимопосещения занятий, самообразование, индивидуальные консультации) предполагает наличие всевозможных возможностей решения задач научно-методической деятельности в учебном заведении, а также предлагает определенную свободу выбора будущим педагогам по физической культуре и спорту наиболее значимых (с учетом их потребностей) путей совершенствования собственного профессионального мастерства.

Одним из условий, способствующих формированию профессионального мастерства будущих педагогов является обсуждение вопросов, предлагающих охарактеризовать цель и задачи научно-методической деятельности в образовательном учреждении, источников, на базе которых формируется содержание научно-методической деятельности, выделить основные формы организации научно-методической деятельности в образовательном учреждении, особенности, характеризующие коллективные, групповые и индивидуальные формы организации научно-методической деятельности в образовательном учреждении; привести примеры использования разнообразных форм научно-методической деятельности в опыте педагогов СПб ГБПОУ «УОР № 1».

Таким образом, изучение дисциплины «Основы научно-методической деятельности» способствует методической поддержке будущего педагога по физической культуре и спорту, является важным условием роста его профессионального мастерства.

Список литературы

1. Неумоева-Колчеданцева, Е.В. Основы научной деятельности студента. Курсовая работа: учеб. пособие / Е.В. Неумоева-Колчеданцева. – Москва: Юрайт, 2022. – 119 с. – (Высшее образование).

2. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической

деятельности в области физической культуры и спорта: учеб. пособие / В.Г. Никитушкин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2023. – 232 с. – (Высшее образование).

3. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте: учеб. пособие СПО / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, О.Б. Подолька, А.А. Артеменков. – 2-е изд. – Москва: Юрайт, 2023. – 105 с. – (Профессиональное образование).

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

*Васин С.С.
студент 4 курса
Верижникова Т.Р.
научный руководитель
БП ОУ ОО «УОР», г. Орёл
Сорокина Е.В.
научный руководитель
БП ОУ ОО «УОР», г. Орёл*

Аннотация: В данной статье определена основная суть и значение спортивного ориентирования для студентов. Представлены уровни обучения техническим действиям по ориентированию на местности для студентов 2го курса училища олимпийского резерва, а также рассмотрены наиболее оптимальные игровые задания для закрепления и совершенствования основных технических действий.

Abstract: This article defines the main essence and importance of orienteering for students. The levels of training in technical actions on terrain orientation for 2nd year students of the Olympic Reserve School are presented, as well as the most optimal game tasks for consolidating and improving basic technical actions are considered.

Ключевые слова: Спортивное ориентирование, технические действия, студенты, дистанция, контрольный пункт.

Физические упражнения, спорт, физическая рекреация оказывают положительное влияние на физическое и психоэмоциональное состояние студентов, помогают переключаться от интеллектуальной деятельности на физическую, выплёскивать накопившиеся эмоции и повышать уровень физической подготовки, всеми этими компонентами обладает такой вид двигательной деятельности как спортивное ориентирование.

Суть соревнований по спортивному ориентированию заключается в поиске контрольных пунктов (КП), находящихся на местности, в заданном направлении или по выбору (в зависимости от формата проведения соревнований) при помощи спортивной карты и компаса [1,2].

Процесс обучения спортивному ориентированию в целом разнообразен, что добавляет ему специфической сложности. Помимо хорошей физической формы, ориентировщик должен в совершенстве владеть навыками технических и тактических действий на дистанции [3].

К разделу техники ориентирования относятся те умения и навыки, которые позволяют спортсмену решать навигационные задачи в процессе передвижения на местности, то есть обращение с компасом и картой, а также некоторые вспомогательные действия, например, такие как отметка на КП [4,5].

Для овладения основными техническими действиями ориентировщика студентам необходимо выполнять упражнения с элементами спортивного ориентирования по принципу постепенности от простых к сложным. В ходе лекционных занятий студентам необходимо выучить основные условные знаки спортивных карт, используемых на занятиях, основы работы с компасом и картой.

Основные средства обучения техническим действиям, 2 группы:

1я группа – прохождение дистанции различного уровня;

2я группа – эстафеты и игровые задания с элементами ориентирования.

Для студентов мы выделили 3 уровня сложности дистанций:

1 уровень — это дистанции по спортивному залу;

2 уровень – это дистанции по зданию;

3 уровень – это дистанции на дворовой территории.

Дистанции по спортивному залу проходят на территории зала с использованием всего имеющегося инвентаря, в особенности барьеров, матов, лавок, фишек.

Дистанции по зданию проходят на территории коридоров здания, холла, спортивного зала с использованием всевозможных объектов, расположенных на территории коридоров.

Контрольные пункты могут устанавливаться в виде стандартных призм, в виде мини-призм, в виде фишек разного размера в зависимости от характера дистанции и возможностей территории.

Дистанции на дворовой территории проходят по спортивным площадкам, вокруг здания учебного заведения и близлежащему двору с использованием всевозможных объектов, расположенных на территории. Контрольные пункты устанавливаются на углах здания, отдельно стоящих деревьев, лавках и других объектах территории.

Во вторую группу средств спортивного ориентирования мы включили эстафеты и игровые задания с элементами ориентирования (с картами, контрольными пунктами и т.д.).

1. Эстафета – «Кто быстрее отметит всю карточку»;
2. Эстафета – «Найди правильный условный знак»;
3. Эстафета – «Нарисуй правильно указанный условный знак»;

4. Эстафета – «Перерисуй дистанцию».

5. Бег по дистанции 5-6 раз 200-300м с отметками на КП на каждой стороне, как вариант – в виде эстафеты с передачей чипа или карточки;

6. Бег с препятствиями ориентировщика («поваленное дерево», «болото», «кочки», «высокая трава».

В процессе обучения техническим действиям по ориентированию на местности необходимо внимательно следить за овладением студентами этими действиями и приступать к следующему уровню следует только после того, как задания предыдущего уровня будут успешно выполнены.

Список литературы

1. Сираковская, Я. В. Техничко-тактическая подготовка

спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе обучения: автореферат дисс. ... к. пед. н. / Я. В. Сираковская. - Малаховка, 2011. - 26 с.

2. Спортивное ориентирование: учебно-методическое пособие / Сост. В. Н. Кодратов, Д. Е. Федюков. – Ульяновск: УВАУ ГА, 2008. – 48 с.

3. Теория и методика подготовки обучающихся в спортивном ориентировании: учебное пособие / Сост. Е. Г. Арцимович, О. П. Ковалева. - Омск: БУ ДО «Областной детско-юношеский центр туризма и краеведения», 2019. - 89 с.

4. Урванцев, В. Г. Игровые упражнения в спортивном ориентировании. Из опыта работы по подготовке юных ориентировщиков / В. Г. Урванцев. – СПб., 2017. – 30 с.

5. Уховский, Ф. С. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие / Ф. С. Уховский. - М., 2008. - 160 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Воробьева Е.В.

студент 4 курса

Верижникова Т.Р.

научный руководитель

БП ОУ ОО «УОР», г. Орёл

Аннотация: Данная статья рассматривает важность использования подвижных игр в процессе физического воспитания студентов 3 курса училища олимпийского резерва. Обсуждаются преимущества такого подхода для развития физических и психологических качеств учащихся, а также методы внедрения подвижных игр в учебный процесс.

Abstract: This article examines the importance of using outdoor games in the process of physical education of 3rd year students at the Olympic Reserve School. The advantages of this approach for the development of physical and psychological qualities of students, as well as methods for introducing outdoor games into the educational process are discussed.

Ключевые слова: Физическое воспитание, подвижные

игры, студенты, физические качества.

Физическое воспитание студентов играет фундаментальную роль в формировании здорового образа жизни и подготовке будущих спортсменов. Училища олимпийского резерва выступают ключевым звеном в этом процессе, где акцент делается не только на общем физическом развитии, но и на подготовке к высокопрофессиональной спортивной деятельности. Студенты, обучающиеся на третьем курсе, находятся на этапе, когда их физическое состояние и спортивные навыки приобретают особенное значение для дальнейшего успеха в спортивной карьере.

В контексте этой важной ступени развития студентов, подвижные игры становятся неотъемлемой частью образовательного процесса. Они обладают уникальными свойствами, способствующими не только развитию физических качеств, но и формированию ключевых способностей, необходимых для успешной спортивной деятельности.

В данной статье будет рассмотрена важность использования подвижных игр в физическом воспитании студентов третьего курса училища олимпийского резерва. Преимущества такого подхода для развития физических и психологических качеств учащихся будут проанализированы, а также будут представлены методы эффективного внедрения подвижных игр в учебный процесс.

Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой: Подвижные игры предоставляют студентам возможность участвовать в активной и увлекательной деятельности, что способствует увеличению их мотивации к занятиям физической культурой. Участие в играх стимулирует студентов к достижению лучших результатов и улучшению своей физической формы, так как они видят непосредственные результаты своих усилий.

Подвижные игры требуют от участников выполнения различных движений, что способствует развитию координации и гибкости. Например, игры с элементами волейбола развивают координацию движений, а также гибкость и быстроту. Такие игры также способствуют улучшению выносливости, поскольку требуют продолжительных физических усилий.

Подвижные игры часто требуют от участников сотрудничества и взаимодействия в команде. Работа в команде способствует развитию чувства коллективизма, лидерства, взаимопомощи. Кроме того, участие в играх способствует развитию чувства ответственности и уважения к партнерам по команде.

Участие в подвижных играх вызывает положительные эмоции и чувства удовлетворения, что способствует улучшению психологического состояния студентов. Игры помогают снять стресс, расслабиться и получить удовольствие от физической активности, что важно для поддержания психического здоровья и общего благополучия.

Организация специальных тренировочных сессий, посвященных подвижным играм: для эффективного развития физических качеств студентов необходимо проведение специализированных тренировочных занятий, включающих в себя подвижные игры. Это позволяет уделять достаточное внимание каждому учащемуся и контролировать их прогресс.

Подвижные игры могут быть интегрированы в учебные планы и программы физического воспитания, что позволяет студентам получать не только теоретические, но и практические навыки в процессе обучения. Это способствует более полному и глубокому освоению материала.

Организация соревнований и игровых мероприятий стимулирует соревновательный дух и способствует формированию спортивных навыков и качеств учащихся. Такие мероприятия могут быть организованы как внутренние, так и между другими учебными заведениями, что расширяет возможности для развития студентов. Также важно обеспечить учащихся разнообразными играми, которые будут учитывать их уровень подготовки и предпочтения.

Таким образом подвижные игры, такие как шишки, желуди, орехи, бег пингвинов, меткие стрелки, карасы и щука и другие, требуют от участников развития координации движений, гибкости и выносливости. Участие в таких играх способствует улучшению физических способностей студентов, что важно для их дальнейшей спортивной карьеры.

Подвижные игры играют важную роль в физическом воспитании студентов училища олимпийского резерва. Их

использование способствует не только развитию физических качеств, но и формированию психологических навыков, необходимых для успешной карьеры в спорте. Эффективное внедрение подвижных игр в учебный процесс позволяет создать оптимальные условия для развития будущих профессиональных спортсменов.

Список литературы

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ.пед.вузов / М. Н. Жуков. — М.: Академия, 2000 — 160 с.
2. Рахимов, М.И. Подвижные игры на занятиях физической культурой в вузе: учеб.-метод. пособие / М. И. Рахимов, А. А. Шашков, А. Е. Петров. — Казань: Казан. ун-т, 2019 – 28 с.
3. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. / А. А. Васильков. – Р. н/Д.: Феникс, 2008 – 381 с.
4. Быков, В.С. Развитие двигательных способностей учащихся: Учебн. пособие / В. С. Быков. – Челябинск: УралГАФК, 1998. – 74 с.

К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБУЧАЮЩИХСЯ УОР, НАХОДЯЩИХСЯ НА УТМ

Вороничева Е.Н.

БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва», г. Орёл

Аннотация: в статье раскрываются специфика и особенности организации образовательного процесса обучающихся УОР, находящихся на учебно-тренировочных мероприятиях или соревнованиях. Автор рассматривает собственный опыт работы с такими обучающимися и приводит пример заданий по общеобразовательной дисциплине «История».

Ключевые слова: образовательный процесс, общие компетенции, индивидуальная форма обучения, мотивированно организованная познавательная деятельность.

Обучение в училищах олимпийского резерва имеет определенную специфику и особенности организации процесса. Это обусловлено прежде всего тем, что обучающиеся УОР часто отсутствуют на аудиторных занятиях по причине участия в учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях. Но перед ними также стоит задача по достижению высокого уровня освоения выбранной специальности, в нашем случае – педагог по физической культуре и спорту. Поэтому для ведущих спортсменов, в том числе для членов сборных команд РФ, основной является индивидуальная форма обучения. Для таких обучающихся составляется индивидуальное расписание теоретических, консультативных и зачетных занятий, определяются количество и сроки сдачи текущих контрольных и зачетных работ по предметам.

Современное образование может предложить различные варианты методов и технологий, которые можно использовать в учебном процессе, построенном на базе взаимодействия обучающегося и преподавателя, при преобладании самообучения студента. К примеру, можно использовать различные электронные образовательные ресурсы по предмету: сайты на которых размещены учебники, учебные пособия, видеоматериал.

Информационно-коммуникационные технологии позволяют развивать навыки самостоятельной, исследовательской, творческой работы, способствуют самовыражению и саморазвитию личности.

Я преподаю общеобразовательную дисциплину «История» в БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва». Основная цель данной дисциплины состоит в том, чтобы дать обучающимся всеобъемлющее представление о России в ее уникальности, а также о ее месте в мировой и европейской цивилизации. Основной акцент делается на изучение истории России и на понимание основных закономерностей и особенностей всемирно-исторического процесса. Кроме того, курс включает в себя введение в исторические проблемы, связанные с будущей профессиональной деятельностью обучающихся, а также развитие навыков по получению, анализу и обобщению исторической информации. Все это закрепляется в общих компетенциях, прописанных в рамках ФГОС СПО, и формируемых в процессе обучения дисциплинам

общеобразовательного цикла: ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

Чтобы обучающиеся, находящиеся длительное время на сборах или на соревнованиях, могли полноценно овладеть вышеперечисленными компетенциями, мною были разработаны задания по истории, пример которых приведен ниже. Данные задания могут быть получены обучающимися заранее, могут быть высланы им по мере необходимости на электронную почту.

Раздел 3. Вторая мировая война: причины, состав участников, основные этапы и события, итоги. Великая Отечественная война. 1941–1945 годы.

1. А) Напишите сокращенное название (аббревиатуру) органа или организации, о которых идет речь:

Орган руководства страной в годы Великой Отечественной войны, сосредоточивший в своих руках всю полноту власти _____.

_____ - международная организация, созданная для поддержания и укрепления международного мира и безопасности, развития сотрудничества между государствами. Основы её деятельности и структура разрабатывались в годы Второй мировой войны ведущими участниками антигитлеровской коалиции.

Б) Напишите пропущенный термин:

_____ - комплекс мероприятий по организованному вывозу (выводу) населения из опасных зон и размещению его в безопасных районах.

_____ - добровольное осознанное сотрудничество с врагом в его интересах во вред своей Родине.

_____ - в международном праве возмещение государством в силу мирного договора или иных международных актов ущерба, причиненного им государствам,

подвергшимся нападению.

_____ - систематическое массовое уничтожение евреев на оккупированной фашистами территории.

_____ - временное занятие территории государства вооруженными силами противника.

В) Напишите пропущенное словосочетание:

Военно-политический союз государств, сложившийся в период Второй мировой войны против государств-агрессоров – Германии, Японии, Италии и их союзников, имел название _____.

_____ - переход стратегической инициативы от одной воюющей стороны к другой; обеспечение надежного превосходства оборонной промышленности и тыловой экономики в целом; достижение военно-технического превосходства в снабжении действующей армии новейшими видами вооружения; качественные изменения в соотношении сил на международной арене.

2. Заполните таблицу:

Описание военной операции	Название военной операции
Секретный германский план вооруженного вторжения в СССР	
Немецкая военная операция, целью которой был захват и уничтожение Москвы	
Наступательная военная операция советских войск под Сталинградом	
Военная операция советских войск по окружению и уничтожению остатков фашистских войск во главе с фельдмаршалом Паулюсом в ходе Сталинградской битвы	
Наступательная военная операция немецких войск в районе Курской дуги	
Наступление советских войск по всему фронту в ходе Курской битвы	
Военная операция по освобождению Белоруссии	

3. Прочитайте отрывок из стихотворения О. Берггольц и напишите название города, где происходили описанные события:

Один, стуча, трудился метроном.
И стыли ноги, и томила свечка...
Вокруг ее слепого огонька
образовалось лунное колечко,
похожее на радугу слегка.
Когда немного посветлело небо,
мы вместе вышли за водой и хлебом
и услышали дальней канонады
рыдающий, тяжелый, мерный гул:
то армия рвала кольцо блокады,
вела огонь по нашему врагу.

4. Перечислите города-герои. Дайте краткую характеристику их подвигов.

5. 28 ноября – 1 декабря 1943 г. в Тегеране состоялась Конференция глав государств антигитлеровской коалиции.

Назовите не менее двух решений, принятых на конференции. Приведите не менее двух причин, которые определили принятие именно этих положений.

Такого рода задания, на мой взгляд, дают не только знание фактического материала по предмету, но и помогают формировать умение самостоятельно и мотивированно организовать познавательную деятельность, использовать элементы причинно-следственного и структурно-функционального анализа, определять сущностные характеристики изучаемого объекта, самостоятельно выбирать критерии для сравнения, сопоставления, учат элементарным приёмам исследовательской деятельности, а также применению информационно-коммуникационных технологий.

Список литературы

1. Пальтов, А.Е. Инновационные образовательные технологии: учебное пособие / А.Е. Пальтов. – Владим. Гос. ун-т им. А.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2018. – 119 с.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от

ОСОБЕННОСТИ СЕТЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Жуков М. В., к.б.н.,

Яковлев А.В.

ОГБПОУ «УУ(т)ОР», преподаватели, г. Ульяновск

Аннотация: Под сетевым взаимодействием сегодня понимается система горизонтальных и вертикальных связей, обеспечивающая доступность качественного образования, его вариативность, открытость учреждений образования, повышение результативности образования, и профессиональной компетентности педагогов, в том числе в области использования современных информационных технологий.

Ключевые слова: учреждение, эффективность, критерии, сетевое взаимодействие.

Сетевое взаимодействие в образовании, это сложный механизм, благодаря которому происходит вовлечение сразу нескольких организаций в учебный или внеурочный процесс.

Одним из возможных подходов к повышению эффективности деятельности УОР является сетевая форма взаимодействия между организациями спортивной подготовки на основе заключенных между ними соглашений. Например, спортивная подготовка по виду спорта может быть организована в одной из ДЮСШОР, имеющей огромные традиции в этом виде спорта, спортивную базу и наличие достаточного количества спортсменов, являющихся кандидатами в спортивные сборные команды страны.

Теоретическое осмысление и практическое изучение вопроса сетевого взаимодействия позволило обозначить основные характеристики, свойственные этому процессу, а именно:

- единые идеи, цель и задачи для сети;
- существование так называемой фрактальной структуры

(множество ячеек сети);

- отсутствие единоначалия;
- открытость в системе и самой системы; взаимодействие «по горизонтали».

На первый план в организации сети выходят такие характеристики, как:

- пространство (описание горизонтальных и вертикальных связей в сети);
- информация (содержание этих связей);
- время (логика развития сетевых отношений) и энергия (способы и формы жизнедеятельности в сети).

Сетевое взаимодействие — система связей, позволяющих разрабатывать, апробировать и предлагать профессиональному педагогическому сообществу инновационные модели содержания образования и управления его системой.

Первая ступень подобной коммуникации давно и прочно вошла в образовательную деятельность: семинары, круглые столы, конференции, дискуссии и встречи по обмену опытом и проблемным вопросам, дни партнерского взаимодействия и др.

В настоящее время сетевое взаимодействие - один из мощных ресурсов инновационного образования, основанного на следующих принципах:

1. Сеть - это возможность продвижения продуктов инновационной деятельности на рынок образовательных услуг и, таким образом, получение дополнительного финансирования;
2. Сетевое взаимодействие позволяет усиливать ресурс любого инновационного учреждения за счет ресурсов других учреждений;

3. Это современная высокоэффективная инновационная технология, которая позволяет образовательным организациям динамично развиваться;

4. Возможность организации взаимодействия и распространения передового опыта на основе ИКТ, имеющих большие преимущества перед другими способами, поскольку в данном случае инновационный опыт образовательного учреждения доступен широкому кругу пользователей интернет-сети.

Важно отметить, что при сетевом взаимодействии

происходит не только распространение инновационных разработок, но и идет процесс диалога между образовательными учреждениями, образовательными учреждениями и другими социальными партнерами, а также процесс отражения в них опыта друг друга, отображение процессов, происходящих в системе образования в целом. Опыт участников сети оказывается востребованным не только в качестве примера, а также в качестве индикатора, который позволяет увидеть уровень собственного опыта и дополнить его чем-то новым, способствующим эффективности дальнейшей работы, усиливающими качество образования.

Результативность сетевого взаимодействия выражается в следующем:

- результаты освоения образовательных программ в соответствии с ФГОС;
- динамика результативности каждого учащегося в освоении образовательной программы;
- имидж и рейтинг образовательной организации, социальная успешность и адаптивность выпускников;
- степень удовлетворенности образовательным процессом всех субъектов;
- статус образовательной организации;
- повышение профессиональной компетентности молодых педагогов за счет сетевого взаимодействия;
- рост достижений всех участников инновационного процесса в конкурсах, проектах, соревнованиях, олимпиадах, в том числе дистанционных;
- расширение возможностей получения качественного образования студентов с разными потребностями и возможностями;

Эффективность реализации сетевого взаимодействия выражается в следующем.

- повышение профессиональной компетентности педагогического и административного персонала - участников сетевого взаимодействия;
- включение в образовательный процесс различных форм сетевого взаимодействия как одного из элементов образования и развития социальной компетентности студентов;
- привлечение студентов к участию в различных

олимпиадах, чемпионатах, конкурсах, творческих проектах на различных уровнях;

- реализация индивидуализации образования через построение образовательной траектории на основе сетевых образовательных программ;

- развитие системы экспертизы, консультаций, мониторинга инновационных процессов;

- расширение сотрудничества, межведомственного взаимодействия, социального; партнерства;

- интенсификация образовательного процесса за счет применения инновационных средств и технологий.

Критерии эффективности и жизнеспособности модели сетевого взаимодействия:

- положительная мотивация и интерес;

- нацеленность на единый конечный результат;

- доминирование горизонтальных связей над иерархической структурой;

- информационный обмен между сетевыми звеньями;

- долгосрочный характер связей;

- наличие нескольких центров активности;

- лидерство (новое, сетевое, безамбициозное);

- профессиональное управление;

- общие ценности и стандарты;

- согласование позиций;

- уважение участниками сетевого взаимодействия друг друга;

- способность адаптироваться в меняющихся условиях;

- открытость системы;

- вариативность.

Проекты сетевого взаимодействия, вариативное и разнообразное социальное партнерство позволят значительно повысить качество и доступность образования.

Список литературы

1. Грошева, А.В. Развитие образовательного пространства при сетевом взаимодействии ОУ / А.В. Грошева // Педагогическое образование и наука. - 2012. - № 10. - С. 44-46.

2. Каримов, З.Ш. Теория и практика институциональной интеграции высшего профессионального педагогического образования на основе синтеза внешнего и внутреннего

компонентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Каримов Загир Шакирович. - Уфа, 2009. - 48 с.

3. Концепции развития непрерывного образования взрослых в Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.dpo-edu.ru/7page1c!13095>

ОСНОВА ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ УОР

*Загитдинова Л.Р.,
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
Казань*

Аннотация. Духовное развитие общества напрямую зависит от профессионального мастерства педагога. Быстрые изменения в профессиональной компетентности. Для развития профессиональной компетенции нужен динамичный процесс усвоения и накопления профессионального опыта, который предполагает непрерывное развитие и самосовершенствование.

Ключевые слова: Образование, компетентность, педагогическая деятельность, ФГОС.

Чтобы обеспечить качество образования преподаватель училища должен быть профессионально компетентным. Под профессиональной компетентностью учителя понимаются профессиональные и личностные качества, необходимые для успешной педагогической деятельности.

Профессионально компетентный преподаватель, это преподаватель, который на высоком уровне осуществляет педагогическую деятельность и достигает стабильно хороших результатов в обучении и воспитании учащихся.

Профессиональная компетентность – это творческая индивидуальность, восприимчивость к педагогическим инновациям, способность находить правильные решения в меняющейся педагогической среде. Духовное развитие общества напрямую зависит от профессионального мастерства педагога. Быстрые изменения в современной системе

образования требуют повышение квалификации и профессионализма преподавателя, т. е. его профессиональной компетентности. Целью современного образования является соответствие личности актуальным и перспективным потребностям, потребностям общества и государства, подготовка разносторонне развитой и целеустремленной личности студента, гражданина, который способен к социальной адаптации, началу трудовой деятельности, самообразованию и самосовершенствованию.

В связи с новыми образовательными запросами семьи, общества и государства, широкого внедрения ИКТ – технологий во все сферы деятельности сформировалась необходимость новой цели образования – это воспитание, социально – педагогическая поддержка становления и развития высоконравственной, ответственной, творческой, инициативной личности. Определелись основы федерального государственного образовательного стандарта общего образования (ФГОС).

Одними из приоритетных для преподавателя географии являются также организационные умения. Эти умения связаны со спецификой предмета — организация экскурсий, полевых практик, туристических походов, практических работ на местности, экологических троп и т. д.

По данным современных исследований успех компетентного преподавателя определяют: 81% – личностные качества, 11% – знания и современной системе образования требуют повышения квалификации и профессионализма преподавателя, т.е. его умения, 8% – остальное. Наиболее важными личностными компетенциями являются: позитивное влияние, управление стрессом, креативность, эмоциональная устойчивость и системное мышление. Также не менее важен потенциал к росту, личностная установка и мотивация, нацеленность на сохранение психического и физического здоровья.

Профессиональная компетенция преподавателя, в том числе, предполагает поведенческие умения в конкретных случаях. Техническое и технологическое развитие ставит перед преподавателем новые требования, с которыми необходимо справляться своевременно. Применение современных

информационных систем в сфере образования обеспечивает принципиально новый уровень получения и обобщения знаний, их распространения и использования в самостоятельной и научно-исследовательской деятельности педагога. Одним из средств решения проблем, связанных с созданием новых информационных средств в обучении является эргономика, основная задача которой – задача улучшения форм представления информации с целью сделать доставленную информацию более понятной и эффективной.

Для того, чтобы быть в профессионально компетентным можно определить несколько направлений в деятельности педагога:

1. Работа в методических объединениях, творческих группах;
2. Исследовательская, экспериментальная деятельность;
3. Инновационная деятельность, освоение новых педагогических технологий;
4. Различные формы педагогической поддержки;
5. Активное участие в педагогических конкурсах, мастер - классах, форумах и фестивалях;
6. Обобщение собственного педагогического опыта;
7. Использование ИКТ.

Нужно иметь ввиду, что также надо создать условия для самореализации и благоприятные условия для педагогического роста преподавателя. Педагог должен быть вовлечен и в процесс управления развитием школы, что способствует развитию его профессионализма.

Список литературы

1. Азаров Д.П. Мастерство воспитателя. – М., 1971. – С. 164.
2. Болонский процесс: поиск общности европейских систем высшего образования (проект TUNING) / Под ред В.И. Байденко. М., 2006. – 210 с. 132
3. Засобина Г.А. и др. Практикум по педагогике: Учеб. Пособие для учащихся пед. уч – щ / Г.А. Засобина, И.В. Савин; под ред. И.В. Савина. – М.: Просвещение, 1986. – 111 с.
4. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно – целевая основа компетентностного подхода в образовании / И.А. Зимняя. – М., 2004. – 381 с.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ В УОР КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ПРОФИЛАКТИКИ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

*Поскотинова М.В.
ГПОУ «УОР» г. Новокузнецк*

Аннотация: в статье затрагиваются проблемы перетренированности и восстановления спортсменов, перечисляются факторы риска и причины возникновения перетренированности. Автором была предпринята попытка разработки модели восстановительного центра для спортсменов УОР.

Ключевые слова: перетренированность, факторы риска и причины перетренированности, модель восстановительного центра.

Проблема восстановления в современном спорте не может считаться даже относительно решенной. Спортивные педагоги в большинстве своем сегодня просто незнакомы с последними разработками в области восстановления и медико-биологического обеспечения спортивной деятельности. Спортсмены высокой квалификации постоянно балансируют на грани между оптимальным уровнем тренировки и перетренированностью.

Многие литературные источники раскрывают понятия «перетренированность» и «перенапряжение» следующим образом:

– перенапряжение – накопление тренировочного стресса, приводящее к кратковременному снижению работоспособности, при котором восстановление может занять от нескольких дней до нескольких недель;

– перетренированность – накопление тренировочного стресса, приводящее к долговременному снижению работоспособности, при котором восстановление может занять несколько недель или месяцев непрерывного совершенствования восстановительного центра для спортсменов УОР. Таким образом, различие между перетренированностью и перенапряжением заключается именно в количестве времени,

необходимом для восстановления работоспособности.

Согласно результатам анализа литературы, основные факторы риска и причины возникновения перетренированности у спортсменов могут быть сгруппированы следующим образом: недиагностированные заболевания и патологические состояния; стрессорные физиологические факторы: многократная смена часовых поясов, недозированное использование дополнительных факторов адаптации (среднегорье, высокогорье), тренировки в условиях повышенных или пониженных температур, загрязненного воздуха, бытовые и профессиональные интоксикации; гигиенические факторы: а) алиментарные (отрицательный энергетический баланс, недостаточное потребление углеводов и/или белков, дефицит железа, магниевая недостаточность и др.); б) нарушение питьевого режима (хронический дефицит жидкости); в) нарушения режима (недостаточный сон, курение и т. п.); побочные действия фармакологических препаратов; стрессорные психологические факторы (повышенные ожидания со стороны тренера, длительный соревновательный стресс, неблагоприятная социальная среда, личные или эмоциональные проблемы); полное игнорирование текущего медико-биологического контроля.

Типичными ошибками тренировочных программ, приводящими к возникновению перетренированности, являются: недостаточное время для восстановления; слишком быстрое повышение требований к физической форме спортсмена; форсированный рост тренировочных нагрузок после вынужденного перерыва из-за болезни или травмы; превышение допустимых объемов интенсивных тренировок при подготовке к состязаниям, требующим выносливости; монотонность тренировочных нагрузок; слишком большое внимание к техническим или психологическим аспектам тренировки в ущерб физиологическому восстановлению; чрезмерно напряженный календарь соревновательного периода; нарушение методики проведения тренировок; недоверие спортсмена к тренеру.

Изучив литературу по проблеме перетренированности, суждения спортивных педагогов, которые выделяют три основных направления восстановления спортсмена

(педагогическое, психологическое и медико-биологическое), мы предлагаем модель восстановительного центра для спортсменов УОР (табл. 1).

Таблица 1

Модель восстановительного центра для спортсменов УОР

Руководитель восстановительного центра УОР						
Направления центра						
Педагогическое	Психологическое		Медико-биологическое			
Руководители направлений центра, которые выполняют: планирование, организацию, проведение, контроль и анализ деятельности						
Методист	Психолог		Врач			
Сотрудники восстановительного центра						
Тренеры	Практикующие психологи		Медицинские работники, диетолог			
Направления деятельности: диагностика (в том числе лабораторные и инструментальные методы исследования), манипуляционные действия (так же проведение профилактических мероприятий), аналитические действия (оценка эффективности проведенных мероприятий по восстановлению спортсмена)						
Методическое	Психореабилитационные	Психогигиенические	Гигиенические	Физические	Диетическое	Фармакологическое
Фрагмент средств и мероприятий направлений центра, способствующих профилактике перетренированности и восстановления спортсмена						
Соответствие нагрузок и возможностей занимающихся	Тренировки: аутогенная и психореабилитирующая	Психологический микроклимат в группе	Рациональный и стабильный распорядок дня	Массаж (ручной, пневмо-, гидрот. и т.д)	Сбалансированность питания :	Витамины и минеральные вещества

Восстановление спортивной работоспособности, предотвращение перетренированности и нормальное функционирование организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами, характером и особенностями построения тренировочного процесса. Эффективность работы восстановительного центра на наш взгляд, невозможно при непрерывном его совершенствовании. Процесс непрерывного совершенствования восстановительного центра представлен в табл. 2.

Таблица 2

Процесс непрерывного совершенствования восстановительного центра для спортсменов УОР



Выполнение плана действий по совершенствованию восстановительного центра		
		
Экспертиза и анализ реализации действий		
Определение потенциальных проблем и выявление их причин	Определение степени достижения цели	Выявление проблем, ошибок, недостатков и их причин
		
Корректирующие и предупреждающие действия по совершенствованию восстановительного центра		
Устранение причин проблем, ошибок, недостатков	Решение потенциальных проблем	Оценка результативности корректирующих и предупреждающих действий

Высокие физические и психические нагрузки, ориентация на достижение максимальных результатов, жесткая конкуренция соперников характеризует современный спорт высших достижений.

У квалифицированных спортсменов с высокой мотивацией к спортивным достижениям часто нарушена субъективная оценка самочувствия, они могут недооценивать тяжесть того или иного тренировочного занятия, иногда вопреки требованиям тренера самостоятельно идут на увеличение продолжительности и интенсивности физической нагрузки. Все это способствует длительному напряжению организма, приводя к накоплению усталости и недовосстановления, что рано или поздно влечет за собой развитие состояния перетренированности, для выхода из которого требуется продолжительный промежуток времени (недели, а иногда и месяцы).

Профилактика - комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска. Профилактика перетренированности – заключается в устранении её причин и способствующих факторов.

Наличие восстановительных центров для спортсменов в УОР решало бы не только задачи оздоровления, но и создавали бы различные рода мероприятия, направленные на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска, что в конечном бы итоге решило бы эту проблему перетренированности спортсменов.

Список литературы

1. Перетренированность в спорте / Я. Ю. Смакотнин. – 2011. – Режим доступа: http://artgym.at.ua/publ/o_zdorove/peretrenirovannost_v_sporte/4-1-0-88

2. Состояние перетренированности / Л. Остапенко. – 2009. – Режим доступа: <http://max-body.ru/stati/trenirovki/osnovny-treninga/403-sostojanie-peretreni-rovannosti.html>

3. Спортивная медицина / [ред. В. Л. Карпман]. – М.: ФиС, 1987. – 304 с.

РАЗВИТИЕ КОНЦЕПЦИЙ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В АСПЕКТЕ МОДЕРНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Протасов В.В.

КГАПОУ «ККОР», г. Красноярск

Аннотация: Назначение образовательного стандарта, реализуемого на базе профессионального образования по направлению спортивного менеджмента и маркетинга, является всестороннее воспитание спортивных управленцев современного общества, освоивших профессиональные компетенции на уровне международных требований и способных представлять интересы своей страны в международных спортивных организациях.

Ключевые слова: Спортивный менеджмент, профессиональное образование, принимать управленческие решения, профессиональные компетенции.

На сегодняшний день, среди обучающихся профессиональных образовательных учреждений, не малый интерес вызывает сфера спортивного бизнеса. Это связано с устойчивым направлением развития международного рынка

услуг, диктующий современному обществу перспективные сферы мировой экономики, которая быстро развивается. Спортивный бизнес навязывает свои правила игры рекламодателям, ведущим инвесторам и популярным журналистам. Международное спортивное сообщество доверило России проводить в стране ряд крупных международных спортивных соревнований. Для достижения поставленных задач, была проделана огромная работа: строительство, а затем управление спортивными объектами, организация церемоний и стартов на высочайшем уровне, подготовка личного и тренерского состава, развитие спортивной медицины. Специалисты различных направлений прогнозируют рост потребности в профессиональных кадрах в данной области, так как на сегодняшний день ощущается их острая нехватка. Это означает, что выпускники данной специальности должны с легкостью реализовать свои финансовые запросы уже непосредственно в профессиональной деятельности.

Назначение образовательного стандарта, реализуемого на базе профессионального образования по направлению спортивного менеджмента и маркетинга, является всестороннее воспитание спортивных управленцев современного общества, освоивших профессиональные компетенции на уровне международных требований и способных представлять интересы своей страны в международных спортивных организациях.

Выпускники образовательных учреждений обязаны быть готовы ответить на самые непростые глобальные требования, которые актуальны не только для мира спорта, но и всех людей, в том числе соблюдать правила честной игры, противодействовать всем формам сегрегации, расизма и идеологии национального превосходства при организации спортивных соревнований, плодотворно противоборствовать любым проявлениям допингового и неэтичного поведения, отводить влияние на спортивные события андерграундных букмекерских альянсов, не позволять миграцию перспективных спортсменов в другие страны на неблагоприятных для них условиях и др.

Подобным образом, спортивные менеджеры, имеющие должную квалификацию, обязаны не только сформировать у себя ряд согласованных и инструментальных профессиональных компетенций, но и иметь активную гражданскую позицию, четкие нормы поведения, широкий кругозор, способность к межнациональному, межконфессиональному и межкультурному диалогу [1].

Основная цель совершенствования среднего профессионального образования – послужить порукой спортивной индустрии России ведущими специалистами в области спортивного менеджмента глобального уровня, умеющими использовать в практической деятельности наиболее плодотворные и эффективные подходы, модели и технологии в управленческой деятельности спортивной индустрии, необходимые в стране и во всем мире.

Основываясь на цели, задачами образовательной программы будут являться:

- обучить современное поколение спортивных менеджеров, способных эффективно и результативно принимать управленческие решения и формировать инициативность организаций в спортивной индустрии в гармонизации с ведущими мировыми практиками, правилами и принципами;
- содействовать расширению и обширному применению актуальных высокотехнологичных управленческих действий при организации и проведении спортивных соревнований международного и национального характера;
- обеспечить в российском спорте формирование управленческого резерва на отраслевом, муниципальном, региональном, национальном и локальном уровнях;
- способствовать формированию единой коммуникационной среды в области спортивного менеджмента; сформировать пул высококвалифицированных и грамотных специалистов, способных представлять Российскую федерацию в международных спортивных корпорациях.

Пропорциональность наполнения обучения исходным профессиональным компетенциям обучающихся оснащается за счет углубленной специализации по направлениям, комплексного подхода к управлению спортом, сочетающего углубленную подготовку в области спортивного права, наличия

значительного количества дисциплин по выбору спортивных финансов, спортивного маркетинга, экономики спорта, управления спортивными проектами. Более 70% всех занятий курса проходится с применением активных форм обучения, в том числе тренингов, выездных мастер-классов, деловых игр, тематических конференций и др [2].

Данный образовательный проект, в первую очередь, предназначен для лиц, решающих глобальные задачи управления в спортивной индустрии, во всех ее направлениях – спортивное образование и медицина, спортивное право, массовый спорт и фитнес, спорт высоких достижений, спортивная дипломатия, спортивная журналистика, управление спортивной инфраструктурой, так как основная задача образовательной программы – с полной отдачей обеспечить переход обучающегося от профессионального к управленческому виду деятельности.

Данная отрасль, наиболее остро подходит спортсменам на закате своей профессиональной карьеры, строящим и представляющим своё будущее без изнурительной тренировочной деятельности, и выбирающими между управленческой и тренерской деятельностью.

Подводя итог, можно сказать, что имеющийся задел позволяет нам сделать вывод о значимом потенциале модернизации профессионального образования, ее лидерских возможностях на международном и национальном образовательном направлении.

Список литературы

1. Концепция магистерской программы «Международный спортивный менеджмент и маркетинг» («International Sports Management and Marketing»); Председатель академического совета программы: Власов Андрей Евгеньевич
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ

Рамазанова Ю.Р.

*Преподаватель биологии и химии
ГБПОУ «КазУОР», г. Казань*

Аннотация: в статье рассматривается применение ИКТ на уроках биологии в виде презентаций и видео-уроков.

Ключевые слова: ИКТ, презентация, наглядность, здоровьесберегающие технологии, видео-уроки.

«ИКТ – комплекс производственных процессов, методов и программно-технических средств, которые собраны воедино с целью сбора, обработки, хранения, трансляции, и использования информации.

В наши дни происходит активное внедрение информационных технологий в образовательную сферу. Такая информатизация необходима, связи с изменениями в современном обществе, для улучшения качества обучения.

Задачи, которые решает использование ИКТ в образовательной деятельности:

- 1) улучшение качества процесса обучения;
- 2) повышение интеллектуальной и творческой деятельности учащихся;
- 3) произвести адаптационный процесс ИКТ обучения в соответствии с потребностями и возможностями каждого ученика;
- 4) сделать образовательный процесс более совершенным, и подходящим современным реалиям, в том числе дистанционное образование;
- 5) повысить уровень актуальности современного образования и соответствия требованиям общества и государства.

ИКТ можно использовать при проведении как теоретических, так и практических занятий. Наиболее часто на уроках биологии используются из технологий ИКТ презентации и видео-уроки.

Презентации позволяют, благодаря наглядности, четкости изложения материала повысить интерес учащихся к изучаемому предмету. Презентации могут быть использованы на любом этапе образовательного процесса: на этапе подготовки к занятию, при написании индивидуального проекта; на этапе закрепления изучаемого материала; при организации самостоятельной работы; для контроля знаний и проверки результатов в виде тестов» [1].

Презентации позволяют на занятиях изучить достаточно большой и сложный объем учебного материала, особенно при изучении таких тем как: «Строение клетки», «Митоз», «Мейоз», «Эмбриогенез», «Законы генетики», «Решение генетических задач», «Генетика пола», «Генетика человека», «Генетические заболевания», «Мутации», «История развития жизни на Земле», «Основные стадии антропогенеза», «Классификация экологических факторов», «Сообщества и экосистемы», «Загрязнение окружающей среды», «Методы биотехнологии» и др.

Изучение тем «Генетические заболевания», «История развития жизни на Земле», «Основные стадии антропогенеза», «Загрязнение окружающей среды», «Методы биотехнологии» можно проводить в виде семинаров или в игровой форме. К семинарам учащиеся подготавливают учебный материал самостоятельно в виде презентаций.

При изучении темы «Сцепленное наследование. Закон Томаса Моргана» можно использовать презентацию не только на этапе формирования новых понятий и способов деятельности, но и на этапе формирования умений и навыков решения генетических задач на сцепленное наследование (рис. 1–2).

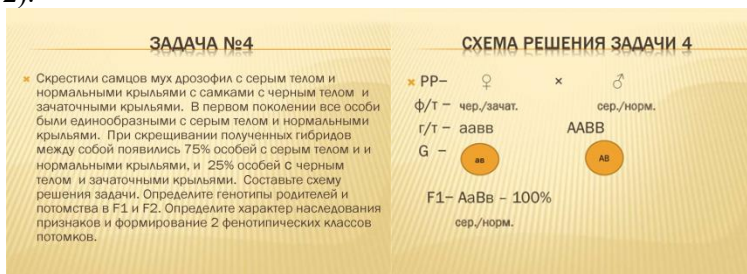


Рис. 1 Формулирование генетической задачи



Рис. 2 Составление схемы решения задачи с пояснениями [3]

Презентации могут быть не только привлекательными для учащихся и способствовать развитию познавательного интереса, но и способствовать лучшему запоминанию учебного материала. Учащиеся слушают объяснения учителя, читают информацию с предложенных слайдов, записывают в тетради важные моменты. Таким образом на уроке задействованы зрительная (основная), слуховая, двигательная виды памяти.

Не всегда на уроках биологии есть техническая возможность проводить классические лабораторные работы с использованием лабораторной посуды, микроскопов, микропрепаратов и реактивов. В таком случае на помощь приходят информационно-коммуникационные технологии в виде виртуальной лаборатории. С помощью виртуальной лаборатории можно достаточно легко, интересно и материально незатратно провести уроки по таким темам: «Определение витамина С в продуктах питания» [2], «Гидрофильно-гидрофобные свойства липидов», «Строение клетки», «Проницаемость мембраны» и др.

Грамотно составленные презентации и видео-уроки можно отнести к здоровьесберегающим и ресурсосберегающим технологиям.

Список литературы

1. ИКТ: понятие, виды, классификация, средства, задачи.
 – <https://www.napishem.ru/spravochnik/informatika/informatsionnye-protsessy-i-informatsiya/informatsionno-kommunikatsionnye-tehnologii.html>
2. «Определение витамина С в продуктах питания»
<https://www.youtube.com/watch?v=F8gXAUmT-do>

3. Презентация «Решение задач на сцепленное наследование признаков (Закон Моргана) / Чернышова А.В., – Донецк, 2021г

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДУЛЬНОЙ ОБЪЕКТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ДИНАМИЧЕСКОЙ СРЕДЫ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ, НАХОДЯЩИХСЯ НА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

*Смирнова Е.Н.,
преподаватель
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», г. Йошкар-Ола*

Аннотация: В этой статье показаны возможности использования модульно-ориентированной динамической среды обучения - Moodle во время занятий со студентами на уроках и возможность заниматься в дистанционном формате.

Ключевые слова: Moodle, дистанционное обучение, новый ФГОС, сборы.

В наше стремительное время, происходят постоянные оптимизация и изменения программ по общеобразовательным предметам. Так в ноябре 2022 года Министерством просвещения Российской Федерации был подписан «Приказ от 11 ноября 2022 г. № 968 об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

В связи с применением нового образовательного стандарта, процесс обучения становится универсальным, что положительно сказывается при переходе из одного учебного заведения в другое.

Новый федеральный государственный образовательный стандарт (далее - ФГОС) профессионального образования представляет собой совокупность обязательных требований при реализации образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура в соответствии с квалификацией

специалиста среднего звена «педагог по физической культуре и спорту».

В пункте 1.5 прописана возможность применения дистанционных форм обучения (1.5. При реализации образовательной программы образовательная организация вправе применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии).

Согласно новому ФГОС, в ГБПОУ Республики Марий Эл (далее - Училище, УОР) активно развивается дистанционная форма обучения. Основная часть наших студентов является действующими спортсменами, находящимися на спортподготовке. Поэтому часто возникает ситуация, когда спортсмены вынуждены пропускать занятия. Частые поездки на соревнования, спортивно-тренировочные сборы, которые длятся от нескольких дней до нескольких месяцев – данность, с которой приходится работать педагогам Училища.

училище и Марийский Государственный Университет подписали соглашение, которое дает возможность активно использовать модульную объективно-ориентированную динамическую среду обучения – Moodle. Все преподаватели УОР прошли курсы повышения квалификации по работе в Moodle.

Виртуальная платформа для дистанционного обучения используется очень активно не только для дистанционного обучения, но и для контроля знаний студентов, посещающих занятия очно. За счет возможностей этой программы значительно повышается накапливаемость оценок.

Студенты, которые обучаются в дистанционном формате, одновременно со студентами обучающимися в аудиториях получают доступ к лекциям, видео- и дополнительным материалам по каждой теме. Информацию выкладывается согласно расписанию, что позволяет студентам легко ориентироваться в материале и выполнять все задания одновременно со своей группой.

Moodle – виртуальная платформа, которая состоит из блоков. Рассмотрим некоторые моменты размещения материалов на этой платформе на примере предмета ОП.01 Анатомия.

Вначале я разместила рабочую программу по дисциплине, Атлас по анатомии человека в электронном виде (рисунок 1).

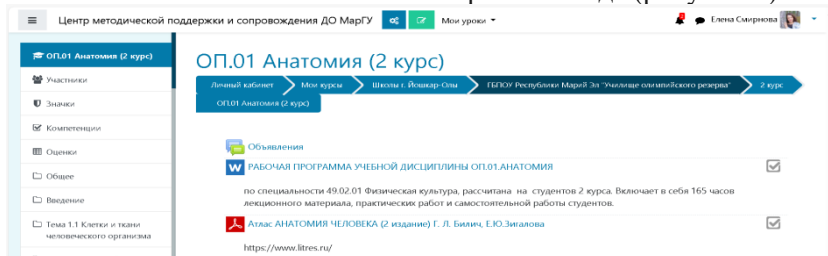


Рис. 1. Интерфейс электронного курса по дисциплине ОП.01 Анатомия

Затем выложены материалы, согласно перспективному планированию (рисунок 2).

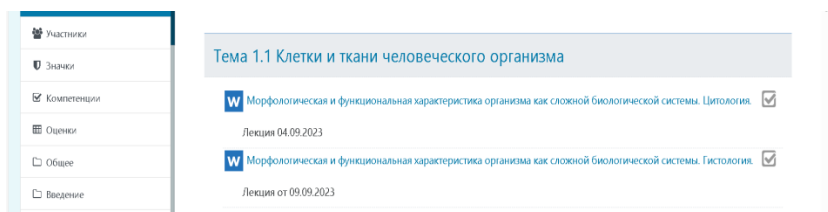


Рис. 2. Интерфейс электронного курса с лекционным материалом

Все практические работы так же выкладываю с требованиями по оформлению (рисунок 3).

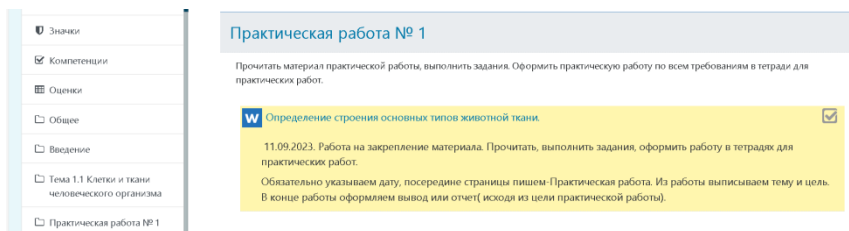


Рис. 3. Интерфейс электронного курса с практической работой

Для наглядности материала, изложенного в лекции, кроме изображений в тексте, всегда оставляю ссылку на страницы

атласа, видео, презентационные материалы с обязательным указанием на источник заимствования (рисунок 4).

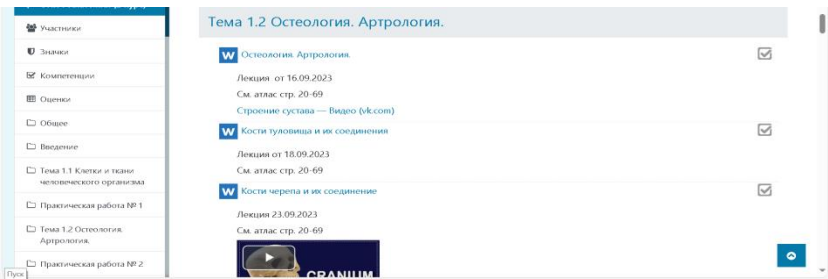


Рис. 4. Пример структуры темы электронного курса

Оценивание знаний проводится преподавателем с помощью тестовых работ, прикрепленных эссе, итогового контроля. Платформа дает возможность увидеть активность каждого студента. В отчете преподаватель видит данные о посещаемости платформы студентами (рисунок 5).

The screenshot shows a table titled 'сопровождения ДО МарГУ' with a settings icon and a dropdown menu 'Мои уроки'. The table has four columns representing different tests: 'Нервная система', 'Тест: Возрастные период...', 'Тест: Классификация тел...', and 'Тест: Возрастные особен.'. The rows list three students: 'Власова', 'Гавриленко', and 'Иванов'. Each cell contains a score and a magnifying glass icon.

	Нервная система	Тест: Возрастные период...	Тест: Классификация тел...	Тест: Возрастные особен.
Власова	4,0	-	-	-
Гавриленко	5,0	4,3	4,0	-
Иванов	5,0	4,8	4,7	-

Рис. 5. Сводная ведомость учащихся на электронным курсе

Педагог в системе видит, когда последний раз студент посетил курс (рисунок 6).

The screenshot shows a list of participants in the electronic course. The list includes the following information for each participant: name, email, institution, course, status, and last activity. The participants are 'Аделина Хайрулина' and 'Игорь Царегородцев'.

Имя	Электронная почта	Учебное заведение	Курс	Статус	Последняя активность
Аделина Хайрулина	adelina.khairullina@yandex.ru	ГБПОУ Республики Марий Эл Учлище олимпийского резерва	2 курс 2023-2024 уч. год	Учащийся	2 дн. 8 час.
Игорь Царегородцев	ikatergorodcev439@gmail.com	ГБПОУ Республики Марий Эл Учлище олимпийского резерва	2 курс 2023-2024 уч. год	Учащийся	2 дн. 8 час.

Рис. 6. Список участников электронного курса

Использование данной платформы позволяет преподавателю накапливать материалы по темам, постепенно добавляя и обновляя их. Студенты с интересом работают в Moodle, так как есть и мобильная версия этой программы, что позволяет осуществлять доступ к ней в любое время и в любом месте, где есть интернет. Современные технологии помогают студентам, чья спортивная деятельность не позволяет присутствовать каждый день в учебных классах.

Студенты становятся ответственнее, учатся планировать свое время, совмещая тренировки и учебную деятельность. Умение работать на виртуальной платформе пригодится им и в их будущей тренерско-педагогической деятельности.

Список литературы

1. Колокольникова, А. И. Базовый инструментарий Moodle для развития системы поддержки обучения : практическое пособие : [16+] / А. И. Колокольникова. – Изд. 2-е. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 292 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596688>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1543-6. – DOI 10.23681/596688. – Текст : электронный.

2. Ефимова, В. Г. Разработка модуля электронного портфолио обучающегося для LMS Moodle / В. Г. Ефимова ; Марийский государственный университет. – Йошкар-Ола : б.и., 2020. – 87 с. : ил., табл., схем – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596762> – Текст : электронный.

3. Екимова, М. А. Методическое руководство по разработке электронного учебно-методического обеспечения в системе дистанционного обучения Moodle : практическое пособие / М. А. Екимова ; Омская юридическая академия. – Омск : Омская юридическая академия, 2015. – 22 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437043> – Текст : электронный.

МАТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ, КАК ОСНОВА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Степкина С.С.

Преподаватель ГБПОУ МО «УОР №2»

Линник С.К.

Студент ГБПОУ МО «УОР №2»

Аннотация: в данной статье совершена попытка показать важность элементарных математических знаний для специалистов физической культуры и спорта.

Ключевые слова: математические знания, вычисления, процентное соотношение, коррекция массы тела.

Математика зародилась с первыми цивилизациями, на протяжении тысячелетий развивалась (открывалась) вместе с человечеством и продолжает развиваться по настоящее время. Но, не смотря на это, вопрос значимости математических знаний для студентов училищ олимпийского резерва, остаётся открытым. Часто от студентов УОР, можно услышать вопрос: «зачем спортсмену/учителю физкультуры нужна математика». Необходимо отметить, что на уровне Министерства образования РФ значимость математических знаний для выпускников СПО не вызывает сомнений, показателем чего, является введение новой дисциплины «ОП.08 Математические методы решения профессиональных задач», которая является обязательной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО¹ по специальности 49.02.01 Физическая культура. Но данная дисциплина является частью общепрофессионального цикла и по логике может преподаваться после завершения дисциплины «ОД.Математика», не ранее 2го курса. Тематику дисциплины

¹ Приказ Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. N 968 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура"

«ОД.Математика», связать с физической культурой и спортом и/или найти прикладное применение – задача не тривиальная.

Решением практико-ориентированности математики на первом курсе может стать проектная деятельность.

Рассмотрим процесс работы над проектом «Математические знания, как основа подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта», которую выполнила студентка первого курса ГБПОУ МО «УОР №2».

На первом этапе был произведён подбор и анализ источников информации по заданной теме, затем выделена проблема. В нашем случае, проблема состояла в том, что с первого взгляда не понятно роль математики в подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта. Тут же была поставлена цель: показать, что математические знания – это основа подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта, на примере расчётов при планировании питания спортсмена.

Для того чтобы достигнуть данной цели были поставлены задачи, решив которые будет достигнута поставленная цель:

- изучить источники информации по теме исследования;
- вывести общий вид формулы расчёта суточного потребления калорий;
- вывести общий вид формулы расчёта суточного БЖУ;
- составить инструкцию расчётов при планировании питания спортсмена.

В ходе изучения источников информации по заданной теме, было установлено следующее:

Практически любая пища является топливом, источником энергии для человеческого организма. Существует базальная скорость метаболизма (basal metabolic rate, BMR), а именно количество калорий (энергии), необходимых для правильного функционирования организма: дыхания, работы ЖКТ, циркуляции крови, терморегуляции, работы нервной системы и прочее. Если мы будем просто снижать калорийность, организм перейдет в режим жесткой экономии, заморозит многие функции до лучших времен, что может привести к массе негативных последствий — от хронической усталости и ослабленного иммунитета до фатального гормонального сбоя».

Реальная потребность каждого человека в калориях строго индивидуальна и зависит от пола, возраста, массы тела, образа жизни, пропорции мышечной и жировой ткани и других факторов. Существует масса систем подсчета калорий, к примеру Уравнение Харриса-Бенедикта и Формула Миффлин - Сен Жеора.

После определения базового уровня метаболизма по формуле Миффлин - Сен Жеор, рекомендуется умножить это значение на коэффициент активности, с учетом уровня физической активности. Таким образом, получаем количество калорий, которое необходимо для поддержания массы тела на прежнем уровне.

Далее, в зависимости цели, выбирается процент дефицита или профицита калорий (Приложение 2). Подробное изучение вопроса количества процентов и дефицита или профицита калорий требует отдельного рассмотрения и выходит за рамки данного исследования.

Так же мы выяснили, что масса и здоровье спортсмена зависит не только от количества калорий, но и от состава употребляемой пищи:

Белок в качестве пластического материала необходим для строительства клеток и тканей организма. Он активно участвует во всех жизненно важных процессах (пищеварение, рост, развитие, иммунитет), входит в состав ферментов, гормонов, антител.

Жиры выполняют много очень важных функций: обеспечивают организм энергией; помогают усваивать жирорастворимые витамины А, D, E, K и другие; играют значительную роль в построении клеток кожи, сосудов, нервных окончаний; являются строительным материалом множества гормонов нашего организма, включая те, которые отвечают за репродуктивную функцию, а также кортикостероидные гормоны; участвуют в иммунной защите организма: дефицит насыщенных и ненасыщенных жиров проявляется частыми простудами, слабостью и повышенной утомляемостью и т.д. Как следствие, исключать их из организма ни в коем случае, нельзя.

Углеводы являются основным источником энергии для организма. Они необходимы для поддержания уровня глюкозы в

крови, функционирования мозга и мышц, а также усвоения других питательных веществ.

Для расчета суточного потребления белков (Б), жиров (Ж) и углеводов (У) для каждого человека необходимо учитывать не только общее количество калорий, но и индивидуальные особенности, такие как вес, рост, возраст, активность и цели в отношении питания. Процентное соотношение БЖУ также может различаться в зависимости от конкретных потребностей (Приложение 3).

Чтобы посчитать количество белков в граммах, нужно необходимое суточное количество калорий умножить на дробь соответствующую % которое приходится на белки и разделить полученное число на 4, так как в 1 г белка содержится 4 калории.

Чтобы посчитать количество жиров в граммах, нужно необходимое количество калорий умножить на дробь соответствующую % которое приходится на жиры и разделить полученное число на 9, так как в 1 г жиров приходится 9 калорий.

Чтобы посчитать количество углеводов в граммах, нужно необходимое количество калорий умножить на 0,5 – вычислив 50% от общего количества калорий, которое приходится на белки и разделить полученное число на 4, так как в 1 г углеводов содержится 4 калории.

По результатам исследования сделаны следующие выводы: на основании изученных источников информации получены знания по заданной теме; выведен общий вид формулы расчёта суточного потребления калорий; выведен общий вид формулы расчёта суточного БЖУ; составлена инструкция расчётов при планировании питания спортсмена. Таким образом, поставленная цель достигнута: наглядно показано, что математические знания – это основа подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта, на примере расчётов при планировании питания спортсмена.

Уравнение Харриса-Бенедикта для мужчин: $BMR = 88,36 +$

$$(13,4 \times \frac{\text{вес [кг]}}{\text{кг}}) + (4,8 \times \frac{\text{рост [см]}}{\text{см}}) - (5,7 \times \frac{\text{возраст [г]}}{\text{г}}) = \underline{\hspace{2cm}}$$

калорий мне необходимо для правильного функционирования организма: дыхания, работы ЖКТ, циркуляции крови, терморегуляции, работы нервной системы и др.

Уравнение Харриса-Бенедикта для женщин: $BMR = 447,6 +$

$$(9,2 \times \frac{\text{вес [кг]}}{\text{кг}}) + (3,1 \times \frac{\text{рост [см]}}{\text{см}}) - (4,3 \times \frac{\text{возраст [г]}}{\text{г}}) = \underline{\hspace{2cm}}$$

калорий мне необходимо для правильного функционирования организма: дыхания, работы ЖКТ, циркуляции крови, терморегуляции, работы нервной системы и др.

Формула Миффлин - Сен Жеор для мужчин: $BMR = (10 \times$

$$+ 6.25 \times \frac{\text{вес [кг]}}{\text{кг}} - 5 \times \frac{\text{рост [см]}}{\text{см}} + 5 = \underline{\hspace{2cm}}$$

калорий необходимо мне для правильного функционирования организма: дыхания, работы ЖКТ, циркуляции крови, терморегуляции, работы нервной системы и др.

Формула Миффлин - Сен Жеор для женщин: $BMR = (10 \times$

$$+ 6.25 \times \frac{\text{вес [кг]}}{\text{кг}} - 5 \times \frac{\text{рост [см]}}{\text{см}} - 161 = \underline{\hspace{2cm}}$$

калорий необходимо мне для правильного функционирования организма: дыхания, работы ЖКТ, циркуляции крови, терморегуляции, работы нервной системы и др.

Далее, для учета уровня физической активности, полученный результат умножается на коэффициент, соответствующий уровню активности:

1.2	Минимальная или отсутствует активность
1.375	Низкая активность (легкие тренировки 1-3 раза в неделю)
1.55	Средняя активность (умеренные тренировки 3-5 раз в неделю)
1.725	Высокая активность (интенсивные тренировки 6-7 раз в неделю):
1.9	Очень высокая активность (тяжелые физические нагрузки и активный образ жизни):

$$\underline{\hspace{2cm}} \times \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}} \text{ калорий необходимо мне для поддержания массы тела (К)}$$

BMR коэф.активности

Приложение 2	Приложение 3
Чтобы похудеть, уменьшаем количество калорий на соответствующий процент: $K \times \frac{\text{_____}}{(K-\%)/100} = \text{_____}$ - кал. необходимо чтобы похудеть Чтобы набрать массу увеличиваем количество калорий на соответствующий процент: $K \times \frac{\text{_____}}{(K+\%)/100} = \text{_____}$ кал. необходимо чтобы похудеть Назовём это значение $K_{\text{итог}}$	Умножаем итоговое количество калорий на дробь соответствующую проценту, который отведён на белки, жиры и углеводы соответственно, затем умножаем на 4,9 и 4 соответственно: Белки: $K_{\text{итог}} \times \text{_____} : 4 = \text{_____}$ грамм в сутки Жиры: $K_{\text{итог}} \times \text{_____} : 9 = \text{_____}$ грамм в сутки Углеводы: $K_{\text{итог}} \times \text{_____} : 4 = \text{_____}$ грамм в сутки

Список литературы

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543971>.

2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535663>

3. r2-item.ru/raznoe/kaloriya-eto-chto-takoe-kalorii-...-ih-schitat-eda.html
4. eda.ru/media/vopros/chto-takoe-kalorii-i-zachem-ih-schitat
5. mokb51.ru/%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%...%D0%BA-%D0%BB%D0%B8/
6. novokubmed.ru/informatsiya-dlya-naseleniya/profila...i-zachem-ikh-schitat

ОСОБЕННОСТИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

Третьякова А.В.

*ГБПОУ МО «Училище олимпийского резерва №2»,
г. Звенигород*

Аннотация: Цель исследования - раскрытие достоинств и недостатков дистанционного метода обучения. В статье рассматриваются уникальные возможности дистанционного обучения, кроме того раскрываются основные минусы данного метода. Научная новизна заключается в том, что данный метод раскрыт в условиях Училища олимпийского резерва. В результате определено, что этот способ имеет, как свои положительные стороны, так и отрицательные.

Ключевые слова: Дистанционное обучение, информационные технологии, современное образование, Интернет, онлайн-учеба, удаленное обучение, студенты, компьютер, олимпиады, конференции, традиционный способ образования.

Характерной чертой времени, в котором мы живем, является появление информационных технологий в нашей жизни. В настоящее время Интернет прочно вошел в нашу жизнь. Чем больше развиваются информационные технологии, тем легче становятся различные процессы и системы. Образование - не исключение. В последнее время все более популярным становится дистанционное образование. Современное образование невозможно без компьютеров и Интернета. Причина появления такой формы образования - в возможности получения диплома вне зависимости

от национальности и проживания. Большое количество современных школьников и студентов активно используют компьютер и Интернет в своей жизни и образовании. Информационные и коммуникативные технологии занимают одно из ведущих мест в системе современного образования, и училища олимпийского резерва в этом случае не исключение. Присутствие персонального компьютера в образовательных учреждениях дает возможность формировать у студентов-спортсменов стиль мышления, адекватный требованиям современного информационного общества.

В современном обществе при активном потоке информации специалисту требуется учиться практически непрерывно. Еще несколько лет назад можно было позволить себе обучиться один раз и навсегда. Этого запаса знаний хватало на всю жизнь. Сегодня идея "образования через всю жизнь" приводит к необходимости поиска новых методов передачи знаний и технологий обучения студентов училищ олимпийского резерва. Использование Интернет технологий и дистанционного обучения открывает новые возможности для непрерывного обучения спортсменов очного отделения. Кроме того, онлайн обучение позволяет получить второе образование.

Со всей определенностью, можно утверждать, что главное достоинство дистанционного образования - это его доступность. Ведь обучаясь дистанционно, студент спортивного заведения может получать знания, находясь в любой точке земного шара. Учиться можно дома или во время соревнований, - везде, где только есть интернет. Кроме того, молодые люди не ограничены страной или континентом.

Следует также отметить гибкость дистанционного обучения. Здесь уместно обратить внимание на то, что в процессе дистанционного обучения большую часть материала студент осваивает самостоятельно. А значит, время для занятий он может выбирать сам. Для людей, которые живут в нестандартном графике, а, находясь на сборах или соревнованиях, студент как раз попадает именно в такой график, - дистанционное обучение может стать настоящей находкой и выходом из положения. Как правило, время онлайн-учебы можно легко подстроить под практически любой рабочий график.

Нельзя не согласиться и с тем, что дистанционное образование обладает вариативностью. В том числе, становится возможным одних студентов учить по расширенной, то есть по программе очного отделения, а других по ускоренной программе, например, студентов заочного отделения. Немаловажным фактором является и то, что присутствует четкая обратная связь между преподавателем и студентом. Так студент понимает, что делает правильно, а что нет. Преподаватель всегда на связи, подскажет и направит в сложной ситуации.

Еще одной важной чертой является творчество во время дистанционного обучения. Компьютерные технологии позволяют творчески подходить к выполнению любого задания. Кроме того, у студентов есть возможность участвовать в олимпиадах, конференциях, конкурсах удаленно.

Но в то же время дистанционное обучение имеет свои недостатки. Самое главное, это отсутствие живого общения между преподавателем и студентом. То есть все моменты, которые подразумевают индивидуальный подход и воспитание, исключаются. А когда рядом нет человека, который мог бы эмоционально окрасить знания, привести в учебный процесс некую экспрессию - это значительный минус. Здесь же мы можем рассмотреть еще один существенный изъян, который связан с отсутствием постоянного контроля над обучающимися, а это, неоспоримо является мощным побудительным стимулом. Невозможно держать под контролем учебную ситуацию, преподавая удаленно, и, находясь на расстоянии от студентов.

Можно добавить еще один существенный недостаток. Он связан с необходимостью постоянного доступа к источникам информации. Нужна хорошая техническая оснащенность: компьютер и выход в Интернет. В противном случае не избежать перебоев во время дистанционного занятия, что скажется не лучшим образом на результате студентов.

Следующий изъян удаленного обучения это необходимость наличия целого ряда индивидуально-психологических условий. Для данной формы обучения необходима жесткая самодисциплина, результат напрямую зависит от самостоятельности и сознательности учащегося. Студент должен быть заинтересован в получении, усвоении,

совершенствовании своих знаний. Только в этом случае его обучение будет приносить плоды. Здесь важно отметить, что данный пункт относится лишь к некоторым студентам, так как обычно спортсмены имеют строгую самодисциплину.

Далее мы обсудим вред компьютера здоровью молодых людей. Во время дистанционного обучения время проведения за данным устройством значительно увеличивается. Слишком длительное нахождение перед компьютером может привести к ухудшению зрения, к психологической зависимости от виртуального мира. Однако ситуация сложилась так, что без данного устройства невозможно сейчас обойтись преподавателю и студенту. Поэтому в этот период, как никогда, необходимо соблюдать правила, которые обезопасят здоровье: соблюдать чувство меры, - время занятия должно быть строго регламентировано, делать паузы, использовать оптимальные настройки монитора и правильную частоту обновления экрана. И результатом станет то, что компьютер будет помощником в получении знаний, а не проблемой для здоровья.

Подводя итог всему сказанному, можно сделать вывод, что дистанционное образование - процесс очень удобный и полезный. Но основное образование, а тем более педагогическое, таким способом целесообразнее получать только в том случае, если по каким-то причинам обучающимся недоступен традиционный вариант обучения.

Список литературы

1. Гершунский Б.С. Концепция самореализации личности в системе обоснования ценностей и целей образования // Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 3-7.
2. Гусев Д.А., Флеров О.В. Дополнительное профессиональное образование в социальном пространстве современной России // Наука и школа. 2016. № 5. С. 44-55.

НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА: ИННОВАЦИОННЫЕ ПРАКТИКИ В УОР И КОЛЛЕДЖАХ

Шабанова В.В.

ГБПОУ "МССУОР № 1" Москомспорта

Аннотация: В современном мире спорт стал не только символом здорового образа жизни и достижений на международной арене, но и ареной для внедрения передовых технологий и инноваций. Образовательные учреждения, подготавливающие спортивный резерв, такие как училища олимпийского резерва (УОР), колледжи и техникумы физической культуры, играют ключевую роль в развитии будущих чемпионов. Важность инноваций в спортивном образовании и тренировочных процессах нельзя недооценивать: они способствуют не только улучшению физических показателей атлетов, но и формированию стратегического мышления, адаптивности и психологической устойчивости.

Ключевые понятия: инновационные практики, биомеханический анализ, виртуальная реальность (VR), индивидуализированные программы тренировок, психологическая подготовка, искусственный интеллект, биометрические устройства, адаптивные тренировочные программы, персонализация, ментальная тренировка, управление данными, интеграция технологий.

Одним из основных вызовов в подготовке спортивного резерва является необходимость постоянного обновления учебных программ и тренировочных методик с учетом последних достижений в спортивной науке и технологии. Это включает в себя не только физическую подготовку, но и психологическую, тактическую, техническую подготовку спортсменов. Инновации в образовании, такие как виртуальная и дополненная реальность, биомеханический анализ, дистанционное обучение и мониторинг состояния здоровья, открывают новые горизонты для тренировочного процесса, позволяя создавать индивидуализированные и максимально эффективные программы подготовки.

Перспективы развития включают интеграцию современных технологий в ежедневную практику тренировок, что требует не только значительных финансовых инвестиций, но и переосмысления роли тренера, который становится не только наставником и учителем, но и аналитиком данных. Кроме того, важным аспектом является создание междисциплинарных команд экспертов – от спортивных психологов до специалистов по биомеханике – для всесторонней поддержки спортсменов.

Современный спорт немыслим без применения передовых технологий и инновационных методик, которые радикально меняют подходы к тренировочному процессу. Одной из таких технологий является использование виртуальной реальности (VR), которая позволяет спортсменам симулировать соревновательную среду и тренироваться в условиях, максимально приближенных к реальным. Это особенно актуально для тех видов спорта, где важно проработать реакцию на изменяющиеся условия или изучить конкретные трассы и маршруты. VR-тренировки также используются для улучшения техники, концентрации и визуализации успеха.

Биомеханический анализ стал еще одним важным инструментом в арсенале тренеров и спортивных ученых. С помощью современного оборудования и программного обеспечения возможно детальное изучение движений атлета, что помогает выявить неэффективные техники и предотвратить возможные травмы. Биомеханика предлагает индивидуализированные рекомендации по оптимизации движений, увеличению эффективности и снижению риска травм.

Индивидуализированные программы тренировок, разработанные на основе данных о физическом состоянии спортсмена, его физиологических и биомеханических характеристиках, становятся нормой. Такие программы учитывают уникальные особенности организма каждого атлета, его сильные стороны и слабости, что позволяет максимизировать результативность тренировок и минимизировать риск перетренированности и травм.

Наука играет ключевую роль в современном спорте, предоставляя ценные знания и инструменты для оптимизации

тренировочного процесса и повышения эффективности подготовки атлетов. Современные исследования в области физиологии, психологии, нутрициологии и биомеханики вносят вклад в разработку новых методик тренировок, питания и восстановления.

Физиологические исследования помогают понять, как улучшить выносливость, силу и скорость атлетов, а также как эффективно использовать режимы восстановления после нагрузок. Психологические исследования раскрывают механизмы мотивации, стрессоустойчивости и концентрации внимания, что критически важно для успеха в соревнованиях.

Вклад науки в спорт также заключается в разработке специализированных пищевых добавок и диет, которые помогают оптимизировать работу организма атлета, ускоряют восстановление и увеличивают общую эффективность тренировочного процесса.

Интеграция научных достижений в спортивную практику открывает новые горизонты для подготовки спортивного резерва, позволяя атлетам достигать высших результатов и устанавливать новые рекорды.

Примеры успешных программ и проектов, демонстрирующих инновационные подходы в обучении и тренировках в училищах олимпийского резерва (УОР) и колледжах, отражают стремление спортивного сообщества к постоянному развитию и совершенствованию. Эти программы охватывают широкий спектр инноваций, от технологических решений до методик обучения и психологической поддержки.

Одна из таких программ в УОР включает в себя комплексное использование виртуальной и дополненной реальности для тренировок. Спортсмены используют VR-очки для имитации соревновательных условий, что помогает улучшить технику, работу над ошибками и психологическую устойчивость к стрессу. Эта программа показала высокую эффективность в подготовке спортсменов в таких видах спорта, как гимнастика, биатлон и фехтование.

В некоторых техникумах физической культуры реализуется проект, направленный на интеграцию биомеханического анализа в тренировочный процесс. С помощью специализированного оборудования тренеры и

спортсмены анализируют движения в реальном времени, что позволяет оптимизировать технику выполнения упражнений, снизить риск травм и повысить общую эффективность тренировок. Проект внедрен в подготовку легкоатлетов и пловцов, где техника и экономичность движений играют ключевую роль.

Ряд УОР и колледжей внедрили систему создания индивидуализированных тренировочных программ, основанных на комплексном анализе физиологических показателей спортсмена, его физического состояния и специфики вида спорта. Использование данных о сердечном ритме, уровне кислорода в крови, мышечной активности и других биометрических параметрах позволяет составить максимально эффективный и безопасный план тренировок. Это направление активно развивается в спортивной гимнастике и легкой атлетике.

Понимая важность психологической подготовки, некоторые УОР и колледжи запустили программу "Психология победы", направленную на развитие ментальной устойчивости спортсменов, умения справляться со стрессом и давлением во время соревнований. В рамках программы применяются методы когнитивно-поведенческой терапии, медитации и визуализации успеха, что способствует улучшению концентрации, уверенности в себе и спортивных результатов.

Эти программы и проекты демонстрируют, как инновационные подходы могут радикально изменить процесс подготовки спортивного резерва, делая его более эффективным, безопасным и адаптированным к индивидуальным особенностям каждого атлета. Внедрение таких инноваций требует совместных усилий тренеров, ученых, спортсменов и управляющих органов, но результаты этих усилий оправдывают себя, открывая новые горизонты в подготовке чемпионов.

В эпоху технологического прогресса и научных открытий, спортивное образование и подготовка атлетов переживают настоящую революцию. Инновационные практики, охватывающие все аспекты тренировочного процесса — от биомеханического анализа и использования виртуальной реальности до индивидуализированных программ тренировок и психологической подготовки — демонстрируют свою

эффективность на примере повышения результатов спортсменов на национальном и международном уровнях. Эти достижения подтверждают важность продолжения поиска и внедрения инновационных решений в подготовку спортивного резерва.

Однако важно помнить о вызовах, сопряженных с интеграцией новых технологий. Высокая стоимость, необходимость обучения и управления большим объемом данных требуют внимательного подхода и грамотного планирования. В будущем, ключевым фактором успеха станет создание устойчивых систем, способных интегрировать инновации в спортивный процесс, делая его доступным и эффективным для широкого круга атлетов.

Заключительно, продолжение поиска и внедрение инновационных решений в спортивное образование и тренировки не только улучшит результаты атлетов, но и способствует развитию спорта как важной составляющей здорового общества. Адаптация к новым технологиям и методикам, при одновременном сохранении лучших традиций и ценностей, будет определять будущее спортивных достижений и развитие спортивной науки.

Список источников

1. <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/18413/365.pdf?sequence=1>
2. https://guru.wildberries.ru/article/innovatsionnye-trenirovochnye-metodiki-kak-ispolzovanie-tehnologiy-menyayet-sportivnuyu-podgotovku-1703496568?listing_index=71
3. https://www.koob.ru/kollektiv_avtorov/innovatsionnye_tehnol_podgot_sportsmenov

К ВОПРОСАМ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

Яковлев А.В.,

Жуков М. В., к.б.н.,

ОГБПОУ «УУ(т)ОР», преподаватели, г. Ульяновск

Аннотация: Успешная реализация образовательных программ и программ спортивной подготовки в условиях УОР возможна, только благодаря, интеграции спортивного и

образовательного пространств, обеспечивающих оптимальные условия для роста спортивных и образовательных результатов.

Ключевые слова: спортивная подготовка, физическая культура, учебный процесс, оптимизация.

Становление учащегося училища олимпийского резерва, как высококвалифицированного специалиста (педагога, тренера) и одновременно высококлассного спортсмена – это сложнейшая проблема, требующая своего адекватного решения. В русле решения системной проблемы сочетания учебы и занятий спортом особую значимость приобретает усовершенствование систем подготовки олимпийцев, спортивных резервов, а также специалистов в области физической культуры и спорта. Основной особенностью Училища олимпийского резерва (УОР), отличающей их от других учебных заведений, является особенность в одновременной реализации сразу 2-х программ - образовательной и спортивной, т.е. параллельное решение двух задач – освоение специальности и достижение высоких спортивных результатов.

Повышенные требования к уровню спортивных достижений обучающихся и четкие ориентиры на максимальные показатели в спорте диктуют особые условия общего и учебного режимов, предусматривающих сочетание образовательного и тренировочного процессов.

Формируемые в ходе образовательного процесса общие и профессиональные компетенции являются залогом успешной профессиональной деятельности будущих педагогов по физической культуре и спорту - выпускников УОР.

В настоящее время значительно повысились требования к подготовке специалистов в области физической культуры и спорта, поэтому все сложнее совмещать выполнение Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего, среднего общего и среднего профессионального образования.

Успешная реализация образовательных программ и программ спортивной подготовки в условиях УОР возможна только благодаря интеграции спортивного и образовательного пространств, обеспечивающей оптимальные

условия для роста спортивных и образовательных результатов. Одним из решений в данной ситуации является грамотно выстроенная траектория организации процесса деятельности.

Довольно сложно совмещать тренировочную и учебную деятельность в условиях одновременной реализации образовательных стандартов и стандартов спортивной подготовки, поэтому обучающиеся больше времени должны отводить для самоподготовки к учебным занятиям.

С этой целью тренеру и преподавателю необходимо научить студента правильно распоряжаться своим временем, акцентировав внимание на организацию самоподготовки, поэтому важную роль в образовательной подготовке будущего специалиста, способного к спортивным достижениям и созидательной деятельности, играет информационная обеспеченность образовательного процесса. В процессе самоподготовки студенты используют библиотечный фонд училища, который является частью информационно-образовательного пространства, формирующегося и активно развивающегося в современных условиях. В целях обеспечения доступной образовательной среды сформирован фонд электронных версий учебно – методической литературы по всем учебным дисциплинам, междисциплинарным курсам, профессиональным модулям, комплект которых можно с помощью флеш-карты использовать во время выезда на учебно-тренировочные сборы при подготовке к промежуточной и государственной итоговой аттестации. Обучающимся предоставлена возможность использования ресурсов электронно-библиотечной системы.

Преподавателями большое внимание уделено продуманному содержанию фондов оценочных средств по учебным дисциплинам и профессиональным модулям, включающему различные формы внеаудиторной самостоятельной работы и контроля выполнения заданий обучающимися. Формы самостоятельной работы включают в себя задания практико-ориентированного характера, в ходе выполнения которых обучающиеся должны найти и воспользоваться теоретическим материалом. В настоящее время преподавателями формируется фонд электронных учебно-

методических комплексов по учебным дисциплинам, междисциплинарным курсам и профессиональным модулям.

Для улучшения качества как учебного, так и тренировочного процессов все обучение основано на индивидуальном и дифференцированном подходах с использованием современных интерактивных форм применения учебно- методического комплекса: использование элементов дистанционного обучения, проведение индивидуального консультирования, применение обучающих тестов, использование проектных видов деятельности и т.д.

В процессе методической работы по совершенствованию условий учебно- тренировочного процесса, педагоги УОР пришли к выводу, что сегодня необходимо организовать деятельность обучающихся таким образом, чтобы большую часть информационного материала, не требующего значительных интеллектуальных усилий для осмысления, переносить на самостоятельное изучения посредством алгоритмических заданий, тестирования, реферативными, проектными видами деятельности с последующей презентацией на семинарах, дискуссиях и пр., так как данное решение вопроса предоставляет возможность для продуктивной самостоятельной творческой деятельности.

Освоение образовательных программ по индивидуальному плану- графику - еще одно продуктивное решение для обучающихся УОР, у которых наблюдается низкая посещаемость аудиторных занятий по причине активного участия в спортивных соревнованиях, тренировочных сборах, а также тренировочных занятий в рамках кластерного взаимодействия с организациями, осуществляющими спортивную подготовку. Наличие значительного количества контингента обучающихся по индивидуальным планам- графикам предопределяет необходимость индивидуализации их самостоятельной работы на основе изменения механизма взаимодействия преподавателя и обучающегося по следующей эффективной схеме: индивидуальное консультирование по содержанию и технологии освоения учебного материала - осуществление самоконтроля по освоению учебной дисциплины – организация самостоятельной работы студента - текущее

консультирование - углубленное изучение материала - закрепление учебного материала - итоговый контроль.

Главная функция УОР заключается не только в подготовке спортивного резерва в сборные команды России, но и в укреплении и обеспечении конкурентоспособности при самоопределении в будущей профессиональной жизни.

По результатам освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена выпускники овладевают общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность: понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес; осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью; систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов и др.

Овладение обучающимися знаниями, умениями и компетенциями в ходе освоения учебных дисциплин, междисциплинарных курсов, профессиональных модулей, в период прохождения учебной и производственной практик параллельно с осуществлением тренировочной деятельности по совершенствованию в избранном виде спорта оказывают большое влияние на уровень подготовки высококвалифицированного специалиста в области физической культуры и спорта.

Таким образом, основной задачей преподавателей и тренеров УОР является создание оптимальных условий для успешной подготовки спортивного резерва с целью пополнения и укрепления спортивных сборных команд страны по видам спорта, а также подготовка квалифицированных конкурентоспособных специалистов в области физической культуры и спорта со средним профессиональным образованием, которые должны быть полностью адаптированы

к современному рынку труда и способны к профессиональному росту и профессиональной мобильности.

Список литературы

1. Гречаник, Р.Н. Проблемы индивидуализации в училищах олимпийского резерва / Р.Н. Гречаник // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 6. – С. 73-78.

2. Подгребельная, Н.И. Модель интеграции очной и дистанционной форм обучения в образовательном процессе училищ олимпийского резерва / Н.И. Подгребельная, Л.А. Соколова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 2. – С. 14-17.

3. Физическая подготовка студента учебного заведения в сфере физической культуры: монография / В.С. Денисенко, В.Н. Курысь, К.М. Смышнов, А.И. Яцынин. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2014. – 163 с.

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКА С УЧЕТОМ ИХ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Барскова С.В.

*МБОУ «Дальнеконстантиновская СШ, Нижегородская
область*

Аннотация: в современном воспитании учащихся, развитие волевых качеств играет одну из главных ролей в полноценном формировании личности. Представляется актуальным поиск и разработка новых нетрадиционных методов и средств физической культуры, применение которых в работе по физическому воспитанию детей делает возможным максимальное совершенствование психосоматических возможностей организма, способствует активному развитию эмоционально-волевой сферы и личностного развития ребенка в целом.

Ключевые слова: ОФП (общая физическая подготовка), йога, дыхательные упражнения, аутотренинг, двигательный режим, морально-волевая сфера подростков.

Проблема совершенствования психосоматических возможностей детского организма является весьма актуальной. Несмотря на очевидную заинтересованность общества в качественном здоровье, его состояние у взрослого населения и, детей в особенности, давно вызывает тревогу и широко обсуждается на самых различных уровнях. Эксперты ВОЗ считают, что здоровье человека лишь на 7- 10% зависит от системы здравоохранения, на 50-60% от образа жизни человека, на 15-20% от экологической обстановки и примерно на столько же – от наследственности.

Образ жизни можно определить, как типичные и существенные в сложившихся социально-экономических условиях формы жизни и деятельности человека. Образ жизни – наиболее важный фактор, влияющий на здоровье. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – наиболее оптимальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально

реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия.

Уникальное место среди многих факторов, характеризующих здоровый образ жизни, занимает физическая культура. Физическая культура в ее исконном, широком смысле, включая физические упражнения и закаливание, аутогенную тренировку и дыхательную гимнастику, массаж и использование природных факторов, полноценный сон и адекватное питание и, конечно, отказ от вредных привычек, в значительной степени является основой ЗОЖ, его движущей силой.

Повышение уровня здоровья и функционального состояния детей невозможно без широкого и всестороннего использования средств физической культуры, и спорта, в рамках организованных тренировочных занятий. «Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими его функциональные, психосоматические резервы» [1,2]. Большое разнообразие средств физической культуры обеспечивает возможности разнопланового воздействия на растущий организм.

Особое значение воздействия средств физической культуры для развивающегося организма определяется тем, что усиленная двигательная активность является фактором физиологической биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов биологической адаптации, существенным пусковым механизмом развития ребенка, включая эмоциональную и интеллектуальную сферы.

«Рост спортивных достижений возможен только на основе активных, постоянных поисков новых путей раскрытия всех потенциальных возможностей человека, касающихся как функционального состояния организма, так и задатков человека, как целостной личности» [1,2]. В настоящее время психологический компонент двигательной деятельности выходит на основное место, поэтому проблема подготовки юных школьников включает методы и приемы воспитания личностных качеств, в том числе и волевых.

Регулярная двигательная активность в рамках организованного двигательного режима оказывает

определяющее воздействие не только на формирование опорно-двигательного аппарата, двигательных качеств и навыков, выносливости и работоспособности, но и на формирование морально-волевых качеств личности.

Большое разнообразие средств физической культуры обеспечивает возможности разнопланового воздействия на растущий организм. С целью совершенствования психосоматических возможностей наиболее целесообразным для занимающихся ОФП (общей физической подготовкой) нам представляются занятия с применением нетрадиционных средств физической культуры. Этот выбор обусловлен как привлекательностью этого вида деятельности и легкостью формирования мотивации для занимающихся, так и мощным средством физиологическим воздействием на организм. В процессе регулярной тренировки целенаправленно повышаются функциональные возможности основных систем жизнеобеспечения, а также общая работоспособность, совершенствуются волевые качества.

Имеется достаточное основание утверждать, что успешное применение методического подхода в учебно-тренировочном процессе по ОФП, с использованием нетрадиционного методического подхода, способствует эффективному улучшению уровня физического развития, двигательной подготовленности, а также общей физической работоспособности. Наряду с этим, получены убедительные результаты, свидетельствующие о совершенствовании волевых качеств занимающихся.

Исследование, направленное на совершенствование психосоматических возможностей организма школьников, проводилось в динамике учебно-тренировочного процесса в группе ОФП. Традиционно работа в тренировочном процессе велась по пяти видам подготовки – техническая, тактическая, физическая, теоретическая и психологическая подготовка. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолировано. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших показателей.

Содержание различных этапов тренировок включало в себя использование средств, направленных на

совершенствование скоростно-силовых, координационных возможностей, выносливости и гибкости. Занятия строились по следующему плану: в начале тренировки разминка – бег, беговые упражнения, упражнения в ходьбе, ОРУ, упражнения на гибкость, **(дыхательные упражнения, КАТА)**. В основной части: челночный бег, игра в баскетбол, силовая подготовка, **(йога, основы самообороны, упражнения для развития вестибулярного аппарата)**. В заключительной части тренировки использовались подвижные игры («вышибалы», «невод»), бег в медленном темпе, **(дыхательные упражнения, аутотренинг)**. Использование наряду со стандартными нетрадиционных средств таких как – элементы йоги, дыхательной гимнастики, упражнения на развитие вестибулярного аппарата, обучение основам самообороны и психологическая разгрузка в виде аутотренинга, позволили максимально усилить тренировочный эффект. Применение подвижных игр, эстафет, специализированных тренажеров, позволило разнообразить содержание тренировок, гармонизировать применяемые средства, уйти от стандартной монотонности занятий, и создать высокий уровень мотивации к занятиям. В результате школьники практически не пропускали занятий и работали на них с максимальной отдачей.

Особое внимание при занятиях по данной методике было уделено воспитанию волевых качеств юных спортсменов, как основополагающих в психологии личности, этому содействовало применение особой категории средств ФК – нетрадиционных, а также использование метода постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировок и соревнований. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для школьника, (т.е. максимальные для данного состояния), волевые напряжения. Решающим фактором является ориентация деятельности на преодоление возрастающих трудностей. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях создают предпосылки для систематического преодоления психологического напряжения, что обеспечивает эффективность средства воспитания волевых качеств.

Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания воли органически увязывается с развитием физических качеств, совершенствование техникотактического мастерства, интегральной подготовкой школьников.

Отличительной чертой комплексного подхода была организация двигательного режима (ДР) в недельном цикле для занимающихся в секции ОФП. Двигательный режим включал в себя ежедневное применение утренней гигиенической гимнастики регулярное посещение школьных занятий по ФК, двухразовые занятия в секции ОФП, а также использование средств ФК в режиме дня, с предпочтительным выполнением нагрузок циклического характера, содействующих развитию общей выносливости (ходьба, бег, плавание, футбол).

Адекватная, комплексная методика ОФП содействует укреплению здоровья занимающихся, содействует их правильному развитию. Большие умственные, нервные нагрузки, не сочетающиеся с соответствующими физическими нагрузками, крайне неблагоприятно сказываются на состоянии здоровья детей. - Регулярные занятия ОФП повышают естественную сопротивляемость организма неблагоприятному влиянию окружающей среды, инфекциям.

Анализ психолого-педагогических исследований показывает, что дети, регулярно занимающиеся физическими упражнениями с соблюдением правил личной гигиены, реже болеют, меньше утомляются на занятиях в школе, легче усваивают программный материал, успешнее обучаются, проще переносят психологические нагрузки, связанные с периодами адаптации к переходу на многопредметное обучение, написанию контрольных заданий, сдаче экзаменов и как следствие, у таких школьников в дальнейшем нет проблем с получением образования, карьерным ростом, удовлетворенностью результатами своей деятельности и в целом с успешностью жизни.

Таким образом, содействие улучшению здоровья подрастающего поколения, повышению уровня работоспособности как умственной, так и физической, совершенствование морально-волевой сферы подростков, а процессе регулярных тренировок с применением комплексного

методического подхода позволяет решать, как соматические, так и психологические проблемы подростков.

Список литературы

1. Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / Предисл. В. У. Агеевца. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 295 с., ил.

2. Медицинский справочник тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 270 с., ил.

ВЛИЯНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ДИНАМИКУ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ САМБО

Студент ФГБУ ПОО «БГУОР, 4 курс

Воскобойник В. А.,

Научный руководитель: Величко В. И.

ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск

Аннотация: Изучение влияния круговой тренировки на динамику скоростно – силовых способностей детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой самбо, будет иметь огромное практическое значение при подготовке борцов.

Ключевые слова: самбо, скоростно – силовые способности, динамика, этап подготовки, динамика, учебно-тренировочный процесс, средний школьный возраст.

Видное место в системе физической культуры занимает борьба самбо – вид спорта, способствующий воспитанию физически крепких и мужественных людей. Массовость борьбы является основой роста спортивного мастерства. Анализ соревновательной и учебно-тренировочной деятельности показал, что в последние годы увеличилось число атак, силовых единоборств, сложных технических приёмов, в результате таких изменений изменился характер ведения борьбы, повысилась её интенсивность, увеличилось количество сложных технико – тактических действий в единицу времени, выполняемых в экстремальных условиях при постоянном силовом воздействии, дефиците времени и пространства.

Подготовка самбистов - сложный педагогический процесс, критерием эффективности которого является достигнутый в ответственных соревнованиях уровень спортивного мастерства.

Главная задача управления системой подготовки самбистов заключается в том, чтобы с максимальным эффектом использовать имеющиеся материальные условия, современную методику, опыт тренеров и достижения спортивной науки для воспитания квалифицированных, всесторонне развитых в физическом, умственном и нравственном отношении молодых спортсменов.

При характеристике уровня подготовленности борцов – самбистов принято выделять такие компоненты, как технико - тактическая, физическая, психологическая подготовленность и теоретическая, хотя они взаимосвязаны.

Пренебрежение общей подготовкой, особенно в детско - юношеском возрасте, нередко приводит к диспропорции развития компонентов спортивной подготовленности, что, в свою очередь, неизбежно станет тормозящим фактором в дальнейшем становлении квалифицированного борца. Недостаточная изученность вопроса методики развития скоростно - силовых способностей борцов, а также их большая значимость, их приоритетность в решении задач технико - тактической подготовки заставляют основательно изучить эти способности, что мы и пытались сделать в своей работе.

Цель работы - изучить влияние круговой тренировки на динамику скоростно - силовых способностей детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой самбо.

Эксперимент проводился на базе СШОР по борьбе г. Брянска. В педагогическом эксперименте принимали участие юноши группы ТГ, занимающиеся борьбой самбо, имеющие 1 спортивный разряд в количестве 8 человек (4 – КГ и 4 – ЭГ), в возрасте 14-15 лет, тренирующиеся 6 раз в неделю. Эксперимент проводился в процессе учебно-тренировочных занятий. Контрольная группа занималась по обычной тренировочной программе по борьбе самбо, а спортсменам экспериментальной группы были предложены дополнительные упражнения на развитие скоростно - силовых способностей методом круговой тренировки в конце занятия.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой самбо.

Предмет исследования - показатели скоростно-силовых способностей детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой самбо.

Гипотеза: предполагается, что включение в тренировочные занятия комплексов упражнений, выполняемого методом круговой тренировки, повысит показатели скоростно - силовых способностей детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой самбо.

Для оценки скоростно - силовых способностей использовались тесты как: «Бросок соперника через бедро за 30 с», «Забегание на «мосту» за 20 с», «Броски манекена «прогибом» за 30 с», «Напрыгивание на высоту 0,7 м за 30с».

Тесты рекомендованы общеобразовательной программой физкультурно-спортивной направленности по самбо СШОР по борьбе г. Брянска.

Скоростно - силовые качества в самбо очень важны и их значимость с каждым годом возрастает. С повышением требований к зрелищности борьбы самбо.

Скоростно - силовые способности являются своеобразным соединением собственно - силовых и скоростных способностей. Скоростно - силовые качества определяют, как способности развивать максимальное мышечное напряжение в минимальный отрезок времени.

Для определения развития показателей скоростно - силовых способностей нами был проведен педагогический эксперимент в контрольной и экспериментальной группах.

В результате первого тестирования, мы получили данные, характеризующие показатели развития скоростно - силовых способностей занимающихся контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента рис. 1.

Показатели развития скоростно - силовых способностей в тесте «Бросок соперника через бедро за 30 с» в начале исследования в контрольной группе в среднем составил – 10 раз, экспериментальной группы – 10 раз, что совершенно одинаково. С данным упражнением все испытуемые успешно справились, так как имели необходимую физическую подготовку.

Показателем развития скоростно-силовых способностей в тесте «Бросок соперника через бедро за 30 с» в конце исследования в контрольной группе в среднем составил – 12,5 раз, экспериментальной группы – 14,25 раз, что на 1,75 раза больше.

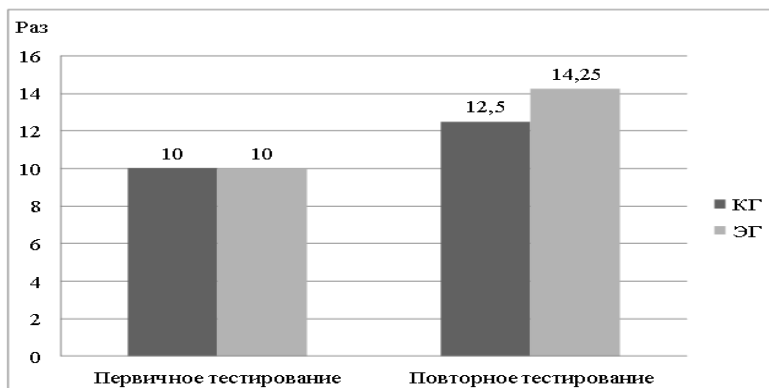


Рис. 1. Динамика результатов в броске соперника через бедро за 30 с

На протяжении эксперимента большое внимание уделялось технике выполнения упражнений, являющихся основой успешного овладения техникой.

Показатели развития скоростно - силовых способностей в тесте «Забегание на «мосту» за 20 с» в начале исследования в контрольной группе средний результат составил – 8,5 раз, в экспериментальной группе занимающихся – 8,5 раз, что совершенно одинаково рис 2.

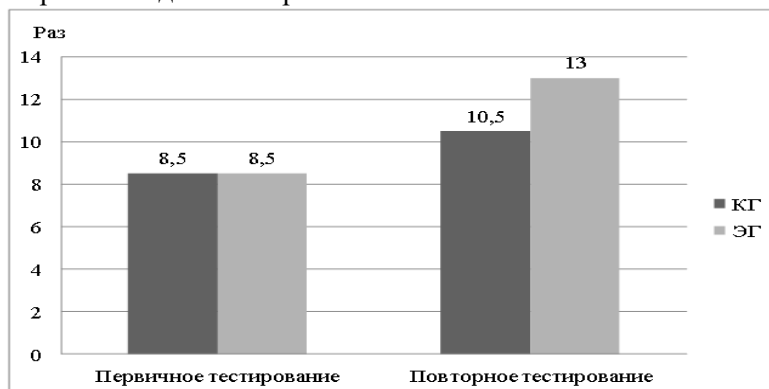


Рис. 2. Динамика результатов в забегании на «мосту» за 20 с

Показатели развития скоростно - силовых способностей в тесте «Забегание на «мосту» за 20 с» показал, что в конце исследования в контрольной группе средний результат составил – 10,5 раз, в экспериментальной группе занимающихся – 13 раз, что на 2,5 раза выше.

Показатели развития скоростно - силовых способностей в тесте «Бросок манекена «прогибом» за 30 с» в начале исследования в контрольной группе в среднем составил – 11 раз, а в экспериментальной группе – 11 раз, что совершенно одинаково рис. 3.

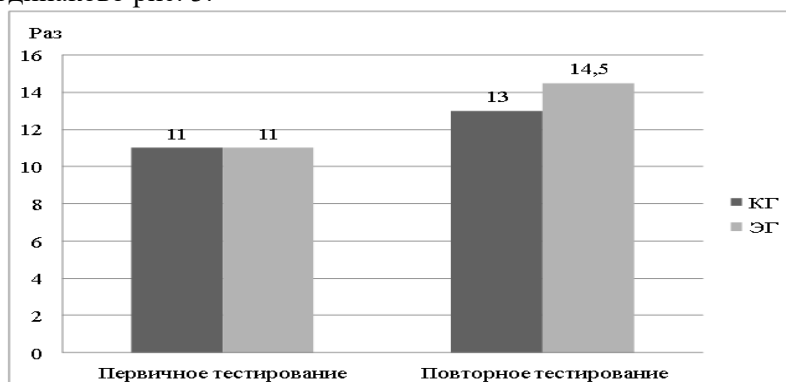


Рис. 3. Динамика результатов в броске манекена «прогибом» за 30 с

Показатели развития скоростно - силовых способностей в тесте «Бросок манекена «прогибом» за 30 с» в конце исследования в контрольной группе в среднем составил – 13 раз, а в экспериментальной группе – 14,5 раз, что на 1,5 раза больше.

Показателей развития скоростно - силовых способностей в тесте «Напрыгивание на высоту 0,7м за 30 с» в начале исследования в контрольной группе в среднем составил 18,25 раз, а в экспериментальной группе 19,25 раз, что на 1 раз больше и является не существенным на момент первичного тестирования.

Показателей развития скоростно - силовых способностей в тесте «Напрыгивание на высоту 0,7м за 30 с» в конце исследования в контрольной группе в среднем составил 21,75 раз, а в экспериментальной группе 24,5 раз, что на 2,75 раза больше рис.4.

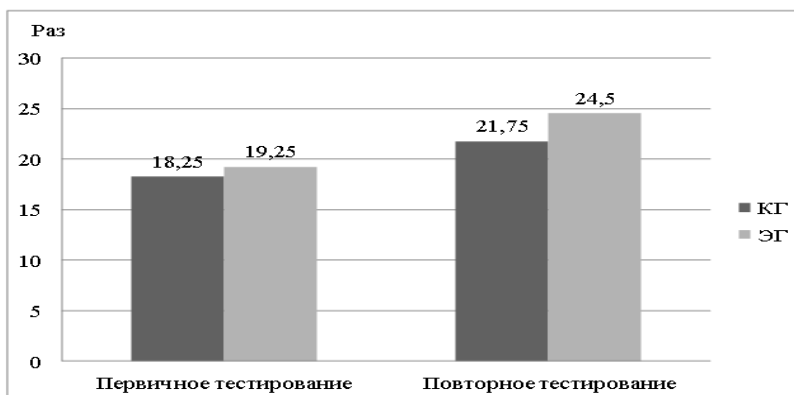


Рис. 4. Динамика результатов в напрыгивании на высоту 0,7 м за 30 с

Таким образом, на начало проведения педагогического эксперимента по результатам тестирования испытуемые контрольной и экспериментальной групп не имели особых различий в показателях развития скоростно - силовых способностей.

В конце эксперимента по тем же контрольным упражнениям было проведено повторное тестирование показателей скоростно – силовых способностей.

Нами были проанализированы полученные показатели и выявлено влияние применяемых в процессе эксперимента специальных упражнений на изменение скоростно-силовых способностей самбистов, как в контрольной так и в экспериментальной группах.

Показатели развития скоростно - силовых способностей улучшились, испытуемые экспериментальной группы справились с нормативом лучше, чем испытуемые контрольной группы.

Введение в тренировку специальных упражнений способствовало более быстрому развитию скоростно - силовых способностей.

В экспериментальной группе полученные показатели выражены ярче, чем в контрольной группе. Это свидетельствует о том, что внедрение комплекса упражнений в тренировку способствуют более качественному развитию скоростно-силовой способностей.

В процессе написания работы мы сравнили показатели, полученные в начале и конце педагогического исследования.

Прирост изученных показателей в ходе эксперимента следует рассмотреть отдельно с целью получения более полной информации о результатах исследования.

В тесте «Бросок соперника через бедро за 30 с» в контрольной группе индекс роста составил 22 %, а в экспериментальной – 35 %, разность прироста соответственно составила 13 %.

В тесте «Забегание на «мосту» за 20 с», в контрольной группе индекс роста составил 21 %, а в экспериментальной группе – 42 % соответственно, что на 21% больше, чем в контрольной.

В тесте «Бросок манекена «прогибом за 30 с»», где прирост показателей в контрольной группе составил 16 %, а в экспериментальной группе – 27 %, т.е. результаты экспериментальной группы на 11 % выше.

В тесте «Напрыгивание на высоту 0,7м за 30 с» в контрольной группе прирост составил 17,5%, в экспериментальной группе – 24 %, разница между ними составила 6,5 %.

Наибольший прирост в экспериментальной группе наблюдался в тесте «Забегание на «мосту» за 20 с» - 42 %, в контрольной группе в тесте «Бросок соперника через бедро за 30 с» - 22 %. Наименьший прирост в экспериментальной группе наблюдался в тесте «Напрыгивание на высоту 0,7м за 30 с» - 24 %, в контрольной группе в тесте «Бросок манекена «прогибом» за 30 с» - 16 %.

Темпы прироста в процентном соотношении показателей скоростно-силовых способностей в контрольной и экспериментальной группах испытуемых самбистов представлены на рис. 5.

Обобщая все полученные нами данные можно, можно сделать следующее заключение, что применение специальных упражнений для развития скоростно-силовых способностей борцов-самбистов способствует более интенсивному росту из результатов и приобретению спортивной формы. Таким образом, выдвинутая нами в начале исследования гипотеза, в ходе работы была подтверждена.

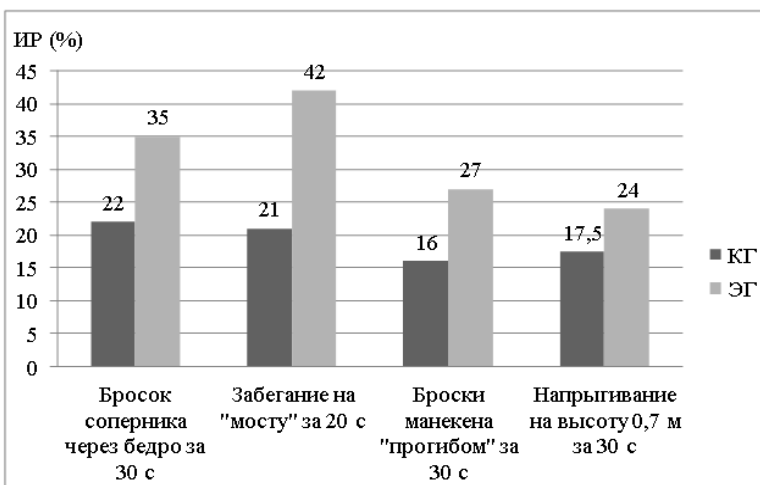


Рис. 5. Интенсивность роста показателей
Скоростно-силовых способностей самбистов

Наша гипотеза подтвердилась, действительно включение в учебно-тренировочные занятия комплекса упражнений, выполняемого методом круговой тренировки, повысило показатели скоростно - силовых способностей детей среднего школьного возраста, занимающихся борьбой самбо.

Практические рекомендации.

Для повышения уровня развития физических качеств в тренировочном процессе самбистов 14-15 лет рекомендуется включать упражнения скоростно-силовой направленности, проводимых методом «круговой тренировки». Возраст с 14 до 15 лет является благоприятным периодом для развития скоростно-силовых способностей, применение скоростно-силовой тренировки в данном возрасте обеспечивает высокий прирост уровня физической подготовленности спортсменов и способствует более полной реализации их двигательного потенциала.

Направленность методики совершенствования скоростно - силовых спо-собностей борцов вольного стиля должна соответствовать особенностям соревновательной деятельности. Рекомендуется выделить наиболее перспективные атакующие технические действия для спортсмена в каждой весовой категории и определить соответственно эффективные для них

программы скоростно - силовой подготовки. При разработке эффективной методики подбора направленности средств скоростно - силовых способностей необходимо учитывать индивидуальный арсенал атакующих и защитных действий того или иного борца, с помощью которого он добился определенного уровня спортивных результатов.

Для каждого из спортсменов рекомендуется подобрать такие упражнения или комплексы упражнений, которые бы в большей степени по своим внешним проявлениям были схожи с его «коронными» излюбленными приемами. В связи с этим для этого спортсмена надо разработать тренировочную программу по скоростно - силовой подготовке для тех групп мышц, которые в большей мере задействованы в проведении приемов.

При повышении уровня скоростно - силовых способностей борцов вольного стиля рекомендуется стремиться к индивидуальному разнообразию выбора эффективных тренировочных средств.

Список литературы

1. Акулик, И.В. Обучение и воспитание юного спортсмена / И.В. Акулик. – Киев: Здоровье, 2018. - 144 с.
2. Бараев, Т.В. Все на борьбу! / Т.В. Бараев // Спорт-Экспресс: Журнал. – 2019 - №10. – С.19-23.
3. Васильева, В.В. Физические способности подростков / В.В. Васильева. - Киев.: Здоровье, 2018. – 140 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физическая культура и спорт, 2020. - 330 с.
5. Кучкин, С.Н. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / С.Н. Кучкин, А.М. Ченегин. – М.: ФОН, 2017. – 395 с.
6. Лях, В. И. Двигательные способности: общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2016. - №2. – 114 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ФГБОУ ВО «СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Высоцкая Л.В.

ФГБОУ ВО «СГУС», г. Смоленск

Кот Е.Ю.

ФГБОУ ВО «СГУС», г. Смоленск

Аннотация. Статья посвящена исследованию влияния рекреационной деятельности на уровень здоровья студентов. Рекреация особенно актуальна для студентов в течение учебного года, когда не хватает времени на полноценный отдых. Для подтверждения этого факта среди студентов 1-4 курса очного обучения кафедры туризма и спортивного ориентирования и кафедры велосипедного и конькобежного спорта Смоленского государственного университета спорта был проведен опрос, направленный на обнаружение видов рекреационной деятельности, которые улучшают самочувствие студентов, выявление предпочтений студентов в выборе рекреационной деятельности, установление необходимого количества времени для отдыха, который позволит обеспечить дальнейшее эффективное обучение студентов.

Ключевые слова: рекреационная деятельность, студенты, физическое здоровье, психическое здоровье, влияние учебной деятельности.

Актуальность. В современную эпоху, когда ритм нашей жизни неуклонно увеличивается, становится все сложнее найти время для отдыха и, кроме того, провести его с пользой. Наиболее актуальной эта проблема является для людей молодого поколения, в особенности для студентов высших учебных заведений. Стараясь совмещать учебный процесс, обеспечивать саморазвитие и воплощение личных амбиций, студенты ежедневно тратят огромное количество физических и моральных сил, что может негативно отражаться на состоянии их физического и психического здоровья. Соответственно содержание рекреационной деятельности в контексте студенческой учебной деятельности в целях сохранения

здоровья, обеспечения высокого уровня работоспособности студентов требует своего научного, методического обоснования.

Цель исследования – рассмотреть влияние рекреационной деятельности на физическое и психическое здоровье студентов.

Объект исследования – процесс рекреационной деятельности на физическое и психическое здоровье студентов.

Предмет исследования – влияние рекреационной деятельности на физическое и психическое здоровье студентов.

Методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы; формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция); анкетирование; методы математической статистики.

Организация исследования. Вся исследовательская работа проводилась на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования и кафедре велосипедного и конькобежного спорта Смоленского государственного университета спорта. В опросе участвовали 76 студентов, среди них 36 молодых людей и 40 девушек в возрасте от 18 до 22 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Рекреация как социально-экономическое явление существует достаточно продолжительное время, сам термин многие люди слышат впервые и воспринимают как нововведение последних лет.

Определение «рекреации» можно считать неоднородным, однако в самом общем виде оно означает отдых и восстановление сил после труда. Специфика жизнедеятельности студентов заключается в активной умственной деятельности, которая требует обработки большого объема данных, быстрого восприятия поступающей информации, развитой памяти, длительной концентрации, быстрого приспособления к новой среде и оперативного включения в работу. Как правило, всё это протекает в стрессовых условиях, обусловленных большой нагрузкой, ограниченностью времени, непредвиденными ситуациями, нарушенным режимом дня, давлением со стороны социума и т. д. [2].

В результате мы можем наблюдать следующие негативные последствия, отражающиеся на психическом и физическом здоровье студентов: переутомление, синдром хронической усталости; эмоциональное выгорание, депрессия,

безразличие к происходящему вокруг; обострение уже имеющихся хронических заболеваний; ухудшение функционирования центральной нервной системы – когнитивные нарушения, проявляющиеся в рассеянности, забывчивости, медленной реакции, затрудненном изучении и понимании поступающей информации; ослабленный иммунитет, в основном подверженность простудным заболеваниям; развитие других патологий, что может выражаться в зрительном дискомфорте вследствие перенапряжения глаз; головных болях; повышении артериального давления, появлении болезней сердечно-сосудистой системы и т.д.; проблемы со сном, питанием – отсутствие аппетита или переедание ввиду стресса; изменение поведения студента: повышенная раздражительность, необоснованное беспокойство, перепады настроения, подавленность и уныние; возникновение психических расстройств как тяжелая форма [1].

Для объективной оценки значимости рекреационной деятельности для здоровья студентов был составлен настоящий опрос.

Так, на диаграмме 1 представлены ответы на вопрос – Как быстро вы устаете, занимаясь учебной деятельностью?

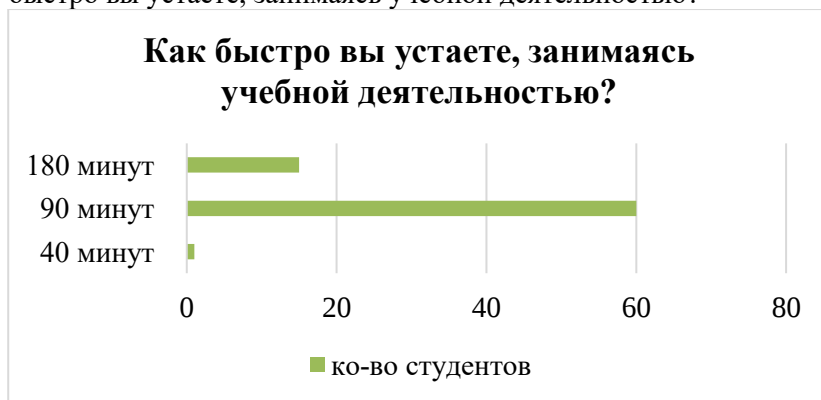


Диаграмма 1. Ответы студентов на вопрос: Как быстро вы устаете, занимаясь учебной деятельностью?

Сравнительное большинство респондентов (80%) выбрали вариант 1,5 часа, что примерно составляет период одного занятия в университете от 90 до 100 минут. Этот факт свидетельствует о гармоничном соотношении плана занятия с удовлетворением рекреационных потребностей студентов.

Значительное количество студентов (18%) отмечают признаки усталости после 3 часов учебной деятельности, однако данный период слишком продолжителен для одного занятия в высшем учебном заведении и скорее более подходит для самостоятельного обучения. Лишь 2 % опрошиваемых указали на усталость после 40 минут работы.

Наиболее подходящее время для восстановления сил в процессе учебного дня 67% опрошенных считают 30 минут; 20% опрошенных – 10 минут; 13% – 1 час (диаграмма 2).

Ответы на данный вопрос преимущественно зависят от желаний и особенностей каждого студента: утомляемости, вида рекреационной деятельности, которой студент планирует заниматься во время перерыва, привычек распределять время и т.д.

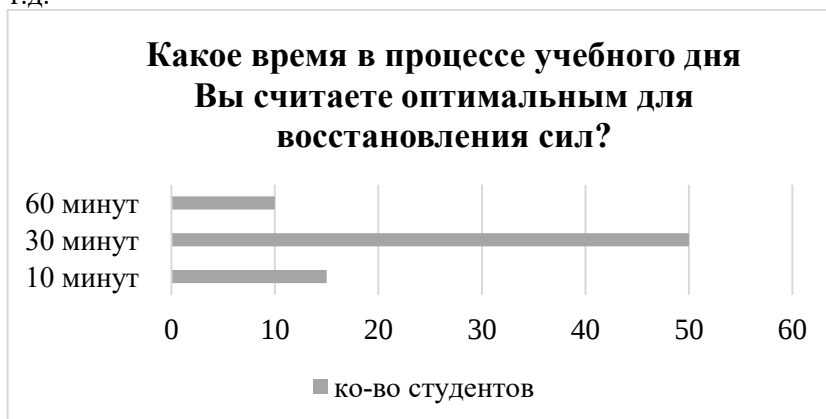


Диаграмма 2. Ответы студентов на вопрос: Какое время в процессе учебного дня вы считаете оптимальным для восстановления сил?

Однако есть и объективные факторы, которые заставляют студентов делать выбор в пользу длинных перерывов. В некоторых случаях студент лишь успевает дойти до другой аудитории, тогда вся рекреационная деятельность сводится к перемещению по университету. Для восстановления сил любому человеку нужно удовлетворять одну из базовых биологических потребностей – потребность в еде.

Интеллектуальный труд – это преобладающая форма деятельности студента, а как известно, мозг является главным «поглотителем» энергии, поэтому обязательно необходим

полноценный прием пищи. Это касается и состава потребляемой пищи, и выделяемого времени, чтобы избежать ситуации «еда на бегу».

Учитывая всё перечисленное, тем не менее не рекомендуется делать слишком большие перерывы между занятиями, так как это приводит к снижению уровня эффективности, отдых таким образом становится тратой ценного времени.

Отвечая на вопрос: чувствуете ли вы себя лучше после непродолжительного перерыва на отдых, когда опять приступаете к учебной деятельности? Ответы респондентов распределились следующим образом: 27% – чувствую себя значительно лучше; 40% – чувствую себя немного лучше; 13% – не ощущаю особой разницы; 20% – долго вхожу в рабочее русло после отдыха, поэтому перерывы делают только хуже.

Лидирующую позицию ответов на вопрос: какому виду отдыха вы бы отдали свое предпочтение? занимает вариант «общение» (40%). Данный факт обуславливается тем, что человек – не только биологическое, но и социальное существо, поэтому коммуникация является неотъемлемой частью его жизни. 33% ответили, что в качестве отдыха выбрали бы социальные сети. Несмотря на все недостатки данного вида рекреационной деятельности, социальные сети также имеют и положительные стороны, например, они обеспечивают возможность своеобразной разгрузки центральной нервной системы студентов, так как преимущественно не требуют активного мышления, часто времяпрепровождение в социальных сетях сводится к пассивному процессу пролистывания ленты новостей.

Следующий по популярности вариант ответа – подвижные игры и спорт, набравший 20% голосов. Для большинства студентов спорт – это смена активности и оздоровление, которое может игнорироваться в повседневной жизни ввиду дефицита времени или недостаточной мотивации. Чаще всего физическая рекреационная деятельность проходит в рамках занятий физической культурой или спортивных мероприятий в университете, более того, значительную роль играет качество работы студенческих спортивных секций и оснащения ВУЗа специальным инвентарем и спортивными зонами. Из состояния

покою спорт и подвижные игры позволяют достичь оптимального состояния организма для дальнейшего умственного или физического труда [2]. Умеренные физические нагрузки после или в течение учебного дня – это отличный способ релаксации и снижения уровня тревожности, они стимулируют выработку эндорфина, серотонина, дофамина – гормонов радости, удовольствия и счастья, отвечающих за наше настроение и эмоции. 4% опрошиваемых выбирают чтение книг в качестве отдыха и 3% – интеллектуальные игры (шахматы, головоломки, шарады и пр.).

В качестве главной цели перерыва на отдых 40% респондентов указали «смену деятельности для улучшения работы мозга», вследствие чего можно сделать вывод, что студенты думают о продуктивности дальнейшего труда. Доказано, что при выполнении различных видов активности в работе задействованы разные участки мозга, при этом если в одном нервном центре наступает процесс возбуждения, то в другом начинается торможение [1]. Так при смене умственной деятельности на какую-либо отличную, в определенных центрах головного мозга, сопряженных с данным видом активности, происходит процесс торможения, что способствует оперативному восстановлению когнитивных функций. 26% опрошенных выбрали вариант «улучшение психоэмоционального состояния». Сейчас ввиду актуализации проблемы ментального здоровья в обществе, студенты осознанней подходят к собственным проявлениям нарушения психоэмоционального состояния. Они понимают, что ментальное здоровье непосредственно влияет на физическое здоровье, а также уровень жизни, который состоит из таких компонентов, как отношения с другими людьми, самореализация, успешность в учебе и т.д. На третьем месте находится цель «физическое расслабление и релаксация» (13%). Это связано с тем, что, занимаясь учебной деятельностью, студенты преимущественно ведут малоподвижный образ жизни, могут долго находиться в стандартной позе сидя, что отрицательно сказывается на функционировании организма: одни и те же группы мышц и позвоночник преобладают в постоянном физическом напряжении, вызывая при этом головную боль, боль в шее и т.д. Целенаправленное

совершенствование физических навыков – 7%; расширение социальных связей, налаживание коммуникации с другими людьми – 7%; раскрытие талантов, способностей и своего потенциала – 7%.

Закключение. В заключение проведенного исследования можно сказать, что рекреационная деятельность имеет особую значимость для студентов в связи с их загруженностью в течение учебного года. Они стремятся разнообразить время отдыха, внимательнее подойти к его проведению. Так, спорт, по мнению студентов, помогает улучшить физическое здоровье. Для психического здоровья огромную роль играет коммуникативный аспект, проявляющийся в общении. Рекреационная деятельность в целом оказывает положительное влияние на здоровье студентов. В качестве решения проблемы организации рекреационной деятельности в высших учебных заведениях необходимо создать пространства для непродолжительного отдыха студентов в комфортной для них среде. Например, залы с мягкими удобными диванами, простыми тренажерами, зонами для творчества и т.д.

Список литературы

1. Боярская, Л. А. Теоретические основы двигательной рекреации: учебно-методическое пособие / Л. А. Боярская: М-во науки и высшего образования РФ. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2021. – 152 с.
2. Седоченко, С. В. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С. В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019. – 70 с.

ИЗ ПРАКТИКИ ПОДГОТОВКИ ПРОЕКТОВ ПО ИСТОРИИ И ОБЩЕСТВОЗНАНИЮ

*Автор: Гаврилов А.А., к.и.н., доцент.
ГБПОУ МО «УОР №3», г. Химки*

Учебный проект – это вид начальной, научной самостоятельной работы студентов. Внимание к этой учебной деятельности в последнее время возрастает. Смотри: Байбородова Л. В. Проектная деятельность школьников в разновозрастных группах: пособие для учителей

общеобразовательных организаций / Л. В. Байбородова, Л. Н. Серебренников. – М.: Просвещение, 2013. – 175 с.

Проектная деятельность школьников: Методическое пособие для учителя / Под общей ред. М.В. Ковальчука. Москва, 2023. – 28 с. Ссылка на литературу показывает, что школьные учителя проектными работами занимаются уже больше десяти лет. Вместе с тем, в СПО такой вид работы находится на начальном этапе. В нашем училище мы занимаемся такой деятельностью третий год. Актуальность этой задачи возрастает в связи с тем, что проектная работа студентов первых курсов становится обязательной, она стала входить в учебные программы по предметам история и обществознания.

Темы проектов по истории и обществознанию могут быть разные: историко-этнические, историко-политические, историко-социологические и т. д., но желательно чтобы проекты по истории и обществознанию шли параллельно, т.е. метопредметно.

В ходе реализации такой деятельности у нас выявилось три важных принципа.

Первый - студент вместе с преподавателем выбирают и обсуждают выбранную тему. В ходе научного поиска, обзора литературы и источников выбранная тема может корректироваться, но она обязательно должна быть интересна для соискателя.

Вторым, важным принципом проекта, является его узкая направленность. Студент не должен разбираться во всех тонкостях проблемы. В его научный поиск должен входить фрагмент или эпизод исторического события с обязательным субъективным фактором.

Третий принцип нашей проектной деятельности заключается в том, что не всем ребятам на первом курсе под силу творческая работа по гуманитарным дисциплинам. Было принято решение - вовлекать в этот процесс только заинтересованных ребят.

Основные этапы работы студента и преподавателя над проектом.

1. Определившись с темой работы, начинается поиск литературы и источников. На данном этапе важно вместе с преподавателем задать вектор поиска для исследования. Для

этого со студентом можно сформировать гипотезу - противоречие между тем, что уже известно об объекте поиска и что необходимо выяснить.

Первой вехой в этом направлении станет поиск информации о проблеме, выяснение того, что в науке уже известно, достигнуто и какие позиции сложились в научном сообществе по данному вопросу. Результатом этого этапа, должно стать небольшое эссе с историографическим анализом прочитанного о предмете исследования и личная позиция автора.

Этот этап позволяет студенту разобраться в сложившихся взглядах специалистов и изученности проблемы. Вместе с руководителем наметить цель и задачи проекта.

2. Второй этап работы соискателя и руководителя включает совместное определение примерного круга источников, виды информации и места ее возможного нахождения, которые будут необходимы для выполнения проектного задания.

Технически соискатель выполняет эту работу в таком режиме. Совместно с преподавателем составляется план работы, который предусматривает регулярные встречи. На рабочем столе компьютера студента создается папка, в которой могут быть файлы по каждому виду источников и литературы.

Одновременно, создается файл “Тезисы”. Соискатель должен научиться выбирать из источников и литературы главные мысли, цитаты, документы, цифры и т.д. и сбрасывать их в файл “тезисы” с обязательной ссылкой на текст.

Практика такой технической работы имеет два важных момента. Она позволяет соискателю научиться работать с информацией и отбирать важное, критически подходить к каждому факту и цифре. А для руководителя проекта такая техническая процедура позволяет быть постоянно в курсе работы соискателя и, по возможности, корректировать дальнейший поиск.

Наша практика показывает, что большинство студентов работают самостоятельно.

Вместе с тем, руководитель должен обязательно периодически собирать научную группу, чтобы обобщать

промежуточные результаты и корректировать план дальнейших действий.

3. Третий этап проектной работы заключается в формировании целостного рассказа, который должен вытекать из целей и поставленных во введении задач. Это наиболее сложный раздел работы, требует от руководителя наибольшего взаимодействия с соискателем.

Перед началом этого этапа руководитель должен познакомить студентов с азами научных методов, таких как: историко-сравнительный, хронологический, типологический, метод актуализации, синхронизации, и т. д. На конкретных примерах он должен рассказать и показать как они работают на практике. Вместе со студентами, на примере одной из работ, можно эти методы применить. Задача руководителя сводится к созданию у студентов абстрактного образа. Например, у нас детали ЛЕГО и их много, но мы должны их собрать их в целое, т.е. создать базовую платформу (это главные идеи проекта). Позднее собрать остальные детали (аргументы и контраргументы, которые доказывают наши главные идеи). Результатом должна стать аргументированная история и рассказ.

4. Следующий этап работы над проектом включает редактирование сценария презентации проекта. Этот этап позволяет студенту более определенно осмыслить основные положения проекта и представить их в форме тезисов. Для того, чтобы облегчить этот процесс, студенты готовят доклады на 3 - 4 минуты. Жестко заданный регламент выступления не случаен. Автор проекта вынужден выбирать из своего материала основные мысли, еще раз структурировать выступление и выводы.

Работа студента обязательно заслушивается в научной группе, где даются рекомендации.

5. Заключительный этап – защита проекта, которая предполагает дискуссию. С этой целью автор проекта перед защитой должен получить две рецензии от студентов 1 курса. Как правило, оппонентов выбирает научный руководитель, который предварительно раздает оппонентам основные критерии для рецензии. Задача оппонента состоит в общей оценке проекта и подготовке двух, трех вопросов по проекту.

Примерные критерии оценки проекта

Основные требования к проекту	5	4	3
1.Выбор автором темы и её актуальности, структура работы на основе целей и задач.			
2.Умение студента работать с источниками и литературой.			
3.Умение студента анализировать, синтезировать научный материал, использовать научные методы.			
4.Соответствие названия работы ее содержанию, четкая целевая направленность.			
5.Логическая последовательность материала, изложение убедительных аргументов.			
6.Корректное изложение материала с учетом принятой научной терминологии.			
7.Достоверность полученных результатов и обоснованность выводов.			
8.Оформление работы в соответствии с требованиями настоящего положения.			

В итоге заданного алгоритма мы должны познакомить студентов со всем циклом научно-исследовательской работы от ее начала до заключительного этапа.

В процессе проектной деятельности формируются начальные навыки научной работы с источниками и литературой. Умение критически осмысливать исторический материал, группировать его в определенной логической последовательности с построением доказательств. Умение выступить перед аудиторией и ответить на поставленные вопросы.

Работа над проектом позволяет преподавателю расширить учебные возможности. Направить интерес студентов на актуальные вопросы молодежи и общества, которые невозможно разобрать на занятиях из-за ограниченного времени. Сформировать у студентов новое историческое знание, которое требует от него определенной моральной, социальной, этнической и другой сопричастности и определенной позиции.

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ДИНАМИКУ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ- СПРИНТЕРОВ 14-15 ЛЕТ

*Евтюхов П. А., студент 4 курса
Научный руководитель: Ходотова М. И.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. Развитие скоростно-силовых способностей в лёгкой атлетике сложная многоуровневая задача, которая требует учёта множества факторов, при этом от уровня её развития напрямую зависит результат бегуна. Именно поэтому разносторонний анализ методик развития скоростно-силовых способностей у легкоатлетов-спринтеров является актуальной и интересной темой.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, средства и методы развития тренировочного процесса, функциональное состояние спортсменов.

Одной из проблем развития скоростно-силовых способностей бегунов на короткие дистанции заключается в том, что, несмотря на многочисленные факторы этого процесса, становится сложно систематизировать и обобщать эту информацию и, следовательно, трудно полностью применять её на практике.

Существенным фактором является высокая эффективность воспитания скоростно-силовых качеств бегунов, которая состоит в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития подростков. Оптимизированные нагрузки и мониторинг функциональных показателей составляют основу для воспитания успешного спортсмена.

Нахождение закономерностей развития быстроты в определенном возрасте имеет особое значение, так как в юношеском возрасте формируется двигательный показатель, закладывается начало будущих спортивных результатов.

Скоростно-силовые способности – это способности человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде движений.

Для развития скоростно-силовых качеств требуется выполнение упражнений в максимальном темпе. Необходимо создать условия, которые требуют сочетания силового напряжения с проявлением силовых качеств. Таким образом, степень проявления скоростно-силовых качеств спринтера зависит не только от величины мышечной силы, но также от способности спортсмена к высокой мобилизации функциональных возможностей организма.

Для развития скоростно-силовых и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота двигательных реакций, скорость выполнения одного движения, частота движений (темп).

Простая двигательная реакция – это ответ заранее обусловленным двигательным действием на заранее обусловленный, но внезапно появляющийся сигнал.

Сложные двигательные реакции более характерны для игровых видов спорта, где происходит постоянная и внезапная смена ситуации действий.

Скорость отдельных движений – это временной интервал, затраченный на выполнение одного движения. Она измеряется скоростью отдельных движений и частотой их повторения.

Частота движений или темп – это число движений за единицу времени. Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно.

Формы проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее.

Сила – это физическая способность человека преодолевать внешнее сопротивление. Выделяют следующие виды проявления физической силы: собственно силовая сила (абсолютная и относительная), скоростно-силовые качества

(взрывная и скоростная), силовая выносливость. Абсолютная сила человека нужна ему для определения наибольшего сопротивления. Относительная сила – это величина силы, приходящаяся на 1 кг веса спортсмена. Взрывная сила – это способность человека прилагать наибольшее усилие за меньший отрезок времени. Скоростная сила – это способность спортсмена с возможно большей скоростью преодолевать умеренное сопротивление. Силовая выносливость – это способность как можно более эффективно преодолевать длительные мышечные напряжения.

Основной задачей, которая решается комплексом упражнений скоростно-силовой подготовки является развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решения данной задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Для развития скоростно-силовых способностей у спринтеров в одном занятии необходимо планировать выполнение небольшого количества упражнений, темп выполнения – предельный или около-предельный, отдых между подходами до полного восстановления работоспособности.

Цель исследования: изучить влияние комплекса специальных упражнений на динамику скоростно-силовых способностей легкоатлетов-спринтеров 14-15 лет.

Объект исследования: тренировочный процесс легкоатлетов-спринтеров 14-15 лет.

Предмет исследования: показатели скоростно-силовых способностей легкоатлетов-спринтеров 14-15 лет.

Гипотеза: предполагается, что предложенный комплекс упражнений позволит осуществить развитие скоростно-силовых способностей легкоатлетов-спринтеров 14-15 лет.

Для достижения цели исследования предстояло решить следующие задачи:

1. Изучить показатели скоростно-силовых способностей легкоатлетов-спринтеров 14-15 лет в начале исследуемого периода.

2. Проанализировать изменение показателей скоростно-силовых способностей легкоатлетов-спринтеров 14-15 лет в конце исследуемого периода.

3. Сравнить полученные данные за весь период исследования.

Для решения поставленных задач в ходе исследования мы использовали следующие методы:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогический эксперимент.
3. Тестирование.
4. Методы математической обработки.

Исследование проводилось с сентября 2023 года по май 2024 года на базе ГБУ БО СШОР по лёгкой атлетике. В исследовании приняли участие юноши 14-15 лет. Испытуемые были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 5 человек в каждой.

Изучив показатели скоростно-силовых способностей легкоатлетов-спринтеров 14-15 лет, в начале исследуемого периода, мы видим, что у спортсменов контрольной и экспериментальной группы показатели примерно одинаковые.

Проанализировав показатели скоростно-силовых способностей легкоатлетов-спринтеров в конце исследуемого периода, мы выявили, что показатели обеих групп выросли, но значительный прирост наблюдается в экспериментальной группе.

Средние результаты контрольной группы в тестах составили: «Бег 60 метров» – 7,28 с; «Бег 100 метров» – 11,54 с; «Бег 200 метров» – 23,92 с; «Прыжок в длину» – 5,44 м.

Средние результаты тестирования экспериментальной группы: «Бег 60 метров» – 7,18 с; «Бег 100 метров» – 11,50 с; «Бег 200 метров» – 23,78 с; «Прыжок в длину» – 5,45 м.

Сравнив полученные данные легкоатлетов-спринтеров 14-15 лет, мы пришли к выводу, что предложенный нами комплекс упражнений повлиял на развитие скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе. Относительный прирост средних показателей в контрольной группе варьируется от 1,4 % до 3,4 %, в экспериментальной группе от 2,2 % до 3,8 %.

Из этого следует, что данный комплекс упражнений педагогического эксперимента, а также индивидуальный подход соответствует спортсменам 14-15 лет, специализирующихся в

бега на короткие дистанции. Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась.

Список литературы

1. Азарова, И. В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательной функции: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук / И. В. Азарова. – Омск, 2020. – 22 с.

2. Говрилов, В. В. Энциклопедия физической подготовки / В. В. Говрилов, А. В. Карасева, А. А. Сафонов. – М.: Лептос, 2020. – 368 с.

3. Качаев, С. В. Особенности методики развития компонентов скоростно-силовых качеств юных легкоатлетов / С. В. Качаев. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №8. – С. 32-34.

4. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хоменкова. – М.: ФКиС, 2019. – 436 с.

5. Кузнецов, В.С. Техника бега на короткие дистанции: обучающая программа / В. С. Кузнецов. – М.: ГЦОЛИФК, 2019. – 27 с.

6. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 479 с.

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Зайцева Г.О.

*заместитель директора
ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара*

Аннотация. Стремительный рост достижений в велосипедном спорте требует поиска новых, более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки спортивного резерва. Достижение высоких спортивных результатов в последние десятилетия, по существу происходит за счет предельных физиологических возможностей организма спортсменов.

Одним из важнейших условий успешного осуществления спортивной тренировки велосипедистов, проходящих спортивную подготовку в училищах олимпийского резерва, является оптимальное планирование тренировочного процесса.

Управление спортивной подготовкой велосипедистов, как система, включает в себя комплексный контроль, который содержит набор взаимосвязанных организационных мероприятий, направленных на всестороннюю оценку подготовленности спортсменов, ответных реакций организма на воздействие соревновательных и тренировочных нагрузок, выявления эффективности тренировочной деятельности и учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов.

Ключевые слова: спортивная подготовка, комплексный контроль, оценка тренированности, экспериментальная группа.

Сегодня в сфере велосипедного спорта существует ряд проблем, связанных с применением комплексного контроля и его интерпретацией. Несмотря на все новые возможности, которые предоставляет комплексный контроль, тренеры не в полной мере используют его методы в работе с велосипедистами. Из этого возникло явное противоречие - есть эффективные средства и приемы педагогического, психологического и медико-биологического контроля, но нет научно обоснованных рекомендаций и методик по их комплексному применению при организации тренировочного процесса в училищах олимпийского резерва.

Спортивная подготовка велосипедистов охватывает несколько периодов их возрастного развития, каждый из которых имеет свои особенности, что является основой содержания тренировочного процесса, построение которого осуществляется в соответствии закономерностями спортивного совершенствования.

Реализация комплексного контроля является важным и неотъемлемым элементом программирования средств и методов тренировки в системе управления тренировочным процессом. Для достижения максимальной эффективности в подготовке велосипедистов в училищах олимпийского резерва необходимо разработать методику контроля различных аспектов их подготовленности, которая должна быть органично

интегрирована в тренировочный процесс. Одним из важных аспектов комплексного контроля является регулярное информирование тренеров-преподавателей и спортсменов о результатах проведенных тестов с целью разработки рекомендаций для дальнейшей корректировки тренировочного процесса.

С 2021 года в ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара в рамках реализации Федерального экспериментального (инновационного) проекта «Совершенствование системы подготовки спортивного резерва в циклических видах спорта с использованием инновационной технологии физиологического аватара (цифровой двойник спортсмена) (на примере велосипедного спорта)» проводится педагогический эксперимент с целью обоснования разработанной модели комплексного контроля как основы управления тренировочными и соревновательными нагрузками велосипедистов, проходящих спортивную подготовку в училище олимпийского резерва.

На базе медико-психологического центра ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара был создан центр тестирования спортсменов.

Произведен отбор экспериментальной группы спортсменов - велосипедистов в количестве 21 человека (9 юношей и 12 девушек).

Проведены контрольные измерения физиологических параметров спортсменов экспериментальной группы.

А именно: массы тела, ЧСС, гемоглобин крови, систолического и диастолического артериального давления, сатурации артериальной крови (измеряется при помощи пульсоксиметра), концентрации лактата в крови, длительности механической систолы левого и правого желудочка сердца (определяется анализом ЭКГ), сердечного выброса (измеряется методом реографии), дыхательного коэффициента (измеряется при помощи спирометра), потребление кислорода (измеряется при помощи спирометра).

В экспериментальной группе была осуществлена коррекция учебно-тренировочного процесса на основе регулярной оценки параметров вегетативной регуляции. Эти параметры позволяют наблюдать и отслеживать динамику уровня функциональной подготовленности велосипедиста.

Кроме того, учтены индивидуальные особенности функционального состояния, что позволяет вносить изменения в тренировочные занятия.

Нами были произведен отбор наиболее информативных тестов, отражающих уровень физической, технико-тактической, функциональной и психологической подготовленности.

В данном случае это следующие тесты и методы:

1. для оценки физической подготовленности мы взяли 3 теста:

-15-секундное максимальное ускорение на велоэргометре без нагрузки с ходу.

-15-секундное максимальное ускорение на велоэргометре с нагрузкой 3 кг с ходу.

-5-минутная работа максимальной интенсивности на велоэргометре с нагрузкой 3 кг с места.

2. для оценки технико-тактической – один метод - оценка распределение усилий в индивидуальной гонке (с сильным началом дистанции, с сильным финишем, с равномерным распределением усилий, с ускорением в середине).

3. для оценки функциональной – один метода (велоэргометрия – регистрация электрической активности сердца в условиях постепенно возрастающей физической нагрузки.);

4. для оценки психологической готовности – один тест (тест Спилбергера - шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности).

Нами оценивалось функциональное состояние в конце каждого контрольного годичного периода и в конце каждого экспериментального годичного периода исследований.

На протяжении двух лет нами изучаются факторы структуры подготовленности на различных этапах годичного тренировочного цикла и динамика уровня показателей, характеризующих двигательные способности.

Анализ динамики показателей отдельных двигательных способностей в течение годичного цикла показал, что они изменяются гетерохронно, проходя три-пять фаз колебания.

Срочная диагностика состояния осуществляется в процессе текущего контроля.

Она проводится ежедневно и позволяет добиться более точной дозировки и подбора средств тренировки.

Этапный контроль призван выявить характер следовых реакций и поэтому проводится с помощью аппаратных методик, не требующих проявления максимальных нервно-мышечных напряжений.

В результате наших исследований стало ясно, что ключевым фактором при оценке состояния велосипедистов является специальная подготовка. Мы должны стремиться к наилучшей взаимосвязи между полным контролем, специализированной подготовкой и управлением процессом спортивной подготовки.

Для достижения этой цели необходимо проводить тщательный и в то же время целенаправленный комплексный контроль, который будет охватывать ведущие системы организма и компоненты двигательной функции. Показатели, используемые в рамках комплексного контроля, должны соответствовать возрастным и квалификационным особенностям велогонщиков, а также учитывать специфику их спортивной специализации, обладая при этом высокой степенью информативности.

В качестве одного из критериев эффективности тренировочного процесса, базирующегося на строгом учете индивидуальных особенностей спортсменов, использовалась динамика их спортивных результатов.

Установлено, что у велосипедистов происходили изменения величин регистрируемых показателей спортивных результатов именно в тот период, когда проводилась коррекция тренировочных нагрузок, которые, вероятно, явились следствием существенного улучшения функциональной подготовленности.

Таким образом, для эффективной организации спортивной подготовки тренерам-преподавателям необходимо применять методы комплексного контроля, что будет способствовать повышению уровня спортивного результата, продлению спортивного долголетия и профилактике нарушений в состоянии здоровья велогонщиков.

Список литературы

1. Бессчастная В.В. Дифференцированный подход к

анализу и оценке физиологических критериев функционального состояния организма спортсменов (на примере автономной нервной и сердечно-сосудистой систем): Дисс...канд. биолог.наук / В.В.Бесчастная. – Краснодар, 2008. - 244с.

2. Бомпа Т., Буццичелли К. Периодизация спортивной тренировки. – М.:Спорт, 2016. - 384с.

3. Граевская Н.Д. Оценка функционального состояния спортсменов по показателям состояния и взаимосвязи различных физиологических систем организма // Современная система и методы врачебного контроля в спорте. Малаховка: МОГИФК, 1987. – с 4-12.

4. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. - М.: Советский спорт, 2010. – 283с.

5. Квашук П.В., Маслов И.Н., Семаева Г.Н. Система подготовки спортивного резерва в Российской Федерации и за рубежом: Учебное пособие. ФГБОУ ВПО «ВГИФК». – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2015. – 222 с.

**ЭТАПЫ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В
ФЕДЕРАЛЬНОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «БРЯНСКОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

Зобкова Е.А.

ФГБУ ПОО «БГУОР» г. Брянск, преподаватель,

Федоров В.А.

ФГБУ ПОО «БГУОР», начальник спортивного отдела,

Рыбкина А.И.

*БГИТУ, старший преподаватель кафедры физического
воспитания*

Аннотация. В нашей статье рассматриваются актуальные проблемы внедрения ВФСК ГТО, этапы формирования необходимого методического сопровождения, создания материально-технической базы.

Ключевые слова: комплекс ВФСК ГТО, физическое воспитание, реализация мероприятий по внедрению комплекса ГТО.

Как известно на протяжении долго времени, с 1918 по 1991 год комплекс ГТО был широко внедрен в жизнь населения нашей страны. Быть сильным и смелым было престижно, даже в известном детском стихотворении С.Я. Маршака, 1937 года, «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку. Из примет - «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего».

Смысл стихотворения заключался в том, что значкистов ГТО в то время в СССР было больше половины населения страны, и каждый был готов к труду и обороне! Те, кто учился в школе еще до распада Советского Союза, помнят три заветные буквы - ГТО, или «Готов к труду и обороне» - программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

Затем на долгие годы комплекс ГТО был не заслуженно забыт. Однако в 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате.

Обновленный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО был разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса».

В результате на основании Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», было принято решение о вводе в действие с 1 сентября 2014 года нового комплекса ГТО [1, 6].

Хотелось бы отметить, что возрождение комплекса ГТО не осталось без внимания среди населения, здоровым и сильным, опять стало быть - модно. В последнее время наблюдается все больший интерес к занятиям физической

культурой и спортом, особенно это заметно среди школьников выпускных классов, студентов СПО, что в первую очередь связано с тем, что выполнение нормативов ГТО на знак стало более престижным, ведь при поступлении в высшие и средние учебные заведения абитуриентам начисляются дополнительные баллы.

Наше учебное заведение не осталось в стороне от реализации программы по внедрению комплекса ВФСК ГТО, деятельность была организована в несколько этапов.

На первом этапе, проанализировав создавшиеся в Брянской области условия для проведения тестирования населения по комплексу ГТО, было установлено, что находящихся на территории города Брянска центров тестирования недостаточно. Нами был разработан и направлен пакет документов в Министерство спорта Российской Федерации о разрешении создания центра тестирования. На основании Приказа Министерства спорта Российской Федерации №436 от 20.06.2023 года «О наделении правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в ФГБУ ПОО БГУОР был открыт центр тестирования.

Открывая центр тестирования, и проводя комплекс мероприятий по внедрению физкультурно-спортивного комплекса ГТО мы предполагали, что данное направление позволит нам удовлетворить потребность населения в занятиях физической культурой, способствовать укреплению здоровья и повышению роли здорового образа жизни.

Вторым этапом организационной работы по внедрению комплекса ГТО в нашем учебном заведении была разработка программы, а в дальнейшем организация и проведение курсов повышения квалификации по теме: «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурно-спортивных мероприятий ВФСК ГТО». На курсах повышения квалификации прошли обучение более 100 слушателей.

Проведение курсов повышения квалификации позволило существенно повысить качество проведения мероприятий по

ВФСК ГТО в Брянской области. Подготовить судейские бригады, соответствующие установленным требованиям [2, 4].

Кроме этого, на основании ФГОС СПО в программу обучения наших студентов по специальности 49.02.01 - «физическая культура» был включен новый образовательный предмет «Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований ВФСК ГТО».

Полученные в результате обучения практические умения и навыки позволят выполнять нашим выпускникам более профессионально значимые действия по реализации программы ВФСК ГТО: проводить методически правильно мероприятия по тестированию; проводить занятия по подготовке к проведению спортивно-массовых мероприятий по ВФСК ГТО [3].

Третьим этапом внедрения комплекса ГТО была деятельность по организации и проведению спортивно-массовых мероприятий по тестированию населения города Брянска. Нашим Центром тестирования были проведены масштабные мероприятия, в которых принимали участие широкие слои населения нашего региона.

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

За период работы с сентября 2023 года по февраль 2024 года нами было протестировано более 1500 жителей города Брянска по возрастным ступеням I – XVII (от 6 до 69 лет и старше). Так наиболее высокое количество желающих пройти тестирование по нормативам комплекса ГТО наблюдается в текущем году.

По итогам 4 квартала 2023 года нами был протестирован 831 житель города Брянска. По состоянию на 20 марта 2024 года протестирован 1236 человек и приняты предварительные заявки еще от 850.

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

Анализ первого квартала текущего года показывает, что наблюдается значительный прирост в количестве сдавших на знаки, отличия, что свидетельствует о более качественной физической подготовке населения, принимающего участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО [5].

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

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

Список литературы

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

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

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

4. Погодин, В. В. Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО: [учеб. пособие для самообразования и корпоративного обучения спортивных педагогов] / В.В. Погодин. – Ульяновск: УлГУ, 2016. – 224с.

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

6. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О

Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс].

ПРИМЕНЕНИЕ ИМИТАЦИОННЫХ ДОСОК В СПЕЦИАЛЬНОЙ РАЗМИНКЕ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

*Коваль А.Н., преподаватель
Агапитова М.А., студентка 4 курса
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы» МО*

Аннотация. В статье представлено исследование по проблеме совершенствования разминки конькобежцев, путём использования имитационных досок. Исследование проводилось в г. Коломна, на базе Конькобежного центра «Коломна», с декабря 2023 года по март 2024 года.

Ключевые слова: конькобежцы, разминка, имитационные доски.

Повышение эффективности тренировок – это цель всех спортсменов и тренеров в любом виде спорта, и конькобежный, разумеется, не является исключением. Данное исследование посвящено оценке эффективности применения в разминке упражнений на специальных имитационных досках. Имитационные доски имитируют движения конькобежцев на льду, что обеспечивает спортсменам более точную и специфичную нагрузку, что в перспективе может привести к улучшению результатов на льду.

Цель исследования: Изучить эффективность применения в разминке конькобежцев специальных имитационных досок.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности специальной разминки конькобежцев.
2. Разработать комплексы упражнений с использованием имитационных досок в специальной разминке конькобежцев.
3. Доказать эффективность применения имитационных досок в специальной разминке конькобежцев.

Методы и организация исследования. В основу исследования были положены следующие методы: метод анализа научно-методической литературы; метод

педагогического эксперимента; метод математической статистики.

На первом этапе проводился анализ научно – методической литературы по теме исследования, сформулированы цель и задачи исследования. На втором этапе был проведён педагогический эксперимент, в ходе которого конькобежцы 17-19 лет, были разделены на 2 группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную группу (КГ).

В КГ разминка проводилась согласно программе спортивной школы. В ЭГ в разминке применялись упражнения, выполняемые на имитационных досках.

В начале каждой тренировки перед спринтерскими ледовыми отрезками, спортсмены проводили упражнения на досках длительностью 15 и 30 секунд. Это специально разработанные упражнения направлены на активацию мышц, улучшение гибкости и подготовку организма к высокой интенсивности тренировочных блоков.

Перед интервальными тренировками на льду спортсмены выполняли упражнения на досках, длительность которых превышала минуту. Это позволяло им подготовить организм к продолжительным нагрузкам. ЭГ также включала в себя дополнительные упражнения на досках, не ограниченные по времени, специально ориентированные на улучшение техники. Наконец, абсолютно инновационным элементом тренировочного плана ЭГ были упражнения на состыкованных вместе трех имитационных досках. Эти упражнения целились в отработку техники продвижения на льду, предоставляя спортсменам возможность максимально точно имитировать движение на коньках, улучшая тем самым плавность и эффективность их движений.

На третьем этапе был выполнен итоговый анализ экспериментальных данных.

В качестве данных, для оценки эффективности предложенных специальных упражнений в разминке, было решено использовать результаты спортивных соревнований, а конкретно результаты спортсменов в декабре 2023-го года (до проведения эксперимента) и результаты соревнований в конце эксперимента, в марте 2024-го года. В таблице 1, приведены результаты участников, до начала эксперимента.

Таблица 1

Результаты участников КГ и ЭГ на соревнованиях в декабре
2023 г., до проведения эксперимента

Группа	Дистанция		
	500м (сек)	1000м (сек)	1500м (сек)
Контрольная	39,0	1.17.5	2.00.3
Экспериментальная	39,2	1.17.3	1.59.8

Как видно из таблицы, группы были сформированы максимально равными, с целью повышения наглядности изменения результатов после применения предложенных комплексов упражнений в разминке.

Теперь обратимся к таблице 2, в которой представлены результаты обеих групп после проведения эксперимента в марте 2024-го года.

Таблица 2

Результаты участников КГ и ЭГ на соревнованиях в
марте 2024 г., после проведения эксперимента

Группа	Дистанция		
	500м (сек)	1000м (сек)	1500м (сек)
Контрольная	38,7	1.17.0	1.59.0
Экспериментальная	38,0	1.16.2	1.57.6

Как видно из данных таблицы 2, результаты обеих групп улучшились на всех дистанциях. Однако результаты экспериментальной группы улучшились в большей степени относительно контрольной, что позволяет нам утверждать эффективность предложенной схемы применения специальных упражнений на имитационных досках в разминке конькобежцев.

Для наглядности сформулируем результаты, полученные в конце эксперимента в диаграмму, пересчитав изменение результатов обеих групп в процентах по формуле $100 \% - (\text{Результат До} * 100\%) / \text{Результат После}$. И согласно данных, полученных нами путём вычислений, мы можем ещё раз утверждать, что улучшение результатов экспериментальной группы превосходит результаты контрольной (Рисунок 1).

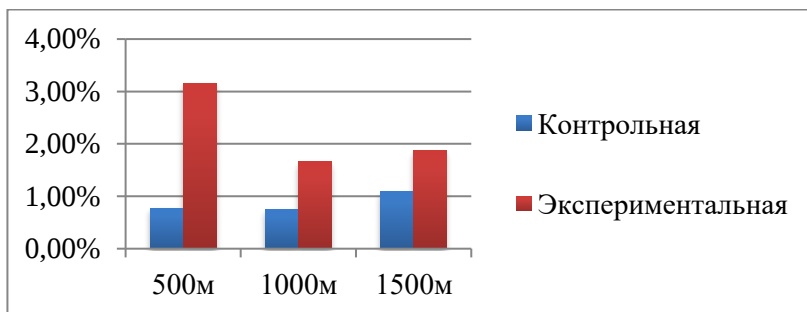


Рис. 1. Динамика результатов КГ и ЭГ в процентном соотношении

Выводы.

1. Основными упражнениями в специальной разминке конькобежцев являются техническая имитация, прыжковая имитация и упражнения на имитационных досках. Все они применяются с целью повышения готовности спортсмена к выполнению основной части тренировки и отработки технических элементов.

2. В данном исследовании были разработаны специальные физические упражнения с использованием имитационных досок в разминке конькобежцев.

Предложенные упражнения включали в себя катание на досках отрезками от 15 секунд до 2-х минут, с различным темпом, а также катание с продвижением на составленных вместе досках. Рациональность применения того или иного упражнения базировалась на содержании основной части тренировки.

3. В рамках исследования был проведён эксперимент, в ходе которого проверялась эффективность предложенных специальных упражнений в разминке конькобежцев. Результаты контрольных соревнований в конце эксперимента показали больший прирост результатов у экспериментальной группы, относительно результатов контрольной.

Список литературы

1. Власов А.Е. Моделирование нагрузки соревновательных дистанций в учебно-тренировочном процессе 14-16 летних конькобежцев с учетом их индивидуальных

особенностей: автореф. дис. канд. пед. наук / Власов А.Е. - М., 2000. - 144 с.

2. Кубаткин В.П. Программирование подготовки конькобежцев высокой квалификации / Кубаткин В.П. // Вестник спортивной науки. – 2016. - №3. - С. 57-75.

3. Макаров В.Н. Принципы строения системы спортивных движений конькобежца / В.Н. Макаров, Ш.З. Хуббиев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2010. - №11 (69). - С. 6

ОПТИМИЗАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 11-12 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Козленко П.С., 4 курс,
науч. рук.: к.пед.н., доцент Чурикова Л.Н.
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Воронежская государственная академия спорта», Россия,
Воронеж*

Аннотация: В статье рассматривается техническая подготовка лыжников-гонщиков 11-12 лет, её структура и особенности построения с акцентом на лыжероллерную тренировку. Предлагается новый подход к организации тренировочного процесса юных спортсменов, направленный на совершенствование их технической подготовленности.

Ключевые слова: лыжные гонки, лыжероллеры как средство подготовки, техническая подготовленность юного спортсмена.

Введение. Всестороннее физическое развитие лыжников-гонщиков и высокий уровень здоровья обеспечиваются широким кругом средств и методов, применяемых в процессе учебной, тренировочной и спортивной работы с лыжниками. Все это является основой для дальнейшей спортивной подготовки и достижения главной цели при занятиях лыжным спортом - высоких результатов в соответствии с возрастными особенностями развивающегося организма лыжников [1, 2, 4].

На базе всестороннего физического развития осуществляется специальная подготовка по лыжным гонкам. В процесс многолетней работы для достижения физического совершенства и высокого уровня развития специальных качеств, необходимых лыжнику-гонщику, очень важно обеспечить правильный выбор средств всесторонней физической и специальной подготовки и их наиболее целесообразное соотношение как на отдельных этапах (годовых циклах), так и в течение всего времени занятий лыжным спортом [3, 5].

Вместе с тем всесторонняя физическая подготовка должна быть тесно связана с основным упражнением - передвижением на лыжах. Это достигается рациональным планированием средств (подводящих, общеразвивающих и имитационных упражнений) и методов подготовки в зимнее время. Бессистемное применение широкого круга упражнений в большом объеме (в том числе и в юношеском возрасте), несомненно, даст хороший оздоровительный эффект, но не обеспечит оптимальный ежегодный прирост спортивных результатов и не позволит достигнуть высоких (в соответствии со спортивными способностями каждого лыжника) результатов в возрастной период наивысших достижений. Ведущие специалисты считают, что необходимо новое построение тренировочного процесса, направленного на оптимизацию подготовки юных лыжников 11-12 лет с помощью увеличения объема тренировочных нагрузок на лыжероллерах [2, 4, 6].

Актуальность нашего исследования заключается в рациональном подборе средств и методов тренировки, направленных на формирование технического мастерства юных лыжников на этапе начальной подготовки.

Гипотеза исследования: предполагалось, что техническая подготовленность юных лыжников может быть существенно повышен за счет применения лыжероллеров.

Объектом исследования явилась применение лыжероллеров как одного из средств технической подготовки.

Предмет исследования: техническая подготовка юные лыжников-гонщиков 11-12 лет.

Цель исследования - оптимизация технической подготовки лыжников-гонщиков 11-12 лет на основе применения лыжероллеров.

1. При проведении исследования ставились и решались следующие задачи:

2. Изучить особенности техникой подготовки юных лыжников-гонщиков и применяемых для неё тренировочных средств.

3. Определить уровень владение техникой лыжника-гонщика при применении лыжероллеров.

4. Выявить значение занятий на лыжероллерах на результат юных лыжников-гонщиков 11-12 лет.

Материалы и методы исследования

Главным методом нашего исследования был педагогических эксперимент, в процессе которого была предложена следующая тренировочная программа, направленная на увеличение процента использования передвижения на лыжероллерах в подготовке юных лыжников-гонщиков 11-12 лет.

В педагогическом эксперименте участвовало 18 спортсменов, которые составили две группы: контрольную и экспериментальную (по 9 человек в каждой). Контрольная группа занималась по общепринятой программе для групп начальной подготовки 3 года обучения, а экспериментальная по предложенной нами.

Результаты исследования

В ходе экспериментальной работы мы сравнили результаты, показанные спортсменами экспериментальной (А) и контрольной (В) групп в предложенных тестах: бег по пересеченной местности 2 км, тройной прыжок в длину с разбега, имитационные упражнения лыжных ходов, и выявили, что физическая и техническая подготовленности юных лыжников не имели статистически достоверных различий.

В основном педагогическом эксперименте занятия проводились 4 раза в неделю, продолжительность занятия - 2 часа. В тренировочный план контрольной группы не входили занятия на лыжероллерах, а применялись только имитационные упражнения, тогда как в план занятий экспериментальной группы кроме имитационных упражнений были включены занятия на лыжероллерах (табл. 1).

Таблица 1

Примерный план тренировок экспериментальной и контрольной
группы

День	Группа А	Группа В
1-ий	Отдых	Отдых
2-ой	Задачи тренировки: развитие выносливости, быстроты, совершенствование техники. <i>Подготовительная часть.</i> Бег и ОРУ - 15 мин. <i>Основная часть.</i> Равномерная техническая тренировка на лыжероллерах - 18-20 км (пульс не более 160 уд/мин.)\ <i>Заключительная часть.</i> Бег – 5 мин, игра в футбол.	Задачи тренировки: совершенствование имитационной техники, развитие быстроты и выносливости. <i>Подготовительная часть.</i> Бег - 11 мин, упражнения - 15 мин. <i>Основная часть.</i> Равномерный бег по пересеченной местности - 6-8 км (пульс 130-140 уд./мин). Специальные упражнения для совершенствования техники попеременного двухшажного хода - 15-20 мин; ускорения на отрезках 50-60 м - 6 раз, игра в футбол. <i>Заключительная часть.</i> Равномерный бег - 5 мин, упражнения на расслабление - 3 мин.
3-ий	Отдых	Отдых
4-ый	Задачи тренировки: совершенствование техники попеременного двухшажного хода, развитие силовой и общей выносливости. <i>Подготовительная часть.</i> Бег и ОРУ - 15 мин. <i>Основная часть.</i> Прыжковая имитация в крутой подъем - 8 раз по 30 м; Равномерное катание на лыжероллерах без палок – 30 мин; <i>Заключительная</i>	Задача тренировки: совершенствование имитационной техники, развитие силы и силовой выносливости. <i>Подготовительная часть.</i> Бег и ОРУ - 15 мин. <i>Основная часть.</i> Специальные имитационные упражнения в шаговой и прыжковой имитации техники одновременных классических ходов - 10-15 мин; упражнения на силу и силовую выносливость, прыжки, игры с прыжками - 15 мин. <i>Заключительная часть.</i> Бег в слабом темпе с переходом на ходьбу - 5 мин, упражнения на расслабление - 3 мин.

	часть. Равномерный бег - 5 мин, игра в футбол.	
5-ый	Отдых	Отдых
6-ой	Активный отдых: игры, общеразвивающие упражнения.	Активный отдых: езда на велосипеде - до 1 часа, общеразвивающие упражнения - 15 мин.
7-ой	Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие общей и специальной выносливости. <i>Подготовительная часть.</i> Бег -10 мин. <i>Основная часть.</i> Техническая тренировка на лыжероллерах без палок - 10 км. <i>Заключительная часть.</i> Бег в слабом темпе - 5 мин, упражнения на расслабление - 2 мин.	Задачи тренировки: совершенствование имитационной техники, развитие ловкости, равновесия, общей выносливости. <i>Подготовительная часть.</i> Бег и ОРУ - 15 мин. <i>Основная часть.</i> Изучение имитационной техники попеременного и одновременного классических ходов с помощью резинового амортизатора - 15 мин, беговая тренировка с палками на среднепересеченной местности с имитацией 5-6 подъемов длиной 30-40 м в чередовании с ходьбой - 8 км. <i>Заключительная часть.</i> Бег слабой интенсивности - 5 мин, упражнения на расслабление - 3 мин.

После усиленных тренировок, которые проходили под наблюдением и контролем тренера Коняхина В.В. в октябре месяце было проведено повторное тестирование (табл. 2, 3).

Таблица 2
Уровень развития физических качеств после эксперимента
(группа А)

Фамилия и имя занимающегося	Бег по пересеч. местн. 2 км (мин)	Отжимания из упора лёжа	Имитационные упр. (5-ти бальная си-ма)
Б.Н.	7.58	22	5
К.П.	7.51	19	5
М.К.	8.22	15	5
П.М.	8.20	16	5
Средний результат	8.12	18	5

Таблица 3

Уровень развития физических качеств после эксперимента
(группа Б)

Фамилия и имя занимающегося	Бег по пересеч. местн. 2 км (мин)	Отжимания из упора лёжа	Имитационные упр. (5-ти бальная си-ма)
Ш.Е.	8.58	18	5
В.В.	8.40	20	4
М.Д.	8.50	17	4
А.В.	9.24	13	4
Средний результат	9.00	17	4.25

По результатам исследований видно, что обе группы показали достойный результат, однако лыжники экспериментальной (А) группы технической подготовке превосходили своих сверстников: в координации и согласованности руки и ног во время имитации.

На наш взгляд, это произошло из-за применения не только имитационных упражнений, но и упражнений на лыжероллерах, что существенно помогло повысить технику лыжных ходов, а также это благотворно повлияло на повышение уровня развития физических качеств и соревновательный результат.

Заключение

Таким образом, в ходе проведения эксперимента по применению лыжероллеров в сочетании с имитационными упражнениями, можно проследить и отметить небольшое, но всё же превосходство экспериментальной группы А над контрольной группой Б, из чего следует, что тренировка на лыжероллерах эффективна, а именно положительно влияет на результаты лыжников-гонщиков 11-12 лет.

Список литературы

1. Галиев, Р.Р. Содержание технической подготовки лыжников-гонщиков: коньковый ход: учебно-методическое пособие [Текст] / Р.Р. Галиев, М.Р. Гибадуллин, И.В. Филиппов. - Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2022. - 55 с.
2. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов [Текст] / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 276 с.

3. Иванова, М.О. Особенности методики тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки / М.О. Иванова, Л.Н. Чурикова // В сборнике научных статей Международной научно-практической конференции: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. - Воронеж, 2022. - С. 60-64.

4. Плохой, В.Н. Базовая подготовка юных лыжников-гонщиков [Текст] / В.Н. Плохой // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Детский тренер. - Журнал в журнале. - 2017. - № 4. - С.31-32.

5. Реуцкая Е.А. Техническая подготовка юных лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки: методические рекомендации / Е.А. Реуцкая, Т.В. Полторацкая. - Омск: ООО «ЮНЗ», 2020. - 160 с.

6. Чурикова, Л.Н. Особенности подготовки в лыжном спринте / Л.Н. Чурикова // В сборнике: Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения: сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. - 2020. - С. 83-87.

СРАВНЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ 16-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ И ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

*Лайков П.Г., студент
Межгородский Г.М., научный руководитель
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Ключевые слова: физические качества, уровень развития, тренировочный процесс, формирования физической культуры.

Актуальность. Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости.

Подготовка спортсменов на сегодняшний момент - это многогранный и сложный педагогический процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания, цель которого обеспечить развитие и совершенствование знаний, умений, двигательных навыков и

качеств, необходимых для овладения техникой и достижения, предусмотренных планом и программой результатов.

В любом виде спорта физические качества являются определяющим фактором, без развития этих качеств невозможно добиться высоких результатов.

В современных условиях резко обострилась актуальность и необходимость решения проблемы связанной с развитием физических качеств и уровня физической подготовленности.

В процессе формирования физической культуры человека происходит не только приобретение двигательных умений и связанных с ними знаний, но и развитие физических качеств.

Физические качества - это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.

На уровень развития и проявления физических качеств оказывают влияние две группы факторов:

- средовые факторы: социально-бытовые условия жизни, климатические и географические условия, материальное обеспечение мест занятий, эффективность методики развития физических качеств и т.п.

- наследственные факторы («моторные» задатки): анатомические, физиологические, психические особенности организма человека. «Моторные» задатки обуславливают специфическую реакцию организма на различные воздействия. В процессе выполнения какой-либо деятельности они совершенствуются с помощью свойственных человеческому организму механизмов приспособления (адаптации) и перерастают в соответствующие физические качества.

Цель работы: оценить уровень развития физических качеств у юношей 16-20 лет, занимающихся футболом и легкой атлетикой.

Исследование проводилось с сентября 2023 года по апрель 2024 года. В исследовании приняли участие студенты БГУОР: 10 юношей 16-20 лет, занимающихся футболом и 10 юношей, занимающихся легкой атлетикой.

Объект исследования: тренировочный процесс юношей 16-20 лет, занимающихся футболом и легкой атлетикой.

Предмет исследования: уровень развития физических качеств у юношей 16-20 лет.

Рабочая гипотеза предполагается, что в процессе тренировочных занятий у юношей 16-20 лет, занимающихся футболом и легкой атлетикой, не будет выявлено явных различий в изменениях уровня развития физических качеств.

Для определения уровня развития физических качеств у юношей 16-20 лет, занимающихся футболом и легкой атлетикой, использовались тесты, такие как: подтягивание из виса на высокой перекладине, бег 3000 м, бег 60 м, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

На основании тестов ГТО были определены уровни физических качеств у юношей 16-20 лет, занимающихся футболом и легкой атлетикой, за время исследования по результатам, показанным спортсменами в ходе контрольных испытаний (тестов).

Проанализировав изменения уровня развития физических качеств за время исследования, можно сказать, что рабочая гипотеза исследования подтверждается, т.е. в процессе тренировочных занятий у юношей 16-20 лет, занимающихся футболом и легкой атлетикой, не выявлено явных различий в изменениях уровня развития физических качеств.

ВЫВОДЫ

1. Определено, что в начале учебного года средние показатели физических качеств у юношей 16-20 лет, занимающихся футболом и легкой атлетикой, соответствуют во всех тестах среднему уровню развития.

В конце учебного года средние показатели физических качеств у юношей 16-20 лет, занимающихся футболом и легкой атлетикой, соответствуют среднему уровню развития в тестах: «Подтягивание из виса на высокой перекладине», «Бег 3000 м», «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье». В тесте «Бег 60 м» показатели у юношей 16-20 лет, занимающихся легкой атлетикой, соответствуют высокому, а у юношей, занимающихся футболом, среднему уровню развития быстроты.

2. В тесте «Подтягивание» низкий уровень у футболистов не изменился, а у легкоатлетов уменьшился на 1 человека; средний уровень у футболистов уменьшился на 1

человека, а у легкоатлетов не изменился; высокий уровень одинаково увеличился на 1 человека. В тесте «Бег 3000 м» низкий уровень у футболистов уменьшился на 1 человека, а у легкоатлетов не изменился; средний уровень у футболистов увеличился, а у легкоатлетов уменьшился на одного человека; высокий уровень одинаково не изменился. В тесте «Бег 60 м» уровни изменились одинаково. В тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» низкий уровень одинаково уменьшился на 1 человека; средний уровень у футболистов увеличился у на одного человека, а у легкоатлетов не изменился; высокий уровень у футболистов не изменился, а у легкоатлетов увеличился на одного человека.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Анализ изменения показателей физической подготовленности у юношей 16-20 лет, занимающихся футболом и легкой атлетикой, в процессе нашего исследования подтвердил положительное влияние используемых средств, методов и организационных форм.

Положительные сдвиги в показателях физической подготовленности отражают возрастные особенности их развития, а также влияние целенаправленного педагогического воздействия с применением различных комплексов упражнений.

Для повышения показателей физической подготовленности юношей 16-20 лет, занимающихся футболом и легкой атлетикой, на тренировочных занятиях рекомендуем применять различные комплексы упражнений рекомендованных программами детских спортивных школ.

СВИП И ВЕДЕНИЕ КАМНЯ КАК ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ИГРОВОЙ СТАТИСТИКИ В КЕРЛИНГЕ

Маргарян Д.С., Тушкова Е.С.

СПб ГБПОУ «УОР №2 (техникум)», г. Санкт-Петербург

Аннотация: Работа посвящена поиску эффективных методик тренировки в подготовке молодых керлингистов.

Ключевые слова: технология построения и реализация тренировочного процесса с акцентом на ведение камня и свип;

броски, зависящие от свипа и ведения камня, которые чаще всего используются во время игры в керлинге.

Современные методы тренировочного процесса спортсменов 15-18 лет, направлены в основном на правильность техники выезда и отпускание камня. Свип в этом случае является косвенным корректировщиком движения камня, вся ответственность результативности броска зависит от человека, кидающего камень. С ростом спортивного мастерства, ответственность за выполнение броска лишь на 50-70% процентов зависит от игрока, совершившего бросок. Остальное зависит от ведения камня и эффективного свипа [2]. Вследствие этого возникает необходимость дальнейшего поиска и научного обоснования эффективных технологий построения и реализации тренировочного процесса с большим вниманием на ведение камня и свип.

Актуальность данной работы заключается в том, что достижение высокого уровня спортивного мастерства в керлинге возможно путем поиска новых эффективных методик тренировки с включением ведения броска и свипа у спортсменов 15-18 лет [1,3].

Целью работы является выявление взаимосвязи эффективного свипа и точного ведения камня на повышение игровой статистики кёрлингистов.

Для реализации поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и педагогическое тестирование. Анализ научно-методической литературы проводился с целью выявления наиболее зависящих от свипа и ведения камня бросков, которые чаще всего используются во время игры. В ходе анализа научно-методической литературы были выявлены следующие наиболее зависящие от свипа и введения камня броски:

- Дро или *постановочный бросок* — бесконтактный бросок, который не выбивает и не задевает других камней. Задача поставить камень в дом (мишень на льду) и спрятать за гард. Гард - камень перед домом, камень-защитник.

- Огибающий бросок. Это контактный бросок, задача которого выбить «спрятанный» камень из дома, при этом не задев камень-защитник.

- Тейк-ролл. Это контактный бросок, задача которого выбить камень из дома и спрятать кидаящий камень за гард.

Педагогическое тестирование проводилось для оценки уровня физической подготовленности керлингистов и выявления эффективности разработанной методики специальной тренировки, направленной на повышение игровой статистики посредством свипа и ведения камня. Каждый из участников выполнял по 10 бросков каждого вида, а именно «дро»; «огигающий бросок», «тейк ролл».

В педагогическом исследовании приняли участие керлингистки двух команд в возрасте 15-18 лет, имеющие одинаковый уровень спортивной подготовленности и занимающиеся по стандартной учебно-тренировочной программе (контрольная и экспериментальная группа).

До эксперимента обе группы прошли тестирование для определения первоначального уровня точности бросков, зависящих от выполнения свипа и введения камня. Как показали результаты первичного тестирования в контрольной и экспериментальной группах процент выполнения точности всех трех видов бросков («дро»; «огигающий бросок», «тейк ролл») практически не отличались друг от друга, различия носили недостоверный характер. Средний показатель точности выполнения этих бросков в обеих группах составлял 54% (таблица 1).

Таблица 1

**Процент выполнения бросков керлингисток до
эксперимента**

Наименование броска	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Дро	60%	57%
Огибающий бросок	55%	62%
Тейк-ролл	45%	50%
Среднее	53%	56%

Далее в ходе эксперимента контрольная группа продолжала заниматься по традиционной методике, а экспериментальная по разработанной методике, направленной на повышение эффективности свипа и ведению камня.

Данная методика осуществлялась как на ледовой площадке, так и в тренажерном зале. Для тренажерного зала был разработан комплекс упражнений, направленный на развитие основных групп мышц, задействованных в свипинге: широчайшие мышцы спины, грудные мышцы, мышцы кора трапециевидные, ромбовидные, подостные, большие и малые круглые мышцы. Для ледовой площадки были подобраны упражнения направленные на совершенствование техники свипа, а именно упражнения выполнения свипа с чередованием силы и скорости. Суть которых заключается в поочередной смене силы нажатия на щетку и скорости движения щёткой.

Также были подобраны упражнения направленные на улучшение ведения камня. С помощью упражнения «зоны», суть которого заключается в постановке камня в определенную «зону» на площадке с помощью партнера, который определяет остановку камня во время его движения и корректирует или не корректирует бросок свипом.

И закрепляется все имитацией игрового броска, задача которого заключается в максимальном приближении выполнения броска к соревновательным условиям.

Комплекс упражнений в тренажерном зале выполнялся пять дней подряд перед каждой ледовой тренировкой с перерывом в два дня, в подготовительной части занятия. Общая продолжительность данного комплекса составляла в среднем 20 минут. Упражнения на ледовой площадке выполнялись в основной части занятия ежедневно с продолжительностью от часа до двух, в зависимости от поставленных задач на конкретное тренировочное занятие. Общая продолжительность данного комплекса, как на ледовой площадке, так и в тренажерном зале составляло два месяца.

По истечении 2-х месяцев, было проведено повторное тестирование. Результаты, которого показали, что экспериментальная группа значительно прибавила процент точности выполнения в каждом из трёх бросков в среднем на 17-18%, различия носили достоверный характер. Средний

показатель исследуемых всех трёх бросков в экспериментальной группе улучшился почти на 17,7%. В то время как в контрольной группе значительных изменений в точности выполнения исследуемых бросков не произошло (таблица 2).

Таблица 2

Анализ сравнительных результатов процентного выполнения точности бросков после эксперимента

Наименование броска	Процент выполнения точности бросков, %			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Дро	60	53	57	74
Огибающий бросок	55	55	62	80
Тейк-ролл	45	54	50	68
Среднее	53	54	56	74
P	p>0,05		p<0,05	

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы позволил выявить основные броски, зависящие от свипа и ведения камня и оказывающие значительное влияние на игровую статистику в керлинге.

2. Разработана методика, направленная на повышение точности выполнения бросков посредством свипа и введения камня, которая включает в себя подготовку, как на ледовой площадке, так и в тренажерном зале.

3. Выявлена эффективность экспериментальной методики, направленной на повышение игровой статистики посредством свипа и ведения камня в керлинге.

Список литературы

1. Андрианова О.А. Техничко-тактическая подготовка керлингистов с учетом сенсомоторных и перцептивных характеристик // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 9 (43). – С. 11-15.

2.Мельников С.П. Виды бросков кёрлингового камня / С.П. Мельников // // Основы спортивной игры в керлинг : учеб.-метод. пособие / С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2006. – С. 19-28.

3.Некрасова Я.А. Контроль технической подготовленности спортсменов-керлингистов с использованием специальной карты / Я.А. Некрасова, К.Ю. Задворнов // Научные исследования и разработки в спорте : вестник аспирантуры. Вып. 9 / С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2001. – С. 25-27.

НОВОЕ В МИРЕ СПОРТА - СЛИЯНИЕ ИСКУССТВА И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ A NOVELTY IN THE WORLD OF SPORTS: THE FUSION OF ART AND RHYTHMIC GYMNASTICS

Е.В Раднаева преподаватель

Руководитель проекта

E.V.Radnaeva teacher

Academic Supervisor

Т.С. Бондаренко

Студентка 4 курса ГБПОУ МО

«Училище (техникум) олимпийского резерва №3»

г.о Химки, Россия

T.S. Bondarenko

Student, 4th year, GBPOU MO

“Technicum of Olympic Reserve №3”

Khimki, Russia

“Концерты-это настоящее творчество,

дети здесь раскрываются совсем

в другом лице”

И.А.Винер

Аннотация. В целях популяризации российского спорта Президент Всероссийской федерации по художественной гимнастике Ирина Александровна Винер создала уникальный формат мероприятий: концерты по художественной гимнастике под живую музыку. Которые сейчас стали очень популярными,

их смотрит огромное количество зрителей. Все выше сказанное и является **актуальностью** данной темы.

Предмет исследования: улучшение работы спортсменов посредством участия в концертах, разработка методики подготовки номера для концерта, выяснить, как художественная гимнастика влияет на физическое и эстетическое развитие человека.

Ключевые слова: Ирина Винер, гимнастика , концерт, олимпийские чемпионки, спортивное зрелище.

Abstract: In order to popularize Russian sports, the President of the Russian Rhythmic Gymnastics Federation, Irina Viner, created a unique format of events: rhythmic gymnastics concerts with live music. They have now become very popular, they are watched by a huge number of viewers. All of the above constitutes the **relevance** of this topic.

Key words: Irina Viner, gymnastics, concert, Olympic champions, sports spectacle, sports show.

Художественная гимнастика - предмет национальной гордости. Как вид спорта гимнастика возникла и сформировалась в 1940 годы в нашей стране. Олимпийским видом спорта художественная гимнастика стала благодаря СССР в 1980 году. Советские и российские спортсменки перевернули представление о художественной гимнастике, сделав её одним из самых популярных видов спорта во всём мире. С 2000 по 2021 год наши гимнастки не потерпели ни одного поражения. На протяжении десятилетий наши девочки остаются примером для подражания. Стиль российских гимнасток пытаются копировать, он зарекомендовал себя как один из самых техничных. Единственной гимнасткой, чьё имя занесено в Книгу рекордов Гиннеса, является российская спортсменка Алина Кабаева. Наша художественная гимнастика продолжает развиваться, создавать уникальные программы, турниры, мероприятия. Тенденция современного общества – развитие физической и эстетической культуры общества, пропаганда здорового образа жизни, привлечение интереса к произведениям искусства (музыка, театр, кино). Художественная гимнастика - это молодой и популярный вид спорта, в котором выполняются под музыку различные

гимнастические и танцевальные упражнения без предметов или с предметами.

Проведено уже более 10-ти концертов, которые стали ярким событием в мире спорта и культуры. Бурные эмоции и отклики зрителей показывают насколько интересны эти концерты, как молодым, так и людям в возрасте. Возможность увидеть совмещение популярной и классической музыки в исполнении лучших представителей эстрады и оперной сцены с художественной гимнастикой представляется любителям российской культуры и спорта. Ни в одной стране мира нет подобных концертов. Эта концепция мероприятий стала альтернативой международным соревнованиям, демонстрируя аудитории высокий уровень и профессионализм российских спортсменов.

Ирина Александровна воплотила свою мечту - “выступать под живую музыку”

Каждый гала-концерт приурочен к важной дате для нашей страны. Особо хочется отметить концерт, в котором соединились шедевры классической музыки и художественная гимнастика. Это был новогодний концерт с участием мировой звезды оперы - Ильдара Абдразакова и симфонического оркестра “Русская филармония”. Гимнастки выступали под потрясающие классические произведения величайших композиторов мира: Чайковского, Рахманинова, Стравинского, Моцарта, Бизе и др. Патриотическая направленность концертов посвящённых Дню Победы, Дню России, Дню защитника отечества, Дню Государственного флага Российской Федерации играет важную роль в воспитании молодого поколения.

7 мая 2022 года прошёл благотворительный гала-концерт, приуроченный к празднованию Дня Победы. Гостями концерта были юные спортсмены, дети из малоимущих семей, воспитанники детских домов, ветераны. Гимнастки и зрители, с особым волнением заслушали слова Галины Юрченко, пережившей блокаду Ленинграда. На гала-концерте выступали все звёзды российской художественной гимнастики, наши сильнейшие спортсменки сборной России, а также сборная России по групповым упражнениям. Гимнастки выступали под музыкальное сопровождение из песен военных лет и популярных композиций в исполнении группы “Квартро” и

“Оркестра XXI век” под руководством Павла Овсянникова. Все номера наших прославленных гимнасток вызвали бурю эмоций у зрителей. Весь свой талант показали сёстры Авериные в номере под песню “Синяя вечность”. Лала Крамаренко выступала в нескольких номерах, но больше всего запомнился номер под всеми любимую песню “Смуглянка”. Зрителям понравился номер про пилотов, где юные воспитанницы центра гимнастики Ирины Винер танцевали под песню “Первым делом - самолёты”. Девочки на ковре были в костюмах лётчиц, а над ними летал радиоуправляемый самолётик. Этот самолёт можно было увидеть на афише рядом с гимнастками. Красочно дополняли атмосферу праздника песочные анимации. Картины военной тематики зрители видели на ковре и большом экране. Гала-концерт, посвященный самому главному празднику – Дню Победы, наглядно показал тандем спорта и настоящего искусства.

Все гала-концерты с участием звёзд эстрады уникальны по зрелищности. Зрители с восторгом принимают Киркорова, Лепса, хор “Турецкого”, группу “Кватро” и молодых исполнителей.

“Дети- цветы жизни” - так говорит Ирина Александровна Винер. Концерт, посвященный Дню защиты детей под названием “Сокровища России” прошёл на высоком эмоциональном подъёме. Главными героями которого были юные гимнастки, а также два детских хора, юные певцы и музыканты. Ведущими концерта тоже были дети.

В концертах принимают участие Олимпийские чемпионки, лидеры Сборной команды России, сильнейшие гимнастки из регионов, центров гимнастики, спортивных школ и клубов. У юных гимнасток со всей России есть возможность проявить себя, выступая в уникальном спортивном комплексе - Дворце гимнастики Ирины Винер.

Помимо “художниц” в концерте принимают участие представители других видов спорта - брейк-данса, эстетической гимнастики, каратэ. Артисты балета Аллы Духовой, суворовцы Московского СВУ и воспитанницы пансиона Министерства обороны РФ неожиданно, но очень эффектно переплелись с художественной гимнастикой. Этот список постоянно расширяется.

Сочетание номеров лидеров сборной России и молодых гимнасток, живой музыки, великолепного вокала, красочных костюмов, ярких спецэффектов превращает любой концерт в незабываемое шоу. Концерты помогают гимнасткам глубоко прочувствовать музыку, воспитывают чувство красоты движения, развивают художественный вкус и способствуют развитию артистичности. В каждом номере у гимнастки индивидуальный образ, который ещё больше раскрывается благодаря потрясающим костюмам и гимнастическим предметам со светодиодным эффектом. На концертах юные гимнастки учатся перевоплощаться, соответствовать музыке, передавать настоящий характер номера, получать удовольствие от исполнения. Гимнастки привыкают к внешним раздражителям, вниманию зрителей, яркому освещению, что способствует улучшению результатов на соревнованиях. Твёрдый регламентированный порядок на концертах дисциплинирует гимнасток, приучает их ответственно относиться к процессу подготовки номеров. Гала-концерты способствуют тому, что всё большее число девочек хочет заниматься этим прекрасным видом спорта.

В финале каждого концерта зрителей восхищает “Золотой поток” непревзойдённых воспитанниц Ирины Александровны Винер. На ковёр выходят в золотых платьях олимпийские чемпионки, чемпионки мира и Европы, каждая за руку ведёт маленькую девочку. Это начало спортивного пути для малышей в прекрасный мир художественной гимнастики...

Выводы

Считаю, что цель моей работы достигнута. Мне удалось изучить влияние художественной гимнастики на эстетическое и физическое развитие человека.

Моя гипотеза оказалась верна. Действительно, занятия спортом, в том числе и художественной гимнастикой, помогают в физическом и эстетическом развитии человека.

Профессиональный спорт является одной из наиболее развитых форм индустрии развлечений, ибо спортивное зрелище обладает чертами зрелища идеального, отвечающего самым острым потребностям современного зрителя: оно, во-первых, непредсказуемо, во-вторых, путь к успеху нагляден, поскольку процесс творчества идет непосредственно на глазах

зрителей, в-третьих, хотя бы внешне обеспечивается объективность оценки результатов. Зрелище поднимает настроение, концентрирует творческую энергию масс, выражает коллективные эмоции. Зрелищность спорта очень высока, поскольку привлекает своей яркостью, непредсказуемостью и интригой. Непредсказуемость является одним из самых захватывающих моментов в спортивном зрелище. То есть любое спортивное соревнование «невоспроизводимо в своей уникальности». В основе зрелищной привлекательности спорта лежит присущая ему высокая эмоциональность, острота, напряженность, красота, честность, мужественность и бескомпромиссность борьбы за победу

Список литературы

1. Баршай В.М, Курысь В.Н., Павлов Н.Б. Гимнастика – Феникс- 2019
2. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития - «Человек», 2014.
3. Кечеджиева Л., Ванкова М..Обучение детей художественной гимнастике. ФиС,. – М., 1985.
4. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.. Физическая культура: 3-4 кл.: учебник – М.: Астрель, 2014.
5. Палыга В.Д. Гимнастика. – М.: Просвещение, 1982.
6. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М.. – М.: Педагогика, 1980. Энциклопедический словарь юного спортсмена.
7. Шестернинов Е.Е., Арцев М.Н. Спутник исследователя. Некоммерческая организация Благотворительный фонд наследия Менделеева, 2017.
8. <http://www.krugosvet.ru> Энциклопедия Кругосвет
9. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/hudozhestvennaya-gimnastika/> Спортивная энциклопедия

ФОРМИРОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

*Автор: Сташковский Г.О., студент 3 курса
Научный руководитель: Лырчиков А.Г., Чупрова Н.В.
ГБПОУ МО «УОР №3», г. Химки*

Ключевые слова: ренировка, скорость, быстрота, координация, настольный теннис

Актуальность. Настольный теннис является одним из популярных видов спортивной деятельности, как в нашей стране, так и за рубежом. Российские теннисисты еще не достигли уровня лучших представителей этого вида спорта из стран Азии, особенно Китая, но постоянно демонстрируют рост спортивного мастерства и в ряде случаев практически не уступают сильнейшим зарубежным соперникам [3].

Часто можно видеть, как начинающий спортсмен «замирает» после удара, следя за результатами своих действий, и совершенно забывает о необходимости подготовки к следующему удару. Можно также заметить, как многие уже опытные теннисисты выполняют внешне эффективные прыжки и рывки, на самом деле почти бесполезные, так как спортсмен поздно начинает движение к мячу и оказывается в неудобном для выполнения удара положении. Но бывает иначе: теннисист всегда оказывается в нужном месте, не прилагая, казалось бы, к тому никаких усилий, так как свои передвижения выполняет между ударами, и наблюдателям они незаметны [2].

В современном настольном теннисе главным успехом в розыгрыше очка является быстрота передвижений теннисиста, прежде всего между розыгрышем очка, а не в момент самого удара. Анализ количества шагов, выполняемых сильнейшими теннисистами между ударами, выявил, что в среднем азиатские теннисисты делают 3,34 шага, что значительно больше, чем российские игроки. Это свидетельствует о том, что скорость передвижений достигается за счет рекуперации и инерционных характеристик, которые позволяют сохранять скорость передвижений и тратить меньше усилий на ее изменения. При этом в современном настольном теннисе сохраняется тенденция

по сокращению длительности розыгрыша очка и соответственно самой игры. Различают следующие разновидности повторного метода для развития быстроты:

- повторное выполнение упражнений с околопредельной быстротой;
- повторное выполнение упражнений с предельной быстротой;
- повторное выполнение упражнений с быстротой, превышающей предельную (на день тренировки) в облегченных условиях;
- повторное выполнение упражнений в условиях, затрудняющих проявление быстроты; - повторные упражнения, выполняемые в облегченных и затрудненных условиях в течение одного занятия [2]. Метод ускорений характеризуется выполнением упражнения с нарастающей быстротой, достигающей до максимально возможной. Переменный метод характеризуется непрерывной работой с меняющейся интенсивностью. Различные соотношения интенсивной и умеренной работы и составляют суть метода. Из вариантов этого метода известен «фартлек» (игра скоростей), когда бег выполняется с разной скоростью и чередуется с различными прыжковыми или имитационными упражнениями. Уравнительный метод применяется при выполнении упражнения одновременно несколькими участниками, каждый из которых имеет преимущество перед другими соответственно своим силам. Игровой метод применяется в виде различных эстафет, подвижных и спортивных игр. Соревновательный метод - выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования [3].

Организация исследования

Исследование проводилось в период сентября 2023 года по март 2024 года на базе спортивного центра УОР №3, г.Химки.

Организация исследования включала в себя 3 этапа:

1. Предварительный этап: сентябрь-октябрь 2023 года. Постановка целей, задач. Изучение учебной литературы по теме развития быстроты перемещений в настольном теннисе. Также разработка тестовых заданий и разработка экспериментальной методики.

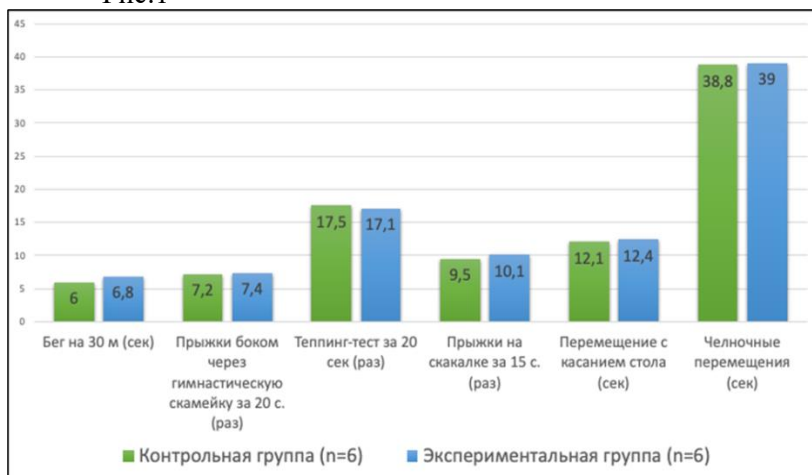
2. Основной этап: ноябрь – 2023 года – январь 2024 года. Проведение педагогического эксперимента, получение экспериментальных данных. В исследовании участвовало 12 спортсменов 7-10 лет, занимающихся настольным теннисом на этапе начальной подготовки. В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы была включена разработанная методика.

3. Заключительный этап: февраль 2024 года. Обработка данных педагогического эксперимента.

В начале эксперимента мы провели тестирование подготовленности теннисистов.

Рисунок 1 — Результаты тестирования занимающихся настольным теннисом контрольной и экспериментальной групп до эксперимента.

Рис.1



На рисунке 1 видно, что результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы существенно друг от друга не отличаются и можно считать группы одинаковыми.

Занятия в экспериментальной группе проходили трижды в неделю. Упражнения для развития быстроты использовались в начале основной части на каждой тренировке в течение 10-20 минут.

В педагогическом эксперимента в экспериментальной группе применялись следующие упражнения:

1.Тренер (или партнёр) постоянно изменяет темп выполнения ударов и скорости полёта мяча. Ученик отвечает в обусловленном темпе, например, все мячи отражаются им только точно в высшей точке отскока мяча (или только с полулёта, или только по падающему мячу, и т.д.).

2.Упражнение может быть усложнено: например, даётся задание - при определённой скорости полёта мяча ответить в обуславливаемом темпе (скажем, на все быстрые удары - отвечать ударами по высшей точке отскока мяча, а на все медленно летящие мячи - ударами с полулёта и т.п.).

3.Тренер (или партнёр) постоянно изменяет характер вращения, длину полёта мяча, «подрезанные» мячи чередуются с накатами, подставками и плоским ударами. Ученик при этом должен отвечать на все эти удары точными попаданиями мяча в равномерном темпе.

4.Упражнение можно усложнять и разнообразить, предлагая отвечать на определённый вид вращения заданным типом ответного удара. Например, оговорено, что все на подрезанные мячи спортсмен должен отвечать топ-спином, на все удары с верхним вращением – контрнакатами и т.п.

5.Тренер (или партнёр) посылает мячи, различные по направлению полёта, создавая при этом ученику максимально затруднённые условия для ответных действий - направление полёта мяча изменяется произвольно при каждом ударе. При этом тренеру (партнёру) создаются облегчённые условия для обыгрывания - мячи ему посылаются на его сильнейшую сторону. Тренер (партнёр) в этом упражнении должен проявить максимум изобретательности и даже остроумия в выборе направлений своих ударов. Только нестандартные, «не штампованные» ходы (которые предугадать трудно) действительно способствуют совершенствованию наблюдения и быстроты реакции на изменение направления.

А также были использованы элементы тренировок известные в настольном теннисе как: «солнышко», два против пяти, один против четырёх, два против пяти усложнённое.

На рисунке 2 представлены результаты тестирования после проведения эксперимента.

Рис.2.



Выводы: На рисунке 2 мы видим, что проведенные тренировки привели к увеличению скоростных показателей спортсменов экспериментальной группы и могут быть предложены тренерам для практического применения.

Список литературы

1. Серова Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. М.: СПОРТ, 2016, 96 с.
2. Сулова Ф.П., Сыч В.Л. / Современная система спортивной подготовки. - М.: Владос - Пресс, 2005, 132 с.
3. Чжун Хуэй. Настольный теннис: Пер. с кит. / Послесл., спец ред. Г.В. Барчуковой. — М., 1987, 87 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СОСТАВЛЕНИИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНА

Трофимова М. Г.

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва Кузбасса», г. Новокузнецк

Аннотация: В статье описаны возможности использования интеллекта при организации рационального питания спортсмена и технологии, позволяющие его использовать

Ключевые слова: искусственный интеллект, рацион питания, персонализированный план питания.

Искусственный интеллект (ИИ) в современных условиях становится задачей исключительной важности для Российской Федерации, уже сегодня он широко применяется во многих сферах биотехнологии, робототехники и других областях экономики.

Сегодня технологии искусственного интеллекта прочно вошли в нашу повседневную жизнь, став незаменимыми помощниками в решении множества задач — от эффективной поддержки наших усилий при выполнении рутинных действий, обработке и анализе больших массивов неструктурированной информации — до оказания помощи в реализации нашего творческого потенциала и развития наших креативных навыков. А в таких индустриях как здравоохранение, беспилотный транспорт и охрана общественного порядка, технологии ИИ помогают принимать решения более качественно и быстрее ровно тогда, когда счет идет на секунды, и эти секунды способны спасти чьи-то жизни.

В большинстве своем существующие решения являются примерами реализации технологий узко специализированного искусственного интеллекта, требующего настройки и перепроверки со стороны человека. Чтобы так же хорошо решать разнообразные комплексные задачи, как это делают люди, машины должны научиться строить причинно-следственные модели окружающей среды и ориентироваться в разных контекстах, а не просто максимизировать успех при решении какой-то узкой задачи. Они должны понимать физические, психологические и другие законы нашего мира и уметь связывать новую информацию в общую картину с тем, что уже знают. Чтобы добиться этого, нам необходимо преодолеть очередной технологический рубеж — создание Общего искусственного интеллекта [1].

В Физической культуре и спорте нейросети могут использоваться для различных целей, включая анализ биометрических данных, прогнозирование результатов соревнований, оптимизацию тренировочных программ, анализ техники движений, улучшение реакции спортсменов и многое

другое. Нейросети позволяют обрабатывать большие объемы данных и выявлять закономерности, которые могут помочь в улучшении спортивных результатов и тренировок.

Рациональное питание является неотъемлемой частью достижения спортивных результатов. Традиционно спортсменам даются общие рекомендации по питанию, основанные на их возрасте, виде спорта и уровне подготовки. Однако индивидуальные потребности каждого спортсмена могут значительно варьироваться, что затрудняет разработку персонализированных планов питания. Искусственный интеллект предлагает мощные инструменты для анализа данных и принятия решений, которые могут помочь в разработке более точных и эффективных планов питания для спортсменов.

Например, ИИ можно использовать для анализа биометрических данных, таких как состав тела, уровень метаболизма и физическая активность, для определения индивидуальных потребностей спортсмена. На основе биометрических данных и другой информации (например, вида спорта, уровня подготовки и пищевых предпочтений) ИИ может создавать персонализированные планы питания, которые соответствуют конкретным потребностям спортсмена. ИИ можно использовать для отслеживания прогресса спортсмена и корректировки плана питания в зависимости от изменений. ИИ может учитывать время тренировок и соревнований спортсмена и предлагать оптимальное время приема пищи для максимальной производительности.

ИИ может предоставлять персонализированные рекомендации по рецептам, которые соответствуют плану питания спортсмена и его пищевым предпочтениям.

Можно выделить следующие преимуществ использования ИИ в рациональном питании спортсменов.

Повышенная производительность: персонализированные планы питания могут помочь спортсменам оптимизировать свою производительность, обеспечивая их необходимыми питательными веществами в нужное время.

Улучшенное восстановление: правильное питание способствует восстановлению после тренировок и соревнований, что позволяет спортсменам быстрее восстанавливаться и готовиться к следующим нагрузкам.

Снижение риска травм: оптимальное питание может помочь поддержать здоровье костей, мышц и суставов, снижая риск травм.

Повышенная мотивация: когда спортсмены чувствуют себя хорошо и видят результаты, они, как правило, более мотивированы следовать своему плану питания и достигать своих целей.

Реализация ИИ в рациональном питании спортсменов

ИИ может быть реализован при организации рационального питания спортсменов с помощью различных технологий.

Существуют мобильные приложения, которые используют ИИ для создания персонализированных планов питания, отслеживания прогресса и предоставления рекомендаций по рецептам.

Носимые устройства могут собирать биометрические данные, которые затем могут использоваться ИИ для анализа и корректировки планов питания.

Онлайн-платформы могут предоставлять доступ к инструментам на основе ИИ для анализа питания и создания планов питания.

Как составить рацион питания спортсмена на день с помощью искусственного интеллекта

1. Прежде чем приступить к составлению рациона питания спортсмена нужно собрать его: пол, возраст, вес, рост, вид спорта или уровень активности, цели (например, набор мышечной массы, потеря веса, улучшение результатов), пищевые предпочтения и ограничения.

2. Существует несколько инструментов на основе искусственного интеллекта, предназначенных для создания персонализированных планов питания. Вводятся собранные данные в выбранный инструмент на основе искусственного интеллекта.

3. Далее анализируются данные и создается план питания

Инструмент проанализирует данные и создаст персонализированный план питания, который соответствует вашим целям и потребностям. План обычно включает:

Общее количество калорий, обеспечивающих уровень активности и цели.

Распределение макронутриентов: оптимальное соотношение белков, углеводов и жиров для достижения целей спортсмена.

Выбор продуктов питания: список рекомендуемых продуктов, соответствующих пищевым предпочтениям и ограничениям конкретного человека.

График питания: распределение рекомендуемого потребления пищи в течение дня.

4. Мониторинг и корректировка

Необходимо регулярно следить за прогрессом спортсмена и вносить коррективы в план питания по мере необходимости. Инструменты на основе искусственного интеллекта часто предоставляют функции отслеживания, которые помогают в этом процессе.

Пример рациона питания спортсмена на день, созданного с помощью искусственного интеллекта:

Завтрак: Овсянка с ягодами и орехами (350 калорий)

Перекус: Банан и протеиновый коктейль (250 калорий)

Обед: Салат с курицей-гриль, киноа и овощами (450 калорий)

Перекус: Яблоко с арахисовым маслом (300 калорий)

Ужин: Лосось с печеным картофелем и жареными овощами (500 калорий)

Перед сном: Казеиновый протеиновый коктейль (200 калорий)

Общая калорийность: 2050 калорий

Распределение макронутриентов: 180 г белка, 250 г углеводов, 70 г жиров

Этот примерный план питания предназначен для иллюстрации и должен быть скорректирован в соответствии с вашими индивидуальными потребностями. Всегда рекомендуется проконсультироваться с диетологом или другим медицинским работником перед внесением значительных изменений в свой рацион.

Использование ИИ в рациональном питании спортсменов представляет собой захватывающую возможность для улучшения производительности, восстановления и общего благополучия. Персонализированные планы питания, основанные на данных, могут помочь спортсменам достичь

своих целей и раскрыть свой потенциал. По мере развития технологий ИИ можно ожидать, что в будущем его возможности в области рационального питания спортсменов станут еще более обширными и мощными [2].

Список литературы

1. Косаренко Н. Н. Система искусственного интеллекта: понятие, теория, право и перспективы развития : монография / Н. Н. Косаренко. - Москва : РУСАЙНС, 2024. - 176 с.
2. Эртель В. Введение в искусственный интеллект / В. Эртель ; пер. с англ. А. Горман. - Москва : Эксмо, 2019. – 448 с.

ОБЗОР ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ КАДЕТОВ С И D В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ, НА БАЗЕ ШКОЛЫ №51 Г. ОРЛА

*Посашкова Е.Н., преподаватель
БП ОУ ОО «УОР», г. Орёл*

Аннотация: Высокие достижения в любом виде спорта в настоящее время становятся возможными только в результате систематической многолетней непрерывной тренировки. Это положение в особенности относится к современному пятиборью, где спортсменам приходится овладевать разнообразными спортивными навыками и добиваться высокого уровня развития многих физических качеств и способностей [5]. Указанные задачи тесно связаны между собой и должны решаться в неразрывном взаимодействии и взаимовлиянии [1]. Их решение мы видим в создании и последующем внедрении в практику спорта, экспериментальной программы спортивной подготовки по двоеборью (кадеты D) и троеборью (кадеты C) на базе общеобразовательных школ.

Ключевые слова: современное пятиборье, спортивная подготовка, кадеты C и D, экспериментальная программа.

В настоящее время процесс эффективного управления подготовкой в современном пятиборье стал более сложным, в силу изменения правил соревнований. В программу был введен

комбинированный вид многоборья – «комбайн», который включает выполнение стрельбы и бега. Данный вид программы является ключевым элементом, в значительной степени влияющим на результативность соревновательной деятельности [4].

Проблема усугубляется тем, что этот вид программы многоборья выполняется последним, на фоне накопления утомления, что предъявляет повышенные требования к уровню функциональной подготовленности спортсменов [3].

Базой для построения системы многолетней спортивной подготовки пятиборцев, являются группы кадетов С и D, которые выступают по программе двоеборья и троеборья, поскольку именно в этот период спортивной подготовки пятиборцев закладываются и формируются основы техники и тактики ведения спортивной борьбы в данном виде спорта [6].

В связи с этим, нами была разработана модель подготовки пятиборцев, в СШ «Олимп» БП ОУ ОО «УОР» совместно с СОШ №51 г. Орла в начале 2020 года. Основной идеей, которой, является создание оптимальной модели по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья школьников общеобразовательной школы и обеспечению разносторонней физической подготовки, включающей овладение основами техники плавания, бега, стрельбы и выбор спортивной специализации для зачисления в учебные группы СШ.

Так же, данная программа, предполагает создание оптимальной модели управления обучением в общеобразовательной школе и тренировочным процессом в СШ для учащихся средних и старших классов. Помимо этого, заключительный этап реализации программы, предполагает совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта и обучение в БП ОУ ОО «УОР» и ОГУ. Помимо вышеописанного, реализация экспериментальной программы будет способствовать созданию современной системы (модели) отбора детей для занятий спортом, поиску оптимальных путей спортивной специализации [2].

Стратегическими задачами программы являются:

1. Формирование ценности здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни;

2. Построение системы выявления и поддержки талантливых и одарённых детей;

3. Преемственность физической подготовки детей в общеобразовательной школе и СШ для оптимизации тренировочных нагрузок и режима отдыха.

Концепция программы развития современного пятиборья, полностью согласуется с педагогическим кредо школы – «каждый ребенок от природы успешен» - и дополняет программу развития общеобразовательной школы.

Учитывая уникальные возможности выбранной нами школы (наличие плавательного бассейна и 2-х спортивных залов и прилегающей спортивной территории) все второклассники начиная с 2020 года во внеурочной программе в течении 3-х лет проходят плавательную и общефизическую подготовку, начиная со 3-го класса начинаются элементы стрелковой подготовки [7].

К началу занятий в 4-ом классе из третьеклассников, проявивших способности к этому виду спорта и изъявившие желание заниматься им, формируются 1-2 тренировочных группы, для дальнейшей подготовки в современном пятиборье. Остальные дети, зачисляются в СШ БП ОУ ОО «УОР» на отделения видов спорта, к которым они наиболее предрасположены и имеют желание заниматься.

Далее, в тренировочных группах, в течении 6-ти лет ведется спортивная подготовка юных пятиборцев. По окончанию 6-го года обучения в СШ, спортсмены в возрасте 16-17 лет могут быть подготовлены к выполнению нормативов КМС, МС России и способны быть кандидатами в сборную команду Орловской области и Российской Федерации.

Центральный вопрос, на решение которого направлена данная программа – это ранняя спортивная специализация и спортивный отбор. Ее эффективное решение обеспечивает развитие современного пятиборья и успехи спортсменов в нем специализирующихся [5].

Результаты, ожидаемые от реализации экспериментальной программы:

1. повышение качества физической подготовленности выпускников школы;

2. увеличение численности призеров и победителей соревнований;

3. раскрытие творческого потенциала учащихся;
4. осознанное отношение детей, их родителей и педагогов к своему здоровью как основному фактору успеха на последующих этапах жизнедеятельности;
5. соблюдение оптимального режима учебного труда, тренировочного процесса и активного отдыха детей;
6. максимальный охват школьников услугами дополнительного образования в области физической культуры и спорта;
7. расширение взаимодействия СОШ с БП ОУ ОО «УОР» и СШ «Олимп», способствующего повышению качества физической подготовки учащихся, выявлению предрасположенности детей к занятиям современным пятиборьем, с целью ранней спортивной специализации.

Реализация программы рассчитана на 2020 – 2029 годы и предполагает достижение поставленных задач в 3 этапа:

1 Этап: 2020-2023 годы – «От игры к спорту» (начальная школа);

2 Этап: 2024-2026 годы – «Я выбираю спорт!» (средняя школа);

3 Этап: 2027-2029 годы – «Спорт - моя профессия» (обучение в ВПО и СПО).

На данный момент, идет второй этап реализации программы и уже сейчас, хотя и предварительно, можно говорить о том, что она даёт ожидаемые результаты. С 2020 по 2023 год, количество занимающихся по программе детей увеличилось на 33%, что говорит о росте популярности данного вида спорта (Таблица 1).

Таблица 1

Контингент занимающихся по экспериментальной программе в
СОШ №51 г. Орла

Учебный год	Количество обучающихся	Увеличение количества обучающихся (по отношению к предшествующему году обучения) %
2020-21	90	-
2021-22	103	13%
2022-23	118	10%
2023-24	129	10%
Итого		33%

Молодые спортсмены регулярно выступают на региональных соревнованиях, демонстрируя рост своих спортивных достижений.

Таким образом, делая предварительные выводы относительно эффективности экспериментальной программы по современному пятиборью, можно с большой долей вероятности предположить её результативность на основе промежуточных показателей анализа реализации первого этапа программы.

Список литературы

1. Ваньков, А.А. «Совершенствование подготовки пятиборцев в плавании: учебное пособие для студентов институтов физической культуры» / А.А.Ваньков - М.: ФиС, 2014.
2. Варакин, А.П. «Основы отбора и построения тренировки в современном пятиборье: методическое пособие для тренеров и спортсменов пятиборья». / А.П.Варакин - М.: ФиС, 2019.
3. Дрюков, В.А. «Структура построения годичного цикла в современном пятиборье: методические рекомендации по современному пятиборью» / В.А.Дрюков - Киев: Здоровья, 2014.
4. Интернет ресурсы: <http://www.krugosvet.ru>, <http://www.pentathlon.ru>.
5. Современное пятиборье: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.Н. Варакина. - М.: ФиС, 2016.
6. Современное пятиборье: Учебное пособие / Под общ. ред. С.М. Вайцеховского и Л.М. Широкая. – М.: ФиС, Будапешт: Спорт, 2010.
7. Свод правил и нормативов в современном пятиборье. М.: 2022 г.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 12-13 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО ВТФ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

*Роденко К.Д.
студентка 4 курса ГБПОУ КО «УОР»,
научный руководитель:
Хмельёва Е.П.
г. Калининград*

Проблема. Тхэквондо – один из молодых и наиболее динамично развивающихся видов восточных единоборств, получивший к настоящему моменту признание более чем в 190 странах мира как олимпийский вид спорта. Успехи российских спортсменов на международной арене в значительной мере сдерживаются отсутствием научно-обоснованной системы предсоревновательной подготовки, включающей в себя не только совершенствование уровня технико-тактического мастерства тхэквондистов, но и развитие важнейших физических качеств [1].

Актуальность. Тхэквондо относится к ациклическим видам спорта, где решающим фактором для достижения высоких результатов является уровень развития скоростно-силовых качеств. Воспитание физических качеств осуществляется через направленное развитие ведущих способностей человека. Наряду с силовыми и координационными способностями скоростные способности играют одну из наиболее важных ролей в формировании технического совершенствования и духовной дисциплины спортсмена.

Цель исследования: воспитать скоростные способности юношей 12-14 лет, занимающихся тхэквондо ВТФ средствами легкой атлетики.

Гипотеза. Мы предполагаем, что скоростные способности юношей 12-14 лет, занимающихся тхэквондо ВТФ, возрастут при использовании разработанных нами комплексов упражнений, направленных на воспитание скоростных способностей.

Задачи исследования. Для достижения поставленной цели сформулированы следующие задачи:

1) установить современное состояние проблемы по теме исследования;

2) разработать и применить комплексы упражнений, направленные на развитие скоростных способностей юношей 12-14 лет, занимающихся тхэквондо ВТФ средствами легкой атлетики;

3) обобщить полученные данные и сделать выводы.

Методы исследования. В работе мы использовали следующие методы:

1) анализ и обобщение научно-методической литературы;

2) педагогический эксперимент;

3) математическая обработка данных.

Организация исследования. Эксперимент проходил в три этапа:

1 этап – изучение научно-методической литературы, выбор методов исследования и постановка задач;

2 этап – педагогический эксперимент;

3 этап – обработка полученных данных.

Педагогический эксперимент проводился на базе детско-юношеского спортивного клуба тхэквондо ВТФ «Тайк-Кьен», по адресу: г. Калининград, ул. Аллея Смелых, д. 207.

В эксперименте приняли участие две группы возрастной категории 12-13 лет: экспериментальная (далее – ЭГ) и контрольная (далее – КГ), по 10 спортсменов в каждой, спортсмены находились на тренировочном этапе подготовки (до 2-х лет).

Результаты исследования. В начале педагогического эксперимента были проведены следующие контрольные тесты:

1) бег 30 м с высокого старта(подходы);

2) удары «Долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 сек (раз).

В таблице 1 представлены средние показатели проведенных контрольных испытаний до педагогического эксперимента.

Таблица 1

**Средние показатели проведенных контрольных
испытаний до педагогического эксперимента**

№	Тесты	ЭГ	КГ
1	Бег 30 м (подходы) с высокого старта	7,45	7,40
2	Удары «Долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 сек (раз)	15,6	15,9

Из таблицы 1 видно, что средние значения в упражнении «Бег на 30 м» (сек) в экспериментальной группе равно 7,45 сек, а в контрольной группе – 7,4 сек, что находится примерно на одном уровне.

В упражнении «Удар «Долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 сек (раз) в экспериментальной группе средний результат составил 15,6 раз, а в контрольной группе – 15,9 раз.

Из вышесказанного следует, что результаты, представленные в таблице, позволяют утверждать, что до внедрения разработанных комплексов упражнений, группы находятся в равной степени физической подготовленности. Это утверждение подтверждают среднеарифметические данные в проведенных тестах.

Для тхэквондистов одним из ведущих качеств является скорость. Данное физическое качество необходимо для того, чтобы иметь возможность быстро нанести удар/контрудар, а также иметь возможность маневрирования.

При анализе научно-методической литературы было выявлено большое количество упражнений, используемых в практике подготовки единоборцев. Учитывая возрастные особенности спортсменов 12-14 лет нами были сформированы комплексы упражнений, направленные на развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики.

**Комплекс упражнений № 1, направленный на развитие
скоростных способностей тхэквондистов 12-13 лет методами
легкой атлетики**

№	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
1	Бег 30м. с низкого старта.	3 подхода	Руки прямые и ненапряженные ставит

			вплотную к стартовой линии на ширине плеч, большие пальцы внутрь. Плечи над линией старта. Туловище выпрямлено, голова держится прямо, шея не напряжена.
2	Бег 30м. с высокого старта.	3 подхода	При высоком старте корпус и плечи должны быть направлены в сторону движения. Тело должно быть наклонено вперед. Одна нога должна стоять чуть впереди у стартовой линии – это толчковая нога, другая нога сзади. Рука, противоположная толчковой ноге, согнута в локте и вынесена вперед, а другая заведена за корпус.
3	Вертикальный забег по лестнице.	3 подхода	Тело должно быть под углом примерно 45 градусов. Ягодицы напряжены. Руки и ноги напряжены.
4	Бег на месте с задействованием частоты движений рук и ног с переменной темпа и	3 подхода	Руки напряжены, согнуты в локтях, по команде ускорение движений руками и ногами.

	ускорением.		
5	Прыжки на левой и правой ноге, на двух ногах через фишки	3 подхода	Ноги, согнутые в коленном суставе. После прыжков выполнить ускорение до фишек.
6	«Сайд степ» с использованием фишек.	3 подхода	Выполнить выпад и прыжок в сторону на одну из ног, делая после ускорение со сменой направления.
7	Всего	12 мин	

Комплекс упражнений № 2, направленный на развитие
скоростных способностей тхэквондистов 12-13 лет методами
легкой атлетики

№	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
1	Удар «Ап чаги» (прямой удар ногой) по ракетке правой и левой ногой	10 сек	Коленный сустав перед ударом сгибается на 90 градусов. Руки, сжатые в кулаки перед грудью. Опорная нога разворачивается в голеностопном суставе на 45 градусов.
2	Удар «Долио чаги» (боковой удар ногой) по ракетке правой и левой ногой	10 сек	Опорная нога разворачивается в голеностопном суставе на 90 градусов. Руки согнутые в локтевом суставе перед грудью.
3	Удар «Долио чаги» (боковой удар ногой) по ракетке, по 2 удара со сменой ног	10 сек	После 1 удара рабочая нога становится вперед, для большей скорости удара
4	Удар «Ан сево	10 сек	Опорная нога в

	чаги» (мах ногой снагужи вовнутрь) по ракетке правой и левой ногой		голеностопном суставе разворачивается на 90 градусов
5	Удар «Нерё чаги» (мах ногой изнутри наружу) по ракетке правой и левой ногой	10 сек	Для большей скорости рабочая нога сгибается в коленном суставе перед ударом по ракетке.
6	Удары «Ан сево чаги» и «Нерё чаги» правой и левой	10 сек	Туловище разворачивается в сторону рабочей ноги. Нога в голеностопном суставе разворачивается на 90 градусов при выполнении удара «Ан сево чаги», и возвращается в и.п. при ударе «Нерё чаги».
7	Всего	12 мин	

Комплекс упражнений № 3, направленный на развитие скоростных способностей тхэквондистов 12-13 лет методами легкой атлетики

№	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
1	Эстафета с ударом «Дубон долио чаги» (двойной удар ногами) на скорость 2х8 м.	10 сек	Спортсмен бежит до мешка бьет удар и возвращается обратно, передает эстафету.
2	Эстафета с ударом «Долио чаги» в корпус и голову без постановки ноги на скорость 2х8	10 сек	Первый удар бьем быстрее второго для большей силы удара. После второго удара туловище разворачивается в

	м.		сторону рабочей ноги, опорная нога при этом разворачивается в голеностопном суставе на 180 градусов.
3	Эстафета с ударом «Ап чаги» двумя ногами с удержанием колена на скорость 2х8 м.	10 сек	После первого удара спортсмен удерживает колено и с прыжка бьет второй удар ногой.
4	Эстафета с ударом «Момдолио чаги» (удар с разворотом на 180 градусов) рабочей ногой на скорость 2х8 м.	10 сек	Спортсмен должен рассчитать точное расстояние от мешка до исходной точки удара. Чтобы удар был правильным и быстрым.
5	Эстафета с ударом «Момдоло чаги» (удар с разворотом на 180 градусов) в отходе на скорость 2х8 м.	10 сек	Для удара в отходе нужно подойти к мешку ближе, бить удар разворачивая ноги и туловище назад. Скорость удара увеличивается за счет разворота опорной и рабочей ног, и туловища.
6	Эстафета с ударом «Твит чаги» (удар разворотом со спины) в прыжке на скорость 2х8 м.	10 сек	За счет удара с разворотом со спины в прыжке увеличивается скорость бега в обратную сторону.
7	Всего	12 мин	

Отличительной особенностью данного комплекса является то, что при его использовании можно развивать

скорость ударов ног как базовых, так и ударов с разворотами, а также передвижение по корту (степ), для ухода от удара соперника и обманных движений.

Комплекс упражнений был включен в три занятия недельного микроцикла, в начало основной части. Каждый из комплексов проводился в течении 15 мин. Каждый комплекс упражнений занимает 12 минут, интервал отдыха составляет 4 минуты, время перехода к следующему упражнению в комплексе – 5 сек.

Для подтверждения нашей гипотезы было проведено промежуточное исследование развития скоростных способностей тхэквондистов 12-14 лет, результаты которого представлены в таблице 4.

Таблица 4

Средние значения результатов промежуточного исследования развития скоростных способностей тхэквондистов 12-14 лет

№	Тесты	ЭГ	КГ
1	Бег 30 м (подходы) с высокого старта	7,15	7,41
2	Удары «Долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 сек (раз)	17,4	16

Из таблицы 4 видно, что средние значения результатов выполнения всех контрольных тестов в ЭГ превысили значения результатов в КГ.

Выводы. Таким образом, исследование развития скоростных способностей тхэквондистов 12-13 лет в ЭГ после внедрения разработанных нами комплексов упражнений, направленных на развитие скоростных способностей тхэквондистов 12-13 лет, показало, что результаты ЭГ имеют более значительные различия с КГ, чем во время первичного исследования, до внедрения комплексов, что указывает на эффективность использования разработанных комплексов в процессе подготовки тхэквондистов.

В настоящее время апробация представленных комплексов продолжается, проведение итогового тестирования запланировано на май 2024 года.

Список литературы

1. Григорьева, Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. – Москва : Юрайт, 2020. - 182 с.

2. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / В.Г. Никитушкин. - 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2021. - 232 с

3. Чой Сунг Мо. Физические способности в боевых искусствах/ Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003,-224с.

ДИНАМИКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ 15-17 ЛЕТ

*Щелокова Ю.А., студент 401 группы
Зобкова Е.А.*

*ФГБУ ПОО «БГУОР» г. Брянск, преподаватель,
Федоров В.А.*

ФГБУ ПОО «БГУОР», начальник спортивного отдела

Аннотация. В нашей статье рассматриваются актуальные вопросы развития координационных способностей прыгунов в высоту 15-17 лет.

Ключевые слова: координационные способности, прыгуны в высоту 15 -17 лет, тренировочный процесс легкоатлетов, развитие прыгучести, динамика показателей.

Успешная подготовка в легкой атлетике в значительной степени зависит от уровня развития физической подготовленности, в частности, от развития координационных способностей.

Анализ литературных источников показал, что из физических качеств наименее изученным являются координационные способности. Поэтому их совершенствованию в учебно-тренировочном процессе должно уделяться большое внимание. Совершенствование координации рассматривается, как один из важных разделов подготовки прыгунов в высоту разной квалификации и уровня мастерства.

Однако проблема развития координационных качеств в наше время считается актуальной и требует дальнейшего разрешения.

Развитие координационных способностей складывается из воспитания возможности осваивать координационно-сложные двигательные действия, а также из возможности перестраивать двигательную деятельность в согласовании с требованиями внезапно меняющейся обстановки, так как прыжок в высоту является техническим видом легкой атлетики, овладение техникой прыжка требует высокого уровня координационных способностей.

В нашей работе мы хотели выявить динамику показателей координационных способностей прыгунов в высоту.

Гипотезой исследования было определено, что под влиянием комплекса упражнений координационного характера, показатели координационных способностей прыгунов в высоту 15-17 лет улучшатся.

Для проверки нашей гипотезы, мы провели исследование о динамике развития координационных способностей прыгунов в высоту. Для этого мы провели ряд контрольных тестирований, одно в начале исследования, другое в конце.

Проанализировав результаты первичного тестирования (табл. 1), приходящихся на начало исследования видим, что показатель КГ в тесте челночный бег 3x10 м равен 7,9 с, ЭГ – 7,85 с.

Таблица 1

Показатели координационных способностей КГ и ЭГ в начале исследования

Группы	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в высоту с доставанием предмета (см)	Прыжок в длину с/м боком (см)	Прыжок в длину с/м спиной вперед (см)	Метание мяча ведущей рукой (м)	Метание мяча ведущей рукой (м)
КГ	7,9	200	177	154	23,2	20,55
ЭГ	7,85	200	185	150	23,5	20,6

Прыжок в высоту с доставанием подвешенного предмета, следующее тестирование, в котором показатель и КГ и ЭГ равен 200 см.

В прыжке в длину с места боком и спиной вперед показатели КГ составляют 177 см и 154 см, ЭГ – 185 см и 150 см.

В тесте метание малого набивного мяча ведущей и не ведущей рукой на дальность показатель КГ ведущей рукой составил 23,2 м, не ведущей – 20,55 м, ЭГ ведущей рукой – 23, 5 м, не ведущей – 20,6 м.

Таблица 2

Показатели координационных способностей КГ и ЭГ в конце исследования

Группы	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в высоту с доставанием предмета (см)	Прыжок в длину с/м боком (см)	Прыжок в длину с/м спиной вперед (см)	Метание мяча ведущей рукой (м)	Метание мяча не ведущей рукой (м)
КГ	7,8	203	183	158	24,2	21,2
ЭГ	7,5	209	204	168	26,7	23

Проанализировав результаты повторного тестирования (табл. 2), приходящегося на конец исследования видим, что показатель КГ в тесте челночный бег 3x10 м равен 7,8 с, ЭГ – 7,5 с.

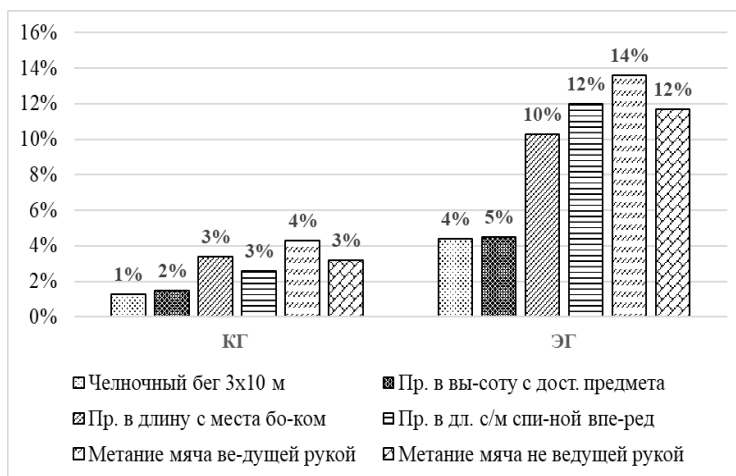
В прыжке в высоту с доставанием подвешенного предмета показатель КГ равен 203 см, ЭГ – 209 см.

В прыжке в длину с места боком и спиной вперед показатели КГ составляют 183 см и 158 см, ЭГ – 205 см и 168 см.

В метании малого набивного мяча ведущей и не ведущей рукой на дальность показатель КГ ведущей рукой составил 24,2 м, не ведущей – 21,2 м, ЭГ ведущей рукой – 26,7 м, не ведущей – 23 м.

На рис. 1 изображен относительный прирост показателей координационных способностей КГ и ЭГ в конце исследования.

Проанализировав полученные результаты, мы видим, что относительный прирост по контрольным тестам в конце исследования составил в челночном беге 3х10 м в КГ - 1%, в ЭГ - 4%; в прыжке в высоту с доставанием предмета в КГ - 2%, в ЭГ - 5%; в прыжке в длину с места боком в КГ - 3%, в ЭГ - 10%; в прыжке в длину с места спиной вперед в КГ - 3%, в ЭГ - 12%; в метании мяча ведущей рукой в КГ - 4%, в ЭГ - 14%; в метании мяча не ведущей рукой в КГ - 3%, в ЭГ - 12%.



Относительный прирост координационных способностей КГ и ЭГ

Данные изменения произошли под влиянием комплекса упражнений, который был применен в тренировочном процессе экспериментальной группы.

Таким образом, гипотеза нашего исследования, о том, что под влиянием комплекса упражнений координационного характера, показатели координационных способностей прыгунов в высоту 15-17 лет улучшатся полностью подтвердилась.

Список литературы

1. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 136 с.
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 200 с.
3. Команов В.В. Резервы тренерского мастерства / В.В. Команов. – М.: Спорт, 2017. – 116 с.
4. Ломан, В. Бег, прыжки, метания / В. Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 160 с.
5. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 288 с.
6. Морозов В.О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки, Учебн. Пособие / В.О. Морозов. – М.: Флинта, 2020. – 120 с.
7. Селуянов, В. Н. Современные подходы в системе физической подготовки: монография / В. Н. Селуянов. – М.: АСТ, 2019. – 254 с.
8. Стрижак А.П. Спортивная подготовка прыгуна в высоту / А.П. Стрижак. – М.: Советский спорт, 2021. – 80 с.
9. Тихонин В.И. Обучение двигательным действиям в прыжках в высоту / В.И. Тихонин. – М.: Бибком, 2017. – 150 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ

Яковлев И.В., студент 42 группы

Солонкин А.А.,

ФГБУ ПОО «БГУОР» г. Брянск, директор

Зобкова Е.А.

ФГБУ ПОО «БГУОР» г. Брянск, преподаватель

Аннотация. В нашей статье рассматриваются актуальные вопросы влияния занятий вольной борьбой на развитие координационных способностей.

Ключевые слова: координационные способности, занятия вольной борьбой, динамика спортивных показателей, комплексы упражнений.

На современном этапе развития вольной борьбы значительно увеличился объем двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности связывают с понятием координационных способностей.

Наиболее успешно в соревновательной деятельности выступают спортсмены, обладающие высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей, что проявляется в совершенствовании таких специализированных восприятий, как «чувство дистанции» «чувство ковра», «чувство соперника», «чувство равновесия», «чувство ритма» «чувство темпа» и т.д.

Есть все основания полагать, что методика подготовки юных борцов направленная, прежде всего на тщательную отработку определенных технических навыков и тактических умений, концентрированное развитие специальных физических способностей, вместе с тем не создает нужных условий для совершенствования психомоторных способностей, лежащих в основе формирования координационных способностей в специфической двигательной деятельности.

Процесс совершенствования координационных способностей у борцов органически связан с решением задач технико-тактической подготовки, с развитием скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Многие исследователи считают, что наиболее эффективно развиваются координационные способности в условиях отсутствия утомления. Вместе с тем, соревновательная деятельность юных борцов предусматривает выполнение специализированных двигательных действий высокой координационной сложности в самых различных функциональных состояниях (от устойчивого до тяжелых проявлений утомления) и при различных условиях внешней среды (от комфортных до исключительно сложных).

В современной теории спортивной тренировки методика развития координационных способностей остается наименее разработанной. Отсутствует четкое понимание природы

координационных способностей, разноречивы данные о их структуре и возрастных особенностях проявлений, не разработаны критерии оценки уровней развития координационных способностей, не выявлены особенности технологий развития данного физического качества применительно к борьбе.

Проблема состоит в создании современных педагогических технологий, позволяющих осуществлять параллельное совершенствование координационных способностей и психических функций у борцов на этапе начальной спортивной подготовки.

Цель исследования – изучить влияние занятий вольной борьбой на координацию движений.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс.

Предмет исследования – показатели координационных способностей борцов 16-17 лет.

Гипотеза исследования – предполагается, что занятия вольной борьбой окажут положительное влияние на развитие координации движений.

Для определения координационных способностей у борцов, занимающихся вольной борьбой, мы использовали соответствующие тесты:

1. «Полуфляк», испытуемый, сидя на полусогнутом положении, оценивали по 5-ти бальной шкале, где «5» это высшая оценка а «1» худшая. Одной рукой упирается на землю, повернув кисть 180 градусов, выполняет прыжок, с ног разгибаясь, потом необходимо сразу же после отталкивания руками быстро начать разгибание в тазобедренных суставах, и приземлиться в полу согнутом положении.

2. «Низкий шаг 20 метров», оценивали по 5-ти бальной шкале, где «5» это высшая оценка а «1» худшая. Исходя от качества выполнения упражнения и результат времени. Низкий шаг вперед, назад, в стороны. Колени и локти стараться держать повыше, не отрывая пятки от земли. Плечевые и тазобедренные суставы максимально растянуты. Это позволить борцу комфортно чувствовать себя при борьбе снизу.

3. «Забегание на борцовском мосту с прыжком», 5 раз в обе стороны, оценивали по 5-ти бальной шкале, где «5» это высшая оценка а «1» худшая. Исходя от качества выполнения

упражнения. Это упражнение аналогично с обычным забеганием, но мы включили прыжок. Данные полученные в начале исследования представлен в табл. 1.

В начале эксперимента средние показатели обеих групп по проводимым тестам находились на одинаковом уровне. Что говорит об однородности групп на начало эксперимента. Так в тесте «полуфляк» средний показатель в КГ составил 3, а в ЭГ - 3,2. В тесте «низкий шаг 20 метров» средний показатель в КГ составил 2,6, а в ЭГ - 2,8. В тесте «забегание на борцовском мосту с прыжком» средний показатель в КГ составил 3, а в ЭГ - 3,2.

Таблица 1

Средние показатели развития координационных способностей спортсменов, занимающихся вольной борьбой в экспериментальной и контрольной группах в начале эксперимента

Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Полуфляк	3	3,2
Низкий шаг 20м	2,6	2,8
Забегание на борцовском мосту с прыжком	3	3,2

С целью развития координации у борцов был проведен эксперимент, в котором использовались упражнения и эстафеты, направленные на развитие координации. За время проведения педагогического эксперимента в обеих группах произошли сдвиги по показателям физического развития. Однако, можно заметить, что показатели координационных способностей в ЭГ намного выше, чем показатели в КГ. Так в тесте «полуфляк» средний показатель в КГ составил 4,4, а в ЭГ - 4,6. В тесте «низкий шаг 20 метров» средний показатель в КГ составил 3,4, а в ЭГ - 4,4. В тесте «забегание на борцовском мосту с прыжком» средний показатель в КГ составил 3,8, а в ЭГ - 4,7 (табл. 2).

Таблица 2

Средние показатели координационных способностей спортсменов, занимающихся вольной борьбой в экспериментальной и контрольной группах в конце эксперимента

Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Полуфляк	4,4	4,6
Низкий шаг 20м	3,4	4,4
Забегание на борцовском мосту с прыжком	3,8	4,7

Относительный прирост в контрольной и экспериментальной группах представлен на рис. 1.

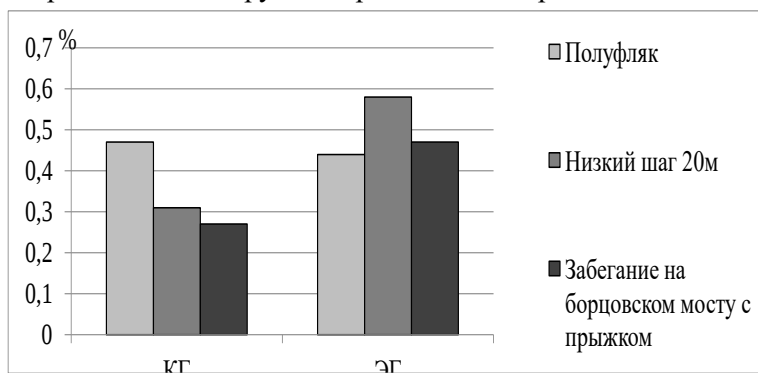


Рис. 1. Относительный прирост в контрольной и экспериментальной группах на конец эксперимента (%)

Таким образом, проанализировав полученные результаты на разных этапах исследования, видим положительную динамику в КГ и ЭГ группах. Относительный прирост в показателях выше в ЭГ, чем в КГ. В ходе наблюдения за борцами, занимающимися вольной борьбой в ходе учебно-тренировочного процесса выявлен прирост по всем показателям.

С целью повышения показателей были определены педагогические условия, при которых, развитие координационных способностей будет проходить эффективно.

Список литературы

1. Айсуев, Л.Д. Методика обучения и совершенствования, вариативных технико-тактических

действий в вольной борьбе. // Вестник Бурятского государственного университета / Л.Д. Айсуев, А.С. Сагалеев – М.: ФИС, 2022. – С. 87-90.

2. Алиханов, И.И. Техника вольной борьбы / И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 216 с.

3. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 304 с.

4. Илюхин, Н.В. Особенности подготовки борцов вольной борьбы в городе Лесосибирске / Н.В. Илюхин, З.М. Корзюкова // Молодой ученый. - 2019. - №4 (84). - С. 729-731.

5. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учебно-методическое пособие / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014. - 176 с.: ил.

6. Латышев, Н.В. Методика развития и оценки уровня специальной выносливости борцов вольного стиля / Н.В. Латышев, С.В. Латышев, П.А. Кудрявцев - Донецк: ДонНУ, 2013. - 55 с.

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И
СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО БОЕВОГО СОСТОЯНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

Абдалина Е.В.

ФГБУ ПОО «ГУОР г. Самара», г. Самара

Аннотация: Современная наука о спорте признает зависимость результативности и надежности соревновательной деятельности спортсмена от его психического состояния, предшествующего или сопровождающего его. Спортсмену для успешного выступления на соревнованиях недостаточно высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности, все большее значение приобретает психологическая подготовленность - побеждает тот, кто обладает большими возможностями самоконтроля и саморегуляции. Один из ключевых аспектов психологии в спорте - достижение оптимального боевого состояния. Оптимальное боевое состояние (ОБС) - это психологическое состояние, при котором спортсмен находится в оптимальной готовности для достижения максимальной производительности и успеха в соревнованиях. Оно позволяет спортсмену использовать свой потенциал на максимуме, принимать эффективные решения и справляться со стрессом. Психологическая подготовка, включая развитие навыков достижения ОБС, является неотъемлемой частью тренировочной программы спортсменов. Центральным фактором, обеспечивающим в большой степени надежность спортсмена в отношении эффективного выступления в соревновании, является специальная подготовленность к предстоящей деятельности и вытекающая из нее субъективная уверенность спортсмена в своих силах. Речь идет о состоянии мобилизационной готовности спортсмена к соревнованию, о его способности в нужный момент и с требуемой энергией подготовиться к реализации своих потенциальных сил и умений.

Ключевые слова: психологическая подготовка, оптимальное боевое состояние, мотивация, стресс.

Важную роль в достижении оптимального боевого состояния спортсменов, проходящих спортивную подготовку в училищах олимпийского резерва, играет эмоциональный компонент. Оптимальное состояние представляет собой психологическое состояние, при котором спортсмены находятся в оптимальной готовности для достижения максимальной производительности и успеха в соревнованиях.

Эмоции имеют сильное влияние на физиологические и психологические процессы в организме спортсменов. Правильное управление эмоциями и использование их в пользу спортсменки может помочь ей достичь оптимального состояния и повысить ее производительность. Вот некоторые на наш взгляд ключевые аспекты роли эмоционального компонента в достижении оптимального состояния:

Мотивация: Эмоции могут служить мощным источником мотивации для спортсменов. Положительные эмоции, такие как восторг, радость или гордость, могут усилить мотивацию и желание достичь успеха. С другой стороны, отрицательные эмоции, такие как гнев или разочарование, могут стимулировать спортсменов к преодолению трудностей и улучшению результатов.

Концентрация: Эмоциональный компонент может влиять на уровень концентрации спортсменов. Положительные эмоции способствуют улучшению концентрации и фокусировке внимания на задаче. Отрицательные эмоции, напротив, могут отвлекать и снижать концентрацию. Умение контролировать эмоции и переключаться на положительные состояния может помочь спортсмену достичь оптимальной концентрации во время соревнований.

Самоуверенность: Эмоциональное состояние спортсмена влияет на его уровень самоуверенности. Положительные эмоции и уверенность в своих силах могут помочь спортсмену проявить свой максимум и справиться с соревновательным давлением. С другой стороны, отрицательные эмоции и сомнения в своих способностях могут препятствовать достижению оптимального состояния.

Стресс и регуляция эмоций: Спортивные соревнования могут вызывать сильные эмоциональные реакции и стресс у спортсменов. Умение регулировать свои эмоции и справляться

со стрессом является важным навыком для достижения оптимального состояния.

В целом, эмоциональный компонент играет важную роль в достижении оптимального боевого состояния спортсменов. Умение контролировать эмоции, использовать их в пользу и развивать эмоциональную устойчивость являются ключевыми аспектами психологической подготовки спортсменов в училищах олимпийского резерва.

Мы рекомендуем тренерам использовать в своей работе некоторые методы и стратегии, которые помогают спортсменам развивать эмоциональную готовность:

1. Эмоциональное осознание: Спортсмены должны научиться осознавать свои эмоции и понимать, как они влияют на их производительность.

2. Эмоциональная регуляция: Спортсмены должны развивать навыки регуляции своих эмоций.

3. Постановка целей: Установка эмоциональных целей помогает спортсменам сфокусироваться на желаемых эмоциональных состояниях во время соревнований.

4. Визуализация: Визуализация является мощным инструментом для развития эмоциональной готовности. Спортсмены могут визуализировать себя чувствующими уверенность, спокойствие и энтузиазм, что помогает им создать и закрепить желаемые эмоциональные состояния.

5. Поддержка со стороны тренера и команды.

6. Тренировки в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Развитие эмоциональной готовности требует времени, практики и индивидуального подхода. Каждый спортсмен имеет свои уникальные эмоциональные потребности и особенности, поэтому важно разработать план работы, который отвечает их индивидуальным потребностям

Интеграция психологических техник в тренировочную программу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, является важным аспектом их психологической подготовки в училищах олимпийского резерва.

Вот несколько способов, как можно интегрировать психологические техники в тренировочную программу спортсменов:

1. Индивидуальные консультации с психологом.
2. Групповые тренировки.
3. Интеграция психологических упражнений в тренировки.

4. Визуализация и ментальная тренировка.
5. Постановка целей и отслеживание прогресса.
6. Развитие командной динамики.

Важно индивидуально подходить к каждому спортсмену и учитывать их уникальные потребности и особенности. Психологическая подготовка должна быть интегрирована в общую тренировочную программу и рассматриваться как неотъемлемая часть подготовки спортсменов к соревнованиям.

Однако следует отметить, что результаты и эффективность применения психологических техник могут различаться в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов, их мотивации и уровня подготовки. Важно предоставить спортсменам достаточную поддержку и ресурсы для эффективного применения психологических техник в их тренировочной программе.

Индивидуальный подход к психологической подготовке спортсменов, требует тщательной оценки и понимания их потребностей и особенностей. Психолог должен быть готов адаптировать методы и стратегии, чтобы соответствовать уникальным требованиям каждого спортсмена и помочь им достичь оптимальной производительности и успеха в спорте.

Таким образом, психологическая техника оптимального боевого состояния через эмоциональный компонент является важным инструментом в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Ее применение в училищах олимпийского резерва может помочь спортсменам достичь максимальной эмоциональной готовности и повысить свою производительность на соревнованиях. Психологическая подготовка должна стать неотъемлемой частью тренировочной программы, чтобы обеспечить полноценное развитие спортсменов и достижение высоких результатов.

Список литературы

1. Айзенк Г.Ю. Проверьте свои способности: Пер. с англ. А. Лука и И. Хоролла. - Санкт-Петербург, «Система - плюс», 1996.- 160 с.: ил.

2. Алексеев А.В. Познай себя, или Ключ к резервам психики. //А.В.Алексеев. - Ростов-на-Дону: Феникс. 2014. – 157 с.

3. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий./ Е.П.Ильин // - СПб.: Питер. 2011. – 701с.: ил. – (Серия «Мастер психологии»).

4. Курпатов А. Найди себя и понять других. //А.Курпатов.- АСТ. – 2019. – 256с.

5. Мартынов М.В. Психологические основы спортивной дидактики. Учебное пособие для студентов факультета физической культуры / М.В. Мартынов. – Пенза. – 2008. – 59с.

6. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./ В.Н.Платонов.- М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – Т.1. – 592 с.: ил.

7. Психические состояния: Хрестоматия /Сост. и общая редакция Л.В.Куликова. - СПб: Издательство Питер. 2001. – 512с.

8. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: Издательство Моск. университета, 1984. – 288с.

ОПЕРАТИВНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ – СРЕДСТВО ЭФФЕКТИВНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

*Андреев Д.М., студент 4 курса
Ковтун Н.В., научный руководитель
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. Психологическая подготовка занимает особое место в современном спорте. Очевидно, что без высокого уровня психологической подготовки, без хороших навыков саморегуляции и мобилизации спортсменов не может полностью реализовать свои возможности и победить сильных соперников.

Ключевые слова: оперативный психологический контроль, соревновательная деятельность, реактивная тревожность, предстартовые состояния.

Успешность выступления спортсменов на соревнованиях зависит от рационального построения тренировочного процесса. При решении комплекса задач, связанных с подготовкой спортсменов, большое значение имеет проблема индивидуализации тренировочного процесса на всех его этапах. Многолетние исследования психологов России позволили обосновать систему психологического контроля в спорте высших достижений [2]. Психологический контроль в спорте осуществляется с целью проверки соответствия или установления степени рассогласования психических свойств личности спортсмена, уровня его психических процессов и состояния тем требованиям, которые предъявляют к нему объективные условия, цели и задачи тренировочного процесса и соревнований [3].

Цель работы: исследовать влияние оперативного психологического контроля на эффективность соревновательной деятельности лыжников-гонщиков.

Объект исследования: соревновательная деятельность лыжников-гонщиков.

Предмет исследования: показатели оперативного психологического контроля.

Гипотеза исследования: предполагаем, что оперативный психологический контроль состояния позволит повысить эффективность соревновательной деятельности лыжников-гонщиков.

Для достижения поставленной цели исследования, предстояло решить следующие задачи.

1. Выявить показатели оперативного контроля состояния лыжников – гонщиков перед соревнованиями.

2. Определить результаты соревновательной деятельности лыжников – гонщиков.

3. Проанализировать влияние оперативного контроля состояния лыжников – гонщиков на результат соревновательной деятельности.

Для решения поставленных задач исследования применялись следующие методы.

1. Анализ литературных источников.

2. Тестирование: экспресс-диагностика, шкала самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина.

3. Педагогический эксперимент.

4. Анализ документальных материалов: финишные протоколы соревнований «Сыктывкарская лыжня», 26 - 28 ноября 2023 г.

5. Методы математической обработки данных.

Исследование проводилось на базе лыжного комплекса имени Раисы Сметаниной, г. Сыктывкар.

В исследовании принимали участие 10 лыжников-гонщиков с нарушением слуха, имеющих спортивное звание - МС.

ЭГ – 5 лыжников-гонщиков, в тренировочный процесс которых включались элементы психологической подготовки (дыхательная гимнастика) во время эксперимента;

КГ – 5 лыжников-гонщиков, тренировки которых проходили по стандартной программе.

Возраст спортсменов: 18 - 21 год.

Экспресс-диагностика реактивной тревожности проводилась нами за 1 час и за 30 мин до старта (табл.1). Показатели оперативного контроля, по мнению тренера, оказались неудовлетворительными, так как у 60% лыжников ЭГ был выявлен высокий уровень реактивной тревожности, т.е. надежность (результат) спортсменов в гонке была под вопросом; именно в состоянии «стартовой лихорадки» спортсмены выступают нестабильно.

Таблица 1

Показатели оперативного контроля лыжников

уровень тревожности группы	высокая тревожность, (%)		умеренная тревожность, (%)		низкая тревожность, (%)	
	За 1 час	За 30 мин	За 1 час	За 30 мин	За 1 час	За 30 мин
ЭГ	60	20	20	80	20	0
КГ	40	60	60	20	0	20

По указанию тренера лыжники ЭГ применили дыхательную гимнастику и через 30 минут мы вновь измерили

предстартовое состояние. Как видим из табл.1, показатели реактивной тревожности спортсменов изменились: у 80% лыжников выявлен умеренный, оптимальный, уровень. Именно в этом состоянии «боевой готовности» происходит активизация резервных сил организма (физических, морально-волевых, интеллектуальных) и спортсмен может показать результат, превышающий уровень его подготовленности. Низкий уровень реактивной тревожности не выявлен ни у одного спортсмена, а высокий – у 20% (1 чел.). Для некоторых спортсменов, особенно, с сильной, инертной нервной системой, состояние «стартовой лихорадки» является оптимальным, так как благодаря силе НС они в состоянии выдержать запредельное напряжение.

У лыжников КГ также изменились показатели оперативного контроля. У 60% спортсменов мы отметили высокий уровень реактивной тревожности, т.е. с приближением старта их напряжение возросло до состояния напряженности и они пребывают в состоянии «стартовой лихорадки». Оптимальный (умеренный) уровень ситуативной тревожности выявлен у 20% и у 20% лыжников – низкий уровень.

Таблица 2

Результаты соревновательной деятельности

Показатели группы	Время, мин/с	РУС пункты (рейтинг), балл
ЭГ	29:50	136,4
КГ	31:04	188

Как видим из табл.2, лыжники ЭГ преодолели дистанции за меньшее время, чем лыжники КГ, и эта разница существенная - 1:14 мин/с. Рейтинг РУС - пункт гоночный – универсальная оценка результата, показанного спортсменом в гонке календаря ФЛГР, относительно победителя данной гонки; рассчитывается по формуле и вносится в итоговый протокол. Лыжники ЭГ на 51,6 баллов имеют более высокий рейтинг, по сравнению с лыжниками КГ.

Посмотрим (табл.3), какие результаты на соревнованиях показали лыжники обеих групп с разным предстартовым состоянием. Видим, что, несмотря на одинаковый уровень тревожности, лыжники ЭГ и КГ показали различное время на соревнованиях. Спортсмены ЭГ с высоким уровнем

тревожности прошли дистанцию на 7,1% быстрее по сравнению с лыжниками КГ. В состоянии умеренной тревожности спортсмены ЭГ на 6% быстрее преодолели дистанцию, чем КГ, а в состоянии низкой тревожности спортсмены КГ оказались быстрее ЭГ на 8%. Спортсмены ЭГ в состоянии высокой тревожности по результатам соревнований заработали на 92 РУС – пункта меньше, чем спортсмены из КГ, что на 41% лучше. В состоянии умеренной тревожности лыжники ЭГ заработали на 37 РУС – пунктов меньше, чем спортсмены из КГ, что на 26% лучше, а в состоянии низкой тревожности спортсмены из КГ показали на 67 РУС – пунктов меньше, чем лыжники из КГ, что на 28% лучше.

Таблица 3

Результаты соревновательной деятельности
в зависимости от показателей оперативного контроля

уровень тревожности	высокая тревожность		умеренная тревожность		низкая тревожность	
результат, М	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Время, мин/с	29:45	31:55	29:04	29:58	33:19	30:46
РУС пункты (рейтинг), балл	135	227	106	143	247	180

Проанализировав полученные результаты, можем сделать вывод, что, благодаря оперативному контролю тренер оценил реактивное состояние спортсменов. Лыжники ЭГ использовали дыхательную гимнастику для коррекции своего эмоционального состояния и показали результаты, превышающие результаты спортсменов КГ, таким образом, считаем гипотезу нашей работы подтвержденной.

Список литературы

1. Гордон, С.М. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов различных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых и спортивных единоборств) / С.М. Гордон, А.Б. Ильин. - М.: Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. - 39 с.

2. Захаров, А.Д. Психологическая подготовка лыжников/ А.Д. Захаров. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 104 с.

К ПРОБЛЕМЕ МОТИВАЦИИ К УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Жуков М.В., к.б.н.,

Яковлев А.В.

ОГБПОУ «УУ(т)ОР», преподаватели, г. Ульяновск

Аннотация: Условием становления будущего специалиста как субъекта профессиональной деятельности, т. е. как активного, мобильного, способного к постоянному развитию, готового к инновационной деятельности специалиста, является формирование учебно-профессиональной деятельности студентов.

Ключевые слова: учебная деятельность, мотивация, студенты.

В настоящее время приоритетными становятся такие изменения, которые ведут к построению гражданского общества, основой которого является более мобильная социально-экономическая сфера. По нашему мнению, сфера образования, самой первой должна реагировать на изменения в социально-экономической сфере. Очевидным является тот факт, что сама система образования нуждается в реконструкции. Присущие традиционной системе образования элементы не могут далее обеспечивать соответствия между тем, что требует общество, и тем, что предлагает среднее профессиональное образование. Речь идет, прежде всего, о том, что будущий специалист должен становиться субъектом профессиональной деятельности, а не ее объектом. Условием становления будущего специалиста как субъекта профессиональной деятельности, т. е. как активного, мобильного, способного к постоянному развитию, готового к инновационной деятельности специалиста, является формирование учебно-профессиональной деятельности студентов.

Проблемой учебной деятельности и мотивации занимались многие исследователи. Были раскрыты психологические основы формирования мотивации учения студентов (Л.И. Божович, А.К. Маркова, и т. д.); рассмотрена мотивации как фактор, определяющий учебную деятельность в колледжах (Ю.М. Орлов, Ю.К. Чернова. Т.С. Савочкина и т. д.); исследуются такие показатели профессиональной направленности студентов, как мотивы выбора специальности при поступлении в колледж, активность в овладении профессиональными навыками и т. д.

Исследования этих показателей позволяют судить о том, что у большинства студентов их личная направленность не совпадает в целом с профессиональными целями обучения, что подтвердил и анализ психолого-педагогических исследований.

Н.А. Иванова, С.Е. Рескина, Н.Б. Нестерова констатируют, что уже к середине года большинство первокурсников хотят изменить выбранную ими ранее специальность, причем индекс удовлетворенности профессией по мере обучения снижается, снижается также и успешность решения проблемных, связанных с профессиональной деятельностью ситуаций у студентов к концу срока обучения.

Социологический мониторинг средних учебных заведений страны, проведенный А. Горшковым, А. Ходаковым, также показал, достаточно полную картину профессионального становления молодого специалиста. При поступлении в колледж только 21,6% абитуриентов «чувствуют призвание к данной деятельности», 30,2% поступили в колледж «по совету родителей», 24,2% нуждались в документе об образовании.

Исследователи отмечают, что с переходом на старшие курсы интерес к учению ослабевает (с 58,4% до 41,7%), ослабевает также и удовлетворенность своим выбором (с 54,4% до 29,2%), что говорит о разочаровании студентов в своем профессиональном выборе.

Интересен и тот факт, что профессиональная деятельность воспринимается студентами, хотя и положительно, но как «внешне навязанная деятельность, которая осваивается в силу необходимости» (А. Горшков, А. Ходаков «Опыт использования компьютерной программы»). Это является весьма традиционным для сложившейся системы образования,

где цели обучения задаются извне и являются по отношению к студенту внешними.

Такой показатель профессиональной направленности, как активность студентов, был исследован О. Волкогоновой, Е. Паниной, А. Маловым. Они выявили, что две трети студентов занимают пассивно-выжидательную позицию, что является «симптомом подавляющей личности системы образования».

В данной ситуации актуальной становится задача выявления общих факторов, способствующих или препятствующих становлению профессиональной деятельности.

Таким образом, многочисленные исследования все больше показывают те слабые места образовательной системы, которые не позволяют ей достаточно гибко реагировать на запросы общества. Нам представляется весьма важным в этом контексте сократить «расстояние между целями обучения и личными целями студентов», что уменьшило бы такие негативные явления как частая смена выпускниками мест работы, постоянный «поиск себя», неудовлетворенность своим положением, и обеспечило бы становление именно учебно-профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Габдреев, Р.В. Формирование мотивации учебно-познавательной деятельности студентов / Р.В. Габдреев, А.В. Смирнов. – Образование и саморазвитие. - 2018. - № 4 (10). - С. 227-233.

2. Смирнов, А.В. Повышение мотивации учебной деятельности к дисциплинам естественно-научного и математического цикла / А.В. Смирнов. –

Теория и практика измерения латентных переменных в образовании: Мат-лы IX Всерос. науч.-практ. конф. (21-23 июня 2007 г.). - Славянск-на-Кубани: ИЦ СГПИ, 2007. - 275 с. - С. 235-237.

3. Смирнов, А.В. Учебно-профессиональная деятельность студентов вуза / А.В. Смирнов, Р.В. Габдреев. – Философия отечественного образования: история и современность: сб.ст. IV Международ. науч.-практич. конф. - Пенза РИО ПГСХА, 2018. - 346 с. - С. 240-241.

ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПЕРЕЖИВАНИЙ СТРАХА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В РАБОТЕ ТРЕНЕРА

Калякина Е.П.

ГПОУ «Кузбасское УОР», г. Ленинск-Кузнецкий

Аннотация. В статье анализируются причины нарушения баланса эмоционального фона юных спортсменов, акцентируется внимание на профилактической работе тренера с проявлениями страха и тревожности воспитанников. В работе представлен комплекс методик для выявления страхов и тревожности детей 6-7 лет, которыми может воспользоваться тренер, а так же указаны некоторые приемы преодоления тревожных состояний через обучение спортсменов умению управлять собой в наиболее волнующих его ситуациях.

Ключевые слова. Эмоциональная сфера, переживание страха, диагностика эмоционального состояния, профилактика и коррекция страха.

Важным показателем профессионализма тренера является его способность использовать психологические средства в своей работе. Особенно это относится к специалистам, работающим с юными спортсменами.

Одной из наиболее сложных проблем, с которыми сталкивается детский тренер, является проблема стабильного выполнения отдельных, достаточно сложных технических элементов, что нередко связано с эмоциональным состоянием воспитанников. В развитии ребёнка дошкольного возраста, на который приходится начальный этап подготовки большинства видов спорта, ключевое пространство занимает его эмоциональная сфера. Особенности данного возраста таковы, что ребёнок не может еще в полной мере контролировать процессы, которые происходят в его психическом и эмоциональном мире. Он неспособен самостоятельно вычленить отклонения от нормы в восприятии действительности [2]. Частое возникновение стрессовых ситуаций приводит к нарушению баланса эмоционального фона, что приводит к тревожности и страхам. Поэтому, уже в дошкольном возрасте

необходимо укреплять психику ребенка, развивать не только его координационные и физические способности, но и эмоционально – волевую сферу, нейтрализовывать страхи и эмоционально – отрицательные переживания.

Ситуация осложняется тем, что в большинстве спортивных учреждений нет психолога, и тренеру приходится сталкиваться самому с оценкой и интерпретацией эмоционального состояния детей. Поэтому акцентирование внимания на профилактической работе тренера с проявлениями страха и тревожности юных спортсменов представляются нам актуальной.

Страх относится исследователями к одной из базовых эмоций[1]. Переживание страха может носить как конструктивный, так и деструктивный характер, активизировать и парализовать нас. С одной стороны, он предупреждает и уводит от опасностей, возможности получения травмы, побуждает к действиям, регулирует поведение. Но может появляться и по причине преувеличения реальности угрозы, неверной оценки последствий этой угрозы.

Как и все люди, спортсмены подвержены различным страхам. Они значительно чаще оказываются в стрессовых ситуациях, где их успех или неудачу могут оценить другие. Поэтому неудивительно, что спортсмены иногда страдают от различных страхов и тревожности. Это касается как юных, так и опытных спортсменов, которые могут испытывать страх нового поражения, если предыдущее выступление было неудачным.

Многие тренеры, занимаясь профилактикой страха и тревожных состояний с воспитанниками, забывают о необходимости исследовать спектр страхов, которым могут быть подвержены их подопечные.

Для того чтобы определить объем работы по профилактике тревожности и страхов, мы выбрали комплекс методик для выявления страхов и тревожности детей 6-7 лет, которыми может воспользоваться тренер.

Первичный способ диагностики тревожности — выявление особенностей в поведении. По поведенческим признакам можно вычленить наличие беспокоящих состояний, например, такие как двигательное беспокойство, повторяющиеся движения, нарушения сна, скованность,

нежелание выделяться. По данным признакам можно определить отклонения в эмоциональном состоянии ребенка. Поэтому наблюдение – является важным методом в исследовании проявления страхов и тревожного состояния.

В тренировочной деятельности тренеру можно предложить применить методику «Наблюдения за признаками тревожности для детей 5-6 лет» и диагностику «Страхи в домиках» [4].

По данным наблюдения и диагностики, можно увидеть уровень тревожности и склонность к таким видам страха, как страх неуспеха, страх не соответствовать требованиям (ожиданиям) родителей и тренера, боязнь провала, критики, соперника, ответственности, травм и другие.

Имея на руках такие результаты исследования, тренер может дать рекомендацию воспитанникам, показавшим высокий уровень тревожности обратиться к специалисту-психологу, провести направленную игровую профилактическую работу по преодолению конкретных страхов[3].

Коррекционную работу по преодолению тревожных состояний можно проводить через обучение спортсменов умению управлять собой в наиболее волнующих его ситуациях.

Эффективным будет применение приемов преодоления тревоги и страха при помощи визуализации. С детьми можно рисовать свои страхи, раскрашивать их, дорисовывать детали, уничтожать. Рекомендуется так же проводить настройку на определенное эмоциональное состояние.

Полезным будет ведение разъяснительной работы, что даже известным спортсменам приходится бороться со страхом, но они знают определенные приемы, которые помогают преодолевать это состояние.

Какой бы техникой не пользовался тренер в своей работе по профилактике и коррекции страхов и тревожных состояний, важно помнить, что страх, который старается избежать ребенок, может превратиться в фобию. Важно научиться определять, что происходит в данный момент с ребенком. Воспитанника нужно учить проговаривать свое эмоциональное состояние, свои ощущения. Важно отмечать его мысли, чувства и реакции на опасную для него ситуацию, не делая оценок или сравнений. Необходимо тренировать умение формулировать цель своего

поведения в той или иной ситуации, полностью отвлекаясь от себя, снижать значимость ситуации, понимать относительное значение «победы» или «поражения», развивая готовность к соревновательной деятельности.

Бережное и уважительное отношение тренера к чувствам воспитанника поможет преодолеть большинство страхов, которые испытывают юные спортсмены на начальном этапе подготовки и почувствовать себя уверенно в избранном виде спорта.

Список литературы:

1. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. — СПб.: «Издательство СОЮЗ», 2000. — 448 с
2. Ильин, Е.П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2008. - 352 с.
3. Мишин, Г. И. Отрицательные эмоции и их преодоление / Г.И. Мишин. - М.: Медицина, 2004 - 80 с.
4. Психология эмоций: тесты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтера. - М.: Издательство Московского университета, 2014. - 288 с.

РОСТ ЗНАЧИМОСТИ СПОРТИВНОГО ВОЛОНТЕРСТВА: КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ И РАЗВИТИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

*Киреева В.А., студентка 3 курса
Кошелева Е.С., преподаватель
БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва», г. Орёл*

Аннотация: В последние годы спортивное волонтерство приобретает все большее значение как в международном, так и в российском контексте, выступая не просто как помощь в организации крупных спортивных мероприятий, но и как важный инструмент социализации, профессионального и личностного развития молодежи. Особенно актуально это становится для студентов училищ олимпийского резерва, которые находятся на стыке профессионального спорта и образования. Волонтерская деятельность предоставляет им

уникальную возможность применить и расширить свои знания и навыки в реальной практике, развить коммуникативные способности, научиться работать в команде и приобрести ценный организационный опыт. Такая деятельность способствует не только личностному росту студентов, но и формированию у них гражданской позиции и ответственности, что особенно важно в контексте подготовки будущих спортивных лидеров и тренеров.

В свете этих соображений, цель настоящей статьи заключается в исследовании специфики, роли и значимости спортивного волонтерства среди студентов училища олимпийского резерва. Акцент делается на выявлении того, как волонтерская деятельность влияет на профессиональное развитие студентов, их личностное самоопределение и карьерный путь в спорте, а также на определение потенциальных проблем и перспектив развития спортивного волонтерства в данной сфере.

Ключевые слова: социализация, «Училище олимпийского резерва», спортивное волонтерство.

Спортивное волонтерство является ключевым компонентом успешной организации и проведения спортивных мероприятий различного масштаба, начиная от местных соревнований и заканчивая крупнейшими международными турнирами, такими как Олимпийские игры и чемпионаты мира. Оно охватывает широкий спектр деятельности, включая поддержку в проведении соревнований, обслуживание участников и зрителей, работу в информационных службах и многие другие аспекты, требующие организованности, преданности и профессионализма. Волонтерство в спорте служит не только важным ресурсом для организаторов событий, но и предоставляет волонтерам уникальную возможность для личностного роста, получения новых знаний и навыков, а также для сетевого взаимодействия и профессионального развития.

Исторически сложилось, что спортивное волонтерство начало активно развиваться во второй половине XX века, когда масштаб и сложность спортивных событий стали требовать привлечения большого количества помощников. Особенно заметным стало влияние волонтеров на Олимпийских играх, где

они выполняют широкий спектр задач, начиная от помощи в организации церемоний открытия и закрытия и заканчивая поддержкой спортсменов и обеспечением безопасности мероприятий. Волонтеры становятся незаменимой частью спортивного сообщества, способствуя созданию атмосферы дружбы, взаимопомощи и общего праздника спорта.

В России и других странах развитие спортивного волонтерства также тесно связано с проведением крупных международных соревнований. В последние десятилетия в России было организовано несколько значимых спортивных событий, которые способствовали росту интереса к волонтерству и укреплению его статуса в обществе. Примеры успешного привлечения и использования волонтерского потенциала в спорте подчеркивают важность и эффективность такого подхода к организации и проведению спортивных мероприятий.

Волонтерство играет значительную роль в жизни студентов училища олимпийского резерва, выступая не просто как возможность участия в организации спортивных мероприятий, но и как мощный инструмент для их профессионального и личностного развития. Для молодых спортсменов, которые находятся на этапе формирования как профессионалов, волонтерская деятельность открывает уникальные возможности для приобретения и развития навыков, необходимых не только в спорте, но и в жизни. Принимая активное участие в подготовке и проведении спортивных событий, студенты учатся работать в команде, принимать самостоятельные решения, брать на себя ответственность и эффективно общаться как с коллегами, так и с посетителями мероприятий. Эти навыки являются критически важными для будущих тренеров, спортивных менеджеров и организаторов соревнований.

Важность волонтерства для студентов училища олимпийского резерва также заключается в возможности применения и углубления теоретических знаний на практике. Участие в организации спортивных мероприятий позволяет студентам наблюдать за работой профессионалов, понимать особенности проведения масштабных соревнований и видеть результаты своей работы. Это способствует лучшему

пониманию специфики спортивной отрасли и формированию представления о будущей профессиональной деятельности. Кроме того, волонтерство открывает перед молодыми спортсменами двери для будущей карьеры, предоставляя уникальные сетевые возможности и шанс заявить о себе в профессиональном сообществе.

Также несомненно и то, что волонтерская деятельность способствует формированию у студентов ценностей, таких как альтруизм, социальная ответственность и желание вносить вклад в развитие спорта и общества. Эти качества являются важными не только для личностного развития, но и для формирования профессиональной этики будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Волонтерство позволяет студентам училищ олимпийского резерва почувствовать себя частью большого и важного дела, укрепляет их связь со спортивным сообществом и повышает мотивацию к достижению высоких результатов как в спорте, так и в жизни.

Организация спортивного волонтерства в училище олимпийского резерва представляет собой сложный и многогранный процесс, который требует внимательного планирования, координации и поддержки на различных уровнях. Этот процесс начинается с формирования у студентов понимания значимости волонтерской деятельности, ее вклада в личностное развитие и профессиональное становление, а также ее роли в развитии спортивного сообщества и общества в целом. Для этого учебные заведения разрабатывают специальные образовательные программы и курсы, нацеленные на подготовку квалифицированных волонтеров, которые могли бы эффективно справляться с разнообразными задачами в рамках спортивных мероприятий.

Одним из ключевых аспектов организации спортивного волонтерства является отбор и обучение кандидатов. Училище олимпийского резерва прилагает значительные усилия для того, чтобы привлечь мотивированных и заинтересованных студентов, желающих принять участие в волонтерских программах. Процесс отбора может включать собеседования, анкетирование и другие методы оценки личностных качеств и навыков кандидатов. После отбора следует этап обучения, на котором волонтеры знакомятся с основами волонтерской

деятельности, изучают специфику работы на спортивных мероприятиях, а также получают знания и навыки, необходимые для успешного выполнения своих обязанностей. Обучение может включать теоретические занятия, практические тренировки, мастер-классы от опытных организаторов спортивных событий и волонтеров, а также стажировки на реальных спортивных мероприятиях.

В заключение, роль и значение спортивного волонтерства для студентов училища олимпийского резерва сложно переоценить. Волонтерская деятельность выступает не только как важный инструмент социального взаимодействия и личностного развития, но и как ключевой элемент профессиональной подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Процесс организации спортивного волонтерства в таких учебных заведениях требует тщательного планирования и координации, включая разработку образовательных программ, отбор и обучение кандидатов, а также взаимодействие с организаторами спортивных мероприятий и другими партнерами. Опыт, полученный студентами в ходе участия в волонтерских программах, способствует не только приобретению и развитию профессиональных навыков и качеств, но и формированию ценностей альтруизма, социальной ответственности и желания вносить вклад в развитие спорта и общества. Система поощрений и наград играет важную роль в поддержании мотивации студентов к волонтерской деятельности, повышая их заинтересованность и вовлеченность.

Список литературы

1. Комарова, Е. В. Организация спортивного волонтерства в училище олимпийского резерва: методические аспекты и практический опыт. // Физическая культура и спорт: наука и практика. – 20XX. – № 3. – С. 45-52.
2. Петров, А. С. Роль спортивного волонтерства в формировании лидерских качеств у студентов училища олимпийского резерва. // Теория и практика физической культуры. – 20XX. – № 2. – С. 78-85.
3. Иванова, Н. К. Опыт привлечения студентов училища олимпийского резерва к волонтерской деятельности на

спортивных мероприятиях. // Журнал спортивной педагогики. – 20XX. – № 4. – С. 112-120.

4. Смирнов, Д. М. Влияние спортивного волонтерства на формирование профессиональной компетентности будущих специалистов по физической культуре. // Современные проблемы физической культуры и спорта. – 20XX. – № 1. – С. 36-42.

5. Кузнецова, О. И. Психологические особенности студентов-волонтеров училища олимпийского резерва. // Вестник спортивной науки. – 20XX. – № 3. – С. 64-70.

ФОРМИРОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Легкая Н.М., Никишина О.В.

ГАПОУ «БТЭиР

имени Героя Советского

Союза М.А. Афанасьева», г. Брянск

Аннотация. За последние годы отмечается тенденция ухудшения здоровья подрастающего поколения, обусловленная целым рядом причин, таких, как снижение материального благополучия значительной части населения, ухудшение экологической ситуации, ослабление инфраструктуры здравоохранения, возрастание учебной нагрузки, отсутствие культуры здоровья в обществе. Ситуация усугубляется тем, что сами дети далеко не всегда осознают значимость здоровья, как необходимого условия жизни и нередко пренебрегают элементарными нормами заботы о нем, что в свою очередь ведет к росту соматических заболеваний, функциональных отклонений, психических и сексуальных расстройств [5].

По этой причине проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной системы образования, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. Все это согласуется

с основными направлениями проекта реформы системы образования, в котором на одном из первых мест стоит здоровье студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, представления, преподаватель, подростки.

Известно, что индивидуальный образ жизни активно формируется в подростковом возрасте. Это связано с развитием у подростков таких важных психических новообразований, как самоконтроль, внутренний план действий, абстрактно-логическое мышление, рефлексия, самосознание, самооценка. Эти новообразования обуславливают столь важную для подростков возможность самим определять свой образ жизни [3]. Следовательно, именно на этом этапе взросления важно побудить подростков к формированию полезных привычек, научить их управлять своим поведением и таким образом актуализировать субъектность в сбережении и укреплении здоровья.

Цель исследования - изучить влияние дополнительных занятий по физической культуре на формирование отношения к здоровому образу жизни у подростков.

Рабочая гипотеза: мы предполагаем, что систематические дополнительные занятия по физической культуре создают благоприятные условия для формирования положительного отношения к здоровому образу жизни у подростков.

Задачи исследования:

1. Изучить отношение к ЗОЖ у подростков на начало и конец исследования.
2. Выявить отношение к ЗОЖ у подростков под влиянием дополнительных занятий по физической культуре.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод математической обработки данных.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ГАПОУ «БТЭиР имени Героя Советского Союза М.А. Афанасьева». В нем приняли участие подростки в

количестве 40 человек, студенты первого курса: обучающиеся ЭС-11 – контрольная группа (КГ) и занимающиеся ЭС-12 – экспериментальная группа (ЭГ).

Результаты исследования. Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроением. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха [1].

Для определения отношения к ЗОЖ было проведено анкетирование, которое проводилось по составленным нами вопросам:

1. Важно ли на Ваш взгляд заботиться о здоровье с раннего возраста?
2. В Вашем понимании успешный и счастливый человек – это здоровый человек?
3. Хотели бы Вы быть здоровым, перспективным человеком в жизни?
4. Если бы Вам предложили наркотик, Вы бы смогли отказаться?
5. Вы употребляете алкоголь?
6. Вы курите?
7. Хотели бы Вы избавиться от своих вредных привычек?
8. Вы посещаете спортивную секцию?

Проведя опрос и обработав ответы респондентов на вопросы анкеты, мы рассчитали среднее процентное соотношение положительных и отрицательных ответов, демонстрирующее отношение к ЗОЖ на начало исследования в КГ и ЭГ.

Среднее процентное соотношение положительных ответов в КГ и ЭГ составило 76,25% и 71,87% соответственно, а среднее процентное соотношение отрицательных ответов 23,75% и 28,13% соответственно.

В КГ среднее процентное соотношение положительных ответов на 4,38% больше, чем в ЭГ, а среднее процентное

соотношение отрицательных ответов в КГ на 4,28% меньше, чем в ЭГ.

Здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Применительно к подросткам необходимо постоянно иметь в виду, что не всегда сам подросток может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многое зависит от родителей, организаторов образования, педагогов [4]. В этом смысле подросток пассивен, но от того, как организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть и его будущее поведение. С обучающимися ЭГ на протяжении исследования, помимо традиционных занятий по физической культуре, было предусмотрено проведение дополнительных занятий по физической культуре («Час здоровья») [2].

Для определения отношения к ЗОЖ у подростков КГ на конец исследования нами было проведено повторное анкетирование. Анализируя ответы респонденты КГ, мы можем отметить положительную динамику в отношении подростков к ЗОЖ.

На начало и конец исследования среднее процентное соотношение положительных ответов в КГ составило 76,25% и 84,38% соответственно, а среднее процентное соотношение отрицательных ответов 23,75% и 15,62% соответственно.

В КГ среднее процентное соотношение положительных ответов увеличилось на 8,13%, а среднее процентное соотношение отрицательных ответов уменьшилось на 8,13% меньше.

Для определения отношения к ЗОЖ у подростков ЭГ на конец исследования нами было проведено повторное анкетирование. Анализируя ответы респондентов ЭГ, мы отмечаем положительную динамику в отношении подростков к ЗОЖ.

На начало и конец исследования среднее процентное соотношение положительных ответов в ЭГ составило 71,87% и 88,12% соответственно, а среднее процентное соотношение отрицательных ответов 28,13% и 11,88% соответственно.

В ЭГ среднее процентное соотношение положительных ответов увеличилось на 16,25%, а среднее процентное

соотношение отрицательных ответов уменьшилось на 16,25% меньше.

Полученные данные на конец исследования свидетельствуют о том, что среднее процентное соотношение положительных ответов в КГ и ЭГ составило 84,38% и 88,12% соответственно, а среднее процентное соотношение отрицательных ответов 15,62% и 11,88% соответственно.

В ЭГ среднее процентное соотношение положительных ответов на 3,74% больше, чем в КГ, а среднее процентное соотношение отрицательных ответов в ЭГ на 3,74% меньше, чем в КГ.

Сравнив полученные данные обеих групп на конец исследования можно сказать, что систематические дополнительные занятия по физической культуре создают благоприятные условия для формирования положительного отношения к здоровому образу жизни у подростков. Полученные результаты нашего исследования позволяют считать выдвинутую гипотезу подтвержденной.

Список литературы

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни школьников / М.Я. Виленский. - М.: Кнорус, 2013. - 201 с.
2. Воронова, Е.Г. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.Г. Воронова. - Ростов на Дону: Феникс, 2014. – 138 с.
3. Горчак, С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни / С.И. Горчак // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. – 2011. - № 5 - С. 19 - 39.
4. Завьялов, А.Е. Проблемы формирования здорового образа жизни молодежи / А.Е. Завьялов // Управление мегаполисом. – 2013. – № 4. – С. 21 -24.
5. Завьялов, А.Е. Формирование здорового образа жизни / А.Е. Завьялов. - М.: Проспект, 2013. – 325 с.

РАЗВИТИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ, КАК ОСНОВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В РУКОПАШНОМ БОЕ

*Логачева М.О., студентка 4 курс
Посаишкова Е.Н., преподаватель
БП ОУ ОО «УОР», г.Орёл*

Аннотация: Сегодня в спортивной практике распространено явление, когда спортсмены выступают в соревнованиях, недостаточно к тому подготовленные — физически, технически, тактически, психологически. У спортсмена появляется нежелание выступать в соревновании, что вызывает естественную для такого случая реакцию организма, не обеспечивающую мобилизационную готовность спортсмена к стартам. В результате формируется неблагоприятное психическое состояние неуверенности, тревожности, боязни, апатии. Естественно, что выступление спортсмена с недостаточной подготовкой не будет успешным и вызовет после соревнования отрицательные эмоции.

Возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний, как обусловленных отрицательными свойствами личности, так и ситуативных, вызванных экстремальными (особо сложными) условиями деятельности, делает необходимой разработку средств их предупреждения и регуляции, а также воспитания эмоциональных свойств личности, способствующих высокой эмоциональной устойчивости.

Ключевые слова: спорт, психологическая подготовка, морально-волевые качества, спортсмены.

Одним из основных условий успехов в рукопашном бое является развитие морально-волевых качеств. Спортсмен не может добиться успеха в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность [4].

Настойчивость спортсмена выражается в его способности упорно стремиться к достижению поставленной цели, несмотря

на затруднения, которые встречаются на пути. Сначала достижение поставленной цели не должно иметь значительных трудностей. Затем в результате успешных действий борец получает уверенность, которая стимулирует его на достижение более трудных целей. Здесь тренер должен помочь спортсмену правильно оценить свои силы, и если в результате первых успехов борец принимает невыполнимое решение, то тренер предупреждает его об этом.

Выдержка рукопашника, выражается в его способности преодолевать различные чувства (страх, жажда, усталость, боль и др.), возникающие в результате воздействия как внешних, так и внутренних факторов. Выдержка имеет большое значение при выполнении требований режима, при достижении намеченной цели, несмотря на то, что для этого приходится иногда сдерживать инстинкты, привычки. При подгонке веса спортсмена приходится преодолевать сильное чувство жажды и голода. Если у него нет достаточной выдержки, то он «не утерпит» и в результате к моменту взвешивания превысит «свой вес». В схватке рукопашник, не имеющий выдержки, не сможет преодолеть чувства усталости и «отдаст победу» противнику. Спортсмен, не имеющий выдержки, может, поддавшись чувству «гнева», нарушить правила, допустить грубость и проиграть [3].

Смелость и решительность спортсмена выражается в его способности не бояться трудностей и неудач, умении, оценивая свои возможности, принимать правильное решение, и, приняв его, стараться выполнить. Рукопашник вырабатывает у себя способность из различных мотивов, определяющих его деятельность, выбрать наиболее правильные. Приняв решение, нужно действовать сразу без промедлений. Смелость развивается, если она базируется на уверенности и подкрепляется мнением (одобрением) тренера и коллектива секции.

Самостоятельность и инициативность рукопашника, выражаются в его способности действовать самому без посторонней помощи или руководства, способности самому принимать решения и выполнять их, в стремлении к новому, дерзании. Это очень важные качества, которые помогают спортсмену выдвинуться в число ведущих и стать победителем в соревнованиях и схватках, в которых тренер не имеет

возможности следить за борцом и тем более подсказывать ему правильные решения [3].

Одним из наиболее эффективных путей формирования морально-волевых качеств является использование средств физического воспитания.

Волевые свойства личности формируются в процессе деятельности.

Имеется определенная последовательность в выработке волевых качеств. Вначале развиваются в основном динамические физические качества. Это – сила, быстрота и скорость реакции. Затем вырабатываются качества, связанные со способностью выдерживать большие и длительные нагрузки: выносливость, выдержка, терпение и настойчивость. Вслед за этим наступает черед формирования более сложных и тонких волевых качеств, таких, например, как смелость, инициативность и самостоятельность.

Преодоление трудностей и препятствий совершается для достижения определенных целей. Чем значительнее цель, чем выше уровень волевых мотивов, тем большие трудности способен преодолеть человек. Необходимым условием воспитания воли является формирование высших мотивов деятельности, моральных принципов и убеждений, основывающихся на нравственном мировоззрении. Особое значение приобретает в этой связи воспитание общественных потребностей, сознательности и чувства долга [1].

Воспитание морально-волевых качеств является частью самосовершенствования личности и, следовательно, должно осуществляться в соответствии с его правилами и прежде всего – с разработкой программы самовоспитания.

Развитие волевых качеств должно основываться на уверенности рукопашников в своих силах, понимании ими реальности воплощения поставленных технико-тактических или морально-волевых задач, осознании целей и средств их достижения. Рукопашники должны знать характерные особенности своего стиля боя, его сильные и слабые стороны, соотношение сил с противниками, положительные или отрицательные влияния возможных ситуаций боев на психику противников, помнить типичные случаи из собственной боевой

практики, черпать знания из опыта мастеров. Методами развития волевых качеств могут быть:

- организация специальных тренировочных занятий;
- проведение совместных занятий слабее подготовленных рукопашников с более сильными, что позволяет использовать силу примера;
- постановка конкретных тренировочных задач, вынуждающих к преодолению определенных трудностей [2].

Лучшим средством волевой подготовки рукопашников являются тренировочные бои, так как бой сам по себе предъявляет исключительно широкие требования к психике рукопашников и вынуждает к проявлению максимальных волевых усилий. Ускорению процесса формирования бойцовских качеств у рукопашников в наибольшей мере служит организация тренировочных боев в форме командной борьбы, так как ей сопутствует высокий эмоциональный фон, стремление участников выручить команду или закрепить определившийся успех [5]. Все это облегчает проявление волевых усилий, приобретение уверенности в своих силах и возможностях.

Список литературы

1. Алексеев, А. В. Себя преодолеть /А.В. Алексеев. — М.: Физкультура и спорт, 2020. — 192 с.
2. Бабушкин, Г.Д. Психология спорта / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева. — Омск, 2022. — 86 с.
3. Бабушкин, Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. — Монография. — Омск, 2018. — 132 с.
4. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. — М., 2021. — 112,с.
5. Генев, Ф. М. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. — М., 2000. — 94 с.
6. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. — М., 1973. — 345 с.

ВЛИЯНИЕ СБИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРИЕМА МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ

*Мазурова С.К., Егорова М.А.
ГБПОУ «БППК», г. Брянск*

Аннотация: в статье представлено многообразие сбивающих факторов, наблюдаемых в процессе игры в волейбол, которые оказывают дезорганизующее влияние на психику спортсмена и выполнения им технико-тактических действий, снижая, тем самым эффективность соревновательной деятельности волейболиста и всей команды в целом. Опираясь на эти данные, тренер получает возможность целесообразно проводить занятия в плане их совершенствования и в решении ряда других вопросов спортивного воспитания, что позволит повысить эффективность соревновательной деятельности волейболистов.

Ключевые слова: сбивающие факторы, индивидуально-психологические особенности, помехоустойчивость, программа психологической подготовки, волейбол.

Актуальность. В волейболе прием мяча занимает ведущее место по соотношению объема выполнения технических приемов. Именно в хорошем приеме и доводке мяча до связующего заключен один из залогов хорошей игры команды.

Результативность выполнения приема мяча в волейболе зависит от факторов, которые затрагивают весь спектр спортивной подготовки волейболиста, его физической, технической, тактической и особенно психологической подготовленности [4].

Соревновательная деятельность в волейболе характеризуется большим количеством и разнообразием сбивающих факторов, оказывающих негативное влияние на психическое состояние, характер поведения и результативность соревновательной деятельности волейболистов.

Сбивающие факторы - это помехи, препятствующие достижению спортивных результатов. Соревновательная деятельность в волейболе характеризуется большим

количеством и разнообразием сбивающих факторов субъективного и объективного характера.

Цель исследования – выявить влияние сбивающих факторов на результативность приема мяча в волейболе.

Результаты и их обсуждение

Исследования проводились на базе Центра внешкольной работы г. Брянска.

На начальном этапе нашего исследования нами был проведен первичный опрос по анкете «Сбивающие факторы, как причина негативных психических и поведенческих реакций волейболиста» состоящий из вопросов для определения показателей устойчивости испытуемых к сбивающим факторам в группе волейболисток 16-17 лет. А также анкетирование «Сбивающие факторы в соревновательной деятельности волейболистов» с целью определения конкретных сбивающих факторов у испытуемых. По полученным данным было вычислено среднее арифметическое значение и ошибка среднего арифметического в исследуемой группе.

На основании полученных результатов, выявлено, что устойчивость к сбивающим факторам у волейболисток до эксперимента составила $15,75 \pm 0,65$ баллов. Результаты свидетельствуют, что в группе выявлена низкая устойчивость к сбивающим факторам.

В ходе исследования сбивающих факторов, влияющих на прием мяча после подачи у волейболисток в ходе соревновательной деятельности нами также установлено, что группу максимальных по силе своего влияния сбивающих факторов составили 3 наиболее значимых для волейболисток 16-17 лет, из одиннадцати, а именно: реплики тренера, предстартовое поведение соперников и большое количество зрителей.

Группу средних по силе влияния сбивающих факторов составили: присутствие близких, игра с незнакомой командой и игра в день приезда.

Группу минимальных по силе влияния сбивающих факторов, составили: длительность матча, размер зала, облик зала, игра после травмы и неудобная форма.

Ведущими сбивающими факторами, имеющими максимальное и среднее влияние на спортсменов, являются

шесть из одиннадцати, а именно (в порядке ранжирования): реплики тренера, предстартовое поведение соперников, большое количество зрителей, присутствие близких, игра с незнакомой командой, игра в день приезда.

Ответы на вопросы анкеты были переведены в процентные данные для выявления максимально влияющих сбивающих факторов, где хотя бы один положительный ответ участника считался за подтверждение влияния на него сбивающего фактора. Таким образом было выявлено 11 возможных сбивающих факторов и процент влияния каждого из факторов на игроков команды (табл. 1).

Далее нами был предложен комплекс заданий, который был введен в учебно-тренировочный процесс волейболисток на протяжении 6 месяцев для формирования устойчивости к сбивающим факторам при приеме мяча после подачи.

Для проверки эффективности заданий, направленных на совершенствование приема мяча после подачи, был проведен повторный опрос в форме анкетирования, состоящий из тех же вопросов для определения показателей устойчивости испытуемых экспериментальной группы к сбивающим факторам после проведения эксперимента.

По результатам оценки устойчивости к сбивающим факторам у волейболисток после эксперимента составила $13,08 \pm 0,57$ баллов (рис. 1).

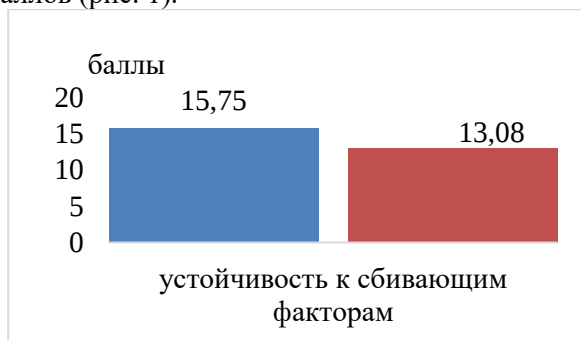


Рис.1. Показатели психологической подготовленности волейболисток

Для сравнения показателей устойчивости испытуемых к сбивающим факторам до и после проведения эксперимента был проведен анализ результатов ответов на вопросы анкеты

«Сбивающие факторы, как причина негативных психических и поведенческих реакций волейболиста». Сравнение сбивающих факторов у волейболисток экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента представлено в таблице 1.

Таблица 1

Сбивающие факторы, влияющие на прием мяча после подачи у волейболисток 16-17 лет в ходе деятельности, до проведения педагогического эксперимента

Сбивающий фактор	Количество человек до эксперимента /%	Количество человек после эксперимента
Реплики тренера	9/75%	6/50%
Предстартовое поведение- соперников	9/75%	4/33%
Большое кол-во зрителей	8/67%	4/33%
Присутствие близких людей	7/58%	4/33%
Игра с незнакомой командой	7/58%	4/33%
Игра в день приезда	6/50%	4/33%
Длительность матча	4/33%	4/33%
Размер зала	4/33%	4/33%
Облик зала	3/25%	1/8%
Игра после травмы	3/25%	3/25%
Неудобная форма	1/8%	1/8%

Результаты свидетельствуют, что в команде волейболисток после проведения педагогического эксперимента уменьшилось количество сбивающих факторов, максимальных по силе своего влияния. Уменьшилось и количество спортсменок, которые воспринимают выделенные факторы как сбивающие при выполнении ими приема мяча после подачи. Ведущим сбивающим фактором, который понизился до среднего влияния на спортсменок, остался только один из одиннадцати, а именно: реплики тренера.

Анализируя и обобщая вышеизложенное, можно сделать, заключение, что педагогический эксперимент способствовал повышению устойчивости спортсменок

экспериментальной группы к сбивающим факторам и повышению эффективности выполнения ими приема мяча после подачи в ходе деятельности.

Список литературы

1. Мараховская. О.В. Основы организации и проведения занятий по волейболу: учеб. пособие / О.В Мараховская и др. - Москва.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. - 92 с.

2. Романина Е.В., Хорева Ю.А. Влияние сбивающих факторов на тренировочную и соревновательную деятельность волейболистов // Ученые записки НГУ им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 10 (116). С. 204-208).

3. Сираковская, Я.В. Тактическая подготовка в волейболе: методическое пособие / Я.В. Сираковская, А.В. Завьялов, О.В. Шкирева. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 38 с.

4. Смоленцева, В.Н Влияние соревновательной ситуации на характер поведения спортсменов ситуационных видов спорта / В.Н. Смоленцева // Омский научный вестник. - 2018. - № 1. - С. 144-147.

5. Теплова, Л.П. Анализ сбивающих факторов, влияющих на соревновательную деятельность волейболистов различной квалификации / Л.П. Теплова, О.П. Топышев // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы 2 Междунар. науч.-практ. заоч. конф., г. Смоленск 2003 г. / Смоленский гос. ин-т физ. культуры, Каф. спорт. игр. – Смоленск, 2003. – С. 190-194.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

*Мартынова М.А., студентка 4 курса
Посашкова Е.Н., преподаватель
БП ОУ ОО «УОР» , г.Орёл*

Аннотация: Спортивная подготовка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков спортсмена и его качеств, строится на общих научных основах формирования и развития двигательной деятельности с учетом его индивидуальных особенностей, образа жизни и тех условий,

в которых тренировка проводится.

Ни одна из задач тренировки не может быть успешно решена только средствами физических упражнений. В подготовке спортсменов могут использоваться такие методы психорегуляции как: идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка, определенные условия внешней среды, средства восстановления и гигиенический режим.

Ключевые слова: спорт, психорегуляция, психологическая подготовка, спортсмены, психорегулирующая тренировка.

Психорегуляция в спорте - это комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей [1]. Психофизиологической основой такого состояния служит оптимальное соотношение рабочей (эрготропной) и восстановительной (трофотропной) систем организма. В момент с доминирующей функциональной системой, которая обеспечивает ту или иную деятельность человека или поддерживает его состояние (состояние покоя с целью восстановления), конкурирует другая из представленных систем. Конкурирующую систему называют субдоминантой. Например, если спортсмен выполняет какое-то определенное задание на тренировке, то этот процесс обеспечивается доминированием эрготропной системы. Однако в это же время субдоминантная трофотропная система делает все возможное, чтобы организм не перерасходовал свою энергию [5].

Известно, что организм человека не может переходить от одного вида деятельности к другому сразу. Иногда этот процесс может значительно затягиваться. Особенно часто такой вид перехода выражается при снижении психической работоспособности. Но, как показывает спортивная практика, часто именно в периоды снижения психической работоспособности спортсмену необходима высокая активность и значительная быстрота психической реакции. В нужный момент достигать наиболее эффективного и рационального состояния, способствующего реализации потенциальных возможностей спортсмена, помогают специальные методы психорегуляции, которые способствуют устранению факторов, поддерживающих негативные тенденции.

В процессе тренировок и соревнований спортсмен должен уметь контролировать свое состояние, оперативно восстанавливать работоспособность, регулировать уровень нервно-психической активности, целенаправленно избегать как чрезмерного возбуждения, так и снижения нервного тонуса [4]. Психологическая подготовленность спортсменов должна обеспечивать эффективную реализацию его технических, тактических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности в тренировке, повышение соревновательных результатов. Помимо этого, необходимо развивать способности спортсмена владеть собой, своими чувствами, переживаниями; отвлекаться от всех посторонних раздражителей сознательно затормаживать неблагоприятные формы психологических состояний, возникающих в условиях соревнований; осуществлять в любых внешних условиях максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений; быть готовым к борьбе с более сильными противниками [6].

Значительное влияние на психическое состояние спортсмена оказывают условия тренировки и соревнований, организация быта и досуга. Особое внимание специалистов привлекают возможности психорегулирующей тренировки, которая, как известно, основана на регулировании психического состояния, использовании сознательного расслабления мышечной системы и воздействии спортсмена на функции своего организма посредством слова. С помощью психорегулирующей тренировки удастся обеспечить отдых нервной системы, уменьшить психическое напряжение.

После интенсивных физических и психических нагрузок для ускорения процессов восстановления может использоваться метод произвольного мышечного расслабления, основанный на последовательном расслаблении наиболее крупных мышечных групп. Особенно эффективен он при глубоком утомлении. Применение в этих условиях произвольного мышечного расслабления положительно воздействует на состояние нервно-мышечного аппарата, снижает возбудимость центральной нервной системы.

В основе метода произвольного мышечного расслабления лежит двусторонняя связь между органом управления

движениями (головным мозгом) и исполнительным органом – мышцами [2]. В силу этого интенсивная мышечная деятельность оказывает возбуждающее влияние на головной мозг, активизируя его деятельность. Когда мышцы расслабляются, количество импульсов, поступающих в центральную нервную систему, резко сокращается, оказывая на нее расслабляющее, восстанавливающее действие.

Музыка и ритмолидеры. С их помощью можно делать занятия более эмоциональными, увеличивать объем тренировки, интенсивность. Музыка - хорошее средство для настройки перед стартом и для отдыха.

Особый интерес в вопросе психорегуляции в спорте представляют способы невербального психологического воздействия.

Снижению психологической нагрузки, в подготовке спортсменов, обеспечивает смена занятий в спортивном зале (на стадионе) на тренировку в лесу, на поляне, в парке и т.д.; на разных стадионах и полях, в различных бассейнах и пр.; с наличием зрителей и без них; с музыкой и без [3].

Большинство средств спортивной подготовки может быть усилено с помощью музыки. Она оказывает мощные и разнообразные воздействия на психическую сферу человека, в значительной мере влияет на проявление его функциональных возможностей. Легкая, ритмичная музыка положительно влияет на работоспособность, на быстроту движений и выносливость, восстановительные процессы, повышает жизнедеятельность организма [5].

В подготовке спортсменов имеют определенное значение условия, создаваемые светом и цветом. Состояние человека и его работоспособность, а, следовательно, и спортивная деятельность, в определенной степени связана с уровнем освещения и его цветом. Гигиенические нормы определяют силу света и его приближенность к дневному для закрытых спортивных сооружений. Такая оптимальная освещенность, как и яркий солнечный свет на стадионе, важный фактор эффективной тренировки и успешного участия в соревнованиях. Хорошая освещенность создает положительный эмоциональный фон. Естественно, что большая часть занятий должна проводится при оптимальном освещении, хотя в целях

приучения к «полно боя» и создания очень трудных условий в тренировке сила света, его характер и цвет могут изменяться.

Для психорегулирующего воздействия можно применять ароматерапию. Для этого используются эфирные масла сандалового дерева, жасмина, розмарина, можжевельника и др. Считается, что свежий воздух с добавлением аромата лимонной эссенции поднимает настроение, тонизирует и укрепляет человека. Ромашка помогает расслаблению, снимает напряжение [6].

Главная задача, которую решает спортивная психология – это превращение методов психорегуляции в метод психоформирующей тренировки, обеспечивающий включение в процесс регуляции деятельности и поведения спортсменов механизмов психологического уровня – системы мотивационных, эмоциональных, целевых установок. В этом методе органично соединятся элементы самоанализа, самовнушения, самоприказа с закреплением формирующих эффектов в практике и с последующим переходом их на уровень неосознанной регуляции.

Список литературы

1. Бельский, И.В. //Системы эффективной тренировки. Теоретические основы; Методика тренировки; Системы восстановления; Психологическая подготовка; Фармакологическая поддержка; Сбалансированное питание, М.: Вида-Н, 2022. //

2. Мирзоев, О. М. Применение восстановительных средств в спорте / О. М. Мирзоев. - Москва: Физкультура и спорт, 2015. - 220 с.

3. Пешков, В.Ф. // Физические и психологические средства восстановления работоспособности в процессе спортивной и учебной деятельности //, Омск – 2019г.

4. Сафонов, В.К. Психология спорта - современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности. // Национальный психологический журнал.-2022.- 2(8).- с.71-74.

5. Сивицкий, В.Г., Родионов В.А. Эффективная система управления психическим состоянием в спорте // Системная психология и социология. - 2021. -№ 4. - С. 115-122.

6. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте, М. 2020. – 120с.

ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ ЧЕРЕЗ ВОЛОНТЕРСТВО

*Мисник В.А.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация

На протяжении десятилетий духовное и нравственное развитие личности остается приоритетной задачей в образовании. В данной статье рассматривается роль ценностей волонтерства в формировании духовно-нравственной личности подростков и молодежи. Работа основана на анализе современных исследований, а также на практическом опыте в области социальной работы и образования.

Ключевые слова: нравственность, ценности, волонтерство, милосердие, педагогика.

В наше время волонтерство становится все более важным компонентом социально-нравственного развития личности. В контексте духовно-нравственного воспитания его роль еще более значима. В статье рассматривается влияние ценностей волонтерства на развитие духовно-нравственных убеждений и качеств личности участников.

Деятельность волонтеров основана на ценностях солидарности, эмпатии, социальной ответственности и гражданского активизма. В контексте формирования духовно-нравственной личности, участие в волонтерской работе способствует развитию таких качеств как бескорыстие, доброта, сострадание и уважение к окружающим.

Статья обращает особое внимание на роль практического опыта в формировании духовно-нравственной личности.

В нашей училище реализуется проект «Сладость в радость», на основе этого проекта мы предоставляем уникальную возможность претворить в жизнь ценности, что в свою очередь способствует развитию социальной

компетентности и духовной зрелости. Проект направлен на взаимодействие молодёжи с детьми с ОВЗ и инвалидами, изготовление студентами для них кондитерских изделий, печенья, маффинов, милкшейков, пирожных и др.

Участники под руководством педагога-психолога, кондитера любителя выпекают, с помощью волонтеров студенческого клуба, украшают угощения. У молодого поколения формируется активная жизненная позиция, милосердие, толерантность. При изготовлении они вкладывают частичку своей души, продумывают все детали по оформлению сладости, взаимодействуют с детьми с ОВЗ, расширяя свои педагогические компетенции.

Реализуется на различных площадках и мероприятиях любого уровня, обладает огромным потенциалом для решения самых разных социальных проблем, обучающими, способствует улучшению морально-психологического состояния детей-инвалидов через организацию общения, является увлекательной формой развития коммуникативных связей студентов-волонтеров с людьми с ОВЗ.

Задачи проекта:

- формирование позитивного влияния на студентов при выборе ими жизненных ценностей, через социальную активность;

- стимулирование участия в добровольческой деятельности обучающихся в Брянском государственном училище (колледже) олимпийского резерва.

- проведение социально значимых акций, с целью оказания гуманитарной помощи социально-незащищенным категориям населения: инвалиды, пенсионеры, дети с ОВЗ.

- содействие улучшению морально-психологического состояния детей-инвалидов через организацию общения.

Используя методику М. Рокича были проанализированы ценностные ориентации 20 студентов - волонтеров Брянского училища (колледжа) олимпийского резерва.

Для исследования была выбрана методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич). М. Рокич различает два класса ценностей: терминальные — убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней

стремиться; инструментальные — убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Анализируя полученные результаты, можно сформулировать следующие выводы, распределив 18 терминальных ценностей на 3 группы по 6 ценностей в каждую группу. Для удобства представления результатов группы обозначены как ведущая группа терминальных ценностей (1), группа терминальных ценностей средней значимости (2) и группа терминальных ценностей низкой значимости (3). Результаты исследования позволяют отметить, что наиболее значимыми терминальными ценностями для испытуемых являются здоровье, активная деятельная жизнь, любовь, интересная работа. Наименее значимыми терминальными ценностями для респондентов стали красота природы и искусства, удовольствия, творчество, счастье других.

По аналогии с распределением терминальных ценностей распределим 18 инструментальных ценностей на 3 группы по 6 ценностей в каждую группу. Для удобства представления результатов группы обозначены как ведущая группа инструментальных ценностей (1), группа инструментальных ценностей средней значимости (2) и группа инструментальных ценностей низкой значимости (3). Результаты эмпирического исследования инструментальных ценностей показывают, что наиболее значимыми инструментальными ценностями для испытуемых являются ,чуткость, терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения), жизнерадостность (чувство юмора), исполнительность (дисциплинированность),широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки). Наименее значимыми инструментальными ценностями для респондентов стали , непримиримость к недостаткам в себе и других, воспитанность (хорошие манеры), аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах. Проведенное исследование обладает теоретической и практической значимостью — новые знания по данной проблеме позволят оказывать продуктивное психолого-педагогическое воздействие на студентов с разными

ценностными ориентациями в целях формирования устойчивой системы ценностей.

Во всем мире волонтерская деятельность давно получило широкое распространение. Социальные, экономические, политические и культурные изменения, происходящие в современном российском обществе, предъявляют новые требования к молодому поколению. Российскому развивающемуся обществу необходимы инициативные люди, отличающиеся духовными качествами, например как милосердия, сострадания, справедливости, гуманность, отзывчивость, обладающими чувством ответственности за судьбу страны, за ее духовное и культурное процветание.

Статья представляет собой обзор современных подходов к использованию ценностей волонтерства для формирования духовно-нравственной личности. Формирование духовно-нравственных ценностей позволяет развивать гармоничную личность, способную к самовыражению и социальной активности.

Таким образом, можно сделать вывод, что формировать духовно-нравственные ценности нужно погружаясь в практическую деятельность, взаимодействуя с детьми с ОВЗ в совместной занятии. Благодаря волонтерскому движению люди приобретают такие духовные ценности, как милосердие, сочувствие, сопереживание, отзывчивость, уверенность в себе, жизнерадостность.

Список литературы

1. Белогорцев, Н. Н. Формирование ценностных ориентаций обучающихся современного вуза / Н. Н. Белогорцев// Молодой ученый. — 2017. — № 1 (135). — С. 434–436.
2. Журавлева Н. А. Динамика ценностных ориентаций личности в российском обществе / Н. А. Журавлева. — М.: ИП РАН, 2006. — 224с.
3. Николаева Ю. Р. Мотивация достижения студентов: содержание и факторы развития/Ю. Р. Николаева, Е. А. Шубина, С. В. Адианова. — Менеджмент и социально-гуманитарное знание в условиях современных вызовов. — НПЦ «Научная книга», 2023.-145 с.

4. Событийное волонтерство: учебник для вузов/ М.А.Мазниченко [и др.]; под общей редакцией М. А. Мазниченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024.— 155 с

РЕЧЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - ВАЖНЕЙШИЙ ИНСТРУМЕНТ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Низамеева М. Д., Гузанова С.В.,
ГБПОУ «КазУОР», г.Казань*

Аннотация: В данной статье дается понятие культуре речи, рассматриваются ее критерии.

Ключевые слова: культура речи, грамотная речь, критерии речи.

На каждом занятии учителю физкультуры приходится ставить задачи, подавать команды, сообщать теоретические сведения, объяснять технику упражнений, анализировать и оценивать качество их выполнения, подводить итоги, давать задания на дом, выступать с докладами, проводить беседы с родителями учеников, используя живое слово.

Актуальность исследования заключается в том, что речь педагога играет важную роль в учебном процессе: она не только является примером для подражания, но и имеет большое воспитательное значение.

Объект исследования: культурная речь.

Предмет исследования: составляющие компоненты грамотной речи, её принципы и правила, этические нормы и стили общения.

Цель исследования: выяснить, какое место занимает культура речи в профессиональной деятельности, подтвердить или опровергнуть нашу гипотезу.

Задачи исследования:

1. Дать определение культуре речи;
2. Изучить основные критерии культуры речи в педагогической деятельности;

3. Разработать рекомендации для повышения усовершенствования культуры речи педагога в современных условиях;

4. Подвести итоги проекта и представить результаты работы.

Гипотеза нашего исследования такова: речь преподавателя физической культуры - важнейший инструмент его профессиональной деятельности

Методы исследования: анализ и синтез.

Практическая значимость нашего исследования заключается в том, что успех в педагогической деятельности зависит от культуры речи самого педагога, поэтому наш материал можно использовать не только на уроках русского языка для студентов первого курса, а также при изучении дисциплины «Культура речи».

Говоря о научной новизне данной работы, следует сказать о важности культуры речи в современном, изменяющемся мире. Общество развивается, развивается язык и средства общения, следовательно, подход к изучению и преподаванию любой дисциплины, в том числе и физической культуры, подразумевает современное грамотное владение речью.

Проанализировав несколько источников, которые касаются вопроса речевого этикета преподавателя физической культуры, в данной статье мы проводим анализ важных вопросов, затрагивающих современную речь преподавателя.

Г.О. Винокур предложил идею разграничения 2-х аспектов культуры речи. «Понятие культуры речи, - пишет он, - можно толковать в двояком смысле, в зависимости от того, будем ли мы иметь в виду только правильную речь или также речь, но искусную. Искусная речь предполагает умение говорить не только правильно, но в принципе и мастерски, как пишут и говорят мастера художественной речи». [2]

Д.Э. Розенталь утверждает, что культурной мы должны считать речь, которая отличается национальной самобытностью, смысловой точностью, богатством и разнообразием словаря, грамматической правильностью, логической стройностью, художественной изобразительностью. [4]

Можно выделить следующие критерии культурной речи:

•Точность – соответствие смыслового содержания речи и информации, которая лежит в ее основе;

•Логичность – выражение в смысловых связях компонентов речи и отношений между частями и компонентами мысли;

•Уместность – употребление в речи единиц, соответствующих ситуации и условиям общения;

•Выразительность – особенность речи, захватывающая внимание и создающая атмосферу эмоционального сопереживания;

•Богатство – умение использовать все языковые единицы с целью оптимального выражения информации;

•Правильность – соответствие речи языковым нормам;

•Чистота – отсутствие в речи элементов, чуждых литературному языку.

Компоненты техники речи:

-Правильность дыхания. Дыхание является основой речеголосового звучания. Дыхание должно быть фонационным (на выдохе). От него зависит сила, красота, легкость и мелодичность голоса;

-Хорошая дикция (четкость и ясность произношения). В основе лежит хорошая артикуляция (четкое произношение звуков).

Педагог должен укреплять и развивать голос. Нельзя быть учителем «без голоса». К голосу предъявляется ряд требований:

Голос не должен вызывать неприятных ощущений, а должен обладать благозвучностью;

Педагог должен уметь изменять характеристики своего голоса с учетом ситуации общения;

Педагогу необходимо уметь управлять своим голосом в общении с другими людьми, говорить не для себя, а для слушателей;

С помощью голоса педагог должен уметь внушить детям определенные требования и добиться их выполнения;

Голос педагога должен быть достаточно вынослив.

Исходя из этих требований, можно сказать, что голос педагога должен обладать благозвучностью, гибкостью, выносливостью. [1]

Практика показывает, что современные молодые педагоги далеко не всегда имеют соответствующие речевые навыки. Необходимо много читать, анализировать учебно-речевых ситуации, участвовать в дискуссиях, мозговых штурмах, отрабатывать коммуникативно-речевые умения и навыки, лежащие в основе умений осознанного эффективного речевого воздействия.

В заключение хочется отметить, что специфика речи учителя физической культуры связана, прежде всего, с особенностями и правилами её использования. Существенные отличия речи учителя физической культуры связаны с его речевым поведением, которое подразумевает эффективную реализацию вербальных средств речи при помощи умелого использования голоса, мимики, жестов. Чтобы иметь авторитет у учащихся, учителю физической культуры необходимо постоянно следить за собой, своими манерами, речью. Живое слово учителя – могучее, никем и ничем не заменимое средство формирования у детей представлений и понятий. Вот почему важно, чтобы учителя физической культуры стремились овладеть литературным языком, культурой речи. Речь – это важнейший компонент педагогического мастерства и инструмент воздействия, позволяющий повысить качество образовательного процесса. В красивых, грамотно подобранных словах содержится сила, мощнее, чем любая физическая сила, и эта особенность языка проверена временем. [3]

Список литературы:

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: ЮН ИТИ - М., 2000. - 268с.
2. Винокур Т.Г. Говорящий и слушающий. Варианты речевого поведения / Т.Г. Винокур. - М., 1993. - 172 с.
3. Леонтьев А.А. Психология общения. - М., 1999. - 365 с.
4. Розенталь Д.Э., Теленкова М.А. Словарь трудностей русского языка. 3-е изд.-М.: Айрис-пресс, 2003. -832с.

ДИНАМИКА ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ (НА ПРИМЕРЕ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ)

*Одинцова П.П., студентка 4 курса
Ковтун Н.В., научный руководитель
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. Соревнования любого ранга являются своеобразным стрессом для спортсмена, любые проявления стресса на психическом либо физическом уровне являются нормальными, так как они выступают в качестве защитной реакции нашего организма.

Ключевые слова: личностная тревожность, ситуативная тревожность, предстартовые состояния, соревновательная деятельность.

Соревновательная деятельность - это система специальной подготовки спортсмена, которая представляет сам процесс подведения его к необходимому уровню проявления физических и спортивных способностей [2].

Легкая атлетика очень развитый вид спорта в программе Паралимпийских игр. В соревнованиях по легкой атлетике принимают участие спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, спортсмены соревнуются в соответствии с их функциональной классификацией в беговых дисциплинах на короткие, средние и длинные дистанции, метаниях диска, копья, булавы, толкании ядра. В период соревнований различают следующие предстартовые состояния: боевая готовность, предстартовая лихорадка и стартовая апатия. Боевая готовность характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. Предстартовая лихорадка характеризуется чрезмерно высоким уровнем эмоционального возбуждения. Стартовая апатия характеризуется относительно низким уровнем эмоционального возбуждения из-за возникновения защитного торможения и ослабления возбуждения [1].

Личностная тревожность – устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него воспринимать все окружающие ситуации как угрожающие ему [2].

Цель работы - проанализировать динамику предстартовых состояний легкоатлетов с поражением опорно-двигательного аппарата в соревновательном периоде.

Объект исследования - соревновательная деятельность легкоатлетов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Предмет исследования - показатели предстартового состояния легкоатлетов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Гипотеза исследования - предполагаем, что в различные периоды соревновательной деятельности (соревнования разного статуса) предстартовые состояния спортсменов будут отличаться и это обусловлено личностной тревожностью.

Для достижения поставленной цели исследования, предстояло решить следующие задачи.

1. Выявить показатели личностной тревожности спортсменов.

2. Проанализировать предстартовые состояния легкоатлетов с поражением опорно-двигательного аппарата на различных соревнованиях.

3. Сравнить предстартовые состояния легкоатлетов в зависимости от статуса соревнований и уровня их личностной тревожности.

Для решения поставленных задач исследования применялись следующие методы.

1. Анализ литературных источников.

2. Тестирование: шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергер (в адаптации Ю.Л. Ханина).

3. Изучение документальных материалов: результаты Кубка России по легкой атлетике для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата и Всероссийских соревнований по легкой атлетике среди юниоров с поражением опорно-двигательного аппарата.

4. Методы математической обработки.

Исследование проводилось на базе ГБУ БО СШОР по легкой атлетике им. В.Д. Самотесова. В исследовании принимали участие 12 спортсменов-легкоатлетов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Определив уровень личностной тревожности спортсменов мы выявили, что большинство спортсменов – 50% - имеют низкий уровень личностной тревожности, 25% спортсменов имеют средней уровень личностной тревожности и 25% - высокий уровень личностной тревожности. Уровень личностной тревожности говорит о том, насколько угрожающими для человека (по его мнению) являются большинство жизненных ситуаций.

Показатели ситуативной (реактивной) тревожности спортсменов анализировались в различные периоды соревновательной деятельности.

Средний результат проявления ситуативной тревожности на Кубке России показал, что большинство спортсменов - 58,3 % - испытывали высокий уровень тревожности, 25% участников – умеренную тревожность и 16,7% легкоатлетов испытывали низкий уровень тревожности.

Те спортсмены, которые имеют умеренный уровень ситуативной тревожности, а это наилучшее состояние перед началом соревнований, т.к. спортсмен адекватно оценивает свои силы и не дает выходить эмоциям на первый план. Как правило, испытывая такой уровень тревожности, атлет выходит на старт в состоянии «боевая готовность» и показывает уверенно высокие для своего уровня подготовленности результаты.

Для большинства спортсменов соревнования такого уровня являются важным событием и не все смогли справиться с волнением перед стартом, Высокий уровень тревожности чаще всего говорит о состоянии «стартовой лихорадки», которое характеризуется психической напряженностью, повышенным эмоциональным возбуждением, что не всегда обеспечивает стабильность результатов.

Низкий уровень тревожности свидетельствует о состоянии либо «стартовое безразличие», что вряд ли возможно для соревнований такого уровня, либо «предстартовой апатии» - состоянии, которое характеризуется снижением физической активности, эмоционального возбуждения, нежеланием

принимать участие в состязании в результате высокого перенапряжения.

На Всероссийских соревнованиях показатели ситуативной тревожности другие: большинство спортсменов – 50% - испытывали умеренный уровень тревожности. Всероссийские соревнования (в сравнении с Кубком России) – во-первых, менее статусные соревнования, во-вторых, такая реакция спортсменов может быть связана с тем, что они уже выступали на соревнованиях более высокого уровня и поэтому могут более профессионально справляться с эмоциями перед стартом. 25 % атлетов испытывали высокий уровень тревожности, даже на соревнованиях невысокого уровня ЦНС не может справиться с эмоциональной нагрузкой. Некоторые спортсмены – 25% - не испытывали волнения перед стартом.

Таблица 1

Ситуативная тревожность спортсменов в зависимости от личностной тревожности на соревнованиях

ЛТ, уровень СТ, уровень	низкий		умеренный		высокий	
	Кубок России	Всероссийские соревнования	Кубок России	Всероссийские соревнования	Кубок России	Всероссийские соревнования
низкий	33,3	33,3	0	33,3	0	0
умеренный	16,7	50	33,3	33,3	33,3	66,7
высокий	50	16,7	66,7	33,3	66,7	33,3

Проанализировав полученные результаты мы видим, что на Кубке России 50% спортсменов с низким уровнем личностной тревожности, испытывали высокий уровень ситуативной тревожности; спортсмены (66,7%) с умеренным и высоким уровнем личностной тревожности так же испытывали высокий уровень ситуативной тревожности.

На Всероссийских соревнованиях у 50% легкоатлетов с низким уровнем личностной тревожности преобладал умеренный уровень ситуативной тревожности; у спортсменов с

умеренным уровнем личностной тревожности в равной степени (по 33,3%) выявлены и низкий, и умеренный, и высокий уровень ситуативной тревожности. Предполагаем, что, помимо личностных особенностей спортсменов, на это оказывали влияние и другие факторы. Легкоатлеты - 66,7% - с высоким уровнем личностной тревожности преимущественно испытывали умеренную, оптимальную, ситуативную тревожность.

Таким образом, проанализировав показатели ситуативной (реактивной) тревожности спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата в различные периоды соревновательной деятельности (Кубок России и Всероссийские соревнования), можем сделать вывод, что в зависимости от статуса соревнований и личностных особенностей (личностная тревожность), атлеты испытывали разные предстартовые состояния, следовательно, гипотезу нашего исследования можем считать подтвержденной.

Список литературы

1. Бабушин, Г.Д. Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности / Г.Д. Бабушин, А.П. Шумилин. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 3. – С. 14 – 16.

2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.

ВИКТОРИНА «СВОЯ ИГРА» КАК СПОСОБ АКТУАЛИЗАЦИИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ АНАТОМИИ

Родниченко М.С.

ФГБУ ПОО «ГУОР г. Иркутска», Иркутск

Аннотация: Представлен анализ проведения и результатов открытого урока на тему «Вегетативная нервная система человека» с применением игровой технологии - викторины «Своя игра». Цель открытого урока - актуализация анатомических знаний и умений, приобретаемых обучающимися в процессе изучения данной темы. Применение игровых технологий на уроках анатомии позволяет повысить

уровень знаний обучающихся, актуализировать уже полученные знания и трансформировать их в умения, вызвать у обучающихся положительный эмоциональный отклик в учебном процессе.

Ключевые слова: викторина, актуализация, открытый урок, анатомия человека, вегетативная нервная система.

Анатомия как учебная дисциплина имеет ярко выраженную специфику, проявляющуюся в том, что, без образования и использования межпредметных связей и применения получаемых знаний на практике, ее изучение превращается в монотонное перечисление, на первый взгляд, слабо связанных между собой фактов и образований человеческого организма [2]. Применение игровых технологий способно актуализировать получаемые знания и значительно повысить вовлеченность обучающихся в образовательный процесс [1]. Именно поэтому для проведения заключительной части открытого урока был выбран метод игровых технологий – викторина [3]. Открытый урок был посвящен теме «Вегетативная нервная система человека», поскольку эта тема сложна для понимания и насыщена описаниями многоступенчатых структур и процессов.

Викторина была сформирована по образцу известной телеигры-викторины «Своя игра» с соблюдением ее общей стилистики, но с небольшим применением юмора. Последнее было сделано с целью адаптировать учебный материал к пониманию обучающихся, позволить им несколько расслабиться, почувствовать себя «в своей тарелке» и взглянуть на «суровую» анатомию с новой, позитивной стороны [3]. Большая часть вопросов была сформирована в виде жизненных загадок с целью актуализации полученных ранее знаний. Например: В разгар тренировки спортсмен теряет сознание. Мед. персонал фиксирует низкое АД и ЧСС, сужение зрачков. Ваша версия произошедшего? Ответ: Отказ СВНС (вегетативная дистония) или травма солнечного сплетения.

На занятии использовалось мультимедийное оборудование, презентации «Вегетативная нервная система человека» и «Своя игра», фильм «Строение вегетативной нервной системы».

Цель урока: сформировать знания и умения анализировать взаимовлияние деятельности человека и анатомо-физиологических особенностей вегетативного отдела нервной системы.

Задачи урока:

Образовательные: изучить анатомо-физиологические особенности вегетативной нервной системы и ее отделов; проанализировать взаимовлияние деятельности человека и вегетативной реакции организма; оценить качество сформированности знаний и умений.

Развивающие: развивать умение логически мыслить, проводить сравнительный анализ, обобщения и выводы.

Воспитательные: соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; демонстрировать готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

Методы и применяемые образовательные технологии: методика объяснительно-иллюстрированного обучения с использованием аудио- и видео-средств, проблемно-развивающая технология.

План учебного занятия был построен следующим образом:

1. Вводная часть. Организационные моменты. Повторение предыдущего материала: фронтальный опрос по теме «Центральная и периферическая нервная система».

2. Основная часть. Изложение новых знаний:

А. Вегетативная нервная система (ВНС). Общий обзор.

В. Симпатическая (СВНС) и парасимпатическая (ПВНС) части ВНС, их центральные и периферические отделы.

С. Анатомо-физиологические различия СВНС и ПВНС.

Д. Просмотр фильма «Строение ВНС». Обсуждение, ответы на вопросы.

3. Закрепление. Викторина «Своя игра».

А. Объяснение правил. Правила викторины были несколько упрощены с целью адаптации мероприятия к учебному процессу. Обучающиеся были поделены на команды по 4-5 человек, 2 человека формируют жюри. Игра состоит из 5

тем и 4 вопросов в каждой теме (рис. 1). В начале игры объявляются темы и стоимость вопросов. Очередность ответов команд определяется жребием перед началом игры.

Закрепление	<u>200</u>	<u>400</u>	<u>600</u>	<u>800</u>
Загадка	<u>200</u>	<u>400</u>	<u>600</u>	<u>800</u>
А ты симпатическая...	<u>200</u>	<u>400</u>	<u>600</u>	<u>800</u>
Спокойствие, только спокойствие	<u>200</u>	<u>400</u>	<u>600</u>	<u>800</u>
Анатомия моя любимая	<u>200</u>	<u>400</u>	<u>600</u>	<u>800</u>

Рис. 1. Стартовый слайд презентации «Своя игра»

Первая команда выбирает тему и стоимость вопроса, после чего вопрос появляется на экране. Время на обсуждение составляет 60 секунд. По готовности командиры команд встают с места. Команда, которой принадлежит вопрос, дает ответ. Если ответ верный, версии других команд не заслушиваются, команда получает количество очков, равное стоимости вопроса. Если же ответ неверный, заслушивается ответ команды, которая была готова ответить первой и т.д. Если команды не смогли дать правильный ответ, то ведущий его озвучивает. После окончания игры жюри подводит итоги.

В. Проведение игры.

С. Подведение итогов. Объявление команды победителей.

4. Заключительная часть: выводы, рефлексия, выставление оценок. Домашнее задание.

Заключение. При использовании игровых технологий на уроках анатомии полученные ранее анатомические знания применяются для решения нестандартных вопросов, что приводит к интеграции знаний в умения и формированию устойчивой актуализированной системы понятий и логических взаимосвязей. Применение игровой технологии викторины «Своя игра» привело к возникновению у обучающихся неподдельного интереса, субъективно было отмечено повышение мотивации к познавательной деятельности.

Игровые технологии, бесспорно, способны разнообразить образовательный процесс, при этом увеличив усвояемость учебного материала. Процент качества знаний, выявленный при письменном опросе обучающихся на следующем занятии после открытого урока, оказался на 16% выше среднего балла у обучающихся других групп. Поставленную цель считаю достигнутой.

Таким образом, применение игровых технологий на уроках анатомии позволяет повысить уровень знаний обучающихся, актуализировать уже полученные знания и трансформировать их в умения, вызвать у обучающихся положительный эмоциональный отклик в учебном процессе.

Список литературы

1. Ахтамова, С. С. Игровые технологии как средство повышения познавательного интереса на уроках информатики / С. С. Ахтамова // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №78-2. – С. 23-26. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovye-tehnologii-kak-sredstvo-povysheniya-poznavatel'nogo-interesa-na-urokah-informatiki> (дата обращения: 15.09.2023).

2. Коурова, С. И. Учебная дисциплина «возрастная анатомия» как средство формирования профессиональной компетентности студентов педагогического университета / С. И. Коурова, Н. Б. Булдакова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2021. – №1 (49). – С. 58-62. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uchebnaya-distiplina-vozrastnaya-anatomiya-kak-sredstvo-formirovaniya-professionalnoy-kompetentnosti-studentov-pedagogicheskogo> (дата обращения: 05.09.2023).

3. Тропникова, В. В. Применение технологий геймификации в образовательном процессе в системе среднего профессионального образования / В. В. Тропникова // Концепт. – 2021. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-tehnologiy-geymifikatsii-v-obrazovatelnom-protseesse-v-sisteme-srednego-professionalnogo-obrazovaniya> (дата обращения: 12.09.2023).

ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА РЕЗУЛЬТАТ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Солонкин А.А., Ковтун Н.В.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. Поведение человека в критических, экстремальных ситуациях опосредствовано личностными характеристиками и, сталкиваясь с критическими ситуациями, личность, благодаря своим тем или иным качествам, может успешно или неуспешно с ними справляться.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, личность, самооценка, уровень притязаний, уровень субъективного контроля.

Соревновательная деятельность для спортсмена – это всегда стрессовая ситуация в силу ее значимости, поэтому важными личностными качествами спортсмена являются: психологическая выносливость, способность к саморегуляции, адекватная самооценка, адекватный уровень спортивных притязаний, оптимальный уровень мотивации достижения успеха, пластичность психических процессов, уверенность в себе, последовательность и настойчивость в достижении поставленной цели, склонность к самоанализу, уравновешенность, общительность, доброжелательность и независимость, которые позволяют спортсмену активизировать резервные возможности организма и показать наивысшие для своего уровня подготовленности результаты [1, 3]. Таким образом, исследование личностных особенностей спортсменов является актуальным для повышения уровня и успешности спортивных соревнований.

Цель работы - изучить влияние личностных характеристик на результат спортивной деятельности легкоатлета.

Объект исследования - спортивная деятельность (тренировочная, соревновательная).

Предмет исследования - личностные характеристики легкоатлетов.

Рабочая гипотеза - предполагаем, что результат спортивной деятельности легкоатлетов обусловлен их личностными характеристиками.

Для достижения поставленной цели исследования решались следующие задачи.

1. Определить уровень развития личностных характеристик (самооценки, уровня притязаний, уровня субъективного контроля) легкоатлетов.

2. Проанализировать соревновательный результат легкоатлетов.

3. Изучить характер связи личностных характеристик легкоатлетов и их соревновательных результатов.

Для решения задач исследования применялись следующие методы:

- 1) анализ литературных источников;

- 2) анкетирование: тест-опросник уровня субъективного контроля (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голыкина, А.М. Эткинд.); исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан [2];

- 3) анализ документальных материалов: результаты Первенства ЦФО в помещении (18 - 22.01.2022) и Чемпионата России по многоборьям в помещении (19 - 23.02.2022);

- 4) методы математической обработки данных.

Исследование проводилось на базе ГБУ БО СШОР по легкой атлетике им. В.Д. Самотесова. В исследовании принимали участие 5 многоборцев высокого уровня мастерства: 1 взр., КМС.

Проанализировав полученные результаты исследования самооценки и уровня притязаний по методике Дембо-Рубинштейна, видим, что большинство спортсменов - 60% - нашей группы имеют высокий уровень притязания, т.е. они имеют высокие цели и адекватно оценивают готовность к данным стартам; у 40% спортсменов выявлен завышенный уровень притязания. Особое значение для спортсменов имеет самооценка – это не только одно из условий успеха, но и залог достижения весомых результатов на соревнованиях. Чтобы поставить перед спортсменом не только серьезные задачи, но и добиться высоких результатов нужно знать, насколько честно и объективно он может критически оценивать свои возможности.

В нашей группе 40% спортсменов имеют высокий уровень самооценки; у 60 % спортсменов выявлен средний уровень самооценки, которая предполагает здравую критику и правильное соотношение собственных сил с целями разной степени серьезности.

Уровень субъективного контроля – способность личности контролировать себя и свое поведение, управлять им, брать на себя ответственность за происходящее с ним и вокруг. Для нашего исследования наиболее важными показателями субъективного контроля являются интернальность в области достижений и интернальность в области неудач, так как именно эти показатели наиболее ярко проявляются в соревновательной деятельности. У 80% спортсменов выявлен высокий уровень интернальности в области достижений. Среднегрупповой показатель интернальности в области достижений - 6,8 баллов - соответствует высокому уровню, а показатель интернальности в области неудач - 4,0 балла – низкому, т.е., когда спортсмены достигают высоких результатов на соревнованиях, они считают, что это результат их собственных усилий, а когда проигрывают – виноваты обстоятельства, судьи и прочие факторы.

Проанализировав индивидуальные показатели интернальности в области достижений, видим, что только у 40% легкоатлетов показатель значительно превышает среднегрупповой и соответствует 8 баллам, что указывает на высокий уровень субъективного контроля над эмоционально положительными событиями. Анализ индивидуальных показателей интернальности в области неудач показал, что у 80% легкоатлетов показатель не достигает среднего значения и соответствует 3 – 4 баллам, что указывает на низкий уровень. Низкие показатели интернальности свидетельствует о том, что испытуемый склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатами невезения.

Анализ документальных материалов показал, что на Первенстве ЦФО 40% заняли 1-ое место, 40% - 2-ое место и 20% - 3-е место; на Первенстве России - 20% заняли 2-ое место, 20% - 3-е место и 60% - призовые места.

Посмотрим, зависит ли результативность спортсменов на соревнованиях от их уровня притязаний и уровня самооценки.

Таблица 1

**Результативность спортсменов на соревнованиях
в зависимости от уровня притязаний (очки)**

уровень притязаний Имя	Высокий адекватный		Завышенный	
	Первенств о ЦФО	Первенств о России	Первенств о ЦФО	Первенств о России
Яна М.	3703	3772		
Дарья Г.			3357	3116
Никита Я.	4561	4676		
Иван К.			4482	4436
Данил С.	4970	5082		

Как мы видим в табл. 1, те спортсмены, у которых уровень притязаний высокий адекватный, имеют прирост в очках на соревнованиях более высокого статуса, т.е. спортсмены ставят перед собой адекватно высокую планку и тем самым добиваются нужного результата. Но те спортсмены, у кого выявлен завышенный уровень притязаний, на более значимых для них соревнованиях, показали результат хуже, чем на Первенстве ЦФО.

Уровень самооценки у всех спортсменов нашей выборки адекватный, т.е. они не переоценивают свои умения и самооценка не оказала такого явного влияния на результаты соревновательной деятельности разного статуса, как уровень притязаний.

Таблица 2

**Результативность спортсменов на соревнованиях в зависимости
от высокого уровня субъективного контроля**

интернальнос ть Имя	Интернальность в области достижений		Интернальность в области неудач	
	Первенств во ЦФО	Первенств во России	Первенств во ЦФО	Первенств во России
Яна М.	3703	3772	3703	3772
Дарья Г.	3357	3116	3357	3116
Никита Я.	4561	4676	4561	4676
Иван К.	4482	4436	4482	4436
Данил С.	4970	5082	4970	5082

Проанализировав (табл.2) результаты соревнований и субъективного контроля - показатели интернальности в области достижений и в области неудач, можем сделать вывод, что, чем выше уровень субъективного контроля в области достижений, тем стабильнее результат у спортсменов, независимо от статуса соревнований: ЦФО, Первенство России. Те спортсмены, у кого выше уровень субъективного контроля в области неудач, наоборот, показывают нестабильные результаты, особенно, на более значимых соревнованиях, их результаты не стабильны.

Таким образом, проанализировав полученные результаты исследования, можем сделать вывод, что существует связь между личностными характеристиками и результативностью спортсменов в соревновательной деятельности, значит, гипотезу нашей работы можно считать подтвержденной.

Список литературы

1. Ахатов, А.М. Психологическая подготовка спортсменов / А.М. Ахатов, И.В. Работин – Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2008. – 50 с.

2. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом / Г.Д. Бабушкин – Омск: СибГУФК, 2012. – 328 с.

3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2021. – 352 с.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 15-16 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Солонкин А.А.

Панина П.В.

Зобкова Е.А.

Кошечкина И.Н.

ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск

Аннотация. Лыжные гонки – один из видов лыжного спорта пользующийся особой популярностью. Чтобы достичь высоких результатов в гонках на лыжах, нужна многолетняя систематическая тренировка.

Современная лыжная трасса предъявляет к физической подготовке лыжника-гонщика большие требования. Чтобы успешно пройти дистанцию на высокой скорости, спортсмен должен быть физически подготовлен, а это значит, быть сильным, выносливым, морально и тактически подготовленным, обладать хорошей техникой передвижения.

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике лыжного спорта. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

На практике различают несколько видов выносливости: общую и специальную.

Выносливость развивается на протяжении всего годичного цикла лыжника, но больше значения уделяется на самом продолжительном подготовительном периоде подготовки.

В первом этапе основная задача заключается в развитии и совершенствовании общей выносливости, повышении возможностей дыхательной системы организма спортсмена и достижении более высокого уровня развития общей физической подготовки.

В качестве средств специальной подготовки используют бег по пересеченной местности, имитационные упражнения на месте и в движении, передвижение на лыжероллерах и роликовых коньках. Соотношение средств ОФП и СФП – 60-80% и 20-40% в зависимости от возраста занимающихся.

В подготовительном периоде наибольший километраж в равномерных тренировках преодолевается на лыжероллерах и в беге, а также в беге с шаговой имитацией на подъемах.

Ключевые слова: выносливость, лыжный спорт, специальная, лыжник, подготовительный.

Для определения показателей развития специальной выносливости лыжников-гонщиков 15-16 лет в подготовительном периоде нами были использованы упражнения: бег на лыжероллерах коньковым ходом 10,4 км, бег на лыжероллерах классическим ходом 10,4 км, бег по пересеченной местности 4,5 км.

Определено, что средние показатели развития специальной выносливости лыжников-гонщиков 15-16 лет в начале исследуемого подготовительного периода составили: в тесте «Бег на лыжероллерах коньковым ходом 10,4 км» у детей экспериментальной группы – 26,44 мин, у детей контрольной группы – 26,40 мин, в тесте «Бег на лыжероллерах классическим ходом 10,4 км» экспериментальная группа – 29,19 мин, контрольная группа – 29,22 мин, в заключительном тесте – «Бег по пересеченной местности 4,5 км» результат детей экспериментальной группы – 19,21 мин, а у контрольной группы – 19,16 мин.

Изучив, полученные в начале исследования показатели, можно сделать следующее заключение, что данные полученные при выполнении контрольных упражнений являются достаточно однородными.

Испытуемые были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. Спортсмены контрольной группы занимались по программе ФГБУ ПОО «БГУОР» среди студентов избранного вида спорта: «Лыжный спорт». Спортсмены экспериментальной группы занимались по той же программе, однако в их тренировочных циклах больше уделялось времени на имитационную подготовку. Предложенный комплекс упражнений применялся с сентября 2023 года по март 2024 года. Нагрузка во время проведения тренировочных занятий рассчитывалась в зависимости от тренировочного микроцикла и этапа подготовки. В конце исследования нами было проведено повторное тестирование испытуемых.

Средний результат тестирования специальной выносливости лыжников-гонщиков 15-16 лет в конце исследуемого подготовительного периода составил: «Бег на лыжероллерах коньковым ходом 10,4 км» у детей экспериментальной группы – 26,10 мин, у детей контрольной группы – 26,43 мин, в тесте «Бег на лыжероллерах классическим ходом 10,4 км» экспериментальная группа – 29,09 мин, контрольная группа – 29,25 мин, в заключительном тесте – «Бег по пересеченной местности 4,5 км» результат детей экспериментальной группы – 18,94 мин, а у контрольной группы – 19,22 мин.

Изучая средние показатели развития специальной выносливости лыжников-гонщиков 15-16 лет в подготовительном периоде стало видно, что показатели детей экспериментальной группы заметно выше, чем показатели контрольной группы. А так же, что результаты обеих групп в конце исследования улучшились во всех тестах.

Абсолютный прирост средних результатов тестирования специальной выносливости лыжников-гонщиков 15-16 лет за весь подготовительный период исследования составил: в тесте «Бег на лыжероллерах коньковым ходом 10,4 км» у детей экспериментальной группы 0,34 мин, у детей контрольной группы 0,03 мин, в тесте «Бег на лыжероллерах классическим ходом 10,4 км» экспериментальная группа – 0,1 мин, контрольная группа 0,03 мин, «Бег по пересеченной местности 4,5 км» у экспериментальной группы – 0,27 мин, у контрольной группы – 0,06 мин.

Относительный прирост средних результатов тестирования специальной выносливости лыжников-гонщиков 15-16 лет за весь подготовительный период исследования в тесте «Бег на лыжероллерах коньковым ходом 10,4 км» составил у детей экспериментальной группы 1,29 %, у детей контрольной группы 0,11 %, в тесте «Бег на лыжероллерах классическим ходом 10,4 км» у детей экспериментальной группы – 0,34 %, у детей контрольной группы 0,1 %, в заключительном тесте – «Бег по пересеченной местности 4,5 км» экспериментальная группа – 1,41 %, контрольная группа – 0,31 %.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующее заключение, что высокий прирост показателей развития специальной выносливости лыжников-гонщиков 15-16 лет в подготовительном периоде обоснован тем, что подобранный комплекс имитационных упражнений положительно влияет на организм спортсмена.

Список литературы

1. Андреев, А.П. Построение структуры и содержание тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков с учетом основных факторов, определяющих спортивный результат / А.А. Андреев. – Малаховка: Автореф. дис. канд. пед. наук, 2008. - 15-21 С.

2. Анучин, Л.А. Специальная физическая подготовка

лыжников-гонщиков старших разрядов при концентрированном распределении нагрузок на лыжероллерах / Л.А. Анучин. - СПб.: Автореф.дис.канд.пед.наук, 2018. –24 С.

3. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учебник для ИФК. / И.М. Бутин. – М.: Просвещение, 2019. – 75-86 С.

4. Власов, Н.Г. Развитие специальной выносливости квалифицированных лыжников-гонщиков на основе предельных мышечных нагрузок, выполняемых повторным методом в годичном цикле тренировок. / Н.Г. Власов. - М.: Автореф.дис.канд.пед.наук, – 2018. – 16 С.

5. Гурский, А.В. Влияние силовых показателей на уровень технического мастерства квалифицированных лыжников-гонщиков/ А.В. Гурский, Л.А. Гурская // Техническое мастерство лыжника-гонщика: Сб.науч.тр. –Смоленск: СГИФК., 2008. - С.32-33.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ В УЛЬЯНОВСКЕ

Яковлев А.В.,

Жуков М. В., к.б.н.,

ОГБПОУ «УУ(т)ОР», преподаватели, г. Ульяновск

Аннотация: Пандемия коронавируса, доступность и удобство мобильных фитнес-приложений, поменяли ситуацию в фитнес-индустрии. Сетевые фитнес - сообщества стали более популярны после того, как фитнес-центры были закрыты в течение длительного времени. Вектор развития сместился в сторону более целостных коммерческих предложений, которые включают консультации о здоровом образе жизни, индивидуализацию нагрузок, подбор тренировочных и оздоровительных программ в зависимости от личных интересов.

Ключевые слова: фитнес, индустрия, население, развитие, образ жизни, здоровье, физическая культура, бизнес.

Исследования показывают, что люди, больше, чем когда-либо, заинтересованы в занятиях спортом и физической культурой. Это привело к значительному увеличению размера фитнес-индустрии, а также общего количества тренажерных залов и фитнес-клубов.

Стоимость занятий в фитнес-центрах, довольно высокая, но благодаря все более гибкой системе скидок, люди с низким доходом также имеют возможность заниматься спортом.

В результате анализа статистических данных, опроса фитнес-тренеров и административного персонала клубов г. Ульяновска, выявили следующие тенденции развития фитнес-индустрии:

1. Мобильные фитнес-технологии. Цифровые технологии все глубже проникают в повседневность. Носимые фитнес-браслеты, различные фитнес-приложения для телефона, которые люди регулярно используют для контроля своего уровня физической активности и функциональных показателей во время тренировок.

2. Групповые тренировки. Групповые тренировки стали невероятно популярными и, как правило, проводятся среди группы знакомых людей или тех, кто имеет какой-то общий уровень физической подготовки. Люди, посещающие групповые занятия, как правило, более мотивированны.

3. Высокоинтенсивные тренировки. Высокоинтенсивная тренировка оказалась невероятно полезной для всех, кто хочет быстро привести себя в форму. Данный вид тренировки стал невероятно популярным за последний год из-за своей продуктивности и эффективности.

4. Фитнес для пожилых людей. Пожилые люди становятся более сознательными в отношении своего здоровья. Пожилые люди часто нуждаются в специальных, щадящих режимах тренировки, чтобы поддерживать себя в форме. Фитнес-клубы и студии начали предлагать фитнес-программы, специально разработанные для лиц пожилого возраста, у кого могут быть определенные двигательные ограничения.

5. Фитнес-конвенции и фестивали. Подобные мероприятия стали популярными, чем когда-либо. Из-за растущей популярности в фитнес-индустрии все больше и больше людей принимает участие в фитнес-марафонах, проектах, фестивалях, соревнуются в отдельных видах программ, делятся опытом и знаниями

6. Индивидуальные тренинги. Индивидуальные тренинги стали популярными в результате увеличения количества квалифицированных специалистов, которые могут предложить

свои услуги. Люди выбирают личных тренеров и индивидуальные тренировки из-за персонализированного режима нагрузок и снижения травматичности в результате личного контроля тренера.

В заключении стоит отметить, что рынок фитнеса развивается с невероятной скоростью, постоянно появляются новые бизнес-модели, концепции тренировок и тенденции.

Список литературы

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А. А. Бишаева, А. А. Малков. – М.: КноРус, 2020. – 312 с.

2. Искибаева, Г.Б. Анализ рынка фитнес-услуг и тенденции его развития в России / Г.Б. Искибаева, Л.И. Костюнина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VII международной научно-практической конференции (Чебоксары, 16 ноября 2017 г.) / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2017. – С. 551-555.

3. Костюнина, Л.И. Моделирование качества оказания фитнес-услуг / Л.И. Костюнина, Г.Б. Искибаева // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи // XVI Международная научно-практическая конференция (Россия, г. Ульяновск, 15-17 июня 2018 г): сб. научных трудов. - С.257-264.

ВНЕУРОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕДЖА

*Ярмонова А.А.
ФГБОУ ВО «ВГАС», г. Воронеж*

Аннотация: в данной статье раскрывается актуальность проблемы аддикций и необходимость активных профилактических мер для снижения факторов риска аддиктивного поведения в студенческой среде. Представлены результаты анкетирования студентов спортсменов спортивного колледжа.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, студенты-спортсмены, профилактика, внеурочные мероприятия.

Одной из первостепенных задач государства, образовательных организаций, является сохранение и укрепление здоровья молодого поколения, пропаганда здорового образа жизни, увеличение её качества и продолжительности, а также максимальная самореализация во всех жизненных сферах.

В последние годы в современном мире и России, особенно остро стоит и продолжает актуализироваться проблема аддиктивного поведения среди подростков и молодёжи. На сегодняшний день характерно стремительное нарастание изменений во всех сферах общественной жизни, а самыми уязвимыми и низкоадаптивными к ним являются подростки и молодые люди. Недостаточное внимание родителей, переизбыток негативных, чаще неправдоподобных сведений и трансляция отрицательных примеров поведения в средствах массовой информации приводит к формированию аддикций у юношей и девушек.

Аддиктивное поведение – особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния [1]. Существуют различные виды аддикций, которые исследователи разделили на две группы: химические (алкогольная и пищевая зависимость, наркомания, токсикомания) и поведенческие (интернет, компьютерная, любовная зависимость, шопоголизм, трудовголизм и т.п.) [3].

Психологи выделяют современные формы: киберкоммуникативная, селфи зависимость и зависимость от гаджетов, а также типы компьютерной зависимости: путешествия по просторам интернета, бесконечный поиск; общение в чатах, форумах, социальных сетях; сетевые компьютерные игры, онлайн-игры, онлайн-шопинг [2].

Под «профилактикой» в учреждениях среднего профессионального образования подразумевается комплекс психолого – педагогических и социальных мероприятий, направленных на предупреждение и устранение факторов риска. Согласно Всемирной организации здравоохранения

профилактику принято разделять на первичную, вторичную и третичную.

Первичная профилактика – совокупность учебных, воспитательных, информационных, психологических мероприятий и средств, направленных на предотвращение употребления учащимися психоактивных веществ, снижение интернет и компьютерной зависимости.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе Колледжа ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта». С целью выявления склонности к аддиктивному поведению среди студентов - спортсменов была использована анкета «Самооценка зависимого поведения». В исследовании приняли участие 48 респондентов, учащихся II курса по специальности «Физическая культура». Анкетирование проводилось анонимно для большей достоверности результатов.

Результаты и их обсуждение. Анализ полученных результатов в ходе анкетирования показал, 62,5% студентов - спортсменов тратят меньше 2 -х часов на социальные сети, 37,5%, а это 18 респондентов тратят больше 2-х часов. Большую часть времени студенты занимаются поиском информации, необходимой для учебной деятельности, общения и меньшая часть 31% проводят время в сети интернет бесцельно. Онлайн общение нравится 41,6%, остальные 58,3% испытуемых предпочитают живое общение. Большинство испытуемых, 72,9% заходят в социальные сети в свободное время, так же многие студенты могут сосредоточиться на какой - то важной задаче и не отвлекаться. Без гаджетов сутки могут легко провести лишь 10 студентов. Интереснее свободное время проводить с друзьями и близкими, гулять, посещать различные мероприятия 83,3% студентов, в сети досуг проводят 16,6%.

Следует отметить, что в анкете необходимо было указать является ли студент действующим спортсменом или завершил спортивную карьеру. Анализируя полученные данные, мы пришли к выводу, что большую часть времени в сети интернет проводят студенты, не занимающиеся спортом. В целом, интернет зависимости у студентов не обнаружено, но умеренно выраженный риск всё же присутствует.

Заключение. Данное исследование являлось пилотным, в дальнейшем планируется использовать тесты – опросники для

более глубокого и детального изучения склонности или риска к различным видам зависимостей с целью улучшения профилактических мер работы со студентами спортивного колледжа. На протяжении учебного года преподавателями колледжа проводятся внеурочные воспитательные мероприятия:

- встречи с известными спортсменами и тренерами, успешными людьми в спортивных профессиях;
- круглые столы, конкурсы, праздники, тематические недели;
- тренинговые занятия («Управление конфликтами», «Эмоциональная саморегуляция», «Самоподдержка – основа жизнестойкости», «Мои жизненные ценности» и т.п.)

На наш взгляд, важной составляющей профилактической работы со студентами является привлечение их к социальным проектам и волонтерской деятельности, например волонтерство на спортивных мероприятиях для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и в центрах помощи бездомным животным.

Список литературы

1. Большой психологический словарь / Под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. - М.: Прайм - Еврознак, 2003. - 672 с.
2. Кругляк Л. Свобода от зависимости. Что семья должна знать о наркотиках, компьютерных и азартных играх. / Л. Кругляк. - СПб.: Весь, 2014. - 448с.
3. Олехнович И.Б. Зависимая личность и национальная безопасность: монография / И.Б. Олехнович, П.С. Самыгин. - М.: Русайнс, 2016. - 208 с.

ТЕХНОЛОГИИ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

*Ярмонова А.А.
ФГБОУ ВО «ВГАС», г. Воронеж*

Аннотация: в данной статье рассмотрен феномен психологического климата в спортивной команде, необходимость психологической диагностики и анализ результатов исследования. Представлены рекомендации по

оптимизации психологического климата в волейбольной команде посредством арт-технологий.

Ключевые слова: арт-технологии, психологический климат, спортивная команда, компоненты психологического климата.

В спортивной деятельности, учебно-тренировочном и соревновательном процессах важнейшее значение отдаётся психологическому фактору, который находит отражение в физической, технической, тактической и психологической подготовке спортсменов. Психологическая подготовка рассматривается как совокупность мероприятий для повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена и, прежде всего, обеспечения психической готовности к соревновательной деятельности.

Психологический климат как феномен представляет особый интерес специалистов в сфере спорта так как, с одной стороны является неотъемлемой составляющей спортивной команды, а с другой представляет динамическое поле отношений, в рамках которого развивается групповая деятельность и способствует проявлению личностного «Я».

Необходимо отметить, что благоприятный психологический климат внутри любого коллектива, а в спортивной команде особенно, положительно влияет на всестороннее развитие личности и проявляется в лучших характерологических качествах, необходимых для успешного спортсмена: толерантности, инициативности, мобильности, креативности, стрессоустойчивости и работоспособности.

Оптимизация психологического климата необходима ещё и потому, что формирование негативных психоэмоциональных проявлений в команде ведет к повышенной раздражительности и агрессии, пассивности, излишней чувствительности, невозможности эмоциональной саморегуляции, страха проявлять инициативу и принимать решения во время соревнований, что ведёт команду к низким спортивным результатам.

Спортивная команда - это общность людей, объединённых наличием общей цели, совместной деятельностью, а также присутствием у них личных и

групповых интересов, сознательной и устойчивой организации своей жизни, а психологический климат, отражает и обуславливает характер взаимодействий между членами спортивной команды.

Исследованием проблемы психологического климата в коллективе занимались социальные психологи Г.С. Абрамова, Г.М. Андреева, Г. Левингер, Л.Д. Столяренко, Т. Хустон и др. Благоприятный психологический климат в спортивном коллективе, однозначно формируется благодаря усилиям и профессионализму тренера и спортивного психолога.

При формировании и оптимизации психологического климата в команде стоит выделить следующие её компоненты:

1) мотивационно-смысловой - характеризуется принятием смысловой деятельности команды;

2) когнитивный - включает в себя психолого-педагогические и специальные знания об особенностях спортивного коллектива, закономерностях его формирования и развития;

3) конструктивный - связан с проектированием и проработкой ситуаций поддержки психологического климата, со способностью команды грамотно планировать и организовывать мероприятия по созданию положительного психологического климата в ходе учебно-тренировочного процесса;

4) деятельностно-организационный - предполагает владение технологиями нормализации и поддержания психологического климата; 5) рефлексивный - оценка состояния и изменений в психологическом климате спортивной команды, самоорганизация участников команды и психологическая саморегуляция самих членов команды [1].

Анализ научной литературы позволяет утверждать, что оптимизация психологического климата в команде является важным комплексом формирования таких психологических установок, которые в дальнейшем будут отражать состояние взаимоотношений и степень удовлетворенности спортсменов различными факторами жизнедеятельности команды.

Психологический климат в спортивной команде как феномен имеет сложную структуру, поэтому его оптимизация не является краткосрочной работой тренера и психолога и требует создания специальных условий и длительной работы. В

арсенале спортивных психологов для помощи тренерам и спортсменам есть масса техник и методик, направленных на психологическую подготовку в зависимости от решаемых задач.

Арт-терапия один из самых деликатных, но в тоже время сильный и эффективный метод профилактики и коррекции негативных психоэмоциональных состояний, благодаря которой спортсмен может обратиться к собственным внутренним ресурсам, стать более адаптированным и успешным в спорте.

Технологии арт-терапии, согласно анализу психологических источников - это метод психокоррекционной и психотерапевтической работы, направленный на активизацию личностного роста человека и может применяться с целью как психодиагностики, так и психопрофилактики в любом возрасте и в разнообразных видах деятельности [3,4]. Методы арт - терапии настолько универсальны, что могут быть адаптированы для решения разнообразных задач, в том числе оптимизации психологического климата в спортивном коллективе.

Исследование психологического климата в спортивной команде проводилось на базе волейбольной команды ВК «Арсенал». Выборку составили 18 спортсменов, имеющих различный спортивный стаж (от 6 месяцев до 2 лет). Возраст испытуемых 11-13 лет. Для изучения психологического климата, сложившегося в команде, мы использовали методику определения индекса групповой сплоченности Сишора, опросник «Оценка психологического климата в коллективе» (Л.Н. Лутошкин) [2].

Результаты проведенного исследования по методике Сишора показали, что 45% испытуемых считают свою команду сплочённой, согласованной и единой. Спортсмены не испытывают дискомфорта ни в соревновательной, ни в тренировочной деятельности, считают себя значимыми членами команды, с удовольствием принимают участие в совместных мероприятиях, общаются между собой вне спортивной площадки. Оценили свою команду со средним уровнем сплочённости 50% испытуемых, им интересна жизнь команды, но полноценно влиться и лучше себя реализовывать у них получается не всегда. Свою команду с низким уровнем сплочённости считают 5% респондентов. Возможно, что новички ещё не до конца освоились и адаптировались в

спортивном коллективе и необходимо время, дополнительная диагностика и мероприятия для успешной адаптации данных спортсменов в команде. Анализ результатов опросника «Оценка психологического климата в коллективе» (Л.Н. Лутошкин) позволяет утверждать, что в команде 44% опрошенных оценили уровень социально-психологического климата как средний, такое же количество респондентов - 43% как низкий, 13% как начальный неблагоприятный. Диагностика уровня социально-психологического климата в спортивном коллективе показала среднее значение 5,7, низкую степень благоприятности коллектива.

Для работы со спортсменами нами была разработана программа, включающая упражнения арт-терапии с целью оптимизации психологического климата в спортивной команде. Программа состоит из 6 занятий, проводимых один раз в неделю по 2 часа. Форма проведения занятий - групповой тренинг. Структура тренинга: приветствие, арт -упражнение на взаимодействие членов команды, творческое задание, обсуждение, итог занятия. Занятия включают в себя следующие упражнения: Арт-техника «Моя команда», Арт-техника «Кувшин эмоций», Арт-техника «Наша дружная команда», Арт-техника «Совместный рисунок», Совместный коллаж», упражнение «Сказка по кругу», упражнение «Традиции нашей команды», Арт-техника «Герб нашей команды», Арт-техника «Будущее нашей команды».

Для проверки эффективности программы по оптимизации психологического климата в волейбольной команде «Арсенал», мы планируем проведение дополнительных диагностико-психологических исследований.

Список литературы

1. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. / Р.М. Загайнов - М: Советский спорт, 2015. - 325 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2008. - 352 с.
3. Останина Е.В. Арт-терапия как средство преодоления коммуникативных барьеров в подростковом возрасте // Воспитание будущего учителя-исследователя: сборник материалов по итогам научной сессии студентов, Глазов, 15-30

апреля 2020г. Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко, 2020. С.252-257.

4. Шибанова Т.С. Арт-терапия в педагогике / Т.С. Шибанова, И.А. Богданец // Вестник научных конференций. 2019. №5-1 (45). С.118-119.

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И СПОРТ ИНВАЛИДОВ.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

*Алоина О.С.
СГУС, Смоленск*

Аннотация: статья посвящена особенностям развития и обучения детей с ОВЗ. В статье представлены принципы организации работы педагога, методы и приёмы работы с детьми с ОВЗ.

Ключевые слова: дети с ОВЗ, особенности развития, методы и приемы работы с детьми.

Вопрос о переводе ребенка на адаптированную программу часто становится актуальным в средней школе, на уровне основного общего образования. Так происходит, потому что программа обучения усложняется, накапливаются академические задолженности, нагрузка серьезно возрастает и становится очевидно, что подростку необходимо прохождение психолого-медико-педагогической комиссии. ПМПК определяет является ли обучающийся ребенком с ОВЗ.

Обучающимся с ОВЗ могут быть лица имеющие недостатки в физическом/психологическом развитии, имеющие ограниченные возможности здоровья, подтвержденные ПМПК, нуждающиеся в создании специальных условий при обучении.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ предусматривает обучение по адаптированной программе в случае, если обучающийся не смог ликвидировать в установленные сроки академические задолженности. Основанием перевода на адаптированную программу будут рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и заявление от родителей. В заключении ПМПК родители увидят определение образовательной программы. При отсутствии клинически значимых особенностей в физическом и (или) психическом развитии ребенку рекомендуется основная образовательная программа основного общего (ООО) или среднего общего образования.

При выводе о наличии особенностей развития, квалифицируемых как ОВЗ, ребенку рекомендуется обучение по образовательной программе, учитывающей его трудности,

«приспособленной» к наличию особых образовательных потребностей, говоря по-другому — адаптированной. Такая адаптированная основная общеобразовательная программа далее будет обозначаться как АООП определенного вида, основой определения которой является клиническая сущность имеющихся у ребенка нарушений. Если в ПМПК обратились родители ребенка, уже приступившего к обучению (т. е. не попадающего под действие обозначенных приказов), но не справляющегося с основной образовательной программой, ПМПК рекомендует обучение по адаптированной образовательной программе, разработанной с ориентировкой на содержание (указывается код ПрАООП) с учетом специальных условий получения образования.

Рекомендации, которые дают ПМПК в своем заключении являются обязательными к исполнению в образовательном учреждении, в котором учится ребенок с ОВЗ.

Адаптированная программа должна быть разработана с учетом особенностей развития ребенка, основной целью должна быть коррекция нарушений развития и коррекция нарушений социальной адаптации. Разработкой адаптированной программы школа занимается самостоятельно. Основой для разработки адаптированной программы является ФГОС ООО, учебные планы специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, ФГОС для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Существуют рекомендации СанПиН, которые необходимо учитывать при составлении образовательной программы для лиц с ОВЗ.

Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Урочная деятельность состоит из часов обязательной части и части, формируемой участниками отношений. Внеурочная деятельность формируется из часов, необходимых для обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся с ОВЗ и в сумме составляет 10 часов в неделю на каждый класс, из которых не менее 5 часов предусматривается на реализацию обязательных занятий коррекционной направленности, остальные — на развивающую область с учетом возрастных

особенностей учащихся и их физиологических потребностей (СанПиН).

АООП может быть реализована в разных формах: как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах или в отдельных организациях. В таких организациях создаются специальные условия для получения образования указанными обучающимися.

АООП реализуется с учетом особых образовательных потребностей групп или отдельных обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе специально разработанных учебных планов, в том числе индивидуальных, которые обеспечивают освоение АООП на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей обучающегося

Особенности адаптированной программы на уровне основного общего образования для лиц с интеллектуальными нарушениями

На основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью разработана и включена в федеральный реестр примерных общеобразовательных программ примерная адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью.

Обучающийся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) получает образование по адаптированной программе (варианты 1 или 2), которое по содержанию и итоговым достижениям не соотносится к моменту завершения школьного обучения с содержанием и итоговыми достижениями сверстников, не имеющих ограничений здоровья. На основе ФГОС для детей с интеллектуальными нарушениями создается АООП, которая при необходимости индивидуализируется (специальная индивидуальная программа развития; далее — СИПР), к которой может быть создано несколько учебных планов, в том числе индивидуальные учебные планы, учитывающие образовательные потребности групп или отдельных обучающихся с умственной отсталостью. АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющих инвалидность, дополняется индивидуальной программой реабилитации инвалида (далее —

ИПР) в части создания специальных условий получения образования. Определение одного из вариантов АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии (далее — ПМПК), сформулированных по результатам его комплексного психолого-медико-педагогического обследования, с учетом индивидуальной программы развития инвалида (далее — ИПР).

АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) создается с учетом их особых образовательных потребностей. Организация должна обеспечить требуемые для этой категории обучающихся условия обучения и воспитания. Одним из важнейших условий обучения ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в среде других обучающихся является готовность к эмоциональному и коммуникативному взаимодействию с ними.

Особенности адаптированной программы для лиц с задержкой психического развития на уровне основного общего образования

Примерные адаптированные программы для уровня основного общего образования на сайте fgosreestr.ru на сегодняшний день отсутствуют, за исключением АООП для лиц с интеллектуальными нарушениями. Образовательная организация должна разрабатывать адаптированную программу для обучающихся с ОВЗ самостоятельно. Составлять программу необходимо с учетом психофизиологических особенностей детей данной категории.

Такая программа адресована обучающимся, достигшим к моменту перехода на уровень основной школы уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но с остающимися трудностями произвольной саморегуляции, проявляющимися в условиях деятельности и организованного поведения, и признаками общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим

снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Особо следует отметить систему оценки достижений обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения адаптированной программы, которая предполагает комплексный подход к оценке результатов образования. Оценка результатов освоения обучающимися с ЗПР АООП ООО осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ООО, положением о текущем контроле и системе оценивания предметных результатов обучающихся с ОВЗ и положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости.

Цель реализации АООП ООО обучающихся с ЗПР направлена на создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Список литературы

1. Малеванов Е.Ю. Моделирование активной образовательной среды для детей с ограниченными возможностями здоровья: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2009.

2. Ратнер Ф.Л. Интегрированное обучение детей с ограниченными возможностями в обществе здоровых детей / Ф.Л. Ратнер, А.Ю. Юсупова. – М.: Владос, 2009.

3. Закурдаева О.А. Особенности организации учебного процесса детей с ОВЗ в начальной школе [Электронный ресурс].

ПРОБЛЕМЫ ПЛОСКОСТОПИЯ У СТУДЕНТОВ

*Андреев Т.А.,
Павленко Е.П.,
Половодов И.В.,
Биолиева А.Г.
ФГБОУ ВО «ВГСПУ*

Аннотация. В статье рассматриваются причины, симптомы, виды и методы коррекции плоскостопия у студентов.

Ключевые слова: здоровье, лечебная физкультура, плоскостопие, стопа.

Актуальность. В настоящее время у студентов прослеживается рост заболеваний опорно-двигательной системы, которые негативно влияют на качество жизни молодежи и препятствуют нормальной жизнедеятельности, поэтому важно рассмотреть причины плоскостопия и методы его предупреждения и лечения.

Цель исследования – установить распространенность, причины, симптомы и способы профилактики и коррекции плоскостопия у студентов.

Результаты исследования. Правительство страны озабочено состоянием здоровья нации. Реализуемые в настоящее время национальные программы в сфере здравоохранения направлены на профилактику и предупреждение заболеваний у детей и взрослых. Наибольшее опасение вызывает состояние здоровья молодежи, ведь как утверждают В.М. Смирнов и В.И. Дубровский [4] «здоровая молодежь – фундамент нашего общества, нашего государства», с данной позицией сложно не согласиться, поскольку от крепости здоровья подрастающего поколения зависит успешность развития государства и общества.

Ежегодные профилактические осмотры учащихся образовательных учреждений выявляют разнообразные

проблемы со здоровьем у подрастающего поколения. Одним из наиболее часто выявляемых заболеваний у молодежи является плоскостопие.

С.А. Сердюченко объясняет «плоскостопие – это заболевание опорно-двигательной системы, при котором снижаются своды стопы» [3].

Всемирная организация здравоохранения (далее – ВОЗ) озабочена числом роста заболеваний опорно-двигательного аппарата, в настоящее время от нарушений костно-мышечной системы страдают 1,71 миллиарда человек в мире [1].

Российские исследователи Г.С. Денисовой и М.А. Стародубцевой выявили, что данным заболеванием болеют до 70% студентов [2].

В медицинском сообществе различают:

- врожденное или приобретенное плоскостопие.
- продольное и поперечное (Рис.1).

Виды плоскостопия

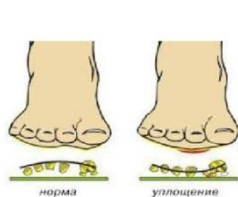


Рис. 1 Поперечное плоскостопие



Рис. 2 Продольное плоскостопие

Рис. 1. Виды плоскостопия

Продольное плоскостопие проявляется в снижении продольного свода стопы, в поперечном плоскостопии деформация стопы, наоборот распространяется не в длину, а в ширину.

При плоскостопии у стопы нарушается функция пружинить, вследствие чего человек, страдающий указанным заболеванием, плохо держит равновесие, неуклюж, плохо координирован, испытывает боль при ходьбе, проблемы с бегом и выполнением прыжков.

А.С. Сергеев называет следующие причины, вызывающие плоскостопие:

- «– врожденная слабость связок;
- избыточный вес;
- слабость мышц и связок стопы, развившаяся в результате низкой физической активности;
- неправильно выбранная обувь;
- повышенные нагрузки на стопу, вызванные обстоятельствами жизни» [5].

Поскольку студенты в силу своего возраста отличаются подвижностью, мобильностью, стремятся заниматься спортом, плоскостопие препятствует активному образу жизни.

В настоящее время плоскостопие успешно лечится, но процесс лечения заболевания длительный, сложный и комплексный.

Пациентам с плоскостопием показана лечебная физкультура, включающая упражнения для стоп, голени и спины. Многочисленные комплексы специальных упражнений способствуют избавлению от болезни, или значительно замедляют ее развитие.

Лечебная физкультура комбинируется с массажем и физиолечением.

Лицам, страдающим плоскостопием, рекомендовано ношение ортопедической обуви из качественных и натуральных материалов.

При отсутствии результативности консервативного лечения, возможно лечение хирургическим методом, к которому прибегают при таких показаниях как: наличие сильно выраженного болевого синдрома и появлении признаков развития артроза в суставах стопы.

Отсутствие своевременного и надлежащего лечения плоскостопия приводит к развитию артритов, артрозов, радикулиту, сколиозу, появлению межпозвоночных грыж и т.п.

Проблема лечения плоскостопия у студентов заключается в том, что некоторые молодые люди игнорируют первые признаки заболевания и не проходят своевременно диагностику и лечение, тем самым усугубляют течение болезни.

В рамках научного исследования нами был проведен социальный опрос группы студентов ВГУСПУ из 27 человек, в том числе 16 девушек и 11 юношей, которым заданы следующие вопросы:

1. Ваш возраст?
2. Имеете ли Вы нарушения опорно-двигательного аппарата?
3. Ставился ли Вам диагноз «плоскостопие»?
4. Знаете ли Вы признаки плоскостопия? Назовите несколько.
5. Есть ли у Вас поводы предполагать наличие данного заболевания?
6. Обращались ли Вы к врачу-специалисту по поводу подозрения на плоскостопие?
7. Испытываете ли Вы боли в стопе при ходьбе?
8. Имеются ли на Вашей обуви признаки стаптывания?
9. Всегда ли вы правильно выбираете размер обуви, или бывали случаи подбора пары без учета размера ноги и комфортности ношения?

Опрос показал, что у 16 молодых (59,25%) людей в возрасте 19-20 лет, имеются нарушения опорно-двигательного аппарата, у 9 из них (33,33%) поставлен диагноз «плоскостопие» официально.

На вопрос №4 23 учащихся (85,18%) положительно ответили о знании причин плоскостопия, верно указав несколько из них.

Обеспокоенность вызывают ответы на вопросы №5 и №6, 12 человек (44,44%) ответили, что у них есть повод, считать наличие признаков данного заболевания, но только 5 (1,83%) из них обращались за медицинской помощью.

Ответы участников опроса на вопросы №7,8,9 показали, что студенты пренебрегают правилами сохранения здоровья стоп. 13 учащихся (48,14%) отметили, что испытывают боли при ходьбе, у 8 человек (29,63%) есть признаки стаптывания обуви, и 15 студентов (55,55%) выбирают обувь, руководствуясь не рекомендациям ортопедов, а веянием моды.

Заключение. Таким образом, исследование показало, что плоскостопие является распространенным среди молодежи заболеванием. Проблема состоит в том, что молодые люди пренебрегают правилами ношения обуви и сохранения собственного здоровья. Поэтому, для профилактики лечения важно проводить регулярные медицинские осмотры студентов и информировать их о причинах, признаках и способах лечения

плоскостопия.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. Электронный ресурс: URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions> (дата обращения 31.03.2024).
2. Денисова, Г.С. Профилактика плоскостопия средствами физической культуры / Г.С. Денисова, М.А. Стародубцева // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – №2. – С. 83-86.
3. Сердюченко, С.А. Плоскостопие: виды причины, диагностика, последствия. Электронный ресурс: URL: <https://ortoland.by/info> (дата обращения 30.03.2024).
4. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студентов / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 С.
5. Плоскостопие. Электронный ресурс: URL: <https://www.fdoctor.ru/bolezni/ploskostopie/> (дата обращения 31.03.2024).

РАЗВИТИЕ И ЗНАЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

*Анисимов А.С.
ГБПОУ "МССУОР № 1" Москомспорта*

Аннотация: Статья "Развитие и значение адаптивной физической культуры и спорта для инвалидов в современном обществе" представляет собой комплексный анализ важности адаптивного спорта и физической культуры в жизни людей с ограниченными возможностями здоровья. В ней рассматривается роль государственной поддержки и законодательных инициатив в развитии адаптивного спорта, а также вклад такой физической активности в реабилитацию и социальную интеграцию инвалидов. Особое внимание уделяется исследованиям в области адаптивной физической культуры, направленным на изучение эффективных методов и подходов к тренировкам, улучшение качества жизни участников и

преодоление психологических барьеров. Статья подчеркивает, что адаптивный спорт и физическая культура являются не только средством физического укрепления, но и мощным инструментом для достижения эмоционального благополучия и полноценной социальной жизни инвалидов.

Ключевые понятия: адаптивная физическая культура, спорт инвалидов, государственная поддержка, социальная интеграция, реабилитация, законодательные инициативы, психологические барьеры, качество жизни, физическая активность, социализация

Адаптивная физическая культура и спорт для инвалидов играют ключевую роль в реабилитации и социальной интеграции этой категории населения.

Расширение анализа адаптивной физической культуры и спорта для инвалидов позволяет углубить понимание их значимости не только в физическом, но и в социальном аспекте. Вовлечение государства в развитие спорта среди инвалидов в России значительно увеличило доступность физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов для людей с ограниченными возможностями. Это подтверждает приоритетность развития адаптивной физической культуры и спорта, а также необходимость государственной поддержки и финансирования системы подготовки спортсменов-инвалидов.

Законодательные инициативы и развитие инфраструктуры

Законодательство Российской Федерации в последние годы сделало значительный шаг в поддержку адаптивной физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», принятый в 2007 году, и последующий закон «О параолимпийском спорте» в 2008 году, стали основой для развития специализированных программ и учреждений, предоставляющих возможности для занятий спортом людям с ограниченными возможностями здоровья. Это привело к увеличению числа людей, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом.

Основные исследования в этой области касаются не только нормативно-правового обеспечения и управления нагрузкой, но и фармакологической поддержки, социализации,

коммуникативной деятельности и технико-конструкторской подготовки. Эти исследования направлены на изучение наиболее эффективных путей использования физических упражнений для организации активного отдыха, переключения на другую деятельность и получения удовольствия от двигательной активности.

Роль в реабилитации и социальной адаптации

Адаптивный спорт и физическая культура используются как средство комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, что способствует их социальной адаптации и повышению качества жизни. Специализированные упражнения и занятия помогают улучшить физическое состояние, мобилизовать системы кровообращения и дыхания, формировать функциональные компенсаторные механизмы и укреплять мышечный корсет. Также они способствуют стимуляции внутренних органов и развитию резервных возможностей организма.

Адаптивная физическая культура также играет важную роль в преодолении психологических барьеров, связанных с чувством неполноценности или завышением самооценки. Кроме того, она способствует коррекции основного дефекта, освоению новых двигательных умений и навыков, необходимых для компенсации дефектов, а также всестороннему и гармоничному развитию личности.

Виды деятельности, такие как купание, плавание, ходьба босиком, туризм, рыбалка, прогулки на лыжах, на велосипеде и другие, не только обогащают эмоциональный опыт, но и оказывают тренирующее и закаляющее действие. Они способствуют укреплению здоровья, уменьшению частоты простудных заболеваний и повышению общей жизнеспособности.

Спортивные и подвижные игры, праздники, фестивали и другие мероприятия способствуют социализации инвалидов, устанавливая тесные контакты между людьми с ограниченными возможностями и здоровыми людьми, расширяя общение и взаимопонимание. Адаптивный спорт предоставляет возможности для самоактуализации, реализации личных способностей, коммуникативной деятельности и социализации,

способствуя успешной адаптации и интеграции инвалидов в общество.

В целом, адаптивная физическая культура и спорт для инвалидов остаются одним из ключевых инструментов для улучшения качества их жизни, физического здоровья, эмоционального и психологического благополучия. Участие в спортивных соревнованиях и рекреативных мероприятиях не только повышает физические способности, но и приносит ощущение радости, уверенности и социальной принадлежности, важные для психологического здоровья и общественной интеграции.

Государственная поддержка и развитие адаптивного спорта и физической культуры для инвалидов в России указывают на признание их значимости на национальном уровне. Финансирование, доступность спортивных объектов и системная подготовка спортсменов-инвалидов являются ключевыми факторами успеха в этой области.

Проблемы и вызовы

Несмотря на значительные достижения, в сфере адаптивной физической культуры и спорта существуют проблемы, требующие решения. Одной из ключевых проблем является кадровый голод, связанный с нехваткой квалифицированных специалистов, что замедляет развитие данного направления. Требуются дополнительные усилия для улучшения качества подготовки специалистов и разработки новых образовательных программ для обеспечения дальнейшего развития данного направления.

Методы исследования и развитие

Исследования в области адаптивного спорта и физической культуры направлены на выявление наиболее эффективных методов реабилитации различных групп инвалидов, включая людей с нарушениями слуха, зрения, повреждениями опорно-двигательного аппарата и интеллектуальными нарушениями. Применяется сравнительный анализ этапов подготовки спортсменов с различными нозологиями, что позволяет определить оптимальные подходы и направления развития массового спорта среди людей с ограниченными возможностями.

Основной акцент делается на выявлении наиболее эффективных методов реабилитации и определении оптимальных подходов к развитию массового спорта.

Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов представляют собой важную область, направленную на улучшение качества жизни и социальную интеграцию людей с ограниченными возможностями здоровья. Развитие этого направления поддерживается как на уровне законодательства, так и благодаря инициативам общественных организаций.

Законодательные акты, такие как Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и закон «О параолимпийском спорте», заложили основу для создания специализированных программ и учреждений, что привело к увеличению числа людей, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом. Это также способствует их социальной адаптации и повышению качества жизни.

Адаптивная физическая культура решает ряд проблем, связанных не только с физическим состоянием инвалидов, но и с их психологическим благополучием, преодолением комплексов неполноценности, развитием новых двигательных умений и навыков, а также социализацией и коммуникативной деятельностью. Все это способствует гармоничному развитию личности и улучшению качества жизни инвалидов.

Важность адаптивного спорта и физической культуры подчеркивается их ролью в самоактуализации личности, реализации и сопоставлении своих способностей, потребности в коммуникативной деятельности и социализации. Спортивные мероприятия, как и участие в них, становятся не только средством физической реабилитации, но и мощным инструментом социальной адаптации, позволяя инвалидам ощутить радость жизни и преодолеть трудности.

Таким образом, адаптивная физическая культура и спорт для инвалидов представляют собой неотъемлемую часть современной системы реабилитации и социальной адаптации, направленной на улучшение физического, эмоционального и социального благополучия людей с ограниченными возможностями.

Список источников

1. <https://scienceforum.ru/2021/article/2018026515>

2. <https://scienceforum.ru/2021/article/2018024887>
3. <https://appliedresearch.ru/article/view?id=11493&ysclid=li8ncf4327496549331>
4. <https://scienceforum.ru/2013/article/2013006830>

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ТЕХНИКИ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

*Блинова И.И.
ГБПОУ "МССУОР № 1" Москомспорта*

Аннотация: Адаптивный спорт представляет собой область физической культуры и спортивной деятельности, адаптированную для людей с ограниченными физическими возможностями, включая лиц с инвалидностью. Эта область спорта не только способствует физическому развитию и укреплению здоровья, но и играет важную роль в социальной интеграции, повышении самооценки и качества жизни участников.

Ключевые понятия: адаптивный спорт, биомеханика, адаптивные техники, специализированное оборудование, спортивные результаты, качество жизни, инновации в адаптивном спорте, социальная интеграция.

Значимость адаптивного спорта выходит за рамки простого участия в спортивных мероприятиях. Он предлагает инструмент для преодоления физических и психологических барьеров, стимулирует улучшение моторики и координации, а также предоставляет возможности для социального взаимодействия и создания поддерживающего сообщества. Вовлечение в адаптивный спорт может значительно повысить уровень независимости участников и дать им чувство достижения и самореализации.

С ростом осведомленности общества об адаптивном спорте и увеличением доступности спортивных программ для людей с ограниченными возможностями, этот вид деятельности становится всё более популярным и признанным на международном уровне. Множество исследований подтверждают положительное влияние регулярных занятий

физической активностью на общее состояние здоровья, что делает адаптивный спорт неотъемлемой частью комплексной реабилитации и интеграции лиц с ограниченными возможностями в общество.

Биомеханика — это наука, изучающая механические аспекты движения живых организмов, в том числе человека, в контексте их физической структуры и функций. В спорте биомеханика применяется для анализа спортивных движений с целью улучшения техники, повышения эффективности тренировок и минимизации риска травм. Она помогает понять, как оптимизировать движения для достижения максимальных результатов, используя знания о силах, действующих на тело, и о том, как тело реагирует на эти силы.

Адаптивный спорт — это модификация спортивных дисциплин и активностей, предназначенная для людей с ограниченными физическими возможностями. Это включает в себя широкий спектр видов спорта, адаптированных для участников с различными типами инвалидности, такими как физические, сенсорные или интеллектуальные ограничения. Адаптивный спорт предлагает инклюзивную платформу, позволяющую всем желающим участвовать в спортивных мероприятиях, независимо от их физических возможностей.

Краткий обзор видов адаптивного спорта

1. Паралимпийские игры — самое известное международное соревнование для спортсменов с инвалидностью, включающее в себя множество видов спорта, таких как легкая атлетика, плавание, настольный теннис и баскетбол на колясках.

2. Специальные Олимпийские игры — соревнования для людей с интеллектуальными нарушениями, предлагающие широкий спектр видов спорта, от боулинга до плавания и легкой атлетики.

3. Дефлимпийские игры — соревнования для спортсменов с нарушениями слуха, включающие большинство олимпийских видов спорта, таких как баскетбол, волейбол и легкая атлетика.

4. Адаптивное водное плавание — плавание для людей с различными физическими ограничениями, использующее

специальные приспособления для обеспечения безопасности и комфорта.

5. Сидячий волейбол — версия волейбола для спортсменов, испытывающих трудности с подвижностью нижних конечностей, играется на более низкой сетке и с разрешением касаться пола частью тела.

6. Баскетбол на колясках — адаптация традиционного баскетбола для игроков на колясках, с соблюдением специфических правил, касающихся передвижения и манипуляции с мячом.

Развитие адаптивного спорта и биомеханических исследований в этой области открывает новые возможности для инклюзии и поддержки людей с ограниченными возможностями, помогая им не только достигать спортивных успехов, но и улучшать качество жизни.

Биомеханические аспекты играют ключевую роль в адаптивном спорте, определяя как безопасность, так и эффективность тренировочных программ для спортсменов с ограниченными возможностями. Анализ движений и их адаптация позволяют тренерам и специалистам по физической реабилитации разрабатывать упражнения и тренировочные методики, которые максимально учитывают индивидуальные особенности каждого спортсмена.

Адаптация движений в адаптивном спорте начинается с тщательного анализа биомеханики этих движений. Это включает в себя изучение того, как сила прикладывается к различным частям тела, как движения влияют на суставы и мышцы, и как можно модифицировать стандартные упражнения для учета специфических физических ограничений. Например, в баскетболе на колясках анализируется, как игроки прикладывают силу для управления коляской и выполняют броски, чтобы определить оптимальные техники передвижения и метания мяча.

Биомеханика обеспечивает безопасность тренировок, помогая предотвратить травмы, которые могут возникнуть в результате неправильного выполнения упражнений или использования неподходящего оборудования. Понимание биомеханических принципов позволяет специалистам адаптировать упражнения таким образом, чтобы

минимизировать нагрузку на уязвимые части тела. Например, для спортсменов с ампутациями конечностей могут быть разработаны специальные протезы, учитывающие биомеханику ходьбы или бега, что помогает избежать перегрузок и дополнительных повреждений.

Кроме того, биомеханика способствует повышению эффективности тренировок, оптимизируя движения для достижения лучших спортивных результатов. Понимание, как улучшить механику движения, может привести к значительному повышению производительности спортсмена, увеличению его скорости, силы и выносливости без дополнительного риска для здоровья.

Перспективы развития адаптивного спорта охватывают широкий спектр текущих исследований и инноваций, направленных на улучшение доступности и эффективности тренировочных и соревновательных процессов для спортсменов с ограниченными возможностями. Важным направлением является разработка новых технологий и оборудования, а также изучение психологических и социальных аспектов участия в адаптивном спорте.

Текущие исследования и инновации

Современные исследования в адаптивном спорте сосредотачиваются на нескольких ключевых аспектах:

- **Разработка и улучшение протезов и ортезов:** Нацелены на создание более легких, прочных и функциональных устройств, которые максимально имитируют естественные движения человеческого тела.

- **Внедрение цифровых технологий:** Использование приложений для смартфонов, носимых устройств и виртуальной реальности для тренировок и анализа техники выполнения упражнений.

- **Исследования в области биомеханики:** Анализ движений спортсменов с целью оптимизации техники и предотвращения травм.

Возможные направления для будущих исследований

- **Изучение долгосрочного воздействия адаптивного спорта на здоровье:** Понимание того, как регулярные занятия спортом влияют на физическое и психологическое состояние спортсменов в долгосрочной перспективе.

• **Разработка универсального спортивного оборудования:** Создание оборудования, которое может быть легко адаптировано для различных видов инвалидности, для облегчения доступа к спорту.

• **Социальные исследования:** Изучение влияния участия в адаптивном спорте на социальную интеграцию, самооценку и общее качество жизни спортсменов.

В заключение, адаптивный спорт играет критически важную роль в обеспечении равных возможностей для участия в спортивных мероприятиях для людей с ограниченными возможностями. Биомеханические аспекты и адаптации тренировочного процесса являются ключевыми элементами в разработке эффективных и безопасных программ, которые способствуют улучшению спортивных результатов и качества жизни спортсменов.

Исследования в области адаптивного спорта продолжают вносить значительный вклад в его развитие, открывая новые возможности для инноваций и улучшения доступности. Текущие и будущие исследования направлены на дальнейшее совершенствование технологий и методик тренировок, а также на глубокое понимание социальных и психологических аспектов участия в адаптивном спорте.

Вклад этих исследований в развитие адаптивного спорта неоценим. Они не только способствуют повышению эффективности тренировочных программ и спортивных достижений, но и улучшают интеграцию и социальное взаимодействие спортсменов с ограниченными возможностями, тем самым улучшая их общее благополучие и качество жизни. Продолжение изучения этих вопросов обещает открыть новые горизонты для развития адаптивного спорта, делая его еще более доступным и инклюзивным для всех желающих

Список литературы

1. <https://physiotherapist.ru/biomechanics-in-sport/>
2. <https://www.svoboda.org/a/110887.html>
3. https://studopedia.net/11_9752_biomehanika-invalidov-sportsmenov.html?ysclid=lskxxhlxl0204932481

ЭТИКА И МОРАЛЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ

Василенко К.В.

ГБПОУ "МССУОР № 1" Москомспорта

Аннотация: Эта статья глубоко исследует психолого-педагогические и социальные аспекты, связанные с этическими и моральными проблемами в физической культуре и спорте, такие как допинг, коррупция, манипулирование результатами и нарушение принципов честной игры. Она рассматривает последствия этих проблем для спортсменов и общества, а также обзор мер по их преодолению, включая международное сотрудничество и образовательные программы. Статья подчеркивает необходимость комплексного подхода к поддержанию высоких стандартов честности и справедливости в спорте.

Ключевые понятия: допинг, коррупция в спорте, манипулирование результатами, честная игра, этические дилеммы, международное сотрудничество, образовательные программы, принципы справедливости, психолого-педагогические аспекты, социальные последствия.

В современном мире спорт играет не только роль средства поддержания физического здоровья, но и выступает как значимый социальный институт, оказывающий существенное влияние на культуру, экономику и даже политику. Со спортом связаны не только восхищение и гордость за достижения спортсменов, но и значительные финансовые интересы, что делает вопросы этики и морали в профессиональном спорте особенно актуальными. Этические и моральные стандарты в спорте задают рамки для честной конкуренции, справедливости и уважения, обеспечивая тем самым целостность спортивных соревнований и доверие публики.

Однако, несмотря на стремление к высоким идеалам, профессиональный спорт сталкивается с серьезными этическими и моральными вызовами. Допинг, коррупция, манипулирование результатами соревнований и нарушения принципов честной игры подрывают основы спорта как средства достижения честной и открытой конкуренции.

Эти проблемы требуют не только осознания всеми участниками спортивного процесса важности поддержания высоких этических стандартов, но и разработки эффективных механизмов их реализации. Решение этических и моральных дилемм в профессиональном спорте является ключом к обеспечению его целостности, а также поддержанию доверия и уважения со стороны широкой общественности.

Допинг в спорте

Допинг в профессиональном спорте — это не только нарушение спортивных правил, но и серьезная угроза здоровью спортсменов. Применение запрещенных препаратов и методик может привести к краткосрочным улучшениям спортивных результатов, однако долгосрочные последствия зачастую негативны, включая серьезные заболевания, психологические расстройства и даже смертельные исходы. На уровне спорта в целом допинг подрывает основополагающие принципы честности и равенства, приводит к потере доверия со стороны болельщиков и спонсоров, что наносит ущерб репутации спортивных дисциплин и организаций.

Меры по борьбе с допингом постоянно совершенствуются, включая улучшение методов детектирования запрещенных веществ и ужесточение наказаний за нарушения. Тем не менее, успех в этой борьбе требует совместных усилий со стороны спортивных сообществ, правительств и международных организаций.

Коррупция в спорте

Коррупция в спорте может принимать множество форм, включая, но не ограничиваясь подкупом судей, манипулированием результатами соревнований, неэтичным распределением средств и мест проведения крупных спортивных мероприятий, а также злоупотреблением властью спортивными функционерами для личной выгоды. Эти действия подрывают основы честной конкуренции и равенства условий для всех участников.

Коррупция наносит значительный ущерб репутации спорта, уменьшая доверие публики и интерес к соревнованиям. Скандалы, связанные с коррупцией, могут привести к уменьшению числа зрителей, сокращению спонсорских и телевизионных контрактов, а также потере морального

авторитета спорта как средства воспитания ценностей честности и справедливости.

Для борьбы с коррупцией в спорте требуются комплексные меры, включая усиление правовых рамок, повышение прозрачности финансовых потоков и операций, а также развитие культуры этики и ответственности среди всех участников спортивного процесса. Важную роль играют также независимые надзорные органы и гражданское общество, активно выявляющие и освещающие случаи коррупции.

Манипулирование результатами

Манипулирование результатами, или "договорные матчи", представляют собой одну из наиболее разрушительных угроз для интегритета спорта. Эта проблема включает в себя преднамеренное влияние на исход спортивных соревнований с целью получения неправомерной выгоды, чаще всего финансовой, за счет ставок на спортивные события. Такие действия подрывают основополагающие принципы честности, справедливости и непредсказуемости исхода, на которых базируется спорт.

Влияние на интегритет спортивных соревнований

Манипулирование результатами соревнований ведет к потере доверия со стороны болельщиков и участников. Это также оказывает негативное воздействие на спортивные организации и лиги, снижая интерес к просмотру и участию в соревнованиях. Кроме того, договорные матчи могут привести к финансовым потерям для честных беттинговых компаний и спонсоров, а также к негативным последствиям для карьеры спортсменов, тренеров и судей, замешанных в скандалах.

Преодоление проблемы манипулирования результатами требует комплексного подхода и совместных усилий со стороны всех участников спортивного сообщества. Основным ключом к успеху является создание неприемлемости такого поведения в спортивной культуре и воспитание высоких моральных и этических стандартов среди молодых спортсменов.

Вопросы честной игры

Концепция честной игры (fair play) является основополагающей в спорте и выходит за рамки простого соблюдения правил. Это воплощение уважения к соперникам, судьям, партнерам по команде, болельщикам и самой игре.

Честная игра подразумевает дух спортивной борьбы, где успех достигается благодаря усилиям, мастерству и упорству, а не через обман или манипуляции. Важность этого принципа трудно переоценить, поскольку он способствует формированию положительного образа спорта, создает здоровую конкурентную среду и способствует воспитанию моральных ценностей как у спортсменов, так и у их поклонников.

Участники спортивных событий часто сталкиваются с этическими дилеммами, когда перед ними встает выбор между желанием победить любой ценой и необходимостью соблюдать принципы честной игры. Примеры таких дилемм включают:

- Использование допинга для улучшения результатов.
- Преднамеренное нарушение правил в надежде, что оно останется незамеченным судьями.
- Симуляции и притворство в целях получения несправедливого преимущества.
- Отказ от помощи сопернику, получившему травму во время игры.

Решение таких дилемм требует от спортсменов и других участников высокой степени самоконтроля и личной интеграции, а также понимания того, что истинная ценность спорта заключается не только в победе, но и в способе ее достижения.

Заключение

Обсуждение психолого-педагогических и социальных проблем физической культуры и спорта, в частности вопросов этики и морали, подчеркивает глубокую взаимосвязь между спортивной деятельностью и широким спектром социальных, культурных и образовательных аспектов жизни общества. Проблемы допинга, коррупции, манипулирования результатами и нарушения принципов честной игры не только подрывают основы честной конкуренции и доверие к спорту, но также оказывают деструктивное влияние на социальное и психологическое благополучие участников спортивного процесса.

Решение этих проблем требует совместных усилий со стороны спортивных организаций, правоохранительных органов, образовательных учреждений, а также активной гражданской позиции спортсменов и болельщиков. Важную

роль играют психолого-педагогические программы, направленные на формирование у спортсменов высоких моральных качеств, развитие умения принимать этически обоснованные решения и сопротивляться давлению к участию в нечестных практиках.

Спорт имеет огромный потенциал в воспитании поколений, способных ценить справедливость, уважение и честность не только в спортивной арене, но и в повседневной жизни. Это подчеркивает необходимость активного внедрения инициатив по продвижению честной игры, борьбе с допингом и коррупцией, а также созданию условий для открытой и честной конкуренции.

Таким образом, этические и моральные проблемы в физической культуре и спорте являются не только вызовом для спортивного сообщества, но и возможностью для всех участников процесса демонстрировать примеры силы духа, чести и достоинства, способствуя тем самым развитию здоровой и гармоничной личности. Решение этих задач способствует укреплению социальных связей, формированию позитивного образа спорта и развитию общества в целом.

Список источников:

1. <https://anticor.hse.ru/>
2. <http://journals.eco-vector.com/>
3. <https://www.interpol.int/Crimes/Corruption/Corruption-in-sport>

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И
ТРУДОУСТРОЙСТВА ОБУЧАЮЩИХСЯ С
НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В УЧИЛИЩЕ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

Зубкова К.С., студентка 4 курса

Мельникова Е.А., преподаватель

БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва», г. Орёл

Аннотация: в современном образовании внимание к вопросам инклюзивного обучения становится все более значимым. В рамках этой темы особенно важно рассматривать организацию учебного процесса и трудоустройства

обучающихся с нарушением слуха, представляющее собой одно из наиболее распространенных ограничений в сфере образования. Поэтому эффективное обучение и интеграция таких студентов требуют особого подхода и усилий. В данной статье будут рассмотрены особенности организации обучения и трудоустройства студентов училища олимпийского резерва с нарушением слуха.

Ключевые слова: нарушения слуха, училище олимпийского резерва, обучения, учебный процесс, трудоустройство.

В настоящее время процесс образовательной и социальной адаптации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в условиях среднего профессионального образования находится на острие общественного внимания. Современный этап характеризуется существенными изменениями в профессиональном образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху. Они направлены на расширение перечня доступных профессий и специальностей, повышения уровня и улучшение качества профессионального образования этой категории обучающихся.

Осознанный выбор профессии важен для каждого выпускника, так как является успешной основой социализации и способствует целостному развитию личности. Полноценное профессиональное образование для обучающихся с нарушениями слуха реально только в том случае, если при организации обучения действительно созданы условия, учитывающие особые образовательные потребности.

Для улучшения уровня профессионального образования студентов и обучающихся с нарушениями слуха необходимо в первую очередь учитывать их индивидуальные и психофизиологическими особенностями. Глухота и тугоухость - это состояния, при которых возникают проблемы со слухом. Глухота означает полную потерю слуха, в то время как тугоухость представляет собой снижение слуховой функции, при котором сохраняется возможность самостоятельного формирования минимального речевого запаса и восприятие обращенной речи на близком расстоянии от уха.

Обучающиеся с нарушениями слуха также могут испытывать проблемы в двигательной сфере, которые включают в себя:

- недостаток координации при освоении новых двигательных навыков и при выполнении упражнений с комплексной структурой;
- медленное развитие психомоторных навыков, необходимых для точной ориентации в пространстве;
- низкая физическая выносливость;
- ограниченная двигательная реакция, важная для эффективного решения двигательных задач [2, с. 43].

Все вышеуказанные особенности обучающихся с нарушениями слуха ставят перед образовательными учреждениями задачи по организации особых условий обучения.

Можно выделить следующие основные направления для создания системы профессионального образования инвалидов по слуху:

- совершенствовать систему профессионального обучения и переподготовки;
- создать возможность эффективного целевого трудоустройства с перспективой разработки соответствующих условий на местах работы;
- оказывать помощь неслышащим подросткам в выборе профессии.
- содействовать социальной адаптации и непрерывному профессиональному образованию неслышащих подростков в меняющихся условиях конкурентного рынка труда [4, с. 105].

Училище олимпийского резерва – это уникальное учебное заведение, которое предоставляет детям и подросткам возможность развить свой спортивный потенциал до самых высоких высот. Обучение в училище олимпийского резерва приносит множество преимуществ. Во-первых, здесь ученики имеют возможность заниматься выбранным видом спорта под руководством опытных тренеров, что помогает им развить физические и психофизические навыки и достичь высокого уровня мастерства. Во-вторых, предусмотрены специальные тренировки и занятия, направленные на укрепление

физического состояния и развитие ментальных способностей [7, с. 31].

Организация учебного процесса в училище олимпийского резерва обучающихся с нарушениями слуха осуществляется согласно нормативно-правовым актам Российской Федерации и разработанными внутренними положениями об условиях обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В образовательном процессе обязательно должны использоваться социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Основная идея инклюзивного образования – это исключение любой дискриминации и создание специальных условий для обучающихся, имеющих особые образовательные потребности.

В настоящее время проблема трудоустройства инвалидов стоит достаточно остро по всему миру. При этом в п. 3 ст. 37 Конституции РФ говорится о гарантии права на труд каждому гражданину Российской Федерации. Ситуация обостряется в период социально – экономической нестабильности, когда многие здоровые люди не могут найти работу по специальности, не говоря уже о людях, имеющих нарушения слуха [3, 13].

Выпускники училища олимпийского резерва имеют довольно высокие шансы на трудоустройство при условии применения социальных практик. Они выглядят следующим образом:

- постановка на учет в службу занятости населения,
- предложение вакансий службой занятости населения,
- успешное трудоустройство.

Согласно мнению психологов, люди с нарушениями слуха в большей степени ориентированы на семейное благополучие, чем на достижение успеха в карьере. Это подтверждает тот факт, что только 20% выпускников среднего профессионального образования, страдающих от нарушений слуха, могут похвастаться успешной трудоустройством. Это объясняется низкими зарплатами и дискриминацией. Успешная практика

трудоустройства заключается в реальном трудоустройстве инвалида и его включении в рабочую деятельность [6, с. 112].

В заключении стоит отметить, что ведущим фактором, обеспечивающим высокую эффективность организации обучающихся училища олимпийского резерва с нарушением слуха, является создание инклюзивной образовательной среды.

К особенностям трудоустройства выпускников училища олимпийского резерва с нарушениями слуха можно отнести:

- навыки коммуникации.
- поддержка со стороны работодателя
- продолжение профессионального развития.
- особенности рабочей среды.

Список литературы

1. Гудожникова, О.Б. Проблема трудоустройства выпускников системы среднего профессионального образования с ограниченными возможностями здоровья в условиях рыночной экономики // Вестник ТГПУ. 2015. №8 (161). С. 159-162.

2. Дерябина Г.И., Лернер В.Л., Филаткин А.С., Платонова Я.В., Селитреникова Т.А. Особенности проявления координационных способностей у лиц с нарушением слуха // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. №4. С. 40-44.

3. Колпакова, В. Д. Социальные практики трудоустройства людей с нарушением слуха // Приоритетные направления социально-гуманитарных и экономических исследований в XXI веке: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 27 апреля 2022г.: Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2022. С. 12-15.

4. Озерчук, А.П. Особенности организации учебно-воспитательного процесса студентов-первокурсников с нарушением слуха // Гуманитарные науки. 2015. №1 (29). URL: с. 104-109.

5. Пенин Г.Н., Красильникова О.А., Люкина А.С., Пшеничникова Е.Э. Профессиональное образование лиц с нарушением слуха: истоки, традиции, перспективы // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2020. №4. С. 45-59.

6. Трудовое и профессиональное ориентирование лиц с инвалидностью и ОВЗ: учеб. пособие / Петрова Е.А., Пчелинова В.В., Джафарзаде Д.А., Карплюк А.В. – М.: Издательство РГСУ, 2016. – 308 с.

7. Учебное пособие по организации обучения инвалидов по слуху в профессиональных образовательных организациях / Под руководством Р.Г. Тер-Григорьянц. Авторский коллектив: О.А. Антонова, Н.Ю. Борякова, Ю.В. Богинская, Б.А. Коростелев, Г.Л. Котова, О.Ю. Пискун, В.Э. Ромашкина, Л.И. Руленкова, И.Л. Соловьева, В.Р. Майер, Е.А. Швец. – М.: АНО НМЦ «СУВАГ», 2017.

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В СПОРТЕ

Корнеев М.С., студент 4 курса,

Сабело П.В., преподаватель,

БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва», г. Орел

Аннотация: Рассмотрено значение методов восстановления в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов. Показано, что систематическое применение восстановительных средств и методов является основной предпосылкой достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: тренировочный процесс, утомление, восстановление, спорт, функциональное состояние, организм.

В настоящее время, спорт ставит множество задач перед тренерами и спортсменами, которые следует решать результативно, быстро и успешно, чтобы добиться максимального результата.

Значительные нагрузки, которые переносят спортсмены во время тренировочного и соревновательного процессов, требуют интенсивного поиска средств восстановления их работоспособности. Несмотря на достаточно широкий спектр накопленных теоретических и практических данных по применению средств восстановления, разрабатываются новые вариации практического их применения в системе спортивной тренировки.

Изучением применения в современной подготовке спортсменов различных средств восстановления и повышения работоспособности занимались многие ученые, такие как: Н.И. Волков, Н.Д. Граевская, В.П. Зотов, В.В. Кузин, Л.П. Матвеев, В.Д. Моногаров, Р.Д. Сейфулла, С.Н. Португалов и др[4].

Под восстановлением понимают возвращение состояния организма к исходному физиологическому статусу или исходному гомеостазу. Естественный процесс восстановления с использованием дополнительных средств должен стимулировать фактор развития тренированности. Этому способствует подбор оптимальных физических нагрузок. Постепенное повышение физических нагрузок до индивидуального оптимума двигательной активности расширяет границы физиологической адаптации организма на основе феномена соотношения силы действия раздражителя и уровня функциональной лабильности. Поэтому прогрессирующее развитие тренированности спортсмена является результатом того, что следовые реакции, наблюдающиеся в организме после отдельных тренировочных нагрузок, не устраняются полностью, а сохраняются и закрепляются необходимыми изменениями функциональных систем организма спортсменов, возникающими в восстановительном периоде, которые служат основой повышения тренированности организма спортсменов[4].

Важно подчеркнуть, что оптимальное сочетание процессов утомления и восстановления является физиологической основой постоянной и долговременной адаптации организма к физическим и спортивным нагрузкам. Поэтому применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

Систематическое и целенаправленное применение различных средств восстановления и повышения спортивной работоспособности рассматривается в современной системе подготовки спортсменов как необходимый фактор достижения высоких спортивных результатов.

Необходимо отметить, что процессы восстановления спортивной работоспособности можно тренировать. Было

установлено, что скорость восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок является одним из основных критериев оценки тренированности человека. Спортсмены высокой квалификации отличаются от обычных людей не только высокой физической работоспособностью, но и быстрым восстановлением[3].

В тренировочном процессе предлагается планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов направлено на определение нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе[3].

Выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла. В современной системе восстановления спортсменов выделяют четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические средства.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

В систему психологической подготовки входят не только средства собственного воздействия на поведение и деятельность

спортсмена, но и методы психодиагностики. Психологическая подготовка представляет собой или воздействие на спортсмена со стороны тренера, психолога, других специалистов (так называемая гетерорегуляция), или самостоятельные воздействия (ауторегуляция).

К гигиеническим средствам восстановления относят: оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности спортсмена, рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, оптимальные условия проведения тренировок и соревнований, планирование подготовки с учетом биоритмов, психогигиены, отказ от вредных привычек, профилактика травм, специальные средства повышения работоспособности и восстановления, специализированные комплексы для быстрой адаптации в сложных условиях, реабилитационные мероприятия после травм и заболеваний.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Таким образом, для повышения эффективности восстановительных мероприятий, необходимо комплексное применение восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств всегда осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо-, микроциклах, а также на уровне тренировочного дня и отдельного тренировочного занятия.

Список литературы

1. Журавлева, А.И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А.И. Журавлева, Н.Д. Граевская. - М.: Медицина, 1999. – 266 с.
2. Зотов, В.П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П. Зотов. – К.: Здоровья, 1990. – 196 с.

3. Кузин, В.В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности / В.В. Кузин, А.П. Лаптев. – М.: РГАФК, 1999. – 31с.

4. Третьяк, А.Н. Современные средства восстановления работоспособности спортсмена / А.Н. Третьяк // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2009. - №10. – С. 249-253.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Полетаев И.О.

ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», г. Ярославль

Аннотация: В данной статье на основе анализа данных научных исследований описаны факторы риска спортивной деятельности в хоккее с шайбой, на основании которых определены актуальные направления медико-биологического контроля спортивной подготовки хоккеистов.

Ключевые слова: хоккей, хоккеисты, травматизм, функциональная подготовленность.

Каждый спортивный вид требует развития различных аспектов подготовленности спортсменов, включая хоккей с шайбой. Этот игровой вид спорта характеризуется высокой физической нагрузкой, поэтому можно выделить следующие особенности.

– Нагрузка характеризуется высокими интенсивными движениями, силовыми элементами и активным мышечным вовлечением при активном игровом мышлении.

– Необходимость взаимодействия с членами своей команды и противниками в соответствии с правилами соревнований при выполнении спортсменами значительного объема разнообразных физических упражнений в условиях ограниченного времени и пространства.

– Хоккей с шайбой — это опасный вид спорта, связанный с определенными рисками (большая скорость движения хоккеистов по льду, частые падения на лед, специфика использования спортивного инвентаря для игры в

хоккей с шайбой: клюшка и шайба; физическая борьба во время матчей и тренировок, что может привести к столкновениям, падениям и ударам по телу и конечностям; острые предметы в экипировке хоккеистов).

– Для успешного выступления команды необходимо обеспечить высокий уровень подготовленности всех хоккеистов с учетом их игровой роли, тактики и стратегии.

– Требуется активная работа основных систем организма хоккеистов, чтобы справиться с интенсивной нагрузкой во время матча.

– Участие в хоккейных соревнованиях вызывает значительные изменения в функционировании организма спортсменов, что может привести к травмам и даже жизнеугрожающим ситуациям [1].

В современных условиях роста спортивной активности и увеличения конкуренции на мировой арене возникает необходимость повышения уровня спортивной работоспособности хоккеистов при сохранении их здоровья и долголетия. Учитывая значительные физические и психоэмоциональные нагрузки во время игр, которые могут привести к травмам и серьезным состояниям, обеспечение постоянного медицинского и биологического контроля в процессе спортивной подготовки становится необходимым.

В настоящее время имеется достаточное количество информации о современных взглядах на частоту, причины, обстоятельства и меры профилактики состояния организма у взрослых хоккеистов, подростков хоккеистов и юный хоккеистов во время занятий хоккеем. Эти данные детально изучены и освещены в научной и медицинской литературе.

Использование запрещенных веществ и методов в хоккее, которые могут вызвать опасные состояния без травм, такие как нарушение ритма сердца, тромбозы, острые некрозы и другие проблемы с сердцем, является серьезной угрозой не только для профессиональных хоккеистов, но и для детей и подростков [1].

Профилактика травм в хоккее с шайбой — это важный аспект, учитывая, что этот вид спорта считается одним из наиболее опасных с точки зрения травматизма. Исследователи отмечают, что количество травм в хоккее составляет 16 случаев на 1000 соревнований и 2 случая на 1000 тренировок. По

статистике, доля травм нижних конечностей составляет от 27,0% до 39,4%, головы, лица и шеи - от 28,0% до 30,6%, верхних конечностей - от 19,0% до 24,0%.

За последние десять лет было проведено значительное количество научных исследований, посвященных изучению взаимосвязи между биомеханическими характеристиками тренировочных и соревновательных нагрузок хоккеистов и механизмом возникновения травм. Исследования показали, что в хоккее с шайбой основной механизм получения травм связан с столкновениями в 44% случаев, включая контакты с бортом и другими игроками, падения на лед. Удары шайбой и клюшкой приводят к травмам в 18% и 15% случаев соответственно, падения без контакта – в 9%, а драки – в 3% случаев [2].

В хоккее травмы головы и шеи встречаются реже, чем повреждения других частей тела. У хоккеистов локальные черепно-мозговые травмы характеризуются конкретным местом воздействия силы, включая в себя переломы костей черепа и внутричерепные гематомы. Они чаще всего возникают от ударов клюшкой или шайбой, а также от ударов головой о лед или другую поверхность. Диффузные травмы, такие как сотрясение головного мозга, возникают при резком угловом ускорении головы при столкновениях с другими игроками или падении.

В большинстве эпидемиологических исследований отмечено, что нападающие и защитники подвержены наибольшему риску получения травм. Нападающие имеют более высокий риск разрыва медиальной коллатеральной связки коленного сустава по сравнению с защитниками, в то время как защитники более склонны к получению тяжелой черепно-мозговой травмы. Кроме того, спортивное оборудование также может быть источником травм, исследования показывают, что травмы от ударов клюшкой в матчах и тренировках встречаются в 15–26 % случаев обращения за медицинской помощью [2].

Во время хоккейной игры после броска шайба может перемещаться со скоростью от 80 км/ч и более, что при массе шайбы (156–170 г) представляет риск для здоровья игроков и зрителей из-за сильного удара при попадании шайбы в любую часть тела. Эта травма встречается в 16–18 % случаев. Острое металлическое лезвие конька также представляет серьезную

опасность не только для здоровья, но иногда и для жизни хоккеистов, так как удар лезвием конька и шайбой может вызвать опасную травму шеи.

В различных литературных источниках упоминаются случаи травм шеи, полученных коньком во время хоккейных матчей, из которых два привели к гибели спортсменов из-за кровотечения в дыхательные пути вследствие повреждения сонной артерии. Попадание шайбы в шею может привести к повреждению гортани, шейных позвонков и разрывам кровеносных сосудов. В пяти случаях смертельные травмы были получены от ударов шайбы на льду во время игры (четыре раза) и на скамейке запасных (один раз) [2].

Во всех случаях смерть наступала мгновенно из-за разрыва позвоночной артерии атланта и внутренней сонной артерии. Технические особенности хоккейной площадки могут привести к травмам, например, из-за неровной поверхности льда, ворот и бортов. Физиологическая нагрузка во время матча для хоккеистов высокой квалификации определена: примерно 14-16% в анаэробном режиме, 24-26% в смешанном аэробно-анаэробном режиме, и 60% в аэробном режиме, что соответствует преодолению дистанции 5-6 км за матч.

Физиологические показатели организма варьируют в широких пределах: пульс колеблется от 145 до 210 ударов в минуту, концентрация лактата в крови составляет от 150 до 170 мг/дл, потребление кислорода - от 3,9 до 5,1 литров в минуту, кислородный долг - от 7 до 12 литров, а легочная вентиляция - 160 литров в минуту. Для оценки значительных изменений в функциональных возможностях, которые развиваются в ходе спортивной подготовки хоккеистов, необходимо проводить регулярный контроль физиологических показателей организма, чтобы своевременно выявить и предотвратить состояние переутомления, перетренированности и начало заболевания [2].

Изучение уровня физической подготовленности хоккеистов в динамике позволяет оценить, насколько организм адаптировался к нагрузкам, выявить факторы, которые могут снижать работоспособность хоккеистов. Это помогает оптимизировать тренировочный процесс и повысить результативность соревновательной деятельности. Понимание причин, времени возникновения, степени тяжести, места и

типов спортивных травм, которые могут произойти во время тренировок и соревнований по хоккею с шайбой, имеет важное значение для медико-биологического контроля в области спортивной подготовки хоккеистов и управления рисками несчастных случаев как в профессиональном, так и детско-юношеском спорте.

Список литературы

1. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / В. А. Третьяк [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации, Федерация хоккея России. – М.: Федерация хоккея России, 2020. – 316 с.

2. Урюпин, Н. Н. Общая и специальная функциональная подготовленность хоккеистов : метод. пособие для тренеров нац. сб. команд / Н. Н. Урюпин, В. В. Савостьянов, А. В. Алехнович; под общ. ред. В. А. Третьяка; Федерация хоккея России – М.: [б. и.], 2014. – 34 с.

ВЛИЯНИЕ КОННОГО СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Савельев В.Н., преподаватель
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», г. Йошкар-Ола
Грицук В.А., выпускница
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», г. Йошкар-Ола*

Аннотация: В статье рассматриваются средства и методы развития физических качеств детей с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: конный спорт, дети с ограниченными возможностями здоровья.

Конный спорт, верховая езда является одним из тех видов спорта, которые способствуют гармоничному развитию подрастающего поколения. Конным спортом можно заниматься с раннего детства и до преклонного возраста. Широкая сеть ДЮСШ, СДЮСШОР, спортивных секций позволяет осуществлять подготовку спортивного резерва и обеспечивает массовость занятий конным спортом.

Множество возможностей для развития личности предоставляет верховая езда. Конный спорт, в отличие от других видов спорта, представляет собой взаимодействие человека и животного, что способствует стимуляции работы всех систем организма, включая эмоциональную и воспитательную работу, а также улучшает и совершенствует личностные качества человека.

В последние годы количество детей с различными врожденными заболеваниями стало увеличиваться. Эти дети нуждаются в дополнительном физическом, умственном и эмоциональном развитии. Даже при самых нормальных способностях могут возникнуть задержка в развитии, если родители и общество не уделяют им должного внимания. Лошади отлично помогают детям развивать социальные навыки, чувство ответственности, прежде всего физическое, умственное и эмоциональное развитие в обществе.

Как известно из научно-методической литературы и спортивной практики, физические качества человека лучше развиваются в детском и юношеском возрасте, так как в зрелые годы это сложный и малоэффективный процесс. Тем более это актуально для людей с ограниченными возможностями.

По сколько целью занятий верховой ездой является развитие общей физической подготовки, а не достижение высоких спортивных результатов в спорте, специалисты строят занятия с детьми таким образом, чтобы они способствовали укреплению и здоровью. Именно в форме оздоровительной и развивающей направленности. Ребенок, который занимается выездкой или верховой ездой определенное время может сделать десятки или сотни приседаний за одну тренировку и не осознавать этого. Они заняты управлением лошадью и общением с ней. Такое переключение внимания позволяет отлично тренироваться с помощью этих уникальных игр. Лошади помогают мягко вовлечь детей в спорт и улучшить их физическую форму.

«Особенные дети» соматически ослаблены, физически неподготовленные, быстро утомляются. Наибольшие затруднения у детей вызывают выполнение сложных физических упражнений различной координационной сложности, связанных с ориентировкой в пространстве,

точностью движений, функцией равновесия; страдает техника выполнения основных движений.

Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности:

1. Развитие дыхательной и кровеносной систем;
2. Устранение нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия;
3. Развитие физических качеств;
4. развитие двигательной сферы речи;
5. воспитание уверенности в своих силах и способностях [1].

Концентрация тепла в теле лошади примерно на 1,5-2 °С выше, чем у человека, что позволяет использовать ее и как тренажёр, и как «массажер с подогревом». Во время передвижения в седле кровь в организме всадника насыщается кислородом и разогревает область таза, что полезно для людей любого пола. Общение с лошастью разрешает проблемы с гиперактивностью и синдромом дефицита внимания.

Но, помимо этого, верховая езда всесторонне развивает ребенка, делает его смелым, ловким, выносливым, решительным и находчивым.

Круг заболеваний, при которых применяют лечебную верховую езду как один из методов лечения, реабилитации и адаптации, очень широк:

1. Нарушения опорно-двигательного аппарата, возникшие вследствие параличей, полиомиелита и других поражений центральной нервной системы
2. Поражения органов чувств - слепота, глухота
3. Различные формы нарушения интеллекта, возникшие в результате органических или генетических заболеваний;
4. Нарушения психоэмоциональной сферы - аутизм, неврозы, шизофрения;
5. Послеоперационная реабилитация;
6. Работа с "трудными" (социально депривированными) детьми и подростками [3].

Постоянное выполнение физических упражнений способствует не только улучшению качества техники, но и тренирующим воздействием, развитием адаптационных процессов, охватывающих все системы и функции организма.

Подбор физических упражнений, регулирование ее дозировки определяют характер и степень воздействия физической нагрузки на организм занимающихся.

В целях направленного развития физических качеств у лиц с ограниченными возможностями используются те же методы, что и для здоровых людей. Для развития силы - методы максимальных усилий, повторных усилий. Для развития скоростных качеств (быстроты) - интервальный, соревновательный, игровой и круговой метод. Для развития выносливости – равномерный, переменный, интервальный, соревновательный, игровой методы, круговой. Для определения уровня физических способностей можно определить по следующим тестам:

Тест №1. Приседание без остановки.

Тест №2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

Тест №3 Наклоны вперед из положения сидя на полу.

Тест №4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Тест №5. Поднимание туловища, лежа на спине.

Методом комплексного развития координационных способностей, лиц с ограниченными возможностями является игровой метод. Игра это развлечение свойственна людям во все периоды жизни. Она удовлетворяет потребности человека в эмоциональной устойчивости в движении, общении и является способом самовыражения [2,4].

В группах с разными видами нарушений содержание игрового метода неодинаково и ограничивается моторной мобильностью, двигательным опытом, физическими возможностями, возрастом. Не вызывает сомнений тот факт, что использование эмоциональной составляющей в процессе игры может помочь решить коррекционно-развивающие задачи, о чем говорят многочисленные публикации и научные исследования, программы физического воспитания, концепции оздоровления данной категории детей и подростков.

Список литературы

1. История развития и современное состояние адаптивного спорта//2019. URL: <https://sport.bobrobro.ru/6266> (дата обращения 20.04.23)

2. «Какие заболевания лечат верховой ездой». Журнал “Коневодство и конный спорт” №1//2013г. - стр.22-23.

3. Книга 1. «Конный спорт» под ред. Эриха Эзе//2017. URL: <https://horse-way.ru/informatsiya/informatsiya2/knigi/kniga-1-konnyj-sport-pod-red-eriha-eze/> (Дата обращения 23.04.23)

4. Международный журнал экспериментального образования//2014. URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5566> (дата обращения: 25.04.23)

АНТИДОПИНГОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Смолина Г.В.
ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара

Аннотация: Допинг - это использование запрещенных веществ или методов для улучшения спортивных результатов. Это является серьезной проблемой в спорте, поскольку оно нарушает принципы честной игры и спортивного духа. Антидопинговое сопровождение процесса спортивной подготовки - это система, которая помогает спортсменам и тренерам соблюдать правила и поддерживать чистоту спорта. Основными аспектами антидопингового сопровождения процесса спортивной подготовки в УОР являются антидопинговые и образовательные программы, которые включают в себя ряд мер и процедур, направленных на предотвращение использования допинга в спорте. Главная цель антидопингового сопровождения заключается в защите честности и честной конкуренции в спорте.

Ключевые слова: допинг, антидопинговое образование, образовательная программа.

В основе антидопингового сопровождения лежит Международный стандарт по антидопинговому контролю (МСАК), разработанный Всемирным антидопинговым агентством (WADA). Этот стандарт определяет обязательные

правила и процедуры для детектирования и предотвращения использования запрещенных веществ и методов.

Антидопинговое сопровождение спортивной подготовки включает следующие меры и процедуры:

1. Допинг-контроль. Это процесс сбора проб от спортсменов для анализа на наличие запрещенных веществ и методов. Обычно пробы берутся до и после соревнований, но могут быть взяты и вне конкретного мероприятия. В процессе допинг-контроля спортсмены выбираются случайным образом, а иногда и целенаправленно, в зависимости от определенных факторов.

2. Список запрещенных веществ и методов. WADA разрабатывает и обновляет список запрещенных веществ и методов, который содержит детальный перечень препаратов, методов и процедур, запрещенных в спорте. Спортсмены и их тренеры обязаны быть в курсе последних обновлений списка.

3. Биологический паспорт. Это продвинутая методика, используемая для обнаружения допинга, основанная на анализе биологических показателей спортсменов со временем. Биологический паспорт может помочь идентифицировать изменения в показателях, которые могут быть вызваны использованием запрещенных веществ и методов.

4. Образование и информирование. Антидопинговое сопровождение также включает в себя различные образовательные программы и мероприятия, направленные на обучение спортсменов, тренеров и других заинтересованных сторон о правилах антидопингового контроля, последствиях нарушений и службах поддержки, доступных для консультации и помощи.

5. Раскрытие нарушений. Антидопинговые агентства и организации активно работают для раскрытия нарушений антидопинговых правил и наказания виновных сторон. Это может включать проведение расследований, судебных процессов и дальнейших дисциплинарных мер.

Антидопинговое сопровождение является неотъемлемой частью спортивной подготовки и способствует созданию справедливой и безопасной среды для спорта. Спортсмены и тренеры должны быть осведомлены о правилах и процедурах

антидопингового контроля и сотрудничать с антидопинговыми агентствами для обеспечения честности и этичности в спорте.

Антидопинговые программы являются важной составляющей спортивного мира и имеют большое значение для обеспечения честности в спорте.

Основные цели антидопинговых программ:

1. Сохранение честной игры: Антидопинговые программы направлены на предотвращение использования допинга в спорте, что позволяет сохранить справедливую конкуренцию. Они создают равные условия для всех спортсменов, гарантируя, что победы достигаются только усилиями и личным мастерством, а не за счёт недозволённых средств.

2. Защита здоровья спортсменов: Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья спортсменов. Они стремятся предотвратить использование запрещённых веществ и методов, которые могут быть опасными для здоровья спортсменов и привести к негативным последствиям для их физического и психического состояния.

3. Укрепление доверия общества: Применение антидопинговых программ способствует поддержанию доверия общества к спорту. Публика и спонсоры ожидают, что спортсмены будут справедливо соперничать, и антидопинговые программы способствуют созданию атмосферы честной игры и этических принципов.

4. Развитие научных исследований: Антидопинговые программы способствуют развитию научных исследований в области антидопинговых методов и технологий. Это позволяет обнаруживать новые запрещённые вещества и методы и эффективно бороться с нарушителями антидопинговых правил.

И поэтому одной из составляющих спортивной подготовки является антидопинговое образование.

Антидопинговое образование играет важную роль в подготовке юных спортсменов. Оно помогает им понять важность честной игры, этических аспектов спорта и последствий использования допинга. Обучение включает в себя знакомство с запрещёнными веществами, методами контроля допинга, процедурами тестирования и правилами антидопинговых организаций. Это помогает спортсменам

принимать осознанные решения и избегать нарушений в области антидопинга.

В ФГБУ ПОО ГУОР г.Самара разработана и успешно реализуется образовательная программа общепрофессиональной дисциплины «Безопасность спортивной жизнедеятельности».

Учитывая возрастание интереса к проблемам использования допингов и допинг-контроля в физической культуре и спорте, их отрицательное действие на организм человека, основной целью данной дисциплины является ознакомление обучающихся с понятием - допинг, их видами, антидопинговым контролем, последствиями применения допингов и борьбе с допингом.

В рамках реализации данной программы студенты изучают историю допинга и борьбы с ним, мы знакомим их с основными видами допингов, механизмами их действия; с основами антидопингового законодательства в России и мире; с применяемыми мерами борьбы против допинга.

На практических занятиях, проводимые в форме проектного обучения, обучающиеся самостоятельно готовят проекты на такие темы как:

- что представляют собой нарушения антидопинговых правил;
- что представляет собой Запрещенный список, какова его структура и как он создается;
- что такое разрешение на терапевтическое использование (TUE), как и где его получить.
- роль спортсменов, обслуживающего персонала, родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации в антидопинговом образовании.
- последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов.
- спортивные ценности, честность, спортивная этика, правильное спортивное поведение и др.

Кроме того, в рамках реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта разработан и успешно реализуется «План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним».

Антидопинговые мероприятия плана направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Ежегодно все спортсмены проходят онлайн обучение на сайте РУСАДА по антидопинговому образованию и получают именные сертификаты о прохождении данного курса.

Таким образом, антидопинговое образование в училищах олимпийского резерва играет важную роль в формировании этических принципов и знаний у молодых спортсменов. Обучение антидопинговым правилам и нормам помогает спортсменам понять важность честной игры и соблюдения этических принципов в спорте. Оно способствует формированию здорового спортивного поведения у будущих спортсменов, увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте и придает значимость достижениям спортсменов, основанным на чистых усилиях и спортивном таланте.

Список литературы

1. Андриянова, Е. Ю. Основы антидопингового обеспечения в спорте: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 134 с.
2. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Запрещенный список на 2024 год.
3. Грецов А.Г. Без наркотиков и допинга. Радость честной победы. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016.
4. Чеботарев, А. В. Основы антидопингового обеспечения: учебн. пособие для среднего профессионального образования / А. В. Чеботарев. — М.: Юрайт, 2024. — 33 с.

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ

*Старикова Дарья
ГБПОУ "МССУОР № 1" Москомспорта*

Аннотация: Статья освещает важность адаптивного спорта как инструмента реабилитации и социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями. Анализируются основные направления и виды адаптивного спорта, включая Паралимпийские игры, Сурдлимпийские игры и Специальную Олимпиаду, и их вклад в физическое восстановление и психологическую поддержку участников. Статья подчеркивает влияние адаптивного спорта на формирование социальных связей и успешную социальную интеграцию спортсменов, призывая к дальнейшему развитию и поддержке этого направления в обществе.

Ключевые слова: адаптивный спорт, реабилитация, социальная адаптация, Паралимпийские игры, Сурдлимпийские игры, Специальная Олимпиада, физическое восстановление, психологическая поддержка, социальная интеграция.

Адаптивный спорт играет важную роль в жизни людей с ограниченными возможностями, предоставляя не только возможности для физической реабилитации, но и способствуя психологическому благополучию и социальной интеграции. Этот вид спорта адаптируется под специфические потребности участников, позволяя людям с различными формами инвалидности достигать спортивных успехов и участвовать в социальной жизни на равных.

Исследования в области адаптивного спорта демонстрируют его положительное влияние на физическое здоровье, включая улучшение мобильности, гибкости и общей физической формы. Кроме того, занятия адаптивным спортом способствуют улучшению психологического состояния участников, повышая их самооценку, уверенность в себе и способность к социальной адаптации. Участие в спортивных мероприятиях также предоставляет возможности для

социального взаимодействия, формирования дружеских связей и развития чувства принадлежности к сообществу.

Научное сообщество активно изучает различные аспекты адаптивного спорта, включая его влияние на качество жизни участников, методы тренировок и адаптации спортивного оборудования, а также стратегии интеграции адаптивного спорта в общественную жизнь. Исследования подтверждают, что адаптивный спорт может служить мощным инструментом реабилитации и социальной адаптации, предлагая людям с инвалидностью путь к более активной и содержательной жизни.

Адаптивный спорт охватывает широкий спектр дисциплин и направлений, предлагая людям с ограниченными возможностями различные пути для участия в спортивной жизни. Среди наиболее известных и значимых платформ адаптивного спорта выделяются Паралимпийские игры, Сурдлимпийские игры и Специальная Олимпиада.

1. Паралимпийские игры являются крупнейшим международным спортивным событием для спортсменов с инвалидностью, включая лиц с физическими, интеллектуальными и зрительными ограничениями. Они проводятся каждые четыре года, аналогично Олимпийским играм, и включают в себя множество видов спорта, от легкой атлетики до плавания и паралимпийского биатлона.

2. Сурдлимпийские игры (также известные как Глухолимпийские игры) сосредоточены на спортсменах с нарушениями слуха. Эти игры также проводятся каждые четыре года и включают широкий спектр дисциплин, подчеркивая важность доступа к спорту для людей с нарушениями слуха.

3. Специальная Олимпиада предназначена для лиц с интеллектуальными нарушениями и проводится с целью развития их спортивных навыков, а также укрепления самоуважения и социальной интеграции. В отличие от Паралимпийских и Сурдлимпийских игр, Специальная Олимпиада проводит мероприятия на протяжении всего года по различным видам спорта.

Разнообразие видов спорта в адаптивной физической культуре охватывает практически все известные дисциплины, адаптированные для нужд спортсменов с инвалидностью. Это включает в себя командные виды спорта, такие как баскетбол на

колясках, регби на колясках и волейбол для сидящих, а также индивидуальные виды, такие как плавание, легкая атлетика, стрельба из лука, настольный теннис и многие другие. Каждый из этих видов спорта предлагает уникальные возможности для участия, развития навыков и достижения успехов на всех уровнях – от любительского до профессионального.

Важность этих направлений адаптивного спорта заключается не только в спортивных достижениях, но и в возможностях для социальной адаптации, укрепления здоровья и общего благополучия участников.

Адаптивный спорт играет значительную роль в процессе реабилитации людей с ограниченными возможностями, оказывая комплексное влияние как на физическое, так и на психологическое состояние участников.

Физическая реабилитация через адаптивный спорт направлена на восстановление, поддержание и улучшение функционального состояния участников. Регулярные тренировки помогают улучшить физическую форму, гибкость, силу и выносливость, что является ключевым для повышения качества жизни людей с инвалидностью. Занятия спортом адаптированы к индивидуальным особенностям и потребностям каждого участника, что позволяет добиваться значительных результатов в физическом восстановлении.

Психологическая реабилитация через адаптивный спорт является не менее важной, чем физическая. Участие в спортивных мероприятиях помогает преодолеть психологические барьеры, такие как страх, неуверенность в себе и социальная изоляция. Спорт способствует формированию положительного самовосприятия, повышению самооценки и развитию уверенности в своих силах. Достижения в спорте могут стать мощным стимулом для личностного роста и саморазвития, побуждая участников ставить перед собой новые цели и достигать их.

Кроме того, адаптивный спорт способствует развитию социальных навыков, таких как командная работа, лидерство и коммуникация. Участники учатся взаимодействовать с другими людьми, находить общий язык и работать в команде, что способствует их успешной социальной адаптации.

В целом, адаптивный спорт представляет собой мощный инструмент реабилитации, который оказывает положительное влияние на физическое и психологическое состояние людей с ограниченными возможностями, способствуя их полноценной интеграции в общество.

Адаптивный спорт играет важную роль в процессе социальной адаптации людей с ограниченными возможностями, предлагая им уникальные возможности для интеграции в общество и формирования социальных связей.

Участие в адаптивном спорте способствует социальной интеграции участников, обеспечивая платформу для взаимодействия и обмена опытом с другими людьми, сталкивающимися с аналогичными вызовами. Это создаёт условия для формирования глубоких и значимых социальных связей, которые выходят за рамки спортивной арены. Спортивные команды и группы становятся поддерживающим сообществом, где участники могут делиться своими переживаниями, успехами и трудностями, чувствуя себя понятыми и принятыми.

Адаптивный спорт также служит важным инструментом для расширения круга общения участников, предоставляя возможности для взаимодействия с широким кругом людей, включая тренеров, волонтеров, других спортсменов и зрителей. Эти взаимодействия помогают преодолеть стеснительность и социальную изоляцию, с которой часто сталкиваются люди с инвалидностью. Участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях позволяет участникам адаптивного спорта чувствовать себя частью чего-то большего, способствуя развитию чувства принадлежности и укреплению самоуважения.

Через спорт участники обретают не только новых друзей, но и развивают навыки общения и взаимодействия, необходимые для успешной социальной адаптации в различных аспектах жизни. В итоге, адаптивный спорт становится не просто средством физической активности, но и мощным катализатором социальных изменений, способствуя созданию более инклюзивного и принимающего разнообразие общества.

Адаптивный спорт доказал свою значимость как мощный инструмент реабилитации и социальной адаптации для людей с

ограниченными возможностями. Он не только способствует физическому и психологическому восстановлению, но и играет критическую роль в социальной интеграции участников, помогая им обрести уверенность в себе, расширить социальные связи и преодолеть стереотипы и предвзятость в обществе. Истории успеха спортсменов-паралимпийцев подчеркивают потенциал адаптивного спорта изменять жизни, вдохновляя не только участников, но и всё общество.

Тем не менее, для дальнейшего развития и распространения адаптивного спорта необходима поддержка на всех уровнях - от местных сообществ до государственных структур. Это включает в себя финансирование, создание доступной инфраструктуры, обучение квалифицированных специалистов и повышение общественного осведомления о важности и значении адаптивного спорта.

Призываем к активизации усилий всех заинтересованных сторон - государственных органов, частного сектора, неправительственных организаций и общественности - для поддержки и развития адаптивного спорта. Только совместной работой мы можем обеспечить, чтобы каждый человек, независимо от его физических возможностей, имел равный доступ к спорту и мог через него реализовать свой потенциал. Вклад в адаптивный спорт — это вклад в создание более инклюзивного и справедливого общества, где каждый может найти свое место и достичь успеха.

Список источников

1. <https://moluch.ru/archive/47/5856/>
2. <https://applied-research.ru/article/view?id=11493&ysclid=li8ncf4327496549331>
3. <https://thepresentation.ru/sport/adaptivnyy-sport-sovremennoe-sostoyanie-problemy-i-perspektivy-razvitiya>

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОД ВЛИЯНИЕМ СЮЖЕТНО - ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

*Ткачёва Е.Е., студентка 4 курса,
специализации Адаптивная физическая культура
Руководитель – Колесников А. И.,
преподаватель спортивных и подвижных игр
ФГБУ ПОО «БГУОР»*

Аннотация. Статья посвящена анализу литературных источников, касающихся темы работы, теоретических аспектов показателей произвольного внимания у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития под влиянием сюжетно - физкультурных занятий. Актуальность темы обусловлена тем, что показатели произвольного внимания у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития зависят от состояния здоровья, физического развития учащихся, особенностей организации учебно-воспитательного процесса. Изученные литературные источники, позволили сделать соответствующие выводы о показателях произвольного внимания у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития и дать рекомендации по проведению сюжетно - физкультурных занятий.

Современные тенденции общества формируют новые требования к личности ребенка. Постоянный рост потока информации приводит к тому, что увеличивается объем знаний, нужных для адаптации и социализации в рамках современного общества. Данное изменение детерминирует необходимость развития внимания, чтобы научиться вычислять нужную и полезную информацию, при этом переключаясь от одной информации к другой. Успешное обучение и воспитание детей, в частности, детей с задержкой психического развития (ЗПР), является предпосылкой полноценной социально-трудовой адаптации их в обществе.

В работе с младше школьниками чрезвычайно актуально является проблема внимания. Переход к школьному обучению предполагает достаточную степень сформированности основных познавательных процессов, в структуре которых, базисное положение занимает произвольное внимание, так как уровень его развития является одним из условий успешности любого вида деятельности и становления личности в целом «Невнимательность», «несобранность», «отвлекаемость» отмечаются у многих нормально развивающихся младших школьников и представляют особо острую проблему у младших школьников с ЗПР, так как внимание является необходимым.

Дети с ЗПР на уроках крайне рассеяны, часто отвлекаются, не способны сосредоточенно слушать или работать более 5-10 мин. Отвлечение внимания, снижение уровня его концентрации наблюдается при утомлении детей. Они перестают воспринимать учебный материал, в результате чего в знаниях образуются значительные пробелы.

Возрастными особенностями внимания у младших школьников являются сравнительная слабость произвольного внимания и его небольшая устойчивость. Младшим школьникам довольно трудно сосредотачивать свое внимание на однообразной и неинтересной деятельности. Однако, младшие школьники в некоторой степени могут уже самостоятельно планировать свою деятельность

Особую значимость имеет развитие произвольного внимания. Это обусловлено тем, что именно произвольное внимание позволяет ребенку анализировать особенности объекта, сосредотачиваться на изучении нового материала, что имеет важное значение в период младшего школьного возраста. Существует значительное количество методов развития произвольного внимания детей младшего школьного возраста, к одному из которых относятся сюжетно физкультурные занятия. Именно игра выступает самым распространенным методом развития, что обусловлено ее специфичностью, выражающейся в том, что в процессе игровой деятельности развитие внимания происходит непринужденно, без особого целенаправленного воздействия.

Цель исследования - изучить динамику показателей произвольного внимания у детей младшего школьного возраста с ЗПР под влиянием сюжетно- физкультурных занятий.

Объект исследования – учебно - воспитательный процесс.

Предмет исследования – развитие произвольного внимания.

Рабочая гипотеза - предполагается, что показатели произвольного внимания у детей младшего школьного возраста с ЗПР улучшатся под влиянием сюжетно - физкультурных занятий.

Задачи исследования:

1. Определить показатели произвольного внимания у детей младшего школьного возраста с ЗПР в начале исследования

2. Сравнить показатели развития произвольного внимания у детей младшего школьного возраста с ЗПР под влиянием сюжетно- физкультурных занятий за период исследования.

3. Выявить влияние сюжетно физкультурных занятий на показатели произвольного внимания у детей младшего школьного возраста с ЗПР за весь период исследования.

Для решение поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.

2. Тестирование.

3. Педагогический эксперимент.

4. Методы математической обработки данных.

Практическая значимость.

Периодический контроль и оценка показателей физической подготовленности учащиеся младшего школьного возраста с произвольного внимания в «МБОУ СОШ № 53» позволили определить основные направления подбора средств и методов обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. Анализ проведенного исследования доказывает, что учащиеся младшего школьного возраста с задержкой психического развития могут выполнить данные упражнения. Рекомендуется использовать индивидуальный подход к каждому ребенку, с учётом особенностей развития и возможностей организма занимающихся.

Рекомендуем комплекс упражнений и игр, направленных на повышение показателей произвольного внимания детей младшего школьного возраста, такие упражнения и игры как:

1. Покажи то, что я называю.
2. Покажи предметы, которые лежали на полу в зале.
3. Хлопни в ладоши, когда я произнесу животное.
4. Игра «Слушай команду».
5. Игра «Кого называли, тот и лови».
6. Игра «Совушка-сова».

Выводы: 1. Показатели развития произвольного внимания у детей младшего школьного возраста с ЗПР в начале исследования по тесту «Найти лишний предмет в ряду» составили КГ-86,4 с, ЭГ -87 с. По тесту «Запомнить и расставить одноклассников в правильном порядке» составил у ЭГ- 143 с, а у КГ- 141с. По тесту «Запомнить какие предметы лежали в зале и показать» составил у ЭГ- 83 с, а у КГ- 85 с.

1. Средний показатель развития произвольного внимания у детей с ЗПР в начале исследования находился практически на одном уровне. А в конце исследования показатели произвольного внимания у детей ЗПР занимающиеся по экспериментальной программе улучшились под влияние сюжетно- физкультурных занятий. И составили по 1 тесту 82с., по 2 тесту 133,8 с., по 3 72,8 с.

3. Комплекс упражнений эффективен, прирост показателей развития произвольного внимания у детей с ЗПР за период исследования очевиден.

- по тесту 1-составил – 11 %,
- по тесту 2- составил – 6,6 %,
- по тесту 3- составил – 13%,

Литература:

1. Айгумова, З.И. Психология детей младшего школьного возраста / З. И. Айгумова - М.: Юрайт, 2022. - 424 с.
2. Смирнова, Е. О. Психология и педагогика игры / Е. О. Смирнова, И. А. Рябкова. - М.: Юрайт, 2022. - 223 с.
3. Тарабукина С.В. Развитие внимания младших школьников // Российская наука в современном мире. М.: Юрайт, 2017.- 187 с.

4. Черемошкина, Л. В. Теория и методика воспитания : развитие внимания и памяти ребенка / Л. В. Черемошкина. - М.: Юрайт.,2022. - 277 с.

РИТМИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Студентка 5 курса, заочного обучения Усякова А.А.,
научный руководитель Алоина О.С.
СГУС, Смоленск*

Аннотация: статья посвящена преподаванию ритмики в специальных и образовательных учреждениях, которое обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ОВЗ средствами музыкально-ритмической деятельности.

Ключевые слова: дети с ОВЗ, особенности развития, методы и приемы работы с детьми.

Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, которое способно глубоко воздействовать на духовный мир ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В воспитании детей ритмика и танец занимают особое место. Одна из основных целей – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности.

Детям с ОВЗ очень трудно бывает адаптироваться к новой, непривычной обстановке, какой и является для них школа, клуб или образовательный центр, куда они приезжают. Так или иначе, - это новая среда, вокруг новые дети, новые педагоги. В то же время для обучения и развития им необходима специальным образом организованная обучающая среда. Эта среда должна постепенно изменяться в соответствии с познавательными и личностными потребностями ребенка и, следовательно, ребенок не всегда чувствует себя в ней абсолютно комфортно.

Перед педагогами стоит сложная задача: нужно, с одной стороны, создать для ребенка с ограниченными возможностями

здоровья развивающую среду, а с другой - помочь ему научиться адекватно себя вести в ней, несмотря на постоянное изменение ситуации. Структура танца, его четкий рисунок формируют внешние опоры для личностного поведения ребенка. Танцы создают эмоциональное равновесие: собирают, успокаивают детей, облегчают переход от одного занятия к другому.

Занятия танцами полезны для детей с эмоционально-волевыми нарушениями, и для детей, у которых на первый план выступают познавательные проблемы.

Для решения эмоционально-волевых проблем важно, что по ходу танца ребенок естественно оказывается в ситуации взаимодействия с другими детьми, не приобретая при этом негативного опыта общения. Постепенно дети учатся согласовывать свои действия с действиями других людей, и тогда танец становится более организованным и ритмичным.

Дети с нарушениями общения, в отличие от остальных, обычно пропускают в своем развитии очень важный этап обучения через подражание. В результате занятий танцами такие дети начинают подражать действиям других, что создает новые возможности для их обучения.

У детей с познавательными проблемами на фоне положительного эмоционального подкрепления формируется моторная и зрительно-моторная координация, развиваются пространственные представления, двигательная память, серийная организация действий.

Для всех детей с ограниченными возможностями здоровья важно, что на занятиях танцами они учатся лучше понимать свое тело и управлять им.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий – 25-30 минут. Каждое занятие начинается и заканчивается 2-х – 3-х минутной релаксацией (в начале занятия, - настрой на урок, в конце, - снятие нагрузки). Формирование групп происходит после диагностики детей, в соответствии с уровнем способностей и возрастными особенностями. Основная форма проведения занятий – танцевальные репетиции.

Занятия ритмикой с детьми с ОВЗ представляют собой не просто комплекс движений, помогающих исправлению осанки,

постановке правильного дыхания, формированию движения и умения чувствовать ритм, но в первую очередь направлены на компенсацию ограничений в здоровье через творческую составляющую. Танец выполняет функцию психической и соматической релаксации, восстанавливает жизненную энергию ребенка с ОВЗ и его самоощущения как индивидуальности. Танец способствует более успешной адаптации детей с ОВЗ в среде сверстников.

Учитывая особенности ребенка, имеющего проблемы общения, мы сначала пассивно погружаем его в атмосферу танца, давая ему возможность со стороны наблюдать за действиями детей, т.е. принять новый стереотип поведения. Иногда он сам сразу же встает в круг под впечатлением общего движения, ритма, музыки, иногда - через определенное время. Последовательность ритмических движений и танцев, а так же состав детей должны всегда быть одинаковыми.

В каждой группе детей с ОВЗ есть ребенок, который постоянно стремится подчинить себе всех и всё окружающее (стремится "завладеть всем пространством"). Четко выстроенная структура танца (ритм, рисунок, программа) постепенно "подчиняет" себе этого ребенка. Как правило, такой ребенок вначале очень сопротивляется вхождению в атмосферу танца или все время стремится сломать рисунок танца. Но если атмосфера достаточно сильна, музыка и движения правильно подобраны, общее действие и ритм оказывают "магическое" действие. Такому ребенку можно поставить условие: или танцуй со всеми и делай все, как требуется, или выходи из круга.

Расторможенного ребенка (очень быстро от всего пресыщается) можно сразу ввести в атмосферу танца (т.к. он готов все принимать, но не знает, что дальше с этим делать), его обязательно нужно хвалить, ставить в пример. Важно уловить момент "перенасыщения" и в это время или позволить ему пассивно передвигаться в кругу, или сказать: "Ты устал, посиди немного». Через какое-то время можно снова ввести его в танец. Постепенно момент перенасыщения будет оттягиваться по времени от начала занятий.

Заторможенный "спящий" ребенок, очень пассивный. Атмосфера танца способствует его пробуждению. Постепенно от пассивного передвижения он переходит к активному

("всплески") и опять уходит в себя. Такого ребенка нужно постоянно одергивать, подталкивая нужную ногу или руку.

Использование сюжетных, национальных, характерных танцев зависит от состава группы и двигательных умений детей. Эти танцы обычно исполняются небольшой группой детей или даже индивидуально, а значит, легче решить, кому из детей удобнее их исполнять.

Творчество в музыкальном воспитании предполагает развитие у детей творческого воображения, творческой активности, способности к импровизации в пении, музыкально-ритмических движениях. Благодаря занятиям по развитию творческих способностей многие, раскрывая свой потенциал, становятся более уверенными и активными.

На музыкально-ритмических занятиях большое внимание уделяется развитию воображения и творчества детей. Этому способствуют художественные формы деятельности, постоянное побуждение детей к творчеству, импровизации, и инициативе.

Танцы - идеальная тренировка для детей с нарушением осанки. Все они отлично укрепляют мышцы. Без сильной и "правильной" спины занятия просто невозможны; ни один преподаватель не позволит ребенку сутулиться, а значит, ему придется "держаться". Еще танцы развивают творческие способности ребенка и дают свободу, которой нет в спорте.

Физическое развитие - одна из важных задач, решению которой способствуют музыкально - ритмические занятия. У детей формируется правильная осанка, совершенствуются движения, их координация. Двигательная активность необходима для развития здорового организма: усиливается обмен веществ, улучшается деятельность нервной и сердечно - сосудистой систем, развивается сила мышц, подвижность суставов, а также умение преодолевать трудности, закалять волю. Доказано, что движение, организованное музыкой, усиливает свои оздоровительные возможности. Поэтому обучение детей гимнастическим и танцевальным упражнениям под музыку, развитие двигательных способностей детей является одним из основных направлений работы на музыкально-танцевальных занятиях.

Список литературы

1. Преображенская-Николаенко Т. С. Авторская система пластики «Школа гармоничной Пластики и Танца» [Текст] / составитель Т. С. Преображенская-Николаенко // Журнал «Танец». - 1997. - № 1. - с. 5 – 10
2. Руднева, С., Фиш, Э. Музыкальное движение [Текст]: методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / С. Руднева, Э. Фиш. - СПб: 2000. – 176 с.
3. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [Текст] / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2006. – 128 с.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ НА ЗАНЯТИЯХ ЛФК

*Федотова В. А., студентка 4 курса,
специализации Адаптивной физической культуры
Руководитель – Колесникова Е.А.,
преподаватель адаптивной физической культуры
ФГБУ ПОО «БГУОР»*

Аннотация. Статья посвящена анализу литературных источников, касающихся темы работы, теоретических аспектов особенностей развития гибкости у детей младшего школьного возраста с нарушением осанки на занятиях ЛФК. Верно, подобранная методика позволила определить показатели развития гибкости у детей младшего школьного возраста с нарушением осанки, сформировать рекомендации, подобрать индивидуальные методики ЛФК для поддержания и развития физических качеств и способностей. Полученные результаты позволили сделать правильные выводы и дать практические рекомендации.

Младший школьный возраст 6 (7) – 10 (11) - это возраст, когда происходит очередной период глубоких качественных изменений все систем организма. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практических всех физических качеств: сила, быстрота,

ловкость, выносливость, гибкость и координационные способности, реализуемых в двигательной активности. В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма центральной и вегетативной нервной систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов. Для младших школьников позиция ученика - это новая социальная роль.

Значение осанки особенно велико у детей, в период роста и формирования скелета. Неправильные привычные положения тела быстро приводят к деформациям позвоночника, грудной клетки, таза, нижних конечностей, включая стопы. Сколиотическая болезнь и плоскостопие - крайнее проявление такой неправильной нагрузки. Следует отметить прямую связь осанки и телосложения. Форма позвоночника, грудная клетка, не только наследуется, но и зависит от того сложного и крайне необходимого механизма построения вертикального положения тела человека и при стоянии, и при сидении, и при ходьбе человека или беге, именуемого осанкой. Реализуется важный закон биологии «функция определяет форму». Осанку рассматривают в самых разных аспектах (осанка и психическое здоровье, осанка и карьера), осанка является предметом изучения таких наук, как медицина, физическая культура.

В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Также происходит формирование изгибов позвоночника и слабо развита мышечная система.

Цель исследования - изучить развитие гибкости у детей младшего школьного возраста с нарушением осанки на занятиях ЛФК.

Объект исследования - учебно-воспитательный процесс.

Предмет исследования - развитие гибкости детей младшего школьного возраста с нарушением осанки.

Рабочая гипотеза - предполагается, что комплекс специальных упражнений на занятиях ЛФК, положительно повлияет на развитие гибкости детей младшего школьного возраста с нарушением осанки.

Задачи:

1. Определить показатели развития гибкости у детей младшего школьного возраста с нарушением осанки в начале исследования.

2. Сравнить показатели и определить эффективность комплекса специальных упражнений для развития гибкости детей младшего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Для решение поставленных задач исследования использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
 2. Тестирование.
 3. Педагогический эксперимент.
 4. Метод математической обработки данных.
- Практическая значимость.

Периодический контроль и оценка показателей физической подготовленности учащиеся младшего школьного возраста с нарушением осанки в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №52» позволили определить основные направления подбора средств и методов обучения и воспитания детей ограниченными возможностями здоровья. Анализ проведенного исследования доказывает, что учащиеся младшего школьного возраста с нарушением осанки могут выполнить данные упражнения. Рекомендуется использовать индивидуальный подход к каждому ребенку, с учётом особенностей развития и возможностей организма занимающихся.

Рекомендуем комплекс упражнений:

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Глубокий вдох через нос, затем после секундного момента задержки воздуха – выдох.

2. И.п. – лежа на животе, руки в стороны (под область живота подушка). На счет 1–3 приподнять руки, 4 – и.п.

3. И.п. - лежа на животе руки согнуты в локтях, подбородок положить на кисти. На счет 1–2 – приподнять руки – вдох, 4 – и.п. – выдох.

4. И.п. – лежа на животе руки вперед. Поочередное движение прямыми руками вверх–вниз.

5. И.п. то же. Движения руками способом «брасс».

6. И.п. – лежа на спине. При вдохе брюшная стенка поднимается вверх, при выдохе – вытягивается.

7. И.п. – лежа на животе, руки на затылок. На счет 1 – 2 – 3 прогнуться в грудном отделе – вдох, 4 – и.п. – выдох.

8. И.п. – то же, руки сзади в «замок». На счет 1–3 прогнуться, отвести плечи назад, соединив лопатки, 4 – и.п.

9. И.п. – лежа на спине руки вперед перед грудью с резиновым бинтом. На счет 1 – 4 растягивание резинового бинта в сторону, 5 – 8 – и.п.

10. И.п. – лежа на спине. На 1 – 4 развести руки в стороны до уровня плеч, 5 – 8 и.п.

Выводы:

1. Показатели развития гибкости у детей младшего школьного возраста с нарушением осанки в начале исследования по тесту «Руки в замок правой рукой» составило – 1,4 (см),

2. Показатели развития гибкости у детей младшего школьного возраста с нарушением осанки в конце исследования по тесту «Руки в замок правой рукой» МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №52» составило – 8 (см), КГ - составило – 1 (см); по тесту «Руки в замок левой рукой» в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №52» составило – 8 (см), КГ- составило – 10(см); по тесту «Наклон вперед из положения, сидя ноги врозь» составило – 2,6 (см), КГ- составило – 6,1 (см); по тесту «Наклон вперед из положения, стоя ноги вместе» составило – 0,8 (см), КГ- составило – 11,7 (см).

3. Комплекс упражнений эффективен, прирост показателей развития гибкости в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №52» за период исследования очевиден. По тесту: «Руки в замок правой рукой» составил 6 %, по тесту «Руки в замок левой рукой» составило – 1,8 %, по тесту «Наклон вперед из положения, сидя ноги врозь» составил – 9,5%, по тесту «Наклон вперед из положения, стоя ноги вместе» составил – 25,1%.

Список литературы

1. Гросс, Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н.А. Гросс.– М.: Советский спорт, 2017. – 224 с.: ил.

2. Громова, Ч.Р. Развитие психических процессов младшего школьника: Учебн.- метод. пособие / Ч.Р. Громова. – Казань: КФУ, 2021 – 36 с.

3. Иваницкий, В.Н. Физические качества человека – воспитание гибкости: учебн.-метод. пособие / В.Н. Иваницкий, Н.А. Петухов, Н.П. Гордеева, В.Э. Бельц, Н.С. Ермакова. – Томск: Изд-во Том. гос. архит.-строит. ун-та, 2017. – 47 с.

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗРЕНИЕМ

*Шапочкина А.С., студентка 4 курса,
специализации Адаптивная физическая культура
Руководитель - Колесникова И.В.,
старший педагог – организатор,
преподаватель, методист,
ФГБУ ПОО «БГУОР»*

Аннотация. Статья посвящена анализу литературных источников, касающихся темы работы, теоретических аспектов особенностей организации и проведения учебно-воспитательных занятий с детьми младшего школьного возраста с ослабленным зрением в общеобразовательных учреждениях. Был проведен анализ полученных данных по подбору средств и методов организации и проведения занятий. Верно подобранные методики, позволили определить показатели основных двигательных умений и способностей в конкретной возрастной группе. Полученные результаты позволили сделать правильные выводы и дать практические рекомендации.

Особенностью детей с нарушением зрения является то, что у них формируются несколько иные представления об окружающем мире, чем у зрячих, так как формируются иные чувственные образы. В воспитании таких детей важную роль играет регулярное обращение внимания на все виды слышимых звуков. Развитие ребенка с дефектами зрения протекает различно. Благодаря зрению человек получает до 90% информации об окружающем мире. Поэтому, когда этот орган

чувств выпадает, информация к ребенку преимущественно поступает через слух и осязание. Снижение остроты зрения, кроме того, что ограничивает познание мира вокруг ребенка, несколько замедляет развитие речи, внимания и памяти. Слепые дети могут неправильно понимать слова, так как слабо соотносят их с реальными предметами, которые эти слова обозначают.

Огромную роль в развитии детей с нарушением зрения играет физическая активность. При воспитании особенно важно уделять больше времени подвижным играм и развлечениям, так как они развивают координацию и умение правильно ориентироваться в пространстве, мышечное чувство, обучают важным навыкам или даже стимулируют зрение.

Другой особенностью детей с нарушением зрения является то, что при обучении конкретным навыкам и действиям требуется многократное их повторение «рука об руку». Причем это необходимо повторять до тех пор, пока действие не доведется до автоматизма. Нарушение зрительной системы наносит огромный ущерб формированию двигательной сферы ребенка, его физическому и психическому развитию, отрицательно сказывается на формировании точности, скорости, координации движений, на развитии функций равновесия и ориентации в пространстве. Снижение двигательной активности ребенка обуславливает такие вторичные отклонения, как нарушение осанки, плоскостопие, искривление позвоночника.

На этом фоне у детей нередко возникают двигательные стереотипно-образные движения (потряхивание рук перед глазами, похлопывание и др.). Важная характеристика детей с нарушениями зрения - из-за недостаточного развития координации движения слабовидящих детей младшего школьного возраста неуклюжие и недостаточно уверенные.

Основным средством коррекционно-педагогической работы в процессе физического воспитания являются физические упражнения, направленные на улучшение двигательной деятельности детей с нарушением зрения.

Цель исследования - проанализировать развитие двигательных качеств у детей младшего школьного возраста с ослабленным зрением.

Объект исследования - учебно-воспитательный процесс.

Предмет исследования - развитие двигательных качеств у детей младшего школьного возраста с ослабленным зрением.

Рабочая гипотеза - предполагается, что комплекс специальных упражнений направленных на укрепление и развитие мышц зрительного аппарата положительно повлияет на развитие двигательных качеств детей младшего школьного возраста с ослабленным зрением.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Определить показатели развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста с ослабленным зрением в начале и в конце исследования.

2. Определить эффективность комплекса специальных упражнений направленных на укрепление и развитие мышц зрительного аппарата, развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста с ослабленным зрением.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической обработки данных.

Практическая значимость.

Периодический контроль и оценка показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста с ослабленным зрением МБОУ СОШ № 53 позволили определить основные направления подбора средств и методов обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. Анализ проведенного исследования доказывает, что дети младшего школьного возраста с ослабленным зрением могут выполнить данные упражнения. Рекомендуется использовать индивидуальный подход к каждому ребенку, с учётом особенностей развития и возможностей организма занимающихся. Рекомендуем комплекс специальных упражнений:

1. И.П. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3 - 5 с., а затем открыть их на 3 - 5 с.. Повторить 6 - 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.

2. И.П. - сидя. Быстрые моргания в течение 1 минуты.

Способствует улучшению кровообращения.

3. И.П. - стоя. 1 - смотреть прямо перед собой 2 - 3 с., 2 - поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25 - 30 см от глаз, 3 - перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3 - 5 с., 4 - опустить руку. Повторить 10 - 12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И.П. - сидя. 1 - смотреть прямо перед собой 2 - 3 с., 2 - перевести взгляд на кончик носа на 3 - 5 с.. Повторить 6 - 8 раз. Упражнение развивает способность продолжительное время удерживать взгляд на близких предметах.

5. И.П. - сидя. 1 - закрыть веки, 2 - массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.П. - стоя. 1 - отвести правую руку в сторону, 2 - 4 медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10 - 12 раз.

7. И.П. - стоя. 1 - поднять правую руку вверх, 2 - 4 медленно передвигать палец полусогнутой руки сверху вниз и снизу вверх, не двигая головой, следить за пальцем. Повторить 10 - 12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза вертикального действия и совершенствует их координацию.

8. И.П. - сидя. 1 - тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, 2 - спустя 1 - 2 с. Снять пальцы с век. Повторить 3 - 4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

9. И.П. - сидя, голова неподвижно. 1 - вытянуть полусогнутую руку вперед и вправо, 2 - производить рукой на расстоянии 40 - 50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом глазами за кончиком пальца, 3 - проделать тоже упражнение, сменив правую руку на левую и совершая ею круговые движения против часовой стрелки. Упражнение развивает координацию сложных движений глаз и способствует укреплению вестибулярного аппарата. Повторить 3 - 6 раз.

10. И.П. - сидя. Быстро потрите ладони друг о друга в течение 5 - 10 секунд, положите теплые ладони на закрытые глаза. Длительность 20 - 30 секунд. Упражнение на расслабление.

Выводы:

1. Показатели развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста в начале исследования по тесту «Челночный бег с касанием» составили КГ - 15,1 с, ЭГ - 15 с. По тесту «Подбрасывание и ловля мяча с 3 хлопками за 30 секунд» составил у ЭГ- 9, а у КГ - 8,2. По тесту «Прыжок в длину с места» составил у ЭГ - 123 см., а у КГ - 122,4 см. По тесту «Метание малого мяча в цель» составил у ЭГ - 3 раза, а у КГ - 3,2 раза.

Показатели развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста в конце исследования по тесту «Челночный бег с касанием» в среднем составили КГ-14,4 с, ЭГ - 13,9 с. По тесту «Подбрасывание и ловля мяча с 3 хлопками за 30 секунд» составил у ЭГ- 11,2, а у КГ- 9,8. По тесту «Прыжок в длину с места» составил у ЭГ- 130 см., а у КГ- 124 см. По тесту «Метание малого мяча в цель» составил у ЭГ - 5,2, а у КГ – 4,4.

2. Комплекс упражнений эффективен, прирост показателей за период исследования очевиден:

по тесту «Челночный бег с касанием»: составил - 7,6 %,

по тесту «Подбрасывание и ловля мяча с 3 хлопками за 30 секунд»: составило - 21 %,

по тесту «Прыжок в длину с места» составил - 5,5%,

по тесту «Метание малого мяча в цель» составил - 53 %.

Литература:

1. Аксенова, Л. И. Ранняя помощь детям с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. И. Аксенова. – М.: Юрайт, 2022. - 377 с.

2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 2-е изд. - М.: Юрайт, 2022. — 210 с.

3. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т. Е. Виленская. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2022. - 285 с.

Материалы III научно-практической конференции

**Спорт и образование.
Перспективы развития УОР
в современных условиях**

Подписано в печать 05.06.2023. Формат 60×84/16
Тираж 50 экз. Заказ № 39. Усл. печ. л. 9,92.

ISBN 978-5-6048025-6-4

Издательство: ООО «Полиграм-Плюс»
г. Брянск, ул. Крахмалева, д.29, кв. 122

Отпечатано в ООО «Полиграм-Плюс»
Брянск, ул. Мало-Завальская, 1

ISBN 978-5-6048025-6-4



9 785604 802564