



СПОРТ И ОБРАЗОВАНИЕ.  
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ  
ДЛЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Сборник материалов Межрегиональной научно-практической конференции,  
посвященной 15-летию ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»**

**Чехов – 2023**

УДК 37  
ББК 75

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «СПОРТ И ОБРАЗОВАНИЕ. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ ДЛЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА», ПОСВЯЩЕННАЯ 15-ЛЕТИЮ ГБПОУ МО «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №4».

Дата проведения 30 ноября 2023 года.

Место проведения 142300, Московская область, г. Чехов, ул. Мира, д.10а.

Организатор: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Училище (техникум) олимпийского резерва №4».

Спорт и образование. Современные подходы к подготовке кадров для отрасли физической культуры и спорта: сборник материалов Межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 15-летию ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4». – Чехов: ГБПОУ МО «УОР №4», 2023. – 87с.

©Коллектив авторов, 2023.  
©ГБПОУ МО «УОР №4», 2023.

## Оглавление

<b>СЕКЦИЯ «СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ»</b> .....	<b>5</b>
<b>ТЕТЕРИН О.В.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КВЕСТ-ИГР В РАМКАХ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	6
<b>КОНОНОВ А.Г.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ СТУДЕНТОВ.....	8
<b>ЧЕРНОБРОВЕНКО Н.П., КУЗНЕЦОВА Л.М.</b> ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА.....	10
<b>ПОПОВ А.Д.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ.....	12
<b>ГОГЛОВА Н.А.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ.....	15
<b>РОМАНОВСКИЙ Д.И.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ .....	17
<b>ШЕРЕМЕТЬЕВА А.С.</b> СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	20
<b>ЛЕЖАКИН Д.А.</b> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) .....	22
<b>КОРОВИН М.С.</b> ПРОФИЛАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ЗАПРЕЩЁННЫХ ПЕПАРАТОВ В СПОРТЕ.....	25
<b>СЕКЦИЯ «АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ СПОРТА»</b> .....	<b>28</b>
<b>ГЛАДКИХ А.М.</b> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И РЕАБИЛИТАЦИЮ РЕБЕНКА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ.....	29
<b>САМОВАЛОВ Д.Е.</b> О НЕОБХОДИМОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ (К ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ) .....	31
<b>ЕМЕЛЬЯНОВА Н.А.</b> РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СРЕДСТВАМИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	33
<b>САТЕМИРОВА Ш.А.</b> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВЕЛОСИПЕДИСТОВ 13–14 ЛЕТ .....	37
<b>АТАПИНА Е.Н.</b> МАРШРУТНАЯ КАРТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ.....	41
<b>ТРОФИМОВИЧ К.Д.</b> ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ПРЕБЫВАНИЕ В ЭЛЕКТРОННЫХ СРЕДАХ.....	43
<b>СОЛОВЬЕВА Л.И.</b> КОНФЛИКТЫ В СПОРТЕ И СПОСОБЫ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.....	45
<b>ДРЕМИНА Л.Д.</b> НАСТАВНИЧЕСТВО КАК СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ ДЛЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	49
<b>АЛАЗИ И.Ю., ЧЕЧЕВИЦЫНА Л.В.</b> ФОРМИРОВАНИЕ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПО ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	52

<b>ЖУРАВЛЕВА Е.В., БЕЛЯЕВА Е.Г. ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАМКАХ ОТДЕЛЬНОГО РЕГИОНА (НА ПРИМЕРЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ).....</b>	<b>54</b>
<b>ФОМИНА Д.В., ШМЕЛЬКОВА А.Р. ПРОЕКТ УРОКА ПЛАВАНИЯ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ.....</b>	<b>56</b>
<b>ШАРИФЬЯНОВА В.Р. ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....</b>	<b>58</b>
<b>КОЛПАКОВ М.Д. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СФЕРА ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ .....</b>	<b>61</b>
<b>СЕКЦИЯ «СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ».....</b>	<b>64</b>
<b>КОЗУБЕНКО А.Д. ОСОБЕННОСТИ РАЗГОНА В ГОНКЕ НА ДИСТАНЦИИ 200 М В ВЕЛОСПОРТЕ .....</b>	<b>65</b>
<b>КОТЛЯРОВ А.В., ЗАЛИВАН Д.О. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СТРЕЛЬБЫ СО СНАЙПЕРСКОГО ОРУЖИЯ В ВОЙСКАХ НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ .....</b>	<b>69</b>
<b>ЛУЦУК М.М. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ГРУППОВОЙ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ... </b>	<b>71</b>
<b>КОНОНОВА Д.А. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ» .....</b>	<b>73</b>
<b>СТЕПАНОВА Д.Н. СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ.....</b>	<b>76</b>
<b>КИМ Е.А., СОЛОВЬЕВ А.В. СОВРЕМЕННАЯ МОДЕЛЬ ОТБОРА ДЕТЕЙ 10 ЛЕТ И ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....</b>	<b>78</b>
<b>ЧУПРОВА В. С. НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ .....</b>	<b>82</b>
<b>ЕСАУЛЕНКО Д.О. КРИТЕРИИ ЭТАПНОГО ОТБОРА В ВОДНОМ ПОЛО .....</b>	<b>84</b>

**СЕКЦИЯ  
«СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ  
К ФОРМИРОВАНИЮ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ»**



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КВЕСТ-ИГР В РАМКАХ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*Тетерин Олег Витальевич, преподаватель физической культуры,  
ГБПОУ «Курганский педагогический колледж»,  
г. Курган, Курганская область*

В условиях дистанционного обучения использование квест-технологий может быть очень эффективным способом привлечения внимания студентов и обогащения процесса обучения новыми знаниями и навыками. Когда речь идет о теоретических занятиях, квест-технологии могут стать интересным и интерактивным способом исследования и расширения знаний о различных видах спорта и их связи с Олимпийским движением.

**Цель:** описать педагогический опыт по реализации квест-технологий в процессе обучения студентов.

### **Задачи:**

1. Раскрыть суть квест-технологии.
2. Описать механизмы работы квест-технологии.
3. Описать практическую работу по внедрению квест-технологии.

Квест-технология в образовательном процессе - педагогическая технология, основанная на системно-деятельностном и личностном подходах, сочетающая технологии проблемного, проектного и игрового обучения с целью достижения определенных учебных целей и ориентированная на формирование познавательной активности и мотивации студентов, развитие их как активных участников педагогического процесса [2].

Квест-игра - это интерактивный формат обучения, в котором студенты вовлекаются в процесс решения различных задач и головоломок, чтобы достичь определенной цели. Использование такой методики в дистанционном обучении помогает сделать учебный процесс более увлекательным, интерактивным и продуктивным [2].

Одним из основных преимуществ квест-технологий является их способность стимулировать творческое мышление и развивать навыки решения проблем. В процессе решения головоломок и задач, студенты вынуждены применять свои знания и навыки, а также делать логические выводы. Это позволяет им лучше понять учебный материал, закрепить его и применить в практических ситуациях.

В рамках преподавания дисциплины «физическая культура» использование квест-технологий возможно в двух вариациях:

1. Очный формат для изучения теоретических основ дисциплины.

Каждому обучающемуся выдается гаджет (планшет, ноутбук, смарт доска) с запущенной квест-игрой. Цель игры – ответить на предлагаемые вопросы для получения доступа к выполнению практических действий физической направленности. Если студенту удалось правильно ответить на предложенный вопрос, на экране загорается зеленое поле с практическим заданием.

Примеры практических заданий.

1) И.п. – широкая стойка, блок на коврик перед ногами. Медленно выполнить наклон вперед, коснуться руками блока, зафиксировать положение на 5 секунд, вернуться в и.п. Упражнение выполняется в течение 45 секунд. Выполнять плавно, колени не сгибать. Для корректировки содержания упражнения изменить ребро блока, в случае если упражнение вызывает затруднение. Касаться блока локтями, если упражнение дается легко.

2) И.п. – стойка на коленях, гимнастическая палка в руках, хват за один конец палки, второй касается пола. Под счет выполнить наклон назад, палка в прямых руках через верх переносится назад и касается пола. Упражнение выполняется в течение 45 секунд. Вернуться в и.п. При выполнении локти не сгибать, спина прямая, подбородок приподнят, колени от пола не отрывать.

3) И.п. – упор сидя сзади, ролл под задней поверхностью бедра. Выполнять прокаты задней поверхности бедра. Упражнение выполняется в течение 45 секунд. При выполнении следить за тем, чтобы ролл не воздействовал на суставы, глаза не закрывать, дыхание ровное [1].

В случае неверного ответа на экране загорается красное поле и допуска к выполнению практических заданий она не получает, тем самым команда проигрывает во времени соперникам.

1. Дистанционный формат обучения.

На платформе «Joyteka» преподавателем создается квест, который включает 10 вопросов теоретического характера [3].

Примеры теоретических вопросов с вариантами ответа.

1) Сколько колец изображено на эмблеме Олимпийских игр?

а) 7;

б) 5;

в) 6;

г) 4;

2) Единственный в истории футбола вратарь, удостоенный награды «Золотой мяч» как лучший игрок года?

а) Игорь Акинфеев;

б) Ренат Дасаев;

в) Лев Яшин;

г) Сергей Овчинников;

3) Основателем игры волейбол является?

а) Пьер Де Кубертен;

б) Уильям Дж Морган;

в) Джеймс Нейсмит;

г) Уильям Уэбб Элис.

В случае неверного ответа загорится зеленый экран и появится инструкция по выполнению физических упражнений в домашних условиях. По окончании квеста студент получает оценку в соответствии с количеством выполненных упражнений [4].

Примеры физических упражнений, которые можно выполнить в домашних условиях.

1. И.п. – сед на пятках, болстер за спиной вдоль позвоночника. Ложимся на болстер, постепенно касаясь поясницей, лопатками, плечами, затылком. Фиксируем положение на 5 секунд. Медленно возвращаемся в и.п. Упражнение выполняется в течение 45 секунд. Если выполнение вызывает затруднение, выполнить упор на локти. Вместо болстера можно использовать подушку.

2. И.п. – сед ноги вместе, ремень фиксируется на стопе, хват за оба конца ремня. Вытягиваем ногу и тянем на себя. Поднимаем ногу как можно выше. Фиксируем положение на 5 секунд. Возвращаемся в и.п. и меняем ногу. Упражнение выполняется по 20 сек на каждую ногу. При выполнении упражнения колено не сгибать, спина прямая, перпендикулярна полу, лопатки сведены, смотреть вперед, дыхание ровное. Вместо ремня для йоги можно использовать скакалку либо поясной ремень.

В рамках преподавания дисциплины «физическая культура» был апробирован новый формат web-квестов, который можно применять как для дистанционного обучения, так и для очного. При помощи данного квеста можно проверить теоретические знания в области здорового образа жизни, истории Олимпийских игр и основных правил игровых видов спорта и легкой атлетики в рамках дистанционного формата. Также, этот web - квест можно использовать на уроках физической культуры либо на внеурочных занятиях с использованием информационно – коммуникационных технологий.

При прохождении квеста студенты закрепляли знания по правилам, основам судейства и истории футбола, отработывали практические навыки.

Для составления web – квеста были использованы следующие программы: SMART Notebook 18, Learningapps, Audacity, InShot.

Этот опыт был удачным, студентам понравилась данная форма занятий, они активно вовлеклись в процесс обучения.

#### Список использованных источников

1. Железняк, Ю.Д., Портнов, Ю.М., Савин, В.П. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. – URL:<https://obuchalka.org/2014101280053/sportivnie-igri-tehnikataktika-metodika-obucheniya-jeleznyak-udportnov-u-m-savin-v-p-leksakov-a-v2004.html> (дата обращения 10.09.2023).
2. Образовательный портал «Знанио» - URL: <https://znanio.ru/media/obobschenie-opyta-po-teme-kvest-igra-kak-sovremennaya-forma-vospitatelnoj-raboty-2524257> (дата обращения 09.09.2023).
3. Образовательная платформа «Joyteka» - URL: <https://joyteka.com/ru> (дата обращения 12.09.2023).
4. Приказ Министерства спорта РФ от 17 ноября 2021 г. № 901 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»».

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ СТУДЕНТОВ

*Кононов Анатолий Гаспарович, студент 3 курса  
БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  
г. Орёл, Орловская область*

**Научный руководитель:** Кошелева Елена Сергеевна, преподаватель дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта».

**Аннотация.** Здоровый образ жизни является единственным стилем жизни, способным обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья человека. Поэтому формирование этого стиля жизни у студентов является важнейшей задачей института. В данной статье проведен анализ мнений различных современных подходов к формированию ЗОЖ у студентов.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, здоровье.

Здоровье является бесценным достоянием и индивида, и всего общества в целом. В последние годы наблюдается отчётливая тенденция к увеличению распространения табакокурения среди молодёжи и более раннему началу регулярного употребления табака. В российском обществе происходит усиление профилактической работы по предупреждению алкоголизма, табакокурения, наркомании, токсикомании; формирование у различных групп населения, особенно у подрастающего поколения, мотивации для ведения здорового образа жизни является одним из основных положений Концепции демографической политики в период до 2025 года [1].

**Актуальность.** Формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с его физическим, интеллектуальным и социальным развитием, происходящем в условиях усложнения общественной жизни, увеличения рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, которые провоцируют негативные тенденции в состоянии здоровья студенческой молодежи. Здоровье и благополучие студентов - одна из главных задач образовательных учреждений. В современном мире все больше внимания уделяется формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) у студентов. Существует множество подходов к этой проблеме, которые включают в себя различные аспекты физического, психического и социального благополучия студентов. В данной статье мы рассмотрим некоторые современные подходы к формированию ЗОЖ среди студентов [2].

Один из ключевых аспектов ЗОЖ — это физическое здоровье. Регулярные физические упражнения и активный образ жизни являются необходимыми компонентами здорового физического состояния студентов. Различные виды спорта и физические занятия помогают студентам не только поддерживать физическую форму, но и повышать уровень энергии и концентрации, улучшать настроение и справляться со стрессом. Вузы активно пропагандируют спортивные мероприятия и обеспечивают студентам доступ к спортивным объектам и тренерам.

Помимо физической активности, питание является одним из ключевых аспектов ЗОЖ. Современные подходы к формированию ЗОЖ студентов включают в себя обучение основам здорового питания и предоставление студентам здоровых вариантов питания на кампусе. В университетах и колледжах создаются столовые, где предлагаются разнообразные блюда с учетом диетических и питательных потребностей студентов. Пропаганда здорового питания также проводится через организацию лекций и семинаров о правильном питании, а также путем распространения информации о полезных рецептах и продуктах.

Психическое благополучие играет не менее важную роль в формировании ЗОЖ студентов. Современные подходы включают в себя психологическую поддержку и консультирование студентов, чтобы помочь им справиться с тревогой, стрессом и другими эмоциональными проблемами. Вузы обычно предоставляют доступ к психологическим службам, где студенты могут получить конфиденциальную поддержку и помощь. Кроме того, вузы организуют мероприятия, направленные на повышение осведомленности о психическом здоровье и на продвижение стратегий самоуправления, таких как медитация, йога и музыкотерапия.

Социальное благополучие также важно для формирования ЗОЖ студентов. Создание здоровой и поддерживающей среды на кампусе является неотъемлемой частью этого процесса. Активности, направленные на создание сильных дружеских и социальных связей, участие в студенческих организациях и клубах, поощрение волонтерства и помощи сообществу — все это способствует формированию здорового социального окружения и помогает студентам развиваться и взаимодействовать в позитивной атмосфере.

Современные подходы к формированию ЗОЖ студентов учитывают не только физическое, но и психическое и социальное благополучие. Некоторые из них включают:

1. Интеграция занятий спортом и физической активностью в учебную программу. Образовательные учреждения могут предлагать различные виды физической активности, которые студенты могут выбирать в качестве дополнительных предметов или внеурочной деятельности. Это может быть тренировки в фитнес-центре, занятия йогой, плавание, танцы и другие виды спорта.

2. Создание здоровой пищевой среды. Университеты и колледжи могут предоставлять разнообразные и здоровые варианты питания на кампусе. Это может включать в себя предоставление свежих фруктов и овощей, замену нездоровых продуктов на более полезные альтернативы, информацию о пищевой ценности блюд и прочее. Также важно обучать студентов основам правильного питания и помогать им принимать осознанные решения в отношении своего питания.

3. Психологическая поддержка и консультирование. Студенты часто сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, тревогой и эмоциональными проблемами. Вузы могут предложить психологическую поддержку и консультирование студентам с помощью специалистов. Регулярные консультации, групповые занятия по управлению стрессом и другие психологические мероприятия помогут студентам справиться с эмоциональными трудностями и развивать позитивные ментальные стратегии.

4. Формирование здорового образа жизни через информационные кампании. Организации и учебные заведения могут проводить информационные кампании о ЗОЖ, чтобы повысить осведомленность студентов о важности здорового образа жизни. Это может включать организацию лекций, семинаров, вебинаров и дискуссионных групп на тему ЗОЖ. Также можно использовать различные интерактивные приложения и онлайн-ресурсы, которые помогут студентам получить информацию и развить здоровые привычки.

5. Привлечение студентов к активному участию в здоровом образе жизни. Вузы могут организовывать спортивные соревнования, фитнес-мероприятия, здоровые групповые занятия или другие активности, чтобы мотивировать студентов к активному участию в ЗОЖ. Также важно создать поддерживающую среду, где студенты будут вдохновлять и мотивировать друг друга на здоровый образ жизни.

Эти и другие современные подходы помогают формированию ЗОЖ у студентов и способствуют их общему благополучию. Важно, чтобы образовательные учреждения продолжали развивать и совершенствовать эти подходы, чтобы поддерживать студентов в их усилиях по заботе о себе и своем здоровье.

В заключение подчеркнем, современные подходы к формированию ЗОЖ студентов включают широкий спектр мер, направленных на физическое, психическое и социальное благополучие. Активная физическая активность, здоровое питание, психологическая поддержка и создание здоровой социальной среды — все это составляющие успешной программы по формированию ЗОЖ среди студентов. Образовательные учреждения играют ключевую роль в этом процессе, предоставляя необходимые ресурсы и поддержку для создания здоровых и успешных студентов.

#### Список использованных источников

1. Братухина Л.П. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. - URL: nsportal.ru (дата обращения 05.10.2023 г.)
2. Павлов В. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // «Ученые записки»: научно-теоретический журнал, 2019. – 132 с.

## ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

*Чернобровенко Николай Петрович, преподаватель,  
Кузнецова Лариса Михайловна, преподаватель  
ГБПОУ «МУССОР №3» Москомспорта,  
г. Москва*

**Аннотация.** В статье показано влияние волейбола на организм студентов и формирование здорового образа жизни на занятиях волейболом.

**Ключевые слова:** волейбол, здоровый образ жизни, спортсмены.

Согласно **Всемирной организации здравоохранения**, здоровье – это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов». Соответственно, **здоровый образ жизни, по определению ВОЗ**, представляет собой «оптимальное качество жизни, **определяемое** мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды».

Занятия волейболом являются важным фактором формирования здорового образа жизни обучающихся училища олимпийского резерва. Эта спортивная дисциплина, которая включает в себя не только физические нагрузки, но и развивает такие качества, как координация движений, сила, гибкость, выносливость и командный дух, играет важную роль в общем развитии детей и подростков.

Наши обучающиеся являются профессиональными спортсменами в таких видах спорта, как пятиборье, фехтование, плавание, легкая атлетика. Они тренируются шесть дней в неделю по два раза, а также часто принимают участие во всероссийских и международных соревнованиях.

Одним из основных преимуществ занятий волейболом является физическое развитие. Волейбол требует от игроков активного движения по площадке, быстрых реакций на мяч и высокой физической нагрузки. Это помогает развить мускулатуру, улучшить выносливость и координацию движений. Регулярные тренировки волейболом снижают риск развития ожирения и помогают поддерживать здоровый вес.

Вторым важным аспектом занятий волейболом является социальное и эмоциональное развитие. Это командная игра, которая требует от игроков тесного сотрудничества и взаимодействия. Волейбол развивает навыки работы в коллективе, способность принимать решения в условиях быстро меняющейся ситуации, а также развивает коммуникативные навыки. Участие в командных тренировках и соревнованиях волейболистов помогает детям и подросткам

развиваться, учиться эффективно работать в группе и устанавливать взаимосвязь между своими действиями и действиями других.

Третьим аспектом, который делает занятия волейболом важным фактором формирования здорового образа жизни обучающихся училища олимпийского резерва, является формирование настойчивости и мотивации. Волейбол - это спорт, который требует усиленной тренировки, стремления к достижению поставленных целей и преодоления трудностей. Участие в соревнованиях, общение с опытными тренерами и партнерами по команде помогает обучающимся развить настойчивость и самодисциплину, а также научиться ставить цели и стремиться к их реализации.

Волейбол – это вид спорта, но для обучающихся на данном этапе это активный отдых, где нужно проявить свои лучшие личностные и командные качества.

Одна из важных задач – это восстановление. Мы знаем, что в большом спорте важно сохранить здоровье, свою спортивную форму на длительное время.

Большое значение имеет оптимальный режим дня. Совмещение учебного и тренировочного процессов с питанием, отдыхом и пониманием преподавателей, что учащиеся спортсмены. Учитывая все эти факторы и пожелания, обучающиеся предложили на регулярной основе ввести занятия по волейболу. Хочется отметить, что желание преподавателей также совпало.

Игра в волейбол предъявляет высокие требования к психике спортсмена: его ощущениям, восприятию, вниманию, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам.

Большинство действий волейболисты выполняют, основываясь на зрительном восприятии. При непрерывном потоке информации о комплексе движущихся объектов (мяч, партнер, соперник и др.) в условиях противодействия соперников, необходимо быстро и точно выполнять игровые приемы. Поэтому особые требования предъявляются к большому объему поля зрения.

Волейболист выполняет движения в условиях жесткого лимита времени, что предъявляет большие требования к максимальной скорости реагирования. Для волейбола типичны нестандартность, неопределенность предстоящего действия и большое разнообразие способов решения одной и той же двигательной задачи. Большинство движений волейболистов требуют зрительно-моторной координации, тонкой дифференцировки мышечно-двигательных ощущений, пространства и времени восприятия различных движений («чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени»).

Высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения игроков, быстрые и внезапные смены игровых ситуаций предъявляют высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания. Волейбол является динамичной игрой, в которой требуется напряженное и интенсивное внимание. Другая важная особенность внимания — переключение, которое проявляется в быстром переходе от одной деятельности к другой или в изменении выполняемых действий в рамках одной деятельности. Большие требования предъявляются к распределению внимания для успешного выполнения нескольких видов деятельности.

Любое тактическое действие протекает путем:

- восприятия и анализа игровой ситуации;
- мысленного решения тактической задачи.

Волейбол внесен как вид спорта и в программу обучения, где мы изучаем правила игры, технику безопасности, технику игры, тактические действия команды и все это закрепляем на практических занятиях и проведении соревнований по волейболу среди обучающихся, преподавателей и работников учебного заведения. Можно провести соревнования и между командами учебных заведений.

Вот почему волейбол очень интересная спортивная игра. Если Вы поедете отдыхать, то без волейбола это не отдых. Конечно, есть другие виды спорта: теннис, настольный теннис, но волейбол — это командная игра, люди знакомятся, общаются, формируют команды, страхуют друг друга в игре, и если отношения в команде дружественные –это помогает вместе преодолевать любые трудности и не только в игре, но и в жизни. Волейбол объединяет обучающихся разных

курсов, преподавателей и других работников нашего учебного заведения, а самое главное – это и есть здоровый образ жизни.

Известно, что любая игра должна иметь определенную цель, стремясь достичь которую ее участники способны творчески проявлять свои возможности. В такой игре, как волейбол каждый может показать лучшие черты своего характера, индивидуальные способности, создать неповторимый стиль игры и многое другое. Стоит отметить, что из-за простоты этой игры у каждого участника проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, воля к победе. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и нравственного. У всех развивается чувство ответственности, взаимодействие в команде помогает научиться принимать важные решения.

В заключение отметим, что занятия волейболом играют важную роль в формировании здорового образа жизни обучающихся училища олимпийского резерва. Они способствуют физическому, социальному и эмоциональному развитию, а также формированию настойчивости и мотивации. Поэтому, рекомендуется включить занятия волейболом в программу физического воспитания учеников и предоставить им возможность развивать свои спортивные навыки и качества лидера.

Таким образом, каждый из нас понимает, насколько важно в наше время прививать любовь к спорту, учить студентов вести правильный образ жизни и заботиться о своем здоровье. Для поддержания хорошей физической формы, прекрасного самочувствия, подтянутой фигуры и существует такой вид спорта, как волейбол. Игра в волейбол давно не считается только спортивной, с ее помощью студенты организуют свой досуг, ведут подвижный образ жизни, получают положительные эмоции, поддерживают свое здоровье и работоспособность.

Список использованных источников

1. Амосов Н. М. Моя система здоровья. – Киев: Здоровье, 1997. – 56с.
2. Одинцов, А. Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся / А. Н. Одинцов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 17.1 (121.1). — С. 31-37.
3. Хапко В.Е., Маслов В.Н.. Совершенствование мастерства волейболистов. - Киев : Здоровье, 2019. – 61 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ**

*Попов Александр Дмитриевич, студент, ФГБУ ПОО «Государственное училище (техникум)  
олимпийского резерва г. Бронницы Московской области»*

**Научный руководитель:** Галкина Ульяна Юрьевна, преподаватель основ спортивной и оздоровительной тренировки, теории фитнеса.

**Аннотация.** В статье описаны современные виды активности, доступные для населения любого возраста. Рассмотрены мотивация и цель как пути к здоровому образу жизни. Отмечено, то работает, а что является первоначальным помощником.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая активность, физическая подготовка.

Одна из самых актуальных проблем современного мира – малая физическая активность населения. Сокращается средняя продолжительность жизни, увеличивается количество заболевших диабетом 2 типа и даже некоторыми видами рака. При этом растёт технический прогресс, создаются новые технологии, которые помогают гражданам в быту и на работе, однако «сэкономленное» время многие люди не научились использовать во благо своего здоровья и тела.

**Цель работы:** Определить способы формирования у населения устойчивой мотивации к повышению активности для улучшения здоровья и физической формы человека.

**Объект:** здоровый образ жизни.

Предмет: виды физической активности населения.

Задачи:

1. Выявить параметры, влияющие на здоровый образ жизни населения.
2. Описать способы увеличения активности в условиях современности.
3. Изучить мотивацию и постановку цели как средства повышения активности населения.

Гипотеза: Предполагалось, что сформированная мотивация, постановка цели и современные технические средства помогут увеличить активность населения, что приведёт к улучшению физической формы и желанию вести здоровый образ жизни.

Для понятия «здоровый образ жизни», которое объединят все сферы жизни человека, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт.

У каждого человека в мире разные представления о спорте. Кто-то склонен относиться к нему прохладно (не считая чем-то важным, а, наоборот, бесполезным занятием). Другие склонны к тому, что спорт является смыслом жизни, и таких людей больше, чем первых. Тем временем прирост молодых людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы увеличивается.

Функции физического воспитания и спорта разнообразны. Физкультура и спорт способны влиять на человека, удовлетворять его определенные потребности.

Оздоровительно-рекреативная функция проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека. Это особенно очевидно в спорте для детей и подростков, где благотворное воздействие физических упражнений на развитие и формирующийся организм очень ценно. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических физических упражнений, формируются привычки в области личного и общественного здоровья. Физические упражнения одновременно являются источником положительных эмоций, они выравнивают психическое состояние ребенка, позволяют снять умственную усталость и позволяют познать «радость мышц». Это играет особенно важную роль в устранении негативного явления, связанного с недостатком физической активности у детей.

Спорт также играет важную роль в работе со взрослыми. Это средство оздоровления, защищающее от неблагоприятных последствий научно-технического прогресса, и характеризуется резким снижением спортивных нагрузок на работе и дома. Спорт - одна из самых популярных форм организации здорового досуга, развлечений.

Технический прогресс даёт возможность выбора физической активности каждому человеку. Создано множество технических устройств и объектов, которые можно использовать даже без материальной потери (см. Таблицу № 1).

Таблица 1 - Полезные устройства и изобретения.

Спортивные объекты	Технические устройства и приложения
беговые тропы, спортивные площадки, лыжные трассы, обустроенные для плавания водоёмы, многодневные походы и походы выходного дня, массовые забеги и мероприятия.	шагомер, фитнес часы, пульсометр, приложения «Счётчик калорий», программы тренировок, онлайн соревнования по бегу и ходьбе и т.д.

К видам физической активности можно отнести бег, ходьбу, туризм, скандинавскую ходьбу, лыжи, плавание, занятия в тренажёрном зале, групповые занятия (танцы, стретчинг, аэробика, йога, пилатес), ЛФК, единоборства, велопрогулки, спортивные игры, различные виды любительского и профессионального спорта и так далее. Почему при таком разнообразии видов деятельности растёт рост людей с ожирением?

К 2025 году избыточная масса тела будет у 42% населения планеты, предупреждают исследователи из ВШЭ. По оценкам НМИЦ Эндокринологии, в России 10% населения страдают тяжелым ожирением, более 30% имеют избыточный вес и ожирение

Пандемия COVID-19 усугубила ситуацию с ожирением, так как закрывались места для занятий спортом и активным отдыхом. Физическая активность могла бы спасать ежегодно до 5 млн человек, а тренировки умеренной интенсивности (всего 2,5 часа в неделю) позволяют снизить смертность примерно на 10%, утверждают многие исследования.

Что помогает человеку улучшать физическую форму? Помимо активности в течение дня физическую форму можно улучшать с помощью правильного питания, соблюдения режима дня, сна и отдыха. Также на качество жизни влияет гибкость и подвижность суставов.

Правильное питание – это 70% здорового образа жизни. Рацион современного человека включает в себя в основном продукты глубокой переработки и промышленного производства и содержащие в себе чрезмерное количество соли или сахара. Ежегодно от избыточного потребления соли (более 5 г в день) умирают 1,7 млн человек, а от трансжирных кислот промышленного производства — 500 тыс. человек

Гибкость тела и подвижность суставов делает жизнь человека комфортной, а движения безболезненными. Если человек чувствует себя легко и без дискомфорта выполняет бытовые задачи, то мотивации к увеличению активности будет больше.

Режим дня и сон – это важная составляющая здоровья человека. В фазе медленного сна вырабатываются гормоны, стимулирующие восстановление и размножение клеток. Это полезно для повышения иммунитета и омоложения организма. Активизируется выработка коллагена, влияющего на упругость кожи, ее регенерацию при наличии повреждений. После здорового сна мы выглядим моложе и энергичнее.

Окружение может менять человека, и человек может менять своё окружение посредством изменения образа жизни. Многие люди боятся измениться и потерять общение, друзей, семью. Однако в большинстве случаев это происходит закономерно.

Для улучшения физической подготовки и здоровья нужно сформировать у населения устойчивую мотивацию к повышению активности. Мотивация – это побуждение к действию. Работа в течение 10 лет в фитнес-индустрии и преподавание позволили сделать выводы о том, что мотивация не долгосрочный метод привлечения к здоровому образу жизни человека. Мотивация выступает как первичный призыв к какой-либо работе, в нашем случае к физической активности, либо составлению правильного рациона питания. Однако через непродолжительное время она исчезает и человек возвращается в исходное состояние.

Мотивация может быть положительной и отрицательной. Отрицательная мотивация — это когда мотивирующим фактором является что-то отрицательное. Например, страх или боязнь. Часто именно отрицательная мотивация бывает очень действенной - риск заболевания сахарным диабетом 2-го типа при отсутствии физической активности и при ожирении.

Помимо мотивации необходима цель, дисциплина и полезные привычки, которые никак непросто сформировать. Цель – это главная составляющая процесса, это представление о будущем или желаемом результате, который человек или группа людей представляют себе, планируют и обязуются достичь.

Структура приобщения к здоровому образу жизни и увеличения активности:

Формулируем цель.

Определяем, как изменить своё регулярное поведение и понять, что нужно делать, чтобы её достичь.

Создаём сопутствующие условия, используя негативную мотивацию.

Формируем привычку, регулярно и в течение длительного времени повторяя нужные действия.

Двигаемся к цели, отслеживаем результаты, корректируем цель при необходимости.

Для постановки целей в повышении активности населения России существует множество инструментов: массовые онлайн и офлайн соревнования, забеги, фестивали, мобильные приложения с программами тренировок и питания, сообщества по интересам, форумы, тематические лекции и семинары, туристические клубы.

В ходе работы было выявлено, что на здоровый образ жизни человека влияет питание, соблюдение режима дня, сна и отдыха, физическая активность, подвижность и гибкость суставов, а также окружение.

Выбор активности зависит от интересов и возможностей человека. Создано множество технических устройств и объектов, которые помогают в достижении поставленных целей. Помимо объектов и спортивных клубов существуют лектории, сообщества и комьюнити по интересам, что позволяет не потерять мотивацию и достигать новых высот.

Мотивация – это эмоциональная и психическая готовность сделать что-то, несмотря на трудности на пути. Но для здорового образа жизни этого недостаточно, нужно ставить конкретные цели. Цели могут быть близкими (тактическими) и дальними (стратегическими). Цель деятельности не равнозначна мотиву, хотя иногда мотив и цель могут совпадать.

В идеале источником мотивации должна стать не только цель, но и процесс её достижения, а для этого нужно выбирать тот вид активности, который легкодоступен в вашем регионе и привлекает вас эстетически.

#### Список использованных источников

1. Аверин В.А. Психология личности: Учебное пособие. 2-е издание. – Санкт-Петербург: Изд-во Михайлова В.А., 2001 – 191 с.
2. Андреев Д.Н. Ожирение как фактор риска заболеваний пищеварительной системы / Д.Н. Андреев, Ю.А. Кучерявый // Терапевтический архив. - 2021. - Т.93, №8. - С. 954-962.
3. Асмолов А.Г. Психология личности: принципы общего психологического анализа. – Москва: «Смысл», И. Ц. «Академия», 2002. – 416
4. Драпкина О.М., Самородская И.В., Старинская М.А., Ким О.Т., Неймарк А.Е. Ожирение: оценка и тактика ведения пациентов. Коллективная монография. Москва: ФГБУ «НМИЦТПМ» Минздрава России; ООО «Силиция-Полиграф», 2021. — с. 174
5. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О.Ю. Масалова; под редакцией М. Я. Виленского. – Москва: КноРус, 2016. – 183, [1] с.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

*Гоглова Наталья Александровна, руководитель физического воспитания ГБПОУ МО  
«Серпуховский колледж», г. Серпухов, Московская область*

**Аннотация.** В статье представлен анализ использования в повседневной деятельности технологии контроля сбалансированного питания FatSecret, которая позволяет улучшить индивидуальные антропометрические параметры человека и его самочувствие.

**Ключевые слова.** Сбалансированное питание, мобильное приложения, FatSecret.

Здоровье нации является ключевой проблемой нашего государства. В интервью американскому журналисту в преддверии своего участия в 70-й сессии Генассамблеи ООН президент России В.В. Путин отметил, что «Здоровой образ жизни (ЗОЖ) лежит в основе решения многих проблем и здоровья нации, у людей должна быть мода на занятия физкультурой и спортом».

Сегодня жизнь стремительна. Люди совершенно не обращают своего внимания на такие простые повседневные вещи, как питание, занятия физическими упражнениями, неприятие вредных привычек. А эти факторы являются одними из основных в ведении ЗОЖ.

Питание является одним из важнейших компонентов здорового образа жизни, так как это основной источник энергии для человека. Последние нормы рационального питания изложены в Приказе Министерства Здравоохранения и социального развития РФ № 593 от 02.08.2010 года. Статистика медицинских осмотров свидетельствует о том, что у 80-85% студентов отмечаются нарушения в состоянии здоровья. Лидирующие позиции занимают нарушения пищеварения и заболевания желудочно-кишечного тракта. У большинства студентов не сформирована мотивация к организации здорового рационального питания. Нерегулярность питания, низкое качество продуктов питания, энергетический дисбаланс приводят к нарушению обменных процессов, провоцирует болезни, что снижает качество жизни молодого поколения.

В настоящее время появились современные технологии контроля сбалансированного питания (FatSecret), учитывающие индивидуальные антропометрические параметры человека, возраст, пол, состояние здоровья, количество энергозатрат на выполненную физическую нагрузку.

Объект исследования – индивидуальные антропометрические параметры человека (рост, вес, жировая прослойка на бёдрах, самочувствие, настроение, желание заниматься).

Предмет исследования – технология контроля сбалансированного питания (FatSecret).

Цель – изучение эффективности предлагаемой системы контроля питания (с помощью мобильного приложения) FatSecret.

Задачи:

1. Изучить алгоритм действий по системе FatSecret.
2. Применить на практике систему FatSecret.
3. Определить эффективность использования предлагаемой системы FatSecret в повседневной деятельности.

Гипотеза – использование в повседневной деятельности технологии контроля сбалансированного питания FatSecret позволит улучшить индивидуальные антропометрические параметры человека и его самочувствие.

Каждый человек должен получать в день достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, т.е. столько, сколько требуется именно для него, в зависимости от его пола, веса, роста, возраста, физиологического состояния, состояния здоровья, от рода его трудовой деятельности, количества выполняемой физической нагрузки.

На сегодняшний день существуют специальные программы и приложения, позволяющие рассчитать необходимое потребление калорий в зависимости от энергозатрат. Одним из таких инструментов является современный сервис FatSecret, доступный в виде сайта и приложения на мобильных устройствах.

База данных проекта содержит сведения о калориях в пищевых товарах известных брендов, а также в блюдах крупных ресторанов. Эта информация используется FatSecret при подсчётах и позволяет не вносить лишние данные вручную. Найти нужный продукт, товар или блюдо можно с помощью встроенного каталога или формы поиска.

FatSecret подстраивается под индивидуальные параметры пользователя. Вносить данные можно в любое время и в любом удобном месте. Для начала необходимо выбрать цель, указать свой возраст, пол, рост, образ жизни (например, активный или сидячий), а также фактический и желанный показатели веса. На основе внесённых данных сервис высчитывает показатель РСК (рекомендуемое суточное количество калорий), которого вы должны придерживаться.

Для отслеживания прогресса необходимо регулярно и правильно вносить данные о калориях. Для большего контроля можно периодически вносить результаты взвешиваний на вкладке «Вес», на которой также отображается график изменения веса. Следить за динамикой калорий можно на вкладке «Отчёты». В нашем эксперименте принимали участие 10 студенток 2 курса в течение одного месяца. На первом этапе участницы были ознакомлены с условиями и порядком проведения исследования. Далее были сделаны и внесены в дневник.

Таблица 1 - Пример дневника одной из студенток.

Замеры	Дата	Исходные данные 02.10	09.10	16.10	23.10	30.10	06.11	Промежуточный результат
Охват груди		79см	79	78	78	77	76	-3см
Охват талии (в самом узком месте)		73см	73	73	72	71	71	-2см
Охват бедер		99см	99	98	97	97	96	-3см
Вес		66,3кг	66	65.6	65.1	64.7	64.2	-2,1кг

На втором этапе вносятся данные о ежедневной физической нагрузке. В дневник вводим продукты. Программа рассчитывает необходимое количество калорий и получается в итоге вариант меню на день. В конце недели проводится контрольный замер антропометрических данных. По окончании месяца (3-й этап) получаем динамику исследуемых данных и возможность оценить

эффективность предложенной программы. Вновь измеряем и вносим в дневник антропометрические данные, изменения самочувствия, настроения, желания тренироваться.

По результатам проведённого эксперимента можно сделать выводы:

1. Алгоритм действий по системе FatSecret достаточно прост, удобен и не требует материальных затрат.

2. Реализация системы на практике предполагает работу в 3 этапа:

1) ввод личных исходных данных, проверка соответствия;

2) ежедневный ввод данных по энергозатратам и получение рекомендаций на день;

3) контрольный замер личных данных и сравнение их с исходными.

3. Эффективность использования предлагаемой системы FatSecret подтверждается следующими данными:

- индивидуальный вес уменьшился у 90 % участниц;

- подкожный жир на бёдрах – у 90 %;

- самочувствие, настроение, желание тренироваться – улучшилось у 100 %;

- положительное отношение к сбалансированному питанию, ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой – у 100%.

Кроме этого, все участницы эксперимента положительно отнеслись к проведённому эксперименту и высказались за его продолжение.

Таким образом, FatSecret – это удобный и эффективный инструмент для контроля сбалансированного питания, показал свою эффективность и может быть рекомендован к широкому применению на уровне колледжа, спортивного клуба, района, в целом – физкультурного движения.

#### Список используемых источников

1. Джо Вейдер: Система строительства тела. – Москва: Физкультура и спорт, 1992. -112с.

2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Формула правильного питания: Методическое пособие. — Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2013. - 80с.

3. Приложение FatSecre. – URL: <https://www.fatsecret.com/Default.aspx>.

4. Нормы рационального питания (Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 2 августа 2010 г. N 593н). – URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=165230>

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

*Романовский Дмитрий Игоревич, студент 4 курса,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,  
отделение г. Руза, Московская область*

**Научный руководитель:** куратор Афанасьева Светлана Николаевна

В настоящее время существуют большие проблемы с наркоманией, курением и употреблением алкогольных напитков, что не имеет ничего общего со здоровым образом жизни. Здоровый образ жизни - это не только спорт. Помимо спорта, это еще и правильное питание, полноценный отдых и режим учебы.

**Актуальность:** в настоящее время здоровье и здоровый образ жизни являются актуальной проблемой среди молодежи.

**Проблема:** из СМИ мы видим, что вредные привычки становятся все более распространенными среди студенческой молодежи и негативно сказываются на ее здоровье.

Каждый год молодые люди становятся наркоманами, а также становятся зависимыми от алкоголя и табачных изделий, что имеет негативные последствия как для общества в целом, так и для отдельных людей, они наносят вред и разрушают здоровье молодого поколения

**Объект исследования:** средства к формированию здорового образа жизни.

**Предмет исследования:** формирование здорового образа жизни у студентов.

**Цель:** подобрать наиболее эффективные средства к формированию здорового образа жизни у молодого поколения.

**Задачи:**

- изучить литературу по данной теме;
- описать тему формирования здорового образа жизни у студентов;
- раскрыть перспективы и формы формирования здорового образа жизни молодого поколения.

В студенческие годы студенты не только развивают свои профессиональные навыки, но и формируют свой социальный статус.

Исследование здоровья нынешней современной молодежи считается действующей проблемой, требующей научного рассмотрения и активного внимания со стороны абсолютно всех заинтересованных специалистов. Изучение проблемы показывает, что большая часть студентов ведут абсолютно далеко не здоровый образ жизни, однако существуют способы изменить собственное состояние здоровья к наилучшему: здоровое питание, режим сна и физические упражнения.

Неотъемлемой частью здорового образа жизни является отказ от вредных для здоровья веществ, таких как табак, алкогольные напитки и наркотики. Существует обширная литература, посвященная последствиям этих пагубных привычек для здоровья. Что касается учебных заведений, то действия педагогов должны быть направлены не на то, чтобы заставить подростков бросить курить, пить или принимать наркотики, а на то, чтобы не дать им начать употреблять алкогольные напитки, курить табачные изделия и принимать наркотические или психотропные вещества. Иными словами, главное - это профилактика. Чтобы успешно устранить эти нежелательные явления, необходимо выявить и понять причины.

В настоящее время многочисленными экспериментальными опытами доказано, что вредные привычки (алкоголизм, курение, неправильное питание) отрицательно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, обменную и психическую системы. Студенты должны заботиться о своем здоровье, и задача преподавателей - мотивировать их к изучению основ здорового образа жизни. В настоящее время в учебных заведениях проводятся различные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни.

Как известно, люди не сразу становятся курильщиками или алкоголиками. Достаточно одной-двух попыток, чтобы стать наркоманом, т.е. физически и психически зависимым от наркотиков. Подростки и дети всегда будут входить в опасные группы, поскольку ими движет любопытство и страх быть отвергнутыми ровесниками. Попробовав на себе действие наркотиков, молодые люди уже не могут от них отказаться. Включается механизм привыкания. Этим широко пользуются наркоторговцы. Предлагая первую "затяжку" почти бесплатно, они прекрасно знают, что в дальнейшем молодые люди пойдут на все, чтобы любой ценой заполучить наркотики. Распространители используют эффект снятия стресса в своих целях. Препарат привлекателен для детей школьного и подросткового возраста, которые загружены занятиями и не имеют свободного времени. Задача педагогов - обеспечить физическую нагрузку для снятия стрессов. Стресс, плохое настроение, раздражительность и агрессия у подростков лучше всего снимаются оптимальной физической нагрузкой. Главное - показать молодежи, на что они способны, и подать личный пример. Ведь интереснее образец преподавателя с позитивным отношением к жизни и спортивными достоинствами, чем пассивные личности, не стремящиеся к росту.

Способы мотивации студентов к здоровому образу жизни:

- обеспечение условий для успеха (осознаваемый успех повышает у детей любого возраста ощущение собственной значимости и компетентности);
- обеспечение соответствия вида поощрения и выполняемой деятельности. Необходимо таким образом связать поощрение с определенным поведением, чтобы для школьника повысилась информационная значимость поощрения (занимающийся должен быть уверенным, что его поощряют за верное выполнение какого-либо элемента);
- использование не только вербальных, но и других видов поощрения (словесно подбадривая, педагог обеспечивает положительную обратную связь и стимулирует их

к продолжению совершенствования. Это особенно важно для детей, которые имеют слабые физические данные для занятий спортом и физической культурой);

- разнообразие содержания и последовательности выполнения упражнений (занятие может быть скучным, однообразным, поэтому необходимо нарушать монотонность занятия, меняя последовательность выполнения упражнений, ритм, а также и сами упражнения);

- привлечение школьников к принятию решения (обучающиеся воспринимают себя наиболее компетентными, когда они являются активными участниками в процессе обучения);

- определение реальной цели (проблема педагогов заключается не в том, чтобы научиться формулировать цели, а в том, чтобы ставить цели, обеспечивающие направление действий и повышение мотивации, а также в том, чтобы научить обучающихся двигаться к поставленным целям и достигать их).

Факторы, влияющие на мотивацию каждого человека разнообразны, следовательно, и ее методы также различны:

1. убеждение (информационные, поисковые, дискуссионные, взаимного просвещения);
2. стимулирующие (внушение, поощрение, порицание);
3. личный пример преподавателя;
4. проблемное изложение;
5. самопознание;
6. совместная рефлексия деятельности и взаимодействия.

В последнее время все больше специалистов отмечают растущую популярность рекреационной направленности физической культуры, которая обеспечивает студентам позитивный отдых и восстанавливает их работоспособность после напряженного умственного труда. Как в теории, так и на практике изучение возможностей использования средств, методов физической культуры и спорта для восстановления работоспособности студенческой молодежи уделяется недостаточно внимания. В связи с этим недостаточно изучен вопрос о том, какие упражнения, в каком режиме нагрузки и в какой последовательности следует выполнять, чтобы сделать это наиболее быстро и эффективно.

Целью рекреации в физическом воспитании студентов является восстановление умственной и физической работоспособности в учебном процессе и оптимизация функционального состояния организма в свободное время.

Студенты подвержены воздействию большего количества негативных факторов, чем другие социальные группы, поэтому им гораздо сложнее осознать их важность и сформировать здоровый образ жизни. Студенты и выпускники также считают спорт и правильное питание необходимыми элементами здорового образа жизни, но из-за большой учебной нагрузки им практически невозможно соблюдать режим сна, избегать стрессов.

Здоровье растущего человека - это не только социальный, но и нравственный вопрос. Молодежь должна быть не только здорова, но и в процессе развития характера приобретать навыки формирования здорового образа жизни, которые помогут им в будущем вырастить здоровое поколение. Привлечение подростков к вопросам сохранения здоровья является частью социализации и воспитательного процесса. Образовательные учреждения могут развивать и повышать способность молодежи стать здоровыми людьми. Сегодня изучение проблем здоровья детей приобретает особую актуальность. Поэтому необходим новый подход к этой проблеме, способ реализации спортивных программ и привлечения к ним внимания подрастающего поколения. В целом молодежь в той или иной форме принимает элементы здорового образа жизни, но здоровый образ жизни - это образ жизни, а не просто диета или спорт. В последние годы, по нашим наблюдениям, интерес молодежи к спорту, правильному питанию и восстановлению нервной системы, значительно возрос.

#### Список использованных источников

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – Москва: Альфа-М, Инфра-М, 2010. – 336 с.
2. Вайнер Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для бакалавров). – М.: КноРус, 2017. – 312 с.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – Москва: КноРус, 2012. – 240 с.

4. Козлов В, Бугуева Н., Жирнова Е. Здоровый образ жизни в вузах. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. – 128 с.
5. Митяева А.М. Здоровый образ жизни. – Москва: Академия, 2008. – 144 с.
6. Смирнов А.Т., Хренников Б.О.. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10-11 классы. Учебник. – М.: Просвещение, 2017. – 264 с.

## **СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

*Шереметьева Александра Сергеевна,  
студентка 3 курса специальность 49.02.01 Физическая культура,  
ГБПОУ «Училище (техникум) олимпийского резерва №3, г.Химки*

**Научный руководитель:** Лырчиков Анатолий Георгиевич, преподаватель, к.б.н, доцент ГБПОУ «Училище (техникум) олимпийского резерва №3, г.Химки.

**Актуальность.** Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки предъявляют предельные требования к важнейшим функциональным системам организма. В связи с этим актуальны вопросы организации рационального питания, способного обеспечить высокую работоспособность спортсменов, эффективное протекание восстановительных и адаптационных процессов, приобретение определенного композиционного состава тела. Только при правильно организованном полноценном питании возможно повышение эффективности тренировочного процесса и рост спортивных результатов.

Затраты энергии существенно зависят от массы тела. Для сравнения энергозатрат разных людей целесообразно использовать не суммарные абсолютные значения расхода энергии, а относительные, рассчитанные на килограмм массы тела. Для спортсменов соотношение углеводов, жиров и белков должно быть скорректировано с учетом вида спорта, объема и интенсивности выполняемой работы. Например, при тренировках на выносливость целесообразно небольшое сокращение потребления белков (до 10–12 %) на фоне повышенного потребления углеводов (до 60–70 %). При нагрузках скоростно-силового характера и наборе мышечной массы следует увеличить потребление белков (до 20–25 %) при соответствующем снижении потребления углеводов и жиров [1, 45 с.].

Собственные исследования проведены на спортсменках, занимающихся художественной гимнастикой. Я тренирую девочек 6-7 лет художественной гимнастике. И постоянно уделяю вопросам питания и формирования правильного пищевого поведения. Провожу беседы с родителями и детьми. Объясняю особенности питания юных спортсменок гимнасток. Привожу примеры выдающихся гимнасток из сборной РФ. Анализирую оптимальные параметры рос/вес наших выдающихся спортсменок сборной РФ.

Средний рост гимнасток международного уровня из сборной РФ 171,4 см. Для сравнения, средний рост российских женщин 165,3 см, то есть у гимнасток рост выше среднего.

Вес может отклоняться от стандартного на 1 кг при росте до 170 см и на 2 кг при росте выше 170 см. Эти очень жёсткие рамки применимы только к профессиональному спорту. Помимо роста, обращают внимание на пропорции. Самая важная пропорция- это соотношение длины ног к длине всего тела. То есть, чем длиннее ноги, тем лучше. Поэтому гимнастки во всех упражнениях натягивают носок, тянут стопу от себя, это визуально удлиняет ноги. Как измеряют ноги? Стоя от пола до лобковой кости. В среднем при таком измерении длина ноги у женщин составляет 44%. Можно встретить соотношения других частей тела: бёдер, талии, шеи, запястий. Но, как правило, на это совсем не обращают внимания, гимнастки международного уровня сидят на строгой диете и выглядят стройными, скорее даже худыми. Для соотношения роста и веса применяют расчёт индекса массы тела (ИМТ) – вес (кг) делят на рост (метры) возведённый в квадрат. Для обычной женщины ИМТ норма от 20 до 22, а у художественных гимнасток ИМТ от 14,7 до 15,7 эти цифры показывают, что гимнастки очень стройные и тщательно следят за своим весом [1,87с.].

Мы провели исследования на группе 16 занимающихся у нас гимнасток – девочек возрастом 6-7 лет. Измерили рост, вес и по этим параметрам вычислили индекс массы тела (ИМТ) и среднее значение в этой группе получилось 14,9 +/- 0,8. Полученные нами данные соответствует уровню ИМТ гимнасток сборной РФ. Гимнасткам, у которых этот параметр немного завышен, мы рекомендовали родителям смотреть индивидуальную диету ребёнка в соответствии с нагрузкой и следить за перееданием.

На фоне высоких спортивных нагрузок (две - три тренировки в день) происходят большие энергозатраты, которые надо грамотно восполнять полноценным питанием, однако высокие стандарты соотношения вес/рост ограничивают спортсменок от излишних калорий. Для поддержания такой формы необходимо очень тщательно (грамотно) подбирать (рассчитывать) калорийность продуктов, чтобы восполнить затраченную энергию и не набрать лишний вес, который сразу отразится на спортивных результатах. Такой вес они поддерживают при помощи жёсткой диеты.

Рациональное питания гимнасток должно, во-первых, покрывать энергозатраты и, во-вторых, стимулировать восстановление после интенсивных и длительных нагрузок, в-третьих, не допускать набора «лишнего веса». Поэтому требования к питанию, заключается в следующем:

1. Количество пищи должно соответствовать расходу энергии.
2. Питание должно быть качественно полноценным и разнообразным.
3. Режим питания должен соответствовать тренировочному режиму гимнасток.

Учеными установлены ориентировочные энергозатраты гимнасток: 50-62 килокалория на 1 кг веса. Отсюда следует, что гимнастки разного веса должны потреблять разное количество пищи и вычислять суточную калорийность пищи исходя из своего веса и нагрузки.

Количество принимаемой пищи должно соответствовать количеству тренировок:

- 1 тренировка в день – 3 приема пищи.
- 2 тренировки в день – 4 приема пищи.
- 3 тренировки в день – 5 приемов пищи.

Принимать пищу лучше всего за 1,5–2 часа до тренировки и за 2–3 часа до соревнования

Режим питания составляется таким образом, чтобы приёмы пищи проходили систематически, в одно и то же время, малыми порциями, за 1,5–2 часа до тренировки и не позднее, чем за два часа до сна.

В соревновательный период пища принимается за 2,5–3 часа до выхода на ковёр. Обычно суточный рацион юной гимнастки рассчитывается таким образом, чтобы завтрак состоял в основном из углеводов продуктов, а обед – из белковых. Ужин должен состоять преимущественно из овощей и фруктов. Один раз в неделю, в тот день, когда нет тренировок, полезно устроить частично разгрузочный день. Он может быть «кефирным», «яблочным», «ягодным» и т. д.

Перед соревнованиями ограничивают приём жидкости. Это даёт гимнастке чувство лёгкости, способствует более рельефному рисунку мускулатуры.

*Выводы:* Мы проанализировали особенности питания юных спортсменов на примере группы художественных гимнасток – девочек возрастом 6-7 лет и установили:

1. Художественная гимнастика предъявляет жёсткие требования к питанию для соответствия параметров рост/вес спортсменок.
2. Возраст спортсменок не позволяет самим определять калорийность питания, и эта забота лежит на родителях.
3. ИМТ спортсменок нашей группы соответствует параметрам индекса массы тела гимнасток сборной РФ, что позволяет предположить перспективность гимнасток для достижения высоких результатов.

#### Список использованных источников

1. Гольдберг Н.Д. Питание юных спортсменов – Москва: Советский спорт, 2012. – 280с.
2. Илютик А.В., Гилеп И.Л., Биохимические основы спортивного питания – Минск: БГУФК, 2020. – 64с.

# АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)

*Лежакин Дмитрий Андреевич, студент 4 курса,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4», г. Чехов, Московская область*

**Научный руководитель:** преподаватель профессионального модуля Ермакова Ксения Алексеевна.

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются возможности адаптивной физической культуры в социализации студентов с ограниченными возможностями здоровья. Адаптивная физическая культура является сравнительно новым и активно развивающимся методом социально-педагогической реабилитации. Социализация студентов с ограниченными возможностями здоровья постоянно должна находиться в поле педагогического воздействия во время обучения. Выявление новых оздоровительных эффектов использования средств физической культуры повысит качество внутреннего потенциала студентов с ограниченными возможностями здоровья.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура; социализация; педагог; студенты с ОВЗ; здоровье.

В соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в РФ» здоровье учащихся отнесено к приоритетным направлениям государственной политики.

Одним из таких направлений является создание условий студентам с ОВЗ и инвалидностью, доступной среды к качественному образованию в общеобразовательных учреждениях с учетом особенностей их психофизического развития.

Обучающиеся с ограниченными возможностями и инвалиды ведут малоподвижный образ жизни, мало общаются. Многие ранее никогда не посещали уроки физической культуры. К таким ребятам нужен особый подход. Их необходимо заинтересовать и замотивировать на занятия спортом, помочь им психологически. Главная проблема студента с ОВЗ заключается в нарушении его связи с миром, в ограниченной мобильности, бедности контактов со сверстниками, в дефиците общения.

В качестве наиболее актуальной проблемы детей с ограниченными возможностями здоровья родители указывают на «трудности самореализации, невостребованности в обществе, отсутствие перспектив».

Перед учебными заведениями СПО стоит очень важная задача – реабилитация и социализация детей с ОВЗ средствами образования. В решении этой задачи ведущее место занимает физическая культура. А она, кроме обязательного физического воспитания, позволяет расширить рамки образовательного пространства за счёт адаптивной физической реабилитации.

Адаптивная физическая культура (АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, нацеленных на реабилитацию и адаптацию к стандартной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических преград, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также пониманию потребности своего личного вклада в социальное развитие общества.

Постоянные занятия адаптированной физической культурой значительно расширяют спектр функциональных возможностей студентов с инвалидностью, улучшают состояние опорно-двигательного аппарата, положительно влияют на психику.

Адаптация таких студентов к физическим нагрузкам является актуальной проблемой, требующей решения на протяжении всех лет обучения. Адаптивная физкультура для студентов с ограниченными возможностями здоровья формирует:

1. понимание собственных физических возможностей;
2. способность преодолевать физические и психологические барьеры, препятствующие ведению полноценной жизни;
3. выработку у студентов-инвалидов стремления вести здоровый образ жизни;

4. желание улучшать свои навыки и физические возможности;
5. способность адаптироваться в обществе.

Целью адаптивной физкультуры является не только повышение навыков физической подготовки, но и социализация студента с ограниченными возможностями здоровья, улучшение качества жизни личности, наполнение жизни новыми эмоциями, знакомствами, общением. Организация занятий и всего учебного процесса адаптивной физкультуры для студентов-инвалидов значительно отличается от стандартной программы занятий физкультурой и имеет свои особенности.

В программу курса для студентов специальной медицинской группы входит изучение теории, практического материала, адаптивная физическая активность.

Занятия адаптированной физкультурой обязательно должны начинаться с подготовительного периода. Его длительность напрямую зависит от состояния здоровья студента. Далее идет основной период: 30% уходит на лечебную физическую культуру (ЛФК) и 60% на специальную подготовку и 10% на занятия ЛФК с полным медицинским обследованием. Программа адаптивной физкультуры ограничивает упражнения на развитие силы и выносливости. Завершает цикл переходный период. Его основная задача - постепенное снижение нагрузок, улучшение развития технических приёмов.

Для обучения адаптивной физической культуре студентов с ограниченными возможностями существуют различные требования, зависящие от самого диагноза. Например, для обучения студентов с ограничением по зрению поверхность покрытия в спортивном зале обязательно должна быть ровной и гладкой; необходимо предусматривать звукопоглощающие потолки, а также обеспечение акустической изоляции. Эффективность физических занятий обусловлена структурой движений, последовательностью, частотой и продолжительностью занятий, индивидуальным подходом к выбору физических упражнений. При ДЦП уделяют внимание не только развитию мышц, суставов, координации движения, но и зрению, речи и другим обнаруженным проблемам со здоровьем. Профилактическая задача заключается в проведении мер, направленных на общее улучшение самочувствия человека, повышение сил и возможностей, укрепление иммунитета.

Адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, всех её видов и форм. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности подростка и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой, социально-психической и социально-педагогической реабилитации.

Для многих учащихся с ОВЗ единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести друзей, получить возможность для общения является адаптивная физическая культура. Именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движений, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознать счастье преодоления себя.

Анализ и обобщение научно-методической литературы по физическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья даёт основание говорить об особенностях психофизического, речевого, интеллектуального развития студентов, что определяет специфику организации, содержания, методов, средств, обучения и воспитания.

Актуальной проблемой является разработка эффективных методов и средств коррекции недостатков физического развития детей с ОВЗ.

Занятия адаптивной физической культурой проходят индивидуально или малыми группами, что позволяет больше внимания уделить каждому отдельному ребенку.

В работе со студентами с ОВЗ используют следующие принципы:

1. индивидуальный подход к каждому ученику согласно его заболеванию;
2. создание мотивации;
3. согласованность активной работы и отдыха;
4. непрерывность процесса;
5. необходимость поощрения;
6. социальная направленность занятий;
7. необходимость активизации всех нарушенных функций;

8. сотрудничество с родителями;
9. воспитательная работа.

Для студентов с ОВЗ важно использование упражнений, с помощью которых можно развивать гибкость, правильную осанку, мышечно-суставный аппарат.

Использование гимнастических упражнений позволяют точно дозировать нагрузку на различные сегменты тела, они в первую очередь развивают мышечную силу, подвижность в суставах, координацию движений. Гимнастические упражнения выполняются без предметов и с различными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и т.д.), с дополнительным грузом, упражнения на мячах (фитболах) различного диаметра, на гимнастическом оборудовании.

Дополнительно рекомендовано использовать дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Среди нетрадиционных форм занятий адаптивной физической культурой можно выделить занятия в сухом бассейне. Занятия развивают общую двигательную активность, координацию движений и равновесие. В сухом бассейне можно выполнять упражнения из различных исходных положений, например, упражнения из исходного положения, лёжа на животе, укрепляют мышцы спины, развивают опороспособность рук и хватательную функцию кистей, тренируют зрительно-моторные координации, стабилизируют правильное положение головы.

Другой формой занятий со студентами с ОВЗ является фитбол-гимнастика-гимнастика на больших упругих мячах. Фитбол выдерживает вес более 300 кг и при повреждении медленно сдувается. Применяются фитболы разного размера. Размер увеличивается с ростом и возрастом. Вибрация сидя на мяче по своему физиологическому воздействию сходна с иппотерапией (лечением верховой ездой). При оптимальной и систематической нагрузке создаётся сильный мышечный корсет, улучшается функция внутренних органов, уравниваются нервные процессы, развиваются все физические качества и формируются двигательные навыки, происходит положительное воздействие на психоэмоциональную сферу.

Все эти упражнения помогают повысить самооценку, уверенность в себе и дать стимул к общению. Занятия адаптивной физкультурой дают возможность студентам с ОВЗ участвовать в соревнованиях наравне со сверстниками и добиваться высоких результатов.

Таким образом, именно комплексное физическое воспитание является действенным средством предупреждения и устранения у детей недостатков в их физическом развитии, возникших в раннем возрасте, обеспечивает его последующую коррекцию и служит важным средством компенсации нарушений и социальной адаптации.

Посредством адаптивной физической культуры можно значительно улучшить психическое и физическое состояние учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и главное, приобщить их к посильным для себя физическим упражнениям и умению управлять своим психофизиологическим состоянием.

Привлечь студентов с физическими ограничениями к занятиям спортом — значит во многом восстановить у них утраченный контакт с окружающим миром. Использование средств физической культуры и спорта является эффективным и в ряде случаев единственным средством физической реабилитации и социальной адаптации этих лиц.

Вера в ребенка, искренний интерес к его личности, принятие его особенностей, доброжелательность, терпение, последовательность – вот составляющие комфортной среды, мотивирующие его на развитие и самостоятельность.

Педагог — это психолог, он же воспитатель, он же родитель. Воспитание идет рядом с тренировочным процессом, и только обоюдное взаимодействие воспитанника и педагога может дать положительные результаты.

В заключении хотелось бы отметить, что проблема социализации студентов СПО с ОВЗ напрямую зависит от целенаправленной педагогической поддержки, раскрытия их потенциала в различных формах жизнедеятельности. Если в результате социализации у детей будут сформированы навыки продуктивного взаимодействия с окружающими людьми, значит, мы достигли главной цели: адаптации их к жизни в обществе.

#### Список использованных источников

1. Воронов Н.А. Адаптивная физическая культура и здоровье // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2018. – № 8.
2. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в России становление, развитие, перспективы // Ученые записки университета Лесгафта, 2006.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи / С.П. Евсеев // Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. - СПб.: Питер, 2009. – 208 с.
4. Литвина Г. А., Кульчицкий В. Е., Агеев А. В. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации // МНКО, 2016.
5. Митрохин Е.А., Антонов А.А. Адаптивная физическая культура и спорт // Интерэкспо Гео-Сибирь, 2019.
6. Теория и организация АФК: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2005. - 296 с.
7. Шеина Л. А., Бровиков Д. В. Адаптивная физическая культура в России // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. – № 31.

## ПРОФИЛАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ЗАПРЕЩЁННЫХ ПЕПАРАТОВ В СПОРТЕ

*Коровин Михаил Сергеевич,  
студент 4 курса специальность 49.02.01 Физическая культура,  
ГБПОУ «Училище (техникум) олимпийского резерва №3*

**Научный руководитель:** Лырчиков Анатолий Георгиевич, преподаватель, к.б.н., доцент, ГБПОУ «Училище (техникум) олимпийского резерва №3, г.Химки

**Введение.** Спортивный дух - это стремление человека к достижению высоких спортивных результатов за счет совершенствования природных данных. Идея спорта заключается в прославлении духа человека и стремлении к честной борьбе с другими спортсменами. Однако, по мере развития, спорт постепенно из средства поддержания здоровья, переходит в категорию зрелищно-развлекательную, которая собирает большое количество зрителей. В настоящее время спорт – это структура, управляемая международными и национальными комитетами, созданы ассоциации по различным видам спорта, проводятся национальные и международные соревнования. Олимпийские игры являются вершиной спортивной пирамиды на земном шаре. Спортсмены стали зарабатывать большие деньги за участие и призовые места на международных турнирах. Начали проводить международные коммерческие турниры (большой теннис и др.), появились спонсоры, спортсмены стали заключать контракты на рекламу спортивной формы – всё это, способствует повышению конкуренции в спорте и стимулирует спортсменов к достижению высоких результатов.

*Историческая справка.* Спортивные соревнования определяют лучшего. Ещё в древности люди искали и изобретали средства улучшить физические качества не только методами тренировки, но и другими средствами (зельем), которые повышали энергетические и психические возможности. Египтяне использовали: финики, мёд, толчёные копыта, кровь. Инки жевали листья коки. Скандинавы перед битвой ели мухоморы. Начиная с первых Олимпийских игр летописи сохранили информацию об использовании древними олимпийцами инжира, тонизирующих напитков, стрихнина, смешанного с вином, хлеба, пропитанного опиумом, гашиша, кактусов, грибов, средств повышения тестостерона (бараньи яички) и др. Первый задокументированный случай использования стимулирующего препарата был в 1865 году в Амстердаме на соревнованиях по плаванию и там впервые употребили слово «допинг». Первые Олимпийские

игры современности в 1896 году тоже показали, что спортсмены использовали препараты, включающие кодеин и стрихнин. По мере развития науки (спортивной физиологии, фармакологии и др.) появлялись всё новые стимуляторы повышения физических возможностей организма человека.

**Борьба с допингом на международном уровне.** Первый международный документ по борьбе с допингом это «Конвенция против применения допинга- ETS № 135» от 16.11.1989г. Страсбург. 10.11.1999г. в Лозанне было создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). В Российской Федерации в январе 2008 года было организовано «Российское антидопинговое агентство» (РУСАДА).

**Собственные исследования.** Учитывая, что мы будем преподавателями в области физкультуры и спорта, то направили свои действия на профилактику применения допинга у юных спортсменов баскетболистов 10-12 лет. Группа из 17 юношей, занимающаяся в секции баскетбола на протяжении двух лет. Мы применили педагогические методы воздействия на спортсменов-беседа, анкетирование, анализ ситуаций, в которые попадают спортсмены при приёме допинга (утрата здоровья вплоть до смертельных случаев, дисквалификация на длительное время или пожизненно и др.) [1,76с.].

За основу нашего эксперимента мы взяли «ДЕСЯТЬ ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ О ДОПИНГЕ», предложенных РУСАДО с расшифровкой и пояснениями.

Российское антидопинговое агентство опубликовало ответы на 10 важных вопросов о допинге, которые могут возникнуть у юных спортсменов:

1. Что плохого в использовании допинга?
2. Использовать допинг – так ли это опасно?
3. Почему допинг не разрешат?
4. Что делать, если предлагают или заставляют использовать запрещённые субстанции или методы?
5. Почему спортсмен не может самостоятельно решить, принимать допинг или нет?
6. Я знаю спортсменов, которые используют допинг, почему мне нельзя?
7. Некоторые профессиональные спортсмены используют допинг, почему мне нельзя?
8. Что плохого случится, если попробовать допинг?
9. Допинг, принимаемый под наблюдением врача, безопасен?
10. Спортсмены, которые принимают допинг, неуязвимы для антидопинговых служб?

Также мы разработали анкету для спортсменов, детей и юношей:

1.Что такое допинг:

- 1) витамин;
- 2) вредное вещество;
- 3) не знаю.

2.Для чего применяют допинг:

- 1) улучшения результата вредными стимуляторами;
- 2) это модно;
- 3) не знаю.

3.Что делать, если предлагают принять запрещённый препарат:

- 1) принять;
- 2) отказаться;
- 3) не знаю

4.Допинг вреден для здоровья:

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) не знаю.

5.Тренер или врач могут заставить принять допинг:

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) не знаю.

Мы подготовили презентацию с фотографиями, которые показывают результаты применения допинга (женщины похожие на мужчин, выраженная мускулатура, появление бороды,

усов и др.), привели статистику смертельных случаев в спорте в результате применения допинга, рассмотрели примеры дисквалификации спортсменов – олимпийских чемпионов и чемпионов мира после вручения им медалей, показали статистику дисквалификаций и осветили моральную сторону применения допинга. Анкетирование проводили до проведения беседы и после демонстрации слайдов и обсуждения ответов на 10 вопросов от РУСАДА. Результаты анкетирования показали, что до проведения беседы 50% опрошенных юных спортсменов ответили «не знаю», а после беседы и предоставления достоверной и наглядной информации о вреде допинга – вторичный опрос показал 100% ответов против применения допинга.

Таким образом, мы пришли к следующим *выводам*:

1. Информацию о вреде допинга необходимо доводить для юных спортсменов, чем раньше по возрасту, тем эффективнее.

2. Обязательно приводить статистику смертей и заболеваний от применения допинга. Демонстрировать фотографии отрицательного воздействия допинга на организм – они производят сильное впечатление и запоминаются детьми надолго.

3. Рекомендуются проводить профилактические беседы, осуждая применение допинга и приводить примеры дисквалификации спортсменов и лишения наград за применение допинга.

Список использованных источников

1. Гаврилова Е.А., Безопасный спорт - Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. - 512с.

2. Михайлов С.С. Биохимия двигательной активности - Москва: Человек, 2018. - 296с.

3. Никулин Б.А., Родионова И.И. Биохимический контроль в спорте - Москва: Советский спорт, 2011. - 232с.

**СЕКЦИЯ  
«АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ  
КАДРОВ ДЛЯ СПОРТА»**



# ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И РЕАБИЛИТАЦИЮ РЕБЕНКА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ

*Гладких Анна Михайловна, заместитель директора по методической работе,  
ГБПОУ СК «Ставропольское училище олимпийского резерва (техникум)»*

**Аннотация:** в статье описывается процесс реабилитации ребенка с легкой степенью детского церебрального паралича, проводимый посредством реализации, разработанной авторами дополнительной адаптированной общеразвивающей программы по боксу. Авторы приводят группы упражнений, применяемые во время занятий, и раскрывают их влияние на двигательные возможности ребенка с легкой степенью детского церебрального паралича.

**Ключевые слова:** бокс, реабилитация, детский церебральный паралич легкой степени.

**Актуальность.** Вопрос реабилитации детей с детским церебральным параличом не вызывает сомнения. Детский церебральный паралич (ДЦП) – тяжелое неврологическое заболевание, которое характеризуется двигательными, речевыми и психическими нарушениями, отрицательно влияющими на социальную адаптацию больного и снижающими качество его жизни (Калижнюк Э.С., 1987; Бадалян Л.О., 1988; Исанова В.А., 1996; Bobath В., 1976; Bottos M., 2001). Тяжелая клиническая картина и значительная распространенность ДЦП ставят это заболевание на первое место среди причин, приводящих к детской инвалидности среди неврологических заболеваний (Семенова К.А., 1999).

В настоящее время в условиях жесточайшей конкуренции успех может способствовать лишь тем врачам, тренерам, педагогам, которые будут строить восстановление двигательных возможностей и реабилитационный процесс ребенка с ДЦП легкой степени с учётом психолого-педагогических и медико-биологических изменений, происходящих в его организме. Одну из важных и обязательных частей в реабилитации детей с ДЦП занимает лечебная физическая культура (ЛФК), которая является чрезвычайно эффективным методом, обязательно включаемым в реабилитацию детей [2].

В процесс исследования мы предположили, что занятия боксом по авторской дополнительной адаптированной общеразвивающей программе «Азбука бокса» окажет положительное влияние на развитие двигательных возможностей ребенка юношеского возраста (11 лет) с диагнозом ДЦП легкой степени.

Объект исследования – развитие двигательных возможностей и реабилитация ребенка с ДЦП легкой степени.

Предмет исследования – влияние занятий боксом на ребенка с диагнозом ДЦП легкой степени.

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально обосновать педагогические условия влияния занятий боксом, развитие его двигательных возможностей и реабилитацию ребенка с легкой степенью ДЦП.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, эмпирический метод экспертных оценок.

Основное содержание работы с ребенком, занимающимся боксом три раза в неделю по два академических часа (2х45 мин.=90 мин) по авторской дополнительной адаптированной общеразвивающей программе. Два занятия в неделю проводились в спортивном зале, а третье занятие делилось на две части: один академический час проходил в спортивном зале, а следующий час был в плавательном бассейне.

Согласно авторской адаптированной программе в занятиях применялись следующие группы упражнений, которые включены в стандартную подготовку юных боксеров и оказывали положительное влияние на развитие двигательных возможностей ребенка с ДЦП легкой степени:

- упражнения на расслабление мышц, которые способствуют восстановлению нарушений координации движений и нормализации деятельности внутренних органов, выполнялись в заключительной части занятия по 8-10 раз в медленном темпе. При детском

церебральном параличе они имеют главенствующее значение как для восстановления реципрокных взаимоотношений мышц-антагонистов, так и для торможения произвольных движений;

- упражнения на растягивание способствуют улучшению эластичности тканей, что тем самым облегчает восстановление подвижности суставов;

- дыхательные упражнения направлены на восстановление нормального акта дыхания в покое, а также при совмещении с различными движениями и действиями. При ДЦП эти упражнения играют важную роль в восстановительном процессе всех форм заболевания ДЦП с разной степенью. Большое внимание – от 10 до 15 минут – уделяется овладению типами дыхания с выполнением длительного выдоха, так как дыхание у детей с ДЦП в основном поверхностное и не координированное с двигательными действиями;

- силовые и скоростно-силовые упражнения в статическом напряжении направлены на регуляцию мышечных сокращений, на содействие восстановлению подвижности в суставах и опороспособности, улучшение обменных процессов в мышцах, нарастание мышечной массы – данные упражнения применялись с напряжением от 6 до 10 секунд;

- упражнения на координацию движений применялись для восстановления основ управления движениями, упражнения с координационной лестницей в течение 5-10 минут в начале основной части занятия. Эти упражнения способствуют свободному переключению состояния мышцы (покой, напряжение, расслабление, сокращение), восстановлению взаимоотношений мышц-антагонистов и их совместной статической работы для фиксации суставов, нормализации «схемы тело и движений»; овладению сложными сочетаниями работы мышц различных частей тела при формировании двигательных стереотипов;

- упражнения в равновесии способствуют улучшению координации движений, воспитанию правильной осанки, выработке многих двигательных навыков, тренировке и нормализации функций вестибулярного анализатора. Упражнения в равновесии играют большую роль в восстановительном процессе детей с ДЦП легкой степени. Они способствуют нормализации опороспособности, развитию реакций равновесия в разных условиях – при передвижении по разному рельефу местности, различной по высоте и форме поверхности опоры, с разной её устойчивостью, с использованием статических поз и передвижений, в сочетании со специальной тренировкой вестибулярного анализатора, применялись упражнения с балансировочными дисками, платформой от 3 до 6 подходов по 1 минуте;

- подвижные игры имеют большое воспитательное значение как средство лечебной физической культуры, как эмоциональный способ закрепления двигательных навыков - играм отводилось от 5 до 10 минут в заключительной части занятия.

В программе занятий широко применялось:

- плавание как обязательный элемент подготовки юных боксеров, который является хорошим средством адаптивного физического воспитания в процессе укрепления здоровья и закаливания организма ребенка с диагнозом ДЦП легкой степени. Обучение плаванию применялось 1 раз в неделю длительностью от 10 до 45 минут, нагрузка увеличивалась постепенно.

Таким образом, актуальность темы исследования обусловлена рядом противоречий, которые предстают

- а) в виде социальных заказов общества;

- б) нарастающими потребностями ДЮСШ в педагогических кадрах, обладающих знаниями и технологиями адаптивной физической культуры;

- в) недостаточной разработанностью теоретических, методических основ занятий боксом для детей с ДЦП легкой степени.

Настоящее исследование не претендует на исчерпывающее решение всех связанных с обозначенной проблемой задач: необходимы дальнейшие теоретические и экспериментальные исследования, направленные на поиск средств адаптивного физического воспитания, разработка эффективных методик обучения боксу детей с легкой степенью ДЦП.

Список использованных источников

1. Магомедов Р.Р. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Р.Р. Магомедов, Н.Н. Голякова, В.В. Иохвидов и др./ Под ред. Р.Р. Магомедова. – Ставрополь-Ессентуки: Изд-во ООО «Бук» г. Казань, 2017. – 484 с.

2. Магомедов Р.Р., С.О. Филиппова и др. Виды адаптивного спорта в спортивно-массовой, оздоровительной и инклюзивной работе педагогического вуза: учебное пособие. Ставрополь: Ставролит, 2019. – 164 с.

3. Методика и практика организации адаптивного спорта в педагогическом вузе: учебное пособие / кол. авт.; под ред. Р.Р. Магомедова. – Ставрополь: Ставролит, 2018 – 376 с.

4. Федеральные клинические рекомендации по оказанию медицинской помощи детям с детским церебральным параличом. – URL: [https://minzdrav.gov-murman.ru/documents/poryadki-okazaniya-meditsinskoj-pomoshchi/\\_kr\\_dcp.pdf](https://minzdrav.gov-murman.ru/documents/poryadki-okazaniya-meditsinskoj-pomoshchi/_kr_dcp.pdf).

5. Немкова С.А. Детский церебральный паралич: ранняя диагностика и восстановительное лечение // Лечащий Врач. – 2007. – № 5.

6. Современные методы реабилитации детей с детским церебральным параличом / Л.Б. Куранова, Б.И. Херодинов. Лечащий врач. – № 12. – 2019. – С 45-48.

## О НЕОБХОДИМОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ (К ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ)

*Самовалов Данил Евгеньевич, студент 4 курса,  
ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»,  
г. Иркутск, Иркутская область*

**Научный руководитель:** к.п.н, доцент Набиева Елена Владимировна, преподаватель педагогики.

**Аннотация.** Статья посвящена обоснованию постановки проблемы использования дыхательных тренажеров в подготовке пловцов. Представлены результаты тестов переносимости гипоксической нагрузки пловцов.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс пловцов, дыхательная система, проба Штанге, проба Генчи, дыхательные тренажеры.

Как известно, механические факторы, связанные с движением в плотной водной среде, горизонтальным положением тела и большой теплоемкостью воды обуславливают ряд физиологических особенностей спортивного плавания, отличающих его от физической работы в обычных условиях воздушной среды. Эти особенности оказывают влияние на деятельность вегетативных органов и систем у пловцов. Так, тренированным пловцам свойственны брадикардия, умеренное повышение артериального давления, усиленный венозный приток к сердцу, увеличение ударного и минутного объемов крови, расширение полостей сердца и умеренная гипертрофия миокарда. При дыхании пловцам приходится преодолевать сопротивление воды, в связи с этим у них должна быть хорошо развита дыхательная мускулатура. При плавании вырабатывается новый автоматизм дыхания, который характеризуется уменьшением длительности дыхательного цикла, увеличением частоты и минутного объема дыхания. Легочная вентиляция при плавании может возрастать до 120-150л/мин, ЖЕЛ (Жизненная Емкость Легких) у хорошо тренированных пловцов достигает 5.8-6 л.

Совершенствование дыхательных мышц является одной из главных задач тренировочного процесса пловца.

**Объект исследования:** тренировочный процесс подготовки пловцов.

**Предмет исследования:** применение дыхательных тренажеров в подготовке пловцов.

**Цель предлагаемой статьи:** обоснование необходимости применения дыхательных тренажеров в подготовке пловцов посредством оценки переносимости гипоксической нагрузки пловцов.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.

2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Методы математической обработки данных.

С целью оценки переносимости гипоксической нагрузки пловцов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе, в присутствии медицинского персонала проведено тестирование с помощью пробы Штанге и пробы Генчи. В тестировании приняли участие 9 спортсменов-мужчин, занимающихся на учебно-тренировочном этапе на базе ДС «Юность» г. Иркутска.

Проба Штанге - проба с задержкой дыхания на вдохе. До проведения пробы у обследуемого дважды подсчитывался пульс за 30 сек в положении стоя. Дыхание задерживалось на полном вдохе, который обследуемый делал после трех дыханий на 3/4 глубины полного вдоха. Обследуемый зажимал нос пальцами. Время задержки регистрировалось по секундомеру.

Проба Генча - проба с задержкой дыхания на выдохе. До проведения пробы у обследуемого также подсчитывался пульс за 30 сек в положении стоя. Дыхание задерживалось на полном выдохе, который обследуемый делал после трех дыханий на 3/4 глубины полного вдоха. Обследуемый зажимал нос пальцами. Время задержки регистрировалось по секундомеру.

Длительность задержки дыхания оценивалась по нормативам, представленным в таблице 1.

Таблица 1 - Нормативы пробы Штанге и Генче

Оценка	Проба Штанге	Проба Генче
Спортсмены-мужчины	60-120 сек	40-60 сек

Результаты проведенного тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты проб Штанге и Генче

Испытуемые	Разряд	ЧСС уд/м	Проба Штанге, сек	Проба Генче, сек
А.М.	1 спортивный	64	51.75	29.58
Б.С.	1 спортивный	67	52.32	38.30
Г.А.	1 спортивный	65	52.36	20.11
Г.Л.	2 спортивный	74	47.96	38.8
Г.Р.	2 спортивный	68	41.67	31.58
М.П.	2 спортивный	66	48.21	25.54
С.А.	1 спортивный	69	41.00	31.57
С.Д.	1 спортивный	73	51.49	41.60
Т.И.	1 спортивный	70	59.28	20.03

Как видно из таблицы, полученные результаты свидетельствуют о затруднениях пловцов в переносимости гипоксической нагрузки. Что, в свою очередь, может указывать на недостаточную эффективность программы тренировки. В связи с этим, полученные данные могут рассматриваться как руководство к действию при выборе тренировочных средств для тренировки дыхательных мышц, дыхательной системы спортсменов-пловцов.

Как показали проведенные наблюдения и собственное участие в тренировочном процессе, в основе программы тренировки спортсменов-пловцов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе на базе ДС «Юность» г. Иркутска, чаще всего применяются различные схемы структурирования физических упражнений различной направленности воздействия, а также сочетания объемов и интенсивности в макроциклах и микроциклах. В этой связи актуальными, на наш взгляд, являются работы авторов, рассматривающих применение дыхательных тренажеров, в качестве эргогенных средств, обеспечивающих комплексное влияние на организм спортсмена [1; 3; 4]. Такими устройствами являются дыхательные тренажеры (ДТ), универсальная дыхательная труба для плавания (УДТП), тренажер для тренировки дыхательных мышц в плавании и тренажер для тренировки дыхательных мышц в воде, в зальной подготовке и при плавании на спине.

Принцип действия тренажеров основан на воздействии на кардио- и респираторную системы физических и физиологических факторов:

- регулируемое сопротивление потоку выдыхаемого воздуха;
- низкочастотная вибрация потока выдыхаемого воздуха;
- интенсивность выполнения физических упражнений [2].

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о необходимости совершенствования средств тренировочного процесса, воздействующих на дыхательную систему пловцов, в частности, за счет применения дыхательных тренажеров.

Список использованных источников

1. Авдиенко В.Б. Искусство тренировки пловца: Книга тренера – Москва: Издательство ИТРК, 2019. - 320 с.
2. Горелик М.В., Дышко Б.А., Кочергин А.Б., Пригода К.Г. Дыхательные тренажеры «Новое дыхание» в подготовке пловцов и не только: руководство для тренеров, спортсменов и родителей. – Москва: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 42 с.
3. Дышко Б.А., Кочергин А.Б., Головачев А.И. Эргогенные средства «точечной» направленности в циклических видах спорта // Теория и практика физической культуры, 2015. - №6. - С.76-82
4. Петров С.А., Чичерина А.Д. Инновационные технологии в подготовке студентов-пловцов в условиях Самарского государственного университета путей сообщения // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. - № 2(20). – С.38-40

## РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СРЕДСТВАМИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Емельянова Наталья Александровна, преподаватель  
ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», г. Курган, Курганская область*

**Аннотация.** В статье описан современный подход к проведению учебных и тренировочных занятий со студентами среднего профессионального образования. В работе затрагиваются аспекты, связанные не только с развитием силовой выносливости, но и с описанием современных методов функциональной тренировки.

**Ключевые слова:** функциональная тренировка, кроссфит.

Среди основных приоритетов социальной и экономической политики нашей страны, нацеленной на развитие человеческого потенциала России, в целевых документах указывается распространение стандартов здорового образа жизни. Важный вклад в формирование здорового образа жизни должно внести создание условий для занятий физической культурой и спортом, формирование привычки и тяги населения к занятиям физической культурой и спортом.

Приоритетным мероприятием считают повышение информированности общества, в том числе и молодежи, о новых возможностях занятий физкультурой и спортом.

Одним из способов может стать функциональная тренировка (кроссфит). Регулярные занятия кроссфитом повышают естественную сопротивляемость организма неблагоприятным влиянием окружающей среды, инфекциям, а также укрепляют мышечный корсет и развивают физические качества, что немало важно в жизнедеятельности человека. Поэтому считаем обращение к данной теме актуально.

**Цель:** выявить особенности функциональной тренировки (кроссфита) и ее влияние на уровень развития силовой выносливости.

**Задачи:**

- изучить и раскрыть понятие силовой выносливости;
- провести исследование с целью определения эффективности тренировок на развитие силовой выносливости.
- описать результаты исследования.

Силовая выносливость — это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины без

снижения их эффективности (двигательная деятельность при этом может быть ациклической, циклической и смешанной). Это одно из наиболее значимых в профессионально-прикладной физической подготовке и спорте двигательных качеств. От уровня его развития во многом зависит успешность двигательной деятельности [4].

Силовая выносливость является сложным, комплексным физическим качеством и определяется как уровнем развития вегетативных функций, обеспечивающих необходимый кислородный режим организма, так и состоянием нервно-мышечного аппарата. При работе с околопредельными мышечными усилиями уровень ее развития определяется преимущественно максимальной силой. С уменьшением величины рабочих усилий возрастает роль факторов вегетативного обеспечения.

При работе с высокой мощностью проявление силовой выносливости специфично и зависит от локальной мышечной тренировки в избранном виде спорта или в профессионально-прикладных двигательных действиях, несмотря на то, что обеспечивается она одними и теми же биоэнергетическими механизмами.

Эффективным методом развития силовой выносливости в современном мире фитнес-технологий принято считать функциональную тренировку [3].

Функциональная тренировка - это в принципе все то, что выполняем каждый день – подъем по лестнице, удержание равновесия на гололеде, работа на огороде, игры с детьми, уборка квартиры и т.д. Все это включает в себя развитие гибкости, силы, координации, выносливости. Полноценно развивать в себе эти качества в обычной жизни очень трудно и постепенно организм перестает нормально функционировать, так как долгое время определенные участки тела «не работали».

Функциональная тренировка - это комплексный подход к развитию всей нервно-мышечной системы, в которой риск получения травм минимизирован.

Уникальность функциональной тренировки в том, что в каждом упражнении прорабатываются и мелкие, и крупные мышцы, в том числе и глубокие внутренние. Этот метод позволит активизировать процесс метаболизм, сжечь большое количество калорий и почувствовать тот уровень усталости, о котором мечтает каждый атлет.

Преимущества функциональной тренировки. В первую очередь оценить плюсы такого типа тренинга смогут новички, пожилые люди и люди, проходящие реабилитацию после различных травм. Преимущества функциональных упражнений:

улучшение осанки;

- улучшение координации и баланса;
- укрепление суставов;
- работа большинства мышечных групп;
- максимальное снижение риска получения травмы;
- легкость и простота выполнения;
- оздоровительный эффект [2].

Разновидности функциональных тренировок:

- базовый функциональный тренинг – функциональная тренировка с собственным весом без какого-либо дополнительного оборудования. Подходит для тех, кто только начинает заниматься и подготавливает свой организм к всевозможным повседневным нагрузкам;

- TRX тренировка – функциональная тренировка с собственным весом с использованием специального тренажера TRX (тренировочные петли);

- core – функциональная тренировка с собственным весом на специальной неустойчивой платформе. Такая тренировка укрепляет мышечный корсет, заставляет работать тело как единое целое;

- bosu – функциональная тренировка с собственным весом с использованием специальной платформы в виде полусферы. Также заставляет работать тело как единое целое, развивает координационные способности, тренирует мышечный корсет;

- crossFit – функциональная тренировка как с собственным весом, так и с отягощениями.

Характеризуется высокой интенсивностью и быстрой сменой функциональных упражнений.

Подробнее остановимся на виде функциональной тренировки – CrossFit.

Кроссфит (от англ. cross – пересекать, совмещать, форсировать, fit – находиться в хорошей форме, быть сильным и здоровым) – это высокоинтенсивная тренировка различных групп мышц (иногда одновременно нескольких), которая направлена на развитие не только мускулатуры спортсмена, но и тренировки сердечной мышцы, дыхательной системы, общей и силовой выносливости организма.

Основатель движения кроссфит – Грег Глассман, бывший гимнаст из США, Калифорния. Он начал разрабатывать свою программу более 20 лет назад. И в 2001 году в Калифорнии открыл свой первый зал для кроссфита. Сегодня по системе кроссфит проходят подготовку военные, пожарные и различные спецслужбы Америки, Канады и Европы. Кроссфит получает все новые направления, такие как, программа CrossFit Kids, разработанная специально для детей, CrossFit Football – разработанный бывшим игроком НФЛ, Джоном Велборном.

Кроссфит появился в период, когда возникла острая необходимость тренировки, подходящей для любого вида спорта и людей, различного уровня подготовки. Это направление использует методику, включающую в себя приемы различных спортивных направлений: тяжелая атлетика, легкая атлетика, гимнастика, пауэрлифтинг, бодибилдинг.

Кроссфит - это не только специализированная фитнес-программа, но и попытка увеличить физические возможности человека (сердечно-сосудистую и дыхательную выносливость, гибкость, скорость, координация, ловкость, баланс, точность, а так же силовую выносливость). Силовая выносливость – одно из главных качеств, формируемых по средствам кроссфита.

Система тренировок кроссфит-подготовки содержит большое количество вариаций одних и тех же упражнений. Поэтому их можно комбинировать в различные группы и применять различные весовые нагрузки. Интенсивность тренировок также подбирается индивидуально.

Кроссфит имеет огромное множество упражнений, приемов и их вариаций. Есть несколько основных упражнений, которые составляют костяк кроссфит тренировок.

Упражнения с собственным весом: приседания, сит-ап, запрыгивание, бёрпи, скакалка, выпады.

Упражнения с гимнастическими снарядами: уголок, поднятие по канату, подтягивание на перекладине.

Легкоатлетические упражнения: кросс-бег, спринт.

Упражнения с грузами: становая тяга, приседания со штангой, «качели» с гирей.

Это только малая часть из того, что использует кроссфит в своих программах тренировок. Подобная система способна заинтересовать молодежь [1].

В ГБПОУ «Курганский педагогический колледж» был проведен интернет-опрос в группе «Спортивный студенческий клуб «Олимп» в сети «В контакте».

Студентам были адресованы вопросы:

- какова цель занятий физическими упражнениями? (для определения мотивации студентов);

- с какими видами спорта хотели бы познакомиться? (для выбора направления работы).

По итогам анкетирования на первый вопрос, самым популярным ответом выбран - «быть здоровым» так ответили 53,1% опрошенных.

Во втором вопросе лидирующие позиции занимают 2 варианта – степ-аэробика (32,6%) и кроссфит (31,6%). Делаем вывод о том, что именно в этих направлениях необходимо вести работу. Опираясь на материально-техническую базу ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», самым малобюджетным видом деятельности выбран кроссфит.

В соответствии с выбором реализуем данное направление на практике.

Студенты ГБПОУ «Курганский педагогический колледж» апробировали на себе элементы кроссфит-подготовки. За кратчайший промежуток времени успешно их освоили. Для того, чтобы доказать состоятельность теории необходимо провести практическую часть.

Для начала тренировочного процесса было спроектированы испытания на выявление уровня развития силовой выносливости занимающихся. Контрольной точкой сделать основополагающие элементы кроссфита: бёрпи и ситап.

Бёрпи - упор лёжа, выполнить сгибание и разгибание рук в упоре, резко подтянуть колени к груди приняв положение приседа, руки касаются ладонями пола и выпрыгнуть вверх, сделав хлопок руками над головой. Вернуться в исходное положение.

Ситап - лёжа на полу согнув ноги, резким движением подъёмы туловища, руки не фиксированы, в положении, когда тело на полу, руки касаются пола за головой, а при подъёме - ступней.

Синтезируем два упражнения в единый комплекс.

- программа для юношей (1 раунд – 20 бёрпи, 20 ситап);
- программа для девушек (1 раунд – 15 бёрпи, 15 ситап).

Задача - выполнить наибольшее количество раундов до предела возможностей.

В исследовании принимали участие 10 человек (4 девушки, 6 юношей).

Получены следующие результаты (табл 1):

Таблица 1 - Количество раундов, январь 2023 года

	3 раунда		4 раунда		5 раундов		6 раундов		7 раундов	
Девушки	2	50%	1	25%	1	25%	-	-	-	-
Юноши	-	-	1	16%	4	66%	1	16%	-	-

После выполнения проведено интернет-анкетирование. Был задан вопрос «Каковы твои впечатления после выполнения серии упражнений кроссфита?». Большинство выбрали ответ «Здорово! Очень понравилось!» (40,4%)

Создание положительной мотивации на занятие спортивной деятельностью способствовало мобилизации большего количества студентов к занятию кроссфитом, а это в свою очередь не заставило ждать позитивных результатов.

5 студентов активно начали заниматься этим видом функциональной тренировки в системе дополнительного образования.

В рамках учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: новые виды физкультурно-спортивных занятий» по окончании урока 5-10 минут уделяем кроссфит-подготовке.

Для самостоятельных занятий в качестве помощника выступает канал на Youtube и телеграмм, где расписаны комплексы. Студенту достаточно обладать элементарными знаниями в области физической культуры и владеть приемами самоконтроля, чтобы выполнить работу качественно. После проведенной работы необходимо провести повторное тестирование (таблица 2).

Таблица 2 - Результат контрольного эксперимента: количество раундов, май 2023

	3 раунда		4 раунда		5 раундов		6 раундов		7 раундов	
Девушки	-	-	1	25%	2	50%	1	25%	-	-
Юноши	-	-	-	-	1	17%	3	50%	2	33%

Из полученных результатов, делаем вывод о том, что качественный прирост ярко выражен. Изменились следующие показатели:

1. Среди девушек:

- на 25% процентов увеличилось количество, выполнивших 6 раундов;
- на 50% процентов увеличилось количество, выполнивших 5 раундов;
- на 25% процентов сократилось количество выполнивших 3 раунда

2. Среди юношей:

- на 33% процента увеличилось количество выполнивших 7 раундов;
- на 34% процента увеличилось количество, выполнивших 6 раундов;
- на 16% процентов сократилось количество выполнивших 4 раунда

Работу, выполненную занимающимися в период с января 2013 – май 2014, можно считать эффективной.

Развитие силовой выносливости способствует показателю «экономический эффект от привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом» (он раскрыт в Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в РФ»). Суть его заключается в том,

что гражданин, занимающийся физической культурой и спортом, сделает большой вклад в развитие страны, чем нетрудоспособный в период болезни.

Поставленные задачи на данном этапе выполнены, цель достигнута.

Список использованных источников

1. Будь в курсе - URL: <https://chaborra.ru/vse-o-funkcionalnom-treninge/> (дата обращения 10.09.2023)
2. Блог Константина Зубкова - URL: <http://bodykeeper.ru/chto-takoe-funkcionalnyj-trening/#ixzz3JFpeXYXQ> (дата обращения 10.01.2023)
3. Захаров, Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. - URL: [https://www.fizkult-ura.ru/physical\\_kachestva/13\\_](https://www.fizkult-ura.ru/physical_kachestva/13_) (дата обращения 15.01.2023)
4. Холодов, Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. - URL: <https://clck.ru/35n4KR> (дата обращения 10.09.2023)

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВЕЛОСИПЕДИСТОВ 13–14 ЛЕТ

*Залиятский Иван Аркадьевич, студент 4 курса,  
ФГБУ ПОО «Училище (техникум) олимпийского резерва»,  
г. Омск, Омская область*

**Научный руководитель:** Сатемирова Шолпан Аягановна, преподаватель дисциплин педагогика, психология.

**Аннотация.** Статья посвящена изучению вопроса о развитии координационных способностей у велосипедистов 13-14 лет. В статье представлен комплекс упражнений с использованием Петель TRX и BOSU, направленный на развитие координационных способностей у велосипедистов 13-14 лет. А также отображены результаты реализации педагогического эксперимента по внедрению разработанного комплекса упражнений.

**Ключевые слова:** велоспорт, координационные способности, велосипедисты, Петли TRX, BOSU.

По мнению Д. Е. Гагуа при подготовке велосипедистов особое значение имеет общая и специальная физическая подготовка. Процесс всестороннего развития физических способностей, не характерных для велоспорта, но имеющих влияние на результат и успех в спортивной деятельности, определяет общую физическую подготовку спортсменов [3].

Специальная подготовка велосипедистов включает в себя развитие координационных способностей. Координационные способности играют одну из главных ролей в велоспорте, так как рост спортивных результатов гонщиков достигается в основном за счет увеличения объема и интенсивности нагрузки.

Координационные способности – сложный и многосторонний процесс, который включает в себя разные качества и способности, в том числе равновесие и ловкость [2]. Традиционно в качестве средств развития координационных способностей используются разнообразные двигательные действия (физические упражнения), которые должны отвечать ряду требований: упражнения должны способствовать преодолению координационных трудностей; быть достаточно сложными двигательными действиями; новыми и необычными; могут быть привычными, но при этом движения, либо условия их выполнения должны быть новыми, неизвестными. По утверждению специалистов, существует связь между уровнем развития физических качеств и развитием координационных способностей. Доказано, что высокий уровень развития координационных способностей – это основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. При выполнении различных элементов техники езды на велосипеде гонщики, способные быстро ориентироваться и умеющие принять нужное решение в условиях большого выбора технических

действий, более эффективно используют свои двигательные качества. Этим объясняется тенденция поиска методик по отбору спортсменов, имеющих хорошие координационные способности [1].

В процессе рассмотрения координационных способностей велосипедистов 13–14 лет, отмечается необходимость обращать большое внимание, при обучении основным видам движений, на то, чтобы дети правильно и точно выполняли упражнения, а также умели сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств. Обучение для детей должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением преподавателя.

Таким образом, **цель** исследования - развитие координационных способностей у велосипедистов 13-14 лет.

После полученных результатов нами был разработан комплекс упражнений для велосипедистов 13–14 лет, направленный на повышение уровня развития координационных способностей.

Таблица 1 - Комплекс упражнений для развития координационных способностей велосипедистов 13–14 лет

Название упражнения	Описание	Оборудование	Дозировка
1	2	3	4
Изолированный выпад	Исходное положение – стоя на левой ноге, правая нога закреплена в петле. Выполняется приседание на левой ноге до прямого угла в коленном суставе, далее вернуться в исходное положение	Петли TRX	8–10 раз для каждой ноги за подход. 3–4 подхода за тренировку
Подтягивание колен	Исходное положение – в планке, ноги закреплены в петлях. Выполняется подтягивание колен к груди и возвращение в исходное положение	Петли TRX	15–20 раз за подход, 3–5 подходов за тренировку
Велосипед	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом и закреплены в петлях, руки согнуты в локтях и находятся за головой. Выполняется скручивание корпуса с касанием правого колена и левого локтя, далее левого колена и правого локтя	Петли TRX	15–20 раз за подход, 2–3 подхода за тренировку
Отжимания на нестабильной опоре	Исходное положение – упор лежа, руки стоят на перевернутой мягкой частью нестабильной опоре. Выполняется сгибание рук, опуская грудь ближе к опоре, далее разгибая руки, вернуться в исходное положение	BOSU	10–12 раз за подход, 3–4 подхода за тренировку
Мостик на нестабильной опоре	Исходное положение – лежа грудным отделом спины на жесткой стороне нестабильной опоры, одна из ног вытянута, другая согнута в колене и опирается ступней на пол. Выполняется подъем туловища от пола, с выпрямлением спины, далее вернуться в исходное положение.	BOSU	6–8 раз за подход, для каждой ноги, 2–3 подхода за тренировку

Название упражнения	Описание	Оборудование	Дозировка
Балансирование на нестабильной опоре	Исходное положение – стоя на мягкой стороне нестабильной опоры, руки на поясе. По команде преподавателя закрыть глаза и сохранять равновесие.	BOSU	Упражнение выполняется до потери баланса, 3–4 подхода за тренировку

Данный комплекс упражнений может применяться для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп первого и второго года. Этот комплекс упражнений реализовывался на учебно-тренировочных занятиях, в качестве дополнительной нагрузки на тренировках 3 раза в неделю, по 2 упражнения из комплекса, упражнения были распределены на один недельный цикл, далее цикл повторялся. Данный комплекс упражнений был разработан на основе других комплексов упражнений, таких авторов как В.Н. Коновалова, Н.М. Курч, А.И. Табакова и И.А. Овсянниковой.

Таблица 2 - Распределение упражнений на микроцикл

День недели	Виды упражнений	Дозировка
Понедельник	Велосипед	15–20 раз за подход, 2–3 подхода за тренировку
	Отжимания на нестабильной опоре	15–20 раз за подход, 3–5 подходов за тренировку
Среда	Подтягивание колен	15–20 раз за подход, 3–5 подходов за тренировку
	Балансирование на нестабильной опоре	Упражнение выполняется до потери баланса, 3–4 подхода за тренировку
Пятница	Изолированный выпад	8–10 раз для каждой ноги за подход, 3–4 подхода за тренировку
	Мостик на нестабильной опоре	6–8 раз за подход, для каждой ноги, 2–3 подхода за тренировку

Для проверки эффективности комплекса упражнений был реализован педагогический эксперимент, общей продолжительностью 4 недели.

Исследование проводилось на базе БУ ОО ДО «СШОР «Академия велоспорта» г. Омска. Период исследования февраль – март 2023 г., контингент испытуемых – юноши, возраст – 13–14 лет. Всего испытуемых было 12.

По завершении педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование на определение уровня развития координационных способностей испытуемых и обработка полученных результатов методом математической статистики.

После реализации педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование испытуемых, для определения эффективности внедренного комплекса упражнений. Для повторной оценки развития координационных способностей был проведен тест «Челночный бег 3\*10м» в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента. Согласно данным, мы наблюдаем прирост показателей в экспериментальной и контрольных группах, согласно методу математической статистики, прирост показателей составил 4% в экспериментальной группе и 1% в контрольной с уровнем математической достоверности результатов  $p < 0.05$ .

Для диагностики координационных способности спортсменов проводилось при помощи повторного теста В. Дикуля «Балансирование на одной ноге», целью которого максимально долго удержать равновесие в положении стоя на одной ноге с закрытыми глазами. Согласно данным полученным по тесту «Балансирование на одной ноге», мы видим, что в конце педагогического эксперимента, показатели у экспериментальной группы и контрольной возросли, согласно методу математической статистики. Прирост показателей в тесте 5 составил 13% в экспериментальной

группе и 3% в контрольной, с уровнем математической достоверности результатов  $p \leq 0.05$ .

Следующим этапом повторного тестирования был проведен тест П. Хиртца «Падение палки» целью которого является диагностика уровня развития координационных способностей. Проведя анализ данных по тесту «Падение палки», задача которого состоит в том, что спортсмен должен поймать падающую палку, выпущенную из рук преподавателя, поймать как можно больше раз палку из 10 попыток, произошло улучшение результатов в экспериментальной и контрольных группах, согласно методу математической статистики, прирост показателей в тесте составил 21% в экспериментальной группе и 13% в контрольной, с уровнем математической достоверности результатов  $p \leq 0.05$ .

Для наиболее наглядной демонстрации полученных показателей в экспериментальной и контрольной группах до и после внедрения педагогического эксперимента можно представить на рисунке 1 итоги повторного тестирования в средних показателях (рис. 1).

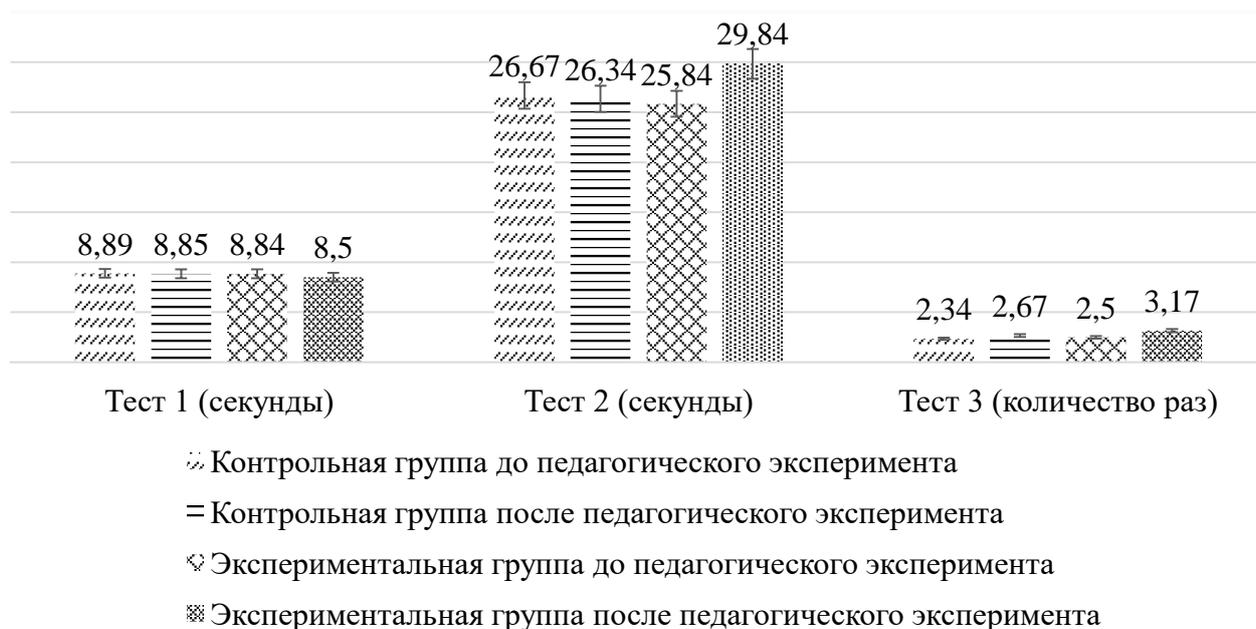


Рисунок 1 - Средние результаты контрольной и экспериментальной групп по итогам первичного и повторного тестирования

Суммарный прирост усредненных показателей в тестах составил в экспериментальной группе 5%, в контрольной 1%, с математической достоверностью результатов на уровне  $p \leq 0.05$ . Таким образом, после проведения эксперимента уровень развития координационных способностей увеличился в обеих группах.

Подводя итоги эксперимента, можно сделать вывод, что комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей у велосипедистов 13–14 лет на начальном этапе подготовки повысил показатели экспериментальной группы в среднем на 5%.

Таким образом, применяя на практике разработанный комплекс упражнений в тренировочном процессе у велосипедистов 13–14 лет, повышает эффективность в развитии координационных способностей.

#### Список использованных источников

1. Полищук Д.А. Велосипедный спорт / Д. А. Полищук. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 344 с.
2. Развитие координационных способностей студентов на занятиях по физической культуре и спорту / В.К. Таланцева, О.В. Шиленко, Т.Н. Петрова // Теория и практика физической культуры и спорта – 2023. – № 2 – С. 103 – 103
3. Тренировка спринтера / Е.Д. Гагуа. – Москва : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. – 70 с.

# МАРШРУТНАЯ КАРТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

*Атапина Елена Никаноровна, преподаватель математики  
ГПОУ «Кузбасское УОР», г. Ленинск-Кузнецкий,  
Кемеровская область*

**Аннотация.** В статье описывается применение маршрутных карт самостоятельной работы студентов на уроках математики в рамках работы по технологии модульного обучения, которые позволяют организовать самостоятельную познавательную деятельность обучающихся.

**Ключевые слова:** маршрутная карта, постановочный урок, учебный элемент, урок-резюме, учебные действия.

Особенностью образовательного процесса в Кузбасском училище олимпийского резерва является то, что студенты, являясь спортсменами, большую часть своего времени посвящают тренировкам, сборам, соревнованиям и подготовкой к ним. Поэтому часто бывают оторваны от учебного процесса, а когда возвращаются к нему, должны наверстать упущенное. И нередки ситуации, когда присутствующие в аудитории на занятии студенты должны работать над разными темами курса, чтобы в полном объеме освоить образовательную программу. Поэтому преподавателю нужно выбрать такую технологию обучения, которая позволила бы каждому работать по индивидуальному плану и в своем темпе.

Одним из средств достижения этой цели может стать обращение к технологии модульного обучения как условию развития умений учиться в процессе учебной и внеурочной самостоятельной познавательной деятельности, так как в данной технологии используются активные методы обучения, обеспечивающие глубокое проникновение в сущность изучаемой проблемы, повышающие личное участие каждого обучающегося в процессе учения.

Основой развивающей системы модульного обучения является самостоятельная познавательная деятельность ученика в процессе обучения.

Основным средством модульного обучения является модульная программа, состоящая из отдельных модулей. Каждый модуль представляет собой относительно самостоятельный блок - функциональный узел процесса обучения и характеризуется тесной взаимозависимостью целей, содержания, методов обучения и способов организации деятельности учащихся.

Для того чтобы обеспечить достаточно высокий уровень самостоятельности студента в обучении, преподаватель осуществляет ряд обязательных технологических операций, предусматривающих не только разработку модульной программы по своему предмету, но и разработку «маршрутных карт самостоятельной работы ученика», включающих в себя следующую информацию: цели изучения данного модуля с указанием перспектив использования полученных знаний и умений; количество и тип предстоящих занятий; основные виды деятельности учащихся на уроке; домашние задания к каждому занятию; материал для повторения; основные термины, определения, формулы; четко сформулированные результаты освоения модуля («должны знать и уметь ...»); виды творческих работ; источники информации; формы итогового контроля.

В маршрутной карте предусматривается место для того, чтобы студент мог вписать свои собственные цели работы по данному модулю; тему индивидуального учебного проекта по изучаемым в модуле проблемам.

В качестве примера мы приводим одну из разработанных нами маршрутных карт самостоятельной работы по математике для 2 курса (учебник А.Г. Мордковича, П.В. Семенова).

Проясним смысл некоторых обозначений в маршрутной карте.

У.Э. – учебный элемент - заверченный по смыслу блок содержания.

Постановочный урок – всегда идет первым и предназначается для опережающего представления обучающимся всей картины работы над данным модулем: сроки изучения; цели; последовательность изучения учебных элементов; особенности работы над содержанием модуля;

основные результаты, которые должны быть достигнуты, способы их оформления и проверки; критерии оценивания результатов освоения модуля.

Резюме – учебный элемент, направленный на повторение всех основных теоретических положений и способов деятельности, освоенных в данном модуле, позволяющий подготовиться к итоговой контрольной работе и защите проекта.

**Маршрутная карта самостоятельной работы  
учащихся по модулю «Применение производной» (12 ч)**

**Цель.** Изучение алгоритма исследования функции на монотонность и экстремумы с помощью производной; алгоритма отыскания наибольшего и наименьшего значений функции.

**Учебные цели**

<b>Тема и тип урока</b>	<b>Виды работ на уроке</b>	<b>Домашнее задание, повторить</b>	<b>Основные понятия и термины</b>	<b>Формируемые учебные умения</b>
<b>У.Э. 0.</b> Постановочный урок	Знакомство с модулем. Постановка учебных целей. Планирование работы.			Умение ставить цели, планировать работу по модулю
<b>У.Э.1.</b> Применение производной для исследования функций	Работа с текстом учебника, беседа с учителем, решение задач, составление опорного конспекта	Алгебра, § 44, № 44.2, 44.4, 44. 10, 44.20,44.21, 44.49,44.64	Признак возрастания и убывания функции, стационарные и критические точки, необходимое условие экстремума	Умение исследовать функцию на монотонность и экстремумы с помощью производной
<b>У.Э.2</b> Построение графиков функций	Работа с текстом учебника, беседа с учителем, решение задач, практическая работа	Алгебра, § 45, № 45.1, 45.11	Алгоритм построения графика	Умение исследовать функцию и строить ее график
<b>У.Э.3.</b> Применение производной для отыскания наибольших величин и наименьших значений	Работа с текстом учебника, ответы на вопросы по тексту, решение задач	Алгебра, § 46, № 46.9, 46.11, 46.15, 46.15, 46.41, 46.45	Алгоритм нахождения наибольшего и наименьшего значения функции	Умение находить наибольшее и наименьшее значение функции на промежутке
<b>У.Э.4.</b> Резюме	Работа с учебником, решение задач по карточкам, ответы на вопросы учителя	Повторить п.44 – 46, (алгебра), подготовиться к контр. работе		Умение обобщать полученные знания, систематизировать алгоритмы решения задач
<b>У.Э.5.</b> Контроль (контрольная работа № 12 )	Контрольная работа			

#### Список использованных источников

1. Асмолов, А.Г. Формирование универсальных учебных действий в основной школе. Система заданий / А. Г. Асмолов. – Москва: Просвещение, 2009. – 128 с.
2. Рогова, И.А. Формирование универсальных учебных действий в исследовательской деятельности обучающихся / И. А. Рогова // Учитель Кузбасса. – 2013. - № 1. – С. 9-15.
3. Светенко, Т. В. Большая книга о маленькой школе / Т. В. Светенко; под ред. Т. В. Светенко, И. В. Галковской. – Псков.: ПГПИ, 2002. – 271 с.

## ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ПРЕБЫВАНИЕ В ЭЛЕКТРОННЫХ СРЕДАХ

*Трофимович Кристина Денисовна, студентка 2 курса,  
ГПОУ «Кузбасское училище олимпийского резерва»,  
г. Ленинск-Кузнецкий, Кемеровская область*

**Научный руководитель:** Атапина Елена Никаноровна, преподаватель математики

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы влияния информационно-коммуникационных технологий на физическое и психическое здоровье студента и предлагаются пути решения проблем, возникающих при избыточном использовании различных ИКТ на уроке и внеурочной деятельности.

**Ключевые слова:** электронная среда, информация, образовательный процесс, дистанционные технологии, психическое и физическое здоровье.

Характерная для современного мира быстрая интеграция экономической, социальной и культурной сферы обуславливает вхождение образования в одно из направлений, где процесс глобализации ускорил свои темпы. Одним из факторов, влияющих на ускорение процесса глобализации образования, является электронная среда. Электронная среда с каждым днем продолжает наращивать свое влияние. На всех ступенях обучения и в первую очередь на уровне профессионального образования, специалисты прилагают большие усилия по распространению различных педагогических проектов, связанных с использованием электронной среды. Это особенно актуально в условиях ГПОУ «Кузбасское училище олимпийского резерва», поскольку специфика обучения такова, что студентам практически постоянно нужно применять технологии дистанционного обучения.

Обучение в электронной среде обладает рядом отличий от традиционного образования, прежде всего возможностями и потенциалом.

Современные изменения в образовании, внедрение в практику новых систем обучения предъявляют повышенные требования к здоровью участников образовательного процесса. Если мы обратим внимание на те вопросы, которые влияют на качество образования, то мы поймем, что важную ступень в этом занимает качество здоровья, которое включает в себя: физическое здоровье, психологическое здоровье, социальное здоровье.

Многие исследователи сегодня пишут об отрицательных тенденциях в состоянии здоровья учащихся при внедрении инновационных технологий, не сопровождающихся исследованием цены адаптации к новым условиям обучения. Необходимость адаптироваться к нововведениям приводит к психоэмоциональному перенапряжению, переутомлению, развитию невротических реакций у всех участников образовательного процесса и повышению заболеваемости.

Ведь наряду с расширением возможности задействовать в учебном процессе большее количество наглядной информации, использовать Интернет-ресурсы в качестве дополнительного источника информации, позволяющего разрабатывать проекты, проходить тестирование, дистанционно обучаться и т.д., возрастает определенная зависимость обучающихся от ИКТ. В

процессе поиска и отбора информации у обучающегося вместе с позитивными формируются и негативные факторы как духовно-интеллектуального, так и физического развития. За последние годы формирование негативных факторов развития обучающихся при использовании ИКТ стали настолько заметны, что количество и качество позитивных факторов в этой работе уже не приводят в восторг, и эйфории по этому поводу заметно убавилось. Что же это за факторы и как избежать их влияния на неокрепший как физически, так и духовно, организм студента? Рассмотрим основные из них.

Систематическое использование ИКТ в качестве источника поиска, получения, обработки и оформления образовательной информации приводит к дефициту общения между участниками образовательного процесса. Обучение перестаёт быть живым диалогом, как в системе ученик-преподаватель, так и в системе ученик-ученик. Образовательный процесс становится чрезмерно индивидуализированным, сводится, в конечном счете, к диалогу с компьютером. К чему это приводит? В течении ряда лет, занимаясь по такой методике, обучающийся не получает достаточной практики грамотного, аргументированного диалогового общения. Без развитой практики диалогового общения «не формируется и монологическое мышление с самим собой, то, что называют самостоятельным мышлением» [2, с.26]. Дефицит общения обучающихся между собой приводит к увеличению времени пребывания в различных социальных сетях, форумах, чатах. Данный суррогат общения постепенно заменяет молодым людям реальных друзей, родителей, путешествия, занятия спортом и т.д. Стоит пересмотреть организационно-методический подход к изучению учебного материала средствами ИКТ, формировать и развивать диалоговые методы работы со студентами в аудитории. Необходимо учить девушек и юношей выстраивать здоровые, доброжелательные взаимоотношения с людьми в реальной жизни.

В процессе поиска, анализа и отбора образовательной информации учащийся и студент подвергается атаке ложной, неактуальной, а порой и просто развращающей информации, как вербальной, так и невербальной. Такая ситуация приводит к зомбированию неокрепшей психики молодого человека. Информационная наполненность различных, в том числе и учебных ИКТ, модулируется общественной идеологией. Частое и длительное пребывание школьника под воздействием такой модуляции превращает его в управляемого, легко внушаемого потребителя информации, лишённого собственного мнения и собственной жизненной позиции. В этом случае, педагоги, использующие Интернет-ресурсы как дополнительный материал для подготовки тематических заданий должны быть уверены в рекомендуемых электронных образовательных источниках.

Не способствует повышению эффективности обучения и бесконечные задания по созданию рефератов, презентаций, электронных схем и моделей. Давно известен и стал уже привычен тот факт, что материалы по перечисленным заданиям скачиваются полностью или частично из Интернет-источников, и, в лучшем случае, редактируются. Проверка на антиплагиат становится неэффективной, т.к. резолюцию об уникальности легко подделать с помощью тех же ИКТ. Как результат, необходимость обосновать или доказать что-либо ставит современного школьника в тупик. Срабатывает привычка выбирать правильный ответ из ряда предложенных, скачивать подобный материал с готовыми аргументами и доказательствами. Этому немало способствует и система ЕГЭ. Наверное, имеет смысл делать акцент на устные ответы обучающихся, основанные на собственных выводах, а не на прочтении или пересказе реферата с показом презентации.

Меняются досуговые интересы школьников и студентов. Распространение компьютерных игр влечет за собой их чрезмерное употребление, что является причиной искажения функций мозга. «Эти игры раздражают те части мозга, которые отвечают за зрение и движение, и не помогают развитию других частей мозга. Этот факт является причиной того, что у детей, которые длительное время посвящают компьютерным играм, не будет развита та часть мозга, которая отвечает за развитие памяти, чувств и запоминания. По словам исследователей, такие дети больше склонны к жестоким действиям и меньше способны контролировать свое поведение» [4].

Как следствие, ухудшается память, внимание, снижается интерес к учёбе, падает успеваемость. Работа на компьютере не должна превышать максимальных 2 часов в день. Такая работа предусматривает кратковременные перерывы для активной физической нагрузки (ходьбы, короткой прогулки, физических упражнений). Возможно, стоит подумать о сокращении

подготовки к занятиям с помощью ИКТ. Необходимы разработки проектов, связанных с ролевыми играми, подготовки квестов на основе личного мнения, впечатления. При этом важен диалог с преподавателем как ведущим модератором, человеком, раскрывающим способности и умения ученика. Не менее важен и диалог между студентами. ИКТ должно выступать лишь в качестве дополнительных инструментов поиска и оформления результатов подготовки домашнего задания.

Итак, рассмотрев основные аспекты негативного влияния информационно-компьютерных технологий на духовное и физическое развитие школьников, положительный ответ на вопрос «Быть или не быть компьютерным технологиям в образовательном процессе школы?» не может быть однозначным. На наш взгляд, необходим крайне дифференцированный подход к выбору и использованию различных ИКТ на уроке и внеурочной деятельности. Осознание педагогами и студентами факта того, что лишь при разумном использовании ИКТ возрастает информационная компетентность обучающихся, в противном случае - возрастает социальная дезадаптация, психологическая зависимость, параллельно заметно ухудшается их физическое состояние.

Список использованных источников

1. Летов Е.В. Виртуальная реальность: потенциален ли риск для человека и человечества? // Вестник МГУК.- 2012. – №5. – С.75-79.
2. Негативные факторы влияния компьютера на человека. – URL: [http://sd-company.su/article/help\\_computers/computer-affects-human-health](http://sd-company.su/article/help_computers/computer-affects-human-health)
3. Патологическое влияние компьютера на организм человека. - URL: <http://www.vashaibolit.ru/7484-patologicheskoe-vliyanie-kompyutera-na-organizm-cheloveka.html>
4. Холманская Л.И. Духовность как творческий потенциал человека // Начальная школа плюс До и После. - 2010. - №12. - С.45-47.
5. Холманский А.С., Холманская Л.И. Негативное влияние электронных средств информации на духовное развитие учеников и студентов // Начальная школа плюс До и После.- 2012. - №1. - С.33-37.

## **КОНФЛИКТЫ В СПОРТЕ И СПОСОБЫ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

*Соловьева Лидия Ивановна, студентка 3 курса  
СПб ГБПОУ «Училище Олимпийского резерва №1»,  
г. Санкт-Петербург*

**Научный руководитель.** Бекасова Светлана Николаевна, к.п.н., доцент, преподаватель педагогики, педагогики физической культуры.

**Аннотация.** В статье раскрываются особенности конфликтов в спорте и способы их разрешения на примере спортивной борьбы: бесед со спортсменами, упражнений-разминок «Ладонки», упражнений на отработку методов снижения агрессии и тренинга «Как правильно реагировать на конфликт».

**Ключевые слова:** конфликты в спорте, межличностные конфликты, способы разрешения конфликтов в спортивной борьбе.

Конфликты свойственны всем областям жизнедеятельности человека, поэтому конфликты существуют ровно столько, сколько существует человек, так как возникают они только в процессе общения людей. В настоящее время, одной из самых конфликтных сфер, является спортивная деятельность. Это и неудивительно, так как спорт представляет собой деятельность, в которой каждый участник желает превзойти своих соперников и стать победителем. Острая конкуренция среди участников различных соревнований становится источником конфликтов в среде болельщиков, спортсменов, тренеров, спортивных организаций. Поэтому многие специалисты посвятили свои работы выявлению причин конфликтов, разработке вопросов, связанных с предупреждением и профилактикой конфликтов в различных видах спорта.

Правильное применение методов разрешения конфликтов способствует установлению благоприятного социально-психологического климата в спортивном коллективе, что в свою очередь сказывается на устойчивой заинтересованности спортсменов в высоком уровне результативности тренировочной работы, и в итоге приводит к более эффективным выступлениям на спортивных соревнованиях [1; 2; 3; 4].

Объект исследования: Конфликты в спорте и способы их разрешения на примере спортивной борьбы.

Цель исследования: Выявить пути разрешения конфликтов в спортивных группах на примере спортивной борьбы.

Гипотеза исследования: Если изучить самооценку конфликтности, предрасположенности к конфликту, состояния враждебности и агрессивности в конфликтах спортсменов, занимающихся спортивной борьбой, то на этой основе можно подобрать и экспериментально проверить способы разрешения конфликтов на примере спортивной борьбы.

Задачи исследования:

1. Изучить историю, особенности возникновения и устранения конфликтов в спорте.
2. Выявить самооценку конфликтности, предрасположенность к конфликту и состояния враждебности и агрессивности в конфликте спортсменов, занимающихся спортивной борьбой.
3. Обосновать и экспериментально проверить способы разрешения конфликтов на примере спортивной борьбы.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение учебной и учебно-методической литературы; педагогическое наблюдение; тестирование (тест В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности», методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной), опросник состояния агрессии Басса-Дарки; педагогический эксперимент; математико-статистическая обработка данных.

Организация экспериментальной работы состояла из четырех этапов.

Для решения первой задачи исследования была проанализирована научная, учебная и учебно-методическая литература. На основе анализа литературы было выявлено, что конфликт – это качество взаимодействия между людьми, выражающееся в противоборстве сторон ради достижения своих интересов и целей. Применительно к спорту понятие «конфликт» можно сформулировать как форму проявления противоречия, характеризующуюся острым столкновением взаимодействующих субъектов спортивной деятельности, их интересов и отношений.

Проблема конфликтного и агрессивного поведения всегда была очевидной реальностью спортсменов 15-17 лет. Повышение интереса к своей будущей спортивной карьере, переход в возрастную категорию взрослых спортсменов, желание удовлетворить свои потребности создают почву для возникновения межличностных конфликтов в спортивной группе. Все это определило изучение способов разрешения конфликтов.

Анализ литературы также позволил выявить, что существует несколько способов разрешения межличностных конфликтов:

Приспособление. Цель приспособления – не расстраивать человека.

Избегание. Цель данного способа – это воздержаться от конфликта.

Соперничество. Цель данного способа – настоять на своем.

Сотрудничество. Цель сотрудничества – совместно разрешить проблему.

Компромисс. Цель компромисса – это получить частичное удовлетворение от разрешения конфликта.

Для решения второй задачи исследования: выявление самооценки конфликтности, предрасположенности к конфликту и состояния враждебности и агрессии в конфликте спортсменов, занимающихся спортивной борьбой, было выбрано 8 спортсменов 15-17 лет, занимающихся спортивной борьбой: 2 спортсмена – 15 лет, 3 спортсмена – 16 лет, 3 спортсмена – 17 лет. По спортивному стажу от 4-8 лет и спортивной квалификации от II взрослого разряда до Кандидата в Мастера спорта, которые впоследствии вошли в экспериментальную группу.

Для определения степени конфликтности спортсменов был использован тест В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности». Тест позволил определить, что у 25% спортсменов конфликтность не выражена, у 75% спортсменов, согласно тесту, конфликтность выражена слабо.

Для определения предрасположенности спортсменов к конфликтному поведению применялась методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной). Методика позволила выявить стили поведения в конфликте спортсменов, занимающихся спортивной борьбой. У 38% спортсменов преобладает стиль соперничества, у 23% спортсменов – стиль приспособление, у 13% спортсменов – стиль избегание, у 13% спортсменов – стиль компромисс, у 13% спортсменов – стиль сотрудничество.

Для выявления уровня враждебности и агрессивности у спортсменов, занимающихся спортивной борьбой применялся опросник состояния агрессивности Басса-Дарки. Опросник позволил выявить, что у 12% спортсменов враждебность находится в норме, у 38% спортсменов – в пределах нормы, у 50% спортсменов – выше нормы. У 12% спортсменов, занимающихся спортивной борьбой агрессивность, находится ниже нормы, у 25% спортсменов – в пределах нормы, у 63% спортсменов – выше нормы.

Для решения третьей задачи исследования: обосновать и экспериментально проверить способы разрешения конфликтов на примере спортивной борьбы – использовались следующие методы разрешения конфликтов:

1. Беседы со спортсменами на темы:

«Конфликты и как их можно предотвратить». Беседа направлена на формирование знаний о том, что такое конфликт, какие виды конфликтов бывают, правилах поведения и методах выхода из конфликтов, а также о вреде конфликтов и конфликтных ситуаций.

«Конфликты в нашей жизни». Вторая беседа содержала в себе разновидности конфликтов, как их можно предотвратить.

«Стратегии поведения и алгоритм разрешения». Третья беседа несла в себе информацию о том, какие стили конфликтных ситуаций бывают, и пример алгоритма разрешения конфликта, который можно использовать.

«Профилактика конфликтов и способы выхода из них». Последняя беседа содержала в себе виды конфликтных ситуаций и способы выхода из них.

2. Упражнение-разминка «Ладони» Галины Кузнецовой, бизнес-тренера г. Ростов-на-Дону.

Упражнение-разминка предназначено для подготовки экспериментальной группы для проведения последующих упражнений, позволяет наладить благоприятную атмосферу в группе. Так же упражнение-разминка «Ладони», является тестом для определения стиля поведения в конфликте.

3. Упражнение на отработку методов снижения агрессии Марины Фирсовой, психолога г. Санкт-Петербурга.

Упражнение позволяет на практике применять и осваивать примеры фраз, нейтрализующих раздражение собеседника и примеры фраз, выражающих понимание, что в последующем скажется, как первой ступенью для разрешения конфликтов.

4. Тренинг «Как правильно реагировать на конфликт» Елены Победоносцевой, консультанта по управлению персоналом.

Тренинг включал в себя 4 упражнения и 2 мини-лекции, которые являются подготовительными для используемых упражнений.

Первое упражнение, это разминка «проезд», целью которого является создание атмосферы доброжелательности и доверия в группе.

Второе упражнение, это «прошлое – настоящее – будущее». Упражнение позволяет дать возможность участникам ощутить важность правильной работы в конфликтных ситуациях; побудить их вспомнить, что чувствуют люди во время конфликта.

Третье упражнение «Крокодил». Данное упражнение необходимо для того, чтобы научиться распознавать эмоциональное состояние другого человека.

Четвертое упражнение, это «Тренируем LAST». Упражнение предназначено как практика ответа на негативно окрашенные фразы.

После проведения экспериментальной работы у 13% спортсменов, согласно тесту, конфликтность стало выражаться слабо, а у 87% спортсменов конфликтность совсем не выражена. У 6% спортсменов стал преобладать стиль соперничества, у 12% спортсменов – приспособление,

у 25% спортсменов – избегание, у 32% спортсменов – компромисс, у 25% спортсменов – сотрудничество.

Согласно опроснику Басса-Дарки, у 62% спортсменов враждебность стала находиться ниже нормы, у 25% спортсменов – в пределах нормы, у 13% спортсменов – выше нормы. У 62% спортсменов норма агрессивности стала находиться ниже нормы, у 38% спортсменов – в пределах нормы.

Во время исследовательской работы были опрошены и тренеры по дзюдо, которые являлись личными тренерами участников эксперимента. По мнению 56% тренеров, после эксперимента конфликты между спортсменами стали возникать редко. 45% тренеров отметили, что в экспериментальной группе конфликтов не наблюдалось.

Характеризуя особенности поведения в конфликте спортсменов, занимающихся спортивной борьбой, тренеры отметили, что 50% спортсменов после проведения экспериментальной работы стали самостоятельно находить положительные способы выхода из конфликтной ситуации.

После эксперимента 100% тренеров перестали участвовать в разрешении конфликтов между спортсменами.

На один из самых важных вопросов о том, что является главной причиной возникновения конфликтов в группах, которые они тренируют, тренеры так и не изменили свои ответы. До и после эксперимента, по их мнению, самой главной причиной, которая лежит в основе большинства конфликтов, является психическое и физическое переутомление спортсменов.

Проделанная экспериментальная работа позволила получить положительные результаты и сформулировать выводы и практически рекомендации.

Проблема разрешения конфликтов в спорте относится к числу наиболее актуальных. Это обусловлено тем, что современный спорт предъявляет высокие требования к физическим и психическим возможностям человека. Тренировочный и соревновательный процесс нередко сопровождается возникновением конфликтных ситуаций. Возникающие конфликты в сочетании с монотонностью тренировочного процесса и наличием неблагоприятных предсоревновательных состояний приводит к нарушению системы межличностных отношений, в целом снижая эффективность спортивной деятельности.

Исследование проблемы позволило выявить и экспериментально обосновать способы разрешения конфликтов и их отрицательного влияния на результат спортивной деятельности, тем самым, повышая эффективность подготовки спортсменов в дзюдо.

Проделанная исследовательская работа позволила сделать следующие выводы:

1. К способам разрешения конфликтов спортсменов, занимающихся спортивной борьбой, относятся: беседы со спортсменами, упражнение-разминка «Ладочки», упражнение на отработку методов снижения агрессии и тренинг «Как правильно реагировать на конфликт».

2. После проведения эксперимента у 32% спортсменов, занимающихся спортивной борьбой, стал преобладать стиль компромисс, у 25% спортсменов – стиль сотрудничество. У 62% спортсменов враждебность и агрессивность стали находиться ниже нормы.

Результаты исследования позволили сформулировать практические рекомендации. В процессе тренировочной работы необходимо:

1. Систематически повышать квалификацию тренеров по профилактике конфликтов.

2. В процессе разрешения конфликтов в ходе учебно-тренировочных занятий по дзюдо проводить постоянный анализ возникающих конфликтных ситуаций в форме бесед или дискуссий.

3. Пропагандировать опыт тренеров различных видов спорта по разрешению конфликтных ситуаций.

Список использованных источников

1. Ворожейкин И.Е. Конфликтология / И.Е. Ворожейкин. – Москва: ИНФРА-М, 2004. – 240 с.

2. Дмитриев А.В. Конфликтология. учебное пособие / А.В. Дмитриев. – Москва: Гардарики, 2000. – 320 с.

3. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии / С.М. Емельянов. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 360 с.

4. Мельник Е.В. и др. Конфликты в спортивной деятельности (теория и практика): учеб. пособие / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова; ВГУ имени П.М. Машерова. – Витебск: [б. и.], 2013. – 86 с.

5. Овсяникова Е.А. Конфликтология / Е.А. Овсяникова. – Москва: Флинта, 2015. – 360 с.

6. Фаина А.Г. Психология общения в спорте / А.Г. Фаина. – Астрахань: Астраханский университет, 2011. – 104 с.

## НАСТАВНИЧЕСТВО КАК СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ ДЛЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

*Дремина Лариса Дмитриевна, преподаватель  
ГБПОУ МО «УОР №2»,  
г. Звенигород, Московская область*

**Аннотация.** В данной статье описаны актуальные проблемы обучающихся и выпускников УОР, описана роль наставника как ключевая в решении выявленных проблем. Описывается цель, принципы и формы работы наставника.

**Ключевые слова:** профессия, наставничество, физическая культура и спорт, обмен знаниями, психологическая поддержка, методическая помощь

Основная цель училища - обеспечение студентов качественными и глубокими академическими знаниями в области физической культуры и спорта. Наставничество, в своем проявлении, поможет быстрее адаптироваться молодым специалистам как в процессе обучения, так и по окончании вуза в реализации себя на новом месте работы.

Многие студенты затрудняются сформулировать свою будущую трудовую деятельность по окончании вуза. Основные цели в основном у учащихся – это их достижения в спорте. И это понятно, так как самые талантливые, перспективные спортсмены обучаются в Училищах Олимпийского резерва нашей страны. Кто-то после окончания техникума продолжает обучаться в Вузах и получают высшее образование, кто-то продолжает свою деятельность в командах мастеров, кто переходит на преподавательскую и тренерскую работу. Можно долго перечислять куда уходят трудиться наши спортсмены, учащиеся после окончания вузов.

На фоне высокой готовности к преподавательской деятельности процесс адаптации молодых людей в личностном и профессиональном плане может быть достаточно сложным и длительным.

Мне хочется помочь нашим студентам определиться с будущим, а это индивидуальный больше подход. А возможно и групповой встречи в малых группах, по отдельным тематическим запросам.

### ***Выявленная проблема №1***

*С выбором будущей профессии.* Хочу оставаться в любимом виде спорта, не знаю в качестве кого. А может быть расширить свой спектр услуг и найти что-то вдохновляющее, новое, интересное в области физической культуры, основываясь на свои умения и навыки.

### ***Выявленная проблема №2***

*С выбором места работы.* Какие сделать первые шаги в поисках работы? А если нет вакансий, что делать? Как составить резюме? Как подготовиться к собеседованию?

### ***Выявленная проблема №3***

*Хочу работать тренером, предложили вакансию, но пока маленькая заработная плата.* Какие варианты у меня еще есть? Где еще я могу себя реализовать параллельно. И возможно мне это поможет дальше реализовываться к достижению своей цели.

### ***Выявленная проблема №4***

*Приняли на работу преподавателем, тренером.* Как ускориться в решении задач, все коллеги заняты своими должностными обязанностями. Как правильно сформулировать цель своей деятельности, цель своей команды. Как быстрее прейти к своим целям?

### ***Выявленная проблема №5***

*Я молодой специалист.* Необходима консультация эксперта, который достиг успеха и готов раскрыть свои секреты и поделиться опытом. Где найти такого эксперта?

В работе с молодежью очень важна поддержка в обучении, в выборе, в становлении и в формировании будущей профессии. Передача опыта из поколения в поколения всегда была ценна и важна.

В моем понимании, необходимо создать группу наставников, которые могли бы усилить компетенции, которыми должен обладать учащийся.

Кто же такой наставник? Наставник в области физической культуры и спорта — это эксперт, который делится профессиональными советами с менее опытным специалистом: какие навыки стоит развивать, какие ошибки чаще всего встречаются и как их избежать, как продвигаться по карьерной лестнице, какие навыки и умения необходимо молодому специалисту применить, прокачать, чтобы достигнуть успеха. По сути, это человек, который достиг успеха и готов раскрыть свои секреты другим людям.

Какие основные принципы в работе наставника используются? Это умение слушать и слышать, умение задавать правильные вопросы, равенство, честность и открытость, надежность, последовательность, структурность.

Целью наставничества является оказание помощи и поддержки молодым специалистам, педагогам, тренерскому составу, работникам образовательных организаций в их профессиональном становлении, приобретении профессиональных навыков выполнения должностных обязанностей, адаптации в новых условиях в процессе образовательной, профессиональной деятельности в системе спортивных вузов, школ.

Какие виды наставничества возможно использовать.

- Наставничество-супервизия.
- Формальное наставничество.
- Ситуационное наставничество.
- Неформальное наставничество.
- Менторинг.
- Реверсивное наставничество.

Кому-то повезло и был, и есть такой наставник. Кому-то сложно и есть проблемы, перечисленные выше. Я могу быть наставником и могу подготовить наставников. Применяя свой 35-летний опыт работы в разных областях физической культуры и спорта.

Предметом исследования в моей работе была работа с молодыми специалистами специализации «гандбол» и других видов спорта. Многократная работа в наставничестве выявила основные проблемы, с которыми сталкиваются молодые специалисты. Делается акцент на индивидуальную работу, как достичь цели; составляется пошаговый план по достижению цели; системное поле жизни, прописывая миссию; формируется четкое понимание смыслов в развитии.

На основании запросов можно выстроить последовательную, структурную деятельность наставников по разным видам спорта, в формате супервизии обмениваться опытом наставничества, в формате вебинаров делиться новыми тенденциями подготовки спортсменов, в формате методических пособий в узких специализациях давать дополнительную образовательную модель в процессе подготовки.

Мною подготовлены методические пособия, которые были отработаны в спортивной школе на протяжении многих лет. И я готова делиться опытом.

В программу подготовки входят описание, методические рекомендации, конспекты уроков, особенности возрастной физиологии, особенности спецификации.

- Методическое пособие Мини гандбол для детей 5-8 лет.
- Методическое пособие Пляжный гандбол для детей всех возрастных категорий.

Адаптация программы по мини гандболу. Выявлена эффективность данной программы.

В процессе подготовки, двухразовые занятия в неделю по 60 минут дали положительный результат. Основные задачи в программе подготовки к переходу спортсменов в спортивную школу на начальный этап подготовки это:

- Развитие 5 физических качеств.

- Обучение основным двигательным навыкам в гандболе. Ловля, передачи, ведение мяча, перемещение в защите и нападении, броски по воротам, обманные движения.

- Посредством подвижных игр развитие игрового мышления, взаимодействие с игроками своей команды и противником.

- Разучивание правил игры в гандбол

Поэтапный и текущий контроль выявил положительную динамику и улучшение контрольных нормативов.

Внедрение в программу подготовки по классическому гандболу методических разработок по пляжному гандболу. Правильно спланированный тренировочный процесс по обучению данной дисциплины – тренировки на песке, в батутном центре привели команду на призовые места и чемпионство в этом направлении. Методическое пособие включает в себя подробное описание правил по пляжному гандболу и комплекс упражнений по подготовки спортсменов в этой специализации.

В формате реверсивного наставничества могу передать опыт моего эксперимента в психологической подготовке команды девушек к соревнованиям. Подготовка проводится в течении года, специальная перед предстоящими соревнованиями и непосредственно перед игрой. Практика «Преображение страхов в сильных союзников», «Ресурсное состояние», «Целостный образ себя», а также многие мотивационные практики для достижения цели, результата и побед на соревнованиях.

На примере практики «Ресурсного состояния» мной была разработана и адаптирована специальная пятнадцатиминутная практика для спортивной команды по гандболу.

Перед игрой финального этапа Чемпиона России среди женских команд 1 Лиги (май, 2023г.) на установке была проведена работа с подсознанием по мотивации к победе над командой из г. Ростов-на-Дону. В предыдущие года команда СШ № 76 Москомспорта проигрывала в основном времени, в последний год проиграла на серии пенальти.

По анализу не хватало игрового опыта, так как команда была самой молодой командой в этом первенстве, а главное не хватало психологической готовности перед игрой. Некоторых игроков одолевал страх и неуверенность. На четвертом году участия в данных соревнованиях это никак не проявлялось. Хотя по движению тела могу определить готовность спортсмена к игре. Для усиления активизации, уверенности в своих силах над противником, веры в победу была проведена данная практика. У игроков горели глаза, команда сплоченно и уверенно сражалась на площадке. Правильная и слаженная работа в защите привела команду к победе. Эксперимент удался, и более того игроки получили опыт по индивидуальному настрою на игру. Данную практику необходимо продолжать и расширять.

Моя параллельная деятельность в фитнес-структуре, открытие с «Нуля» двух детских клубов в фитнес центрах привела к написанию методических пособий:

- «Организация работы детского клуба»,

- «Сценарные планы спортивных мероприятий, сценарии интерактивных праздников, спектаклей для детей разного возраста»,

- «Системы мотиваций инструкторов, тренеров, преподавателей детского клуба»

Детские клубы работают по настоящее время. Большому количеству детей разных возрастов привита любовь к здоровому образу жизни. Я была наставником сотрудников данных клубов.

Для дополнительного образовательного процесса также предлагаю проводить тематические наставнические онлайн-вебинары: для наших студентов, для молодых специалистов, для специалистов в сфере физической культуры и спорта разного уровня подготовленности.

Современному обществу необходимы квалифицированные преподаватели в области физической культуры и спорта, обладающие самостоятельным мышлением, психологической и технологической готовностью к продвижению гуманистических ценностей на практике, а также умением интегрировать в образовательный процесс инновации.

Наставничество относится к самым действенным способам погружения тех, кто только начинает свою карьеру в качестве специалиста. Эта форма вовлечения в профессию способствует повышению уровня компетентности молодых тренеров и их закреплению на педагогическом поприще.

# ФОРМИРОВАНИЕ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПО ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*Алази Ирина Юрьевна, преподаватель,  
Чечевицына Лариса Викторовна, преподаватель,  
ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва»,  
г. Ульяновск, Ульяновская область*

**Аннотация.** В статье рассматривается применение технологии формирования критического мышления в среднем профессиональном образовании в рамках общеобразовательного, общего гуманитарного и социально-экономического циклов, доказывающаяся эффективность применения данной технологии.

**Ключевые слова:** критическое мышление, среднее профессиональное образование, команда, рефлексия, синквейн, дебаты, дискуссия, круглый стол.

**Актуальность.** В последние годы среднее образование трансформировалось из теоретического к практическому. На протяжении последних лет выпускники техникума Олимпийского резерва кроме написания традиционной выпускной квалификационной работы и теоретических экзаменов сдают демонстрационный экзамен, который показывает реальные навыки и умения практической деятельности студента.

**Проблема** состоит в том, что опыт сдачи такого экзамена показывает, что в реальной профессиональной деятельности студенты слабо умеют работать в коллективе, не способны анализировать собственные ошибки и недостатки, не умеют самостоятельно принимать решения и не склонны к творческой деятельности. Выпускники не умеют формулировать свои мысли, не умеют их аргументировать, не могут принимать решение. И одной из задач образовательного учреждения является обучение личности тому, как ориентироваться в многообразии информации, как находить и эффективно применять ее на практике.

Поэтому в качестве подходов, которые позволяют формировать необходимые компетенции студентов СПО можно выделить технологию формирования критического мышления в организации учебной деятельности.

**Объектом** исследования является технология критического мышления.

**Предметом** – применение методов технологии критического мышления студентов СПО на общеобразовательных учебных занятиях.

**Цель статьи** – доказать эффективность применения технологии критического мышления в системе среднего профессионального образования.

**Задачи:**

- проанализировать сущность технологии критического мышления;
- проанализировать основные методы технологии формирования критического мышления;
- проведение эксперимента;
- выявление положительных результатов применения технологии.

**Гипотеза исследования** – использование методов технологии формирования критического мышления повысит успеваемость и качество образования в системе среднего профессионального образования.

Смысл критического мышления состоит в том, чтобы активно учиться рассуждать, а не пассивно получать информацию.

Студенты с развитым критическим мышлением умеют устанавливать причинно-следственные связи между фактами, умеют систематизировать информацию, аргументированно оценивают другие точки зрения, умеют выявлять ошибки и исправлять их, решают проблемы последовательно, умеют размышлять.

В результате формирования критического мышления у студентов расширяется кругозор, формируются уверенность в себе, самостоятельность, коммуникабельность, умение свободно выражать свои мысли [1].

Для того, чтобы развить все качества, характерные для критического мышления, преподаватель вместе со студентами должен постоянно анализировать экономическую, политическую, социальную ситуацию в регионе, стране и мире, обсуждать литературные источники, коллективно обсуждать научные гипотезы, дискутировать на темы спорта, фильмов и другого, обсуждать глобальные проблемы и искать решения.

**Организация исследования.** В Ульяновском училище Олимпийского резерва был проведен эксперимент, доказывающий эффективность применения концепции формирования критического мышления в учебной деятельности.

В эксперименте принимали участие студенты специальности «Физическая культура», обучающиеся на 1 курсе. Одна группа была экспериментальной, в которой каждый день в начале занятия по очереди студенты пять минут делились информацией из новостей, которая затем обсуждалась со всей группой, в конце каждого занятия проходила рефлексия по методикам формирования критического мышления, каждый месяц занятия проводились в форме дебатов или круглого стола. Вторая группа – контрольная, которая занималась по традиционной схеме. Эксперимент проводился в рамках изучения «Обществознания» и «Географии».

В эксперименте было три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

На констатирующем этапе преподаватели определяли уровень развития творческого потенциала студентов в течение первых занятий; было выявлено, что у обеих групп он одинаковый, студенты слабо умеют рассуждать и не умеют держаться перед публикой.

На втором формирующем этапе в экспериментальной группе на протяжении года каждый день в начале занятия по очереди назначался ответственный и в течение пяти минут делился информацией из новостей, которая затем обсуждалась со всей группой, в конце каждого занятия проходила рефлексия по методикам формирования критического мышления. В основном с помощью приема синквейна, который представляет стихотворение из пяти строчек: в первой – одно слово темы, во второй – описание темы двумя прилагательными, в третьей – описание действия в рамках темы тремя глаголами, в четвертой – фраза из четырех слов, показывающая отношение к теме, в пятой – синоним из одного слова, который повторяет суть темы [3]. Также каждый месяц проводились дебаты или круглый стол в рамках закрепления изученного материала. Дебаты проводились по следующим темам: «Глобализация сегодня возможна», «Россия – правовое государство», «Государство в состоянии победить коррупцию», «Социальное неравенство можно искоренить», «Миграция в современной России неизбежна» и другие.

**Результаты исследования.** На контрольном этапе обоим группам следовало сдавать устный экзамен по обществознанию и устный дифференцированный зачет по географии, где нужно было аргументированно раскрыть вопрос и с данным вопросом выступить перед группой и ответить на вопросы.

В результате в экспериментальной группе 100% студентов справились с заданием, в контрольной – 70%.

В экспериментальной на «отлично» справились 70% студентов, другие 30% получили оценку «хорошо», троек не было.

В контрольной на «отлично» справились 30%, 20% - «хорошо», 20 % получили оценку «удовлетворительно».

**Выводы.** Исходя из данных проведенного эксперимента формулируется вывод, что использование приемов технологии формирования критического мышления способны развивать познавательную активность, способствуют созданию атмосферы взаимодействия, учат правильно воспринимать критику, учат иметь активную жизненную позицию. Поэтому концепция формирования критического мышления активно используется преподавателями в системе среднего профессионального образования.

Список использованных источников

1.Кластер Д. Что такое критическое мышление / Дэвид Кластер //Критическое мышление и новые виды грамотности. — М.: ЦГЛ, 2005.—С. 5—13.

2.Петрова В. Н. Педагогическое сотрудничество или когда нравиться учиться и учить / В. Н. Петрова.— М.: Сентябрь, 2019.— 128 с.

3.Шакирова Д. М. Формирование критического мышления учащихся и студентов в условиях модернизации образования: отчет по теме НИОКР № 02–2.3–98/2004 Ф(02) / исп.: Д. М. Шакирова, М. И. Махмутов, Н. Ф. Плотникова.— Казань, 2014. — С.58.

## **ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАМКАХ ОТДЕЛЬНОГО РЕГИОНА (НА ПРИМЕРЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ)**

*Журавлева Екатерина Васильевна, преподаватель  
ГБПОУ «Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва»  
г. Саратов, Саратовская область*

**Аннотация.** В современных условиях проблема кадров в сфере физической культуры и спорта является актуальной. Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта» отражает основные задачи государственного управления.

**Ключевые слова:** физическая культура спорт, государственная программа РФ, кадры, поиск работы, заработная плата.

30 сентября 2021 г постановлением правительства Российской Федерации № 1661 была утверждена государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта».

Для достижения цели Программы по увеличению доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, Программой предусмотрены следующие задачи государственного управления:

- создание условий для привлечения граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- создание эффективной системы физического воспитания различных категорий и групп населения;
- повышение доступности спортивной инфраструктуры для всех категорий и групп населения;
- развитие системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадрового резерва в сфере физической культуры и спорта;
- совершенствование нормативно-правового регулирования сферы физической культуры и спорта;
- обеспечение безопасности при проведении физкультурно-массовых мероприятий.

Анализ данной программы показывает, что ее охват составил все сферы жизни общества в нашей стране.

В рамках образовательной организации особо актуально стоит вопрос качества подготовки квалифицированных специалистов в сфере физическая культура и спорт и вопрос их трудоустройства по полученной специальности.

По мнению исследовательского центра портала Superjob.ru, россияне выделили наиболее приоритетные факторы при выборе работы (рисунок 1):

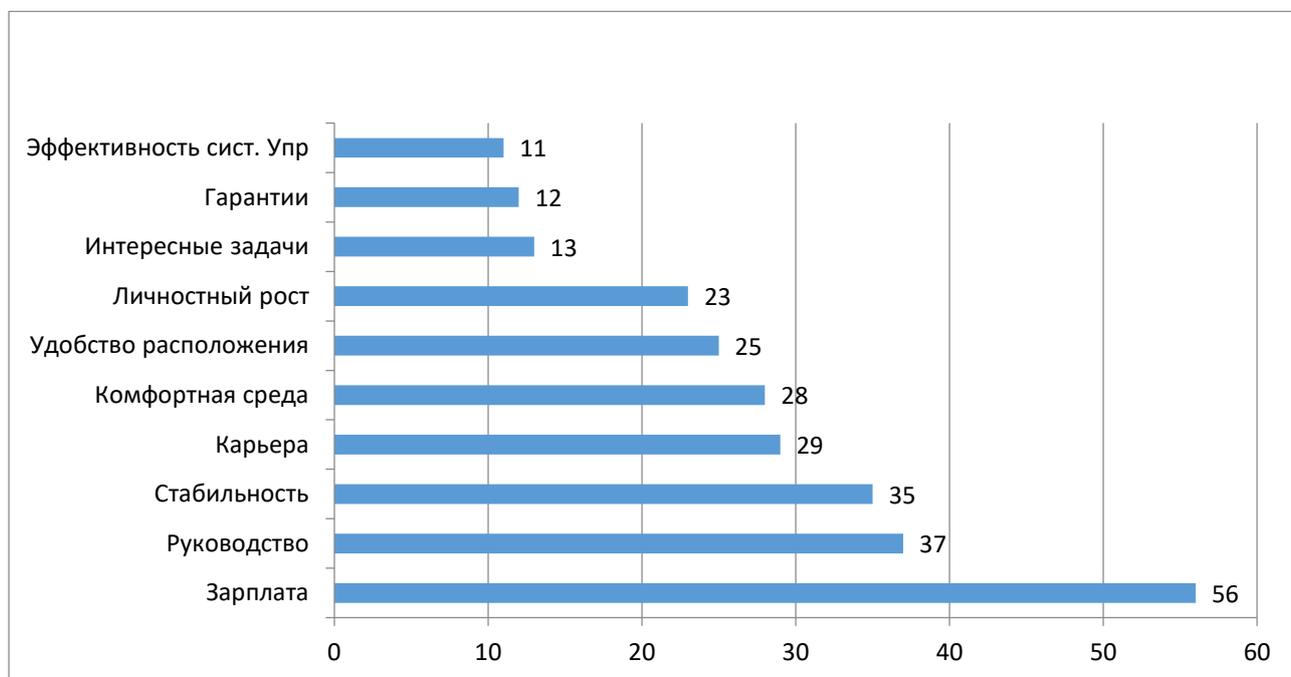


Рисунок 1 – Факторы при выборе работы (в%)

Наиболее важным фактором при выборе работы соискатели называли высокий уровень оплаты труда (56%). На втором месте — адекватность начальства (37%), на третьем — стабильность компании (35%). Для 29% важны перспективы карьерного роста, для 28% — комфортная психологическая среда. 25% назвали важным фактором удобное расположение, 23% — перспективы личностного роста, 13% — интересные задачи. Для 12% россиян нужны гарантии сохранения жизненного баланса, для 11% — эффективность систем управления. 10% респондентов ждут предложения достойного компенсационного пакет, 9% — возможности обучаться за счет работодателя. 5% важен имидж компании, 2% — корпоративная культура.

В процессе рассмотрения факторов, которые являются наиболее значимыми для специалистов, несомненно, хочется обметить заработную плату. По данным сайтов вакансий средняя заработная плата учителей физической культуры в Саратовской области составляет 16621 рубль в 2023 году, заработная плата тренеров в Саратовской области составляет 38 806 рублей в 2023 году. Наиболее «прибыльной» работой в Саратове считается инструктор фитнес-клуба, где заработная плата достигает 50 000 рублей и более, но при этом нужно понимать, что зависит в основном от количества индивидуальных тренировок.

Анализируя уровень заработной платы в данном регионе хочется отметить, что молодым специалистам очень сложно начинать карьеру тренера или учителя физической культуры, не имея финансовой поддержки.

Не менее важный вопрос – вопрос доступности спортивных сооружений не только для специалиста, но и для занимающихся (детей, подростков и их родителей). На территории г. Саратова функционируют 20 спортивных школ, которые работают на 46 объектах для занятий физической культурой и спортом. На 1.01.2023 г. в Саратове насчитывается 942,3 тыс. жителей и проведя нехитрые расчеты можно сказать, что на один спортивный объект приходится 20484 жителя г. Саратова. Данные цифры говорят о недоступности спортивных объектов для занятий физической культурной и спортом.

Рынок труда в нашем регионе очень обширный, поиск квалифицированных специалистов для организаций – большая проблема для работодателя. Анализ сайтов вакансий показывает, что на 01.11.2023 г. 7262 соискателя ищут работу на территории Саратова и Саратовской области, при этом только 157 вакансий предлагают предприятия-работодатели, установив заработную плату в размере прожиточного минимума.

Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта» благотворно влияет на кадровую политику в сфере физической культуры и спорта, при этом необходимо развивать материально-техническую базу и повышать уровень оплаты труда специалистов.

#### Список использованных источников

1. Документы системы Гарант. - URL: <https://base.garant.ru/402891691/>
2. Топ-3 приоритетных факторов при выборе работы соискателями — зарплата, адекватное начальство и стабильность компании. – URL: <https://www.superjob.ru/research/articles/113593/top-3-prioritetnyh-faktorov-pri-vybore-raboty-soiskatelyami/>

## ПРОЕКТ УРОКА ПЛАВАНИЯ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

*Фомина Дарья Вячеславовна, Шмелькова Анастасия Романовна, студентки 4 курса,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,  
г. Чехов, Московская область*

**Научный руководитель:** Ефимкина Маргарита Васильевна, преподаватель ГБПОУ МО «УОР №4», г. Чехов.

**Аннотация.** В статье предлагается проект урока по плаванию для школьников разных возрастных групп. По динамическим характеристикам плавание является одним из самых доступных средств физической культуры для школьников различного возраста и подготовленности. Оно положительно влияет на все функциональные системы организма, является средством закаливания, снятия стресса, профилактикой нарушений осанки, а также одним из любимых видов физической активности школьников всех возрастных групп. Автором предлагаются модельные характеристики урока по плаванию для младшей, средней и старшей школы.

**Ключевые слова:** плавание, школьники, урок плавания, освоение с водой, способы плавания.

Урок плавания является разделом общеобразовательной программы по физической культуре. Особенно актуальным это становится в свете реализации межведомственной программы «Плавание для всех» до 2030 года, в том числе ее реализация во всех субъектах Российской Федерации, а также организация обучению плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку в рамках такой программы не менее 500 тысяч детей (из числа детей, не умеющих плавать) ежегодно, начиная с 2022 года (включая реализацию основных общеобразовательных программ) [3]. Как мы видим урок по плаванию станет неотъемлемой частью программы по физической культуре в российской школе. Этим обусловлена **актуальность** нашего проекта.

**Объект проекта:** урок плавания в общеобразовательной школе.

**Предмет проекта:** содержание урока плавания для школьников разных возрастных групп.

**Цель проекта:** разработать концепцию урока плавания для младшего, среднего и старшего школьного возраста.

В соответствии с целью нами поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить специальную литературу по данной теме.
2. Провести анкетирование по предложенным вопросам студентов и преподавателей МБПОУ МО №УОР №4».
3. Разработать проект урока плавания для младшего, среднего и старшего школьного возраста.

На мой взгляд, среди многих массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность всестороннего развития организма, особенно выраженную оздоровительную направленность и необходимое прикладное значение [1]. По динамическим характеристикам плавание является одним из самых доступных средств физической культуры для школьников различного возраста и подготовленности. Оно положительно влияет на все функциональные системы организма, является средством закаливания, снятия стресса, профилактикой нарушений осанки, а также одним из любимых видов физической активности школьников всех возрастных групп [2].

Изучив источники по данной теме, я пришел к выводу, что за многие годы сложилась четкая и последовательная система обучения плаванию школьников различных возрастных групп, в своей основе имеющая средства и методы плавательной тренировки начального этапа обучения [5].

Чтобы определить значение занятий плаванием я предложил студентам и преподавателям МБПОУ МО №УОР №4» анкету с 5 вопросами, данные анкетирования представлены в таблице 1. Всего было опрошено 76 респондентов.

Таблица 1 - Значение занятий плаванием

Вопросы	Ответы		
	Да	Нет	Не знаю
1. Является ли плавание жизненно необходимым навыком?	71	2	3
2. Нужны ли уроки по плаванию в школе?	72	0	4
3. Считаете ли вы плавание средством укрепления здоровья?	76	0	0
4. Считаете ли вы целесообразным проведение уроков по плаванию в начальной школе в игровой форме?	64	7	5
5. Можно ли внести в урок по плаванию в средней и старшей школе элементы игры в водное поло, аквааэробики, плавания в ластах и обучения спасению на воде?	70	12	4

В результате положительных ответов-94 %, отрицательных -1 %; ответов «не знаю» - 5 %. Как мы видим, основная часть опрошенных ответила утвердительно на все вопросы. Плавание по праву может являться уникальным видом физической активности. С активными движениями в водной среде связаны специфические особенности воздействия плавания на детский организм.

Как известно, плавание – циклический вид спорта, поэтому нагрузка достаточно монотонна, а это снижает эмоциональность и интерес на уроке. Как говорится, купаться любят все, а плавать – немногие. Поэтому, я предлагаю разнообразить урок плавания за счет предложенных ниже средств. Больших материальных вложений это не требует, но сделать урок плавания эмоциональным, интересным и разнообразным поможет.

#### **Заключение**

Руководствуясь собственным опытом занятий плаванием, водным поло и обучения в училище олимпийского резерва, я предлагаю следующий проект урока плавания:

*в начальной школе* – упражнения по освоению с водой, начальное обучение способам плавания и прыжкам в воду, игровой компонент не менее 50 % от времени урока с использованием различных видов игр на воде (на дыхание, лежание, скольжение, ныряние и т.д.); использование ласт для более быстрого обучения работе ног и дыханию; разнообразный инвентарь кроме традиционной плавательной доски и калабашки (большие и малые мячи, аквапалки, обручи, тонущие игрушки, ласты разной длины, маски для ныряния и т.д.);

*в средней школе:* обучение и закрепление навыков способов плавания, стартов с бортика и из воды, поворотов, элементы игры в водное поло по упрощенным правилам; элементы аквааэробики с аквапалками, мячами, надувными гантелями и т.д. [4];

*в старшей школе:* закрепление и совершенствование навыков способов плавания, стартов с бортика и из воды, поворотов, элементы игры в водное поло по упрощенным правилам; элементы аквааэробики, обучение способам спасения на воде, проныривание под водой в ластах и без, гипоксическая тренировка (не длительная задержка дыхания под водой) для тренировки в возможных экстремальных ситуациях на воде.

#### Список использованных источников

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание – Москва: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель, 2002 – 160с.
2. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. – Москва: «Просвещение», 2014.
3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года. Распоряжение правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р.
4. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде/ Пер. с англ. А. Озерова. – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2000.

5. Никулин А.В., Никулина Е.Г, Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (плавание). - Пятигорск, 2012.

## ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Шарифьянова Василия Радифовна, студент 4 курса,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,  
отделение г. Руза, Московская область*

**Научный руководитель:** Миронов Алексей Геннадьевич, преподаватель, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4.

**Актуальность.** Нам всем необходимы физические упражнения, потому что даже в первобытном обществе она помогала нам осуществлять охоту, добычу полезных ископаемых, вести военные действия и выживать в непригодном для безопасной жизни окружающем мире. В современных видах спорта можно найти схожие элементы, которые были присущи основным формам активности народов древнего мира и отражение которых в нынешнее время мы можем найти в Олимпийских играх. Только в двадцатом веке физическая культура стала восприниматься как возможность улучшить свои физические навыки и умения, а не как средство выживания.

Так как мы живем в правовом обществе, в государстве, где все подчинено закону, правовые аспекты физической культуры и спорта безусловно важны, без них невозможно работать компетентному специалисту. В любой сфере деятельности, каждому необходимо знать и соблюдать закон. Исходя из этого, тема спорта и правовых аспектов в сфере физической культуры и спорта заслуживает дальнейшего рассмотрения.

**Проблема.** Проходя практику как в школе, так и в бассейне, мы столкнулись со сложностями, связанными с правовым полем педагога физической культуры.

Оказалось, часть будущих специалистов не знают в полной мере свои правовые обязательства как педагога/тренера.

**Объект исследования.** Общественные отношения в сфере правового регулирования в спорте.

**Предмет исследования.** Нормативно-правовые акты, регулирующие общественные отношения в трудовой сфере с участием спортсменов, а также опыт практической реализации положений российского законодательства в сфере физкультуры и спорта.

**Цель.** Ознакомиться с историей развития правового поля профессиональной деятельности и основным законом, регулирующим взаимоотношения в сфере физической культуры спорта.

### **Задачи**

- Изучить теоретический материал, касающийся данной темы;
- Описать основные статьи ФЗ;
- Раскрыть суть статей ФЗ.

Спортивное право – отрасль российского права, регулирующая общественные отношения в сфере физической культуры и спорта.

Федеральный закон (ФЗ) – законодательный акт, который рассматривается членами Госдумы и окончательно принимается Комитетом Совета Федерации. Законы регулируют наиболее важные сферы жизни: социальную, экономическую, культурную, политическую и др.

Конституция (от лат. constitutio — «устройство, установление, сложение») — основной закон государства, особый нормативный правовой акт, имеющий высшую юридическую силу.

Физическое воспитание - это деятельность, направленная на воспитание личности, развитие физических способностей человека, приобретение им навыков и знаний в области физической культуры и спорта с целью формирования здорового человека.

Физическая культура - это процесс, направленный на развитие физических качеств и способностей человека (в том числе навыков и умений).

Спорт - это движение, связанное с развитием и укреплением организма, а также с систематической организацией и проведением спортивных соревнований по различным направлениям физической культуры.

Международная хартия физического воспитания, физической активности и спорта является документ, основанный на правах человека, который был принят государствами-членами Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО) 18 ноября 2015 года в ходе 38-й сессии Генеральной конференции ЮНЕСКО.

В примитивных обществах людям издавна были необходимы физические упражнения для охоты, добычи полезных ископаемых, ведения войн и для выживания в агрессивной среде. В современном спорте мы можем найти элементы, которые были присущи основным формам деятельности народов древнего мира и отражены в Олимпийских играх нашего времени.

Только в XX веке физическая культура стала рассматриваться не как средство выживания, а как возможность совершенствовать свои физические навыки и умения. Сегодня ученые доказывают, что физическая культура может способствовать укреплению здоровья населения и увеличению продолжительности его жизни. Поэтому правительства заинтересованы в решении проблемы спортивного воспитания своих граждан.

В России это направление является одним из приоритетных и закреплено в ч. II ст. 41 Конституции РФ, которая поощряет деятельность, способствующую укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта. Все большее значение физическому воспитанию придается на международном уровне: 21 ноября 1978 года в Париже была подписана Международная хартия физического воспитания и спорта, согласно которой право на занятия спортом и физическим воспитанием является одним из основных прав для всех. В Хартии также говорится, что эффективное осуществление прав человека зависит от способности всех мужчин и женщин поддерживать и развивать свои физические, интеллектуальные, умственные и нравственные способности, а также от равного доступа к физическому воспитанию и спорту для всех, который должен быть гарантирован.

Понятие «физическая культура» включает в себя множество аспектов, таких как «лечебная физкультура», «спорт» и «физическое воспитание». В то же время теоретические вопросы и аспекты практически не изучены и открыты для дискуссий. На сегодняшний день научное сообщество не выработало единого и целостного осмысления понятия «физическая культура» для государства. В связи с этим кто-то делает акцент на физическом воспитании (физическое воспитание в школах), а кто-то развивает спорт. Поэтому стоит разобраться в этих терминах. Отсутствие системного правового регулирования физической культуры приводит к тому, что права некоторых категорий граждан частично или полностью не реализуются. К таким категориям относятся спортсмены, купленные в спортивные клубы, поскольку они не имеют права свободно проявлять свои способности. К этой группе относятся и инвалиды в Российской Федерации.

Переход экономики на рыночные отношения оказал негативное влияние на органы государственного управления во всех отраслях: 27 апреля 1993 года Президент РФ подписал документ «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте»; Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и туризму, созданный 21 ноября 1991 года, являлся основной движущей силой развития спорта и физической культуры. Комитет сформировал основные направления: - модернизация системы управления отраслью, пропаганда физической культуры и спорта, привлечение и консолидация финансовых ресурсов. Реформирование нормативно-правовой базы отрасли привело к созданию новой модели с предпосылками для саморазвития. На законодательном уровне гражданам Российской Федерации гарантированы и обеспечены необходимые единые обязательные стандарты физического воспитания, объем и состав услуг в культурной и физической сферах, обозначены важные физические навыки, декларированы равные правовые возможности граждан по физическому совершенствованию, возможна самореализация в профессиональном спорте. Государство поощряет занятия физической культурой и спортом, способствующие укреплению жизни и здоровья населения. Специфика физической культуры и спорта регламентируется в подзаконных

актах субъектов РФ: целевых программах ФКС, образовательных стандартах, учебных планах и программах.

В настоящее время в спортивном движении происходят преобразования в этой области. 29 апреля 1999 года Президент Российской Федерации подписал Федеральный закон «О физической культуре и спорте». В этом законе не сформулированы основополагающие аспекты государственной политики в области физической культуры и спорта. К таким аспектам относятся: - расходная часть бюджета, профессиональная подготовка спортсменов, льготное налогообложение, централизованное управление материально-технической базой, отсутствие единых федеральных стандартов, соотношение полномочий в этой области между федеральными органами власти и субъектами РФ и т.д. Правовые нормы, принятые после распада СССР (1991-2000 гг.), в целом имеют к этому косвенное отношение: большинство из 20 нормативных документов носят декларативный характер, а конструктивных, основополагающих законодательных или созаконодательных правовых актов в области физической культуры и спорта нет. 4 декабря 2007 г. Новый Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ 1 утверждает правовые, организационные, экономические и социальные основы физической культуры и спорта в Российской Федерации и устанавливает основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Согласно этому закону, физическая культура - это часть культуры, система ценностей, норм и знаний, создаваемая и используемая обществом в целях физического и психического развития способностей человека, повышения спортивной работоспособности, поддержания здорового образа жизни и социальной адаптации посредством физического воспитания, физической культуры и физического совершенствования. Федеральное законодательство расширило и уточнило понятийный аппарат. Были введены такие понятия, как Паралимпийские и Сурдлимпийские игры, спортивные дисциплины, спортивные сооружения, национальные виды спорта. Также было введено новое понятие - спортивные федерации, основными задачами которых являются пропаганда, развитие видов спорта и их разновидностей, подготовка сборных команд и организация спортивных мероприятий. Закон 1999 года отличался декларативностью, что вызвало множество внутренних противоречий и путаницы в спортивном мире. Порядок - лучшая демократия в спорте. И сегодня новый федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» выводит спортивную отрасль на совершенно иной уровень развития.

Новый закон был разработан с учетом практики применения старого закона, изменений в российской правовой системе и всех последних изменений в работе страны. Это связано с тем, что спорт в нашей стране является не только общим символом для реализации амбиций, но и имеет большие традиции, заложенные не одним поколением выдающихся спортсменов. Во многих случаях физическая культура и спорт являются единственной альтернативой всем социальным проблемам, связанным с молодежной неустроенностью, таким как наркомания, алкоголизм, подростковая преступность. Развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений государственной социальной политики. В настоящее время спорт в системе общего образования является залогом здоровья населения. Систему здравоохранения можно совершенствовать и развивать всеми возможными способами, но здоровье - это прежде всего физическое развитие с раннего детства. Иными словами, сегодня мы говорим о гармоничном развитии личности молодой, здоровой, целеустремленной российской нации.

#### Список использованных источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.04.1999 N 80-ФЗ (ред. от 30.06.2007) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с.

5. Германов, Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта. В 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 793 с

6. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 793 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СФЕРА ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ**

*Колпаков Михаил Дмитриевич, студент 2 курса,  
БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»,  
г. Орёл, Орловская область*

**Научный руководитель:** Кошелева Елена Сергеевна, преподаватель «Теория и история физической культуры и спорта»

**Аннотация.** Физическая культура и спорт являются важными сферами международного и национального значения, значительно влияющими на здоровье и благополучие общества. В свете их всевозрастающего значения, возникает необходимость в правовом регулировании этих областей, чтобы обеспечить их планомерное развитие, защитить права и интересы всех участников, а также гарантировать соблюдение всех специальных принципов и норм. В данной научной статье рассматривается вопрос нормативно-правового регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, закон, правовое регулирование, здоровье.

В настоящее время развитие области физической культуры и спорта в России является важной приоритетной задачей государства, от которой зависит умственное, физическое и моральное развитие каждого отдельного гражданина страны, общества, совершенствования двигательной активности индивида и формирования здорового образа жизни нации в целом, а также социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Реализация этой функции напрямую зависит от правового регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации и его совершенствования. С учетом этого исследование области нормативного правового обеспечения физической культуры и спорта в России представляется весьма важным и актуальным в настоящее время.

Сегодня в России активно финансируются федеральные программы по охране и укреплению здоровья населения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека и развитию физической культуры и спорта. Свободное развитие человека немислимо без права на свободный выбор деятельности, в том числе и физической.

Учитывая, что в настоящее время спорт занимает все более значимое место в системе культурных ценностей общества, становится важным фактором укрепления здоровья граждан и их социальной адаптации в современном мире, необходимо установить четкий правовой режим, максимально полно регулирующий отношения в области физической культуры и спорта. Именно этот вид общественных отношений является самостоятельным объектом регулирования в рамках комплексной отрасли спортивного права.

Современное российское законодательство о физической культуре и спорте основывается на Конституции Российской Федерации и состоит из Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также ряде других

федеральных законов и принимаемых в соответствии с ними законов субъектов Российской Федерации.

Конечно, главным источником, регулирующим физическую культуру и спорт, является Конституция РФ – юридический фундамент всего действующего законодательства. Она имеет высшую юридическую силу, прямое действие и применение на всей территории страны. Законы и иные правовые акты, принимаемые в России, не должны противоречить Конституции. Согласно подп. «е» п.1 ст. 72 Конституции РФ общие вопросы физической культуры и спорта находятся в совместном владении Российской Федерации и ее субъектов. По предметам совместного ведения издаются федеральные законы и принимаемые в соответствии с ними законы и иные нормативные правовые акты субъектов РФ (п.2 ст.76)

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» также является не менее важным нормативным актом. Он создает условия для развития форм массовой и индивидуальной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учреждениях, на предприятиях и в организациях независимо от их организационно-правовых форм и форм собственности, с детьми дошкольного возраста и учащимися образовательных учреждений, с работниками организаций, включая работников агропромышленного комплекса, инвалидами, пенсионерами и другими категориями населения. Закон рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокого уровня работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, развития и укрепления дружбы между народами, а также гарантирует право граждан на равный доступ к занятиям физической культурой и спортом.

Кроме того, муниципалитеты могут принимать нормативные акты по вопросам физической культуры и спорта. Закон также предусматривает возможность принятия иных правовых актов, например, органов исполнительной власти и Президента РФ. Все вышеперечисленные правовые акты не могут противоречить Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», из чего следует вывод, что этот закон является главным юридическим документом, регулирующим отношения в данной сфере.

Так, одним из последних и важнейших можно указать следующий указ: Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Кроме того, правительство РФ разрабатывает целые федеральные программы, направленные на развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации. В них подчеркивается необходимость создания условий для систематических занятий физической культурой и спортом, повышения эффективности системы подготовки спортсменов высокого уровня.

Субъекты Российской Федерации имеют схожую систему законов, принятых в области спорта и физической культуры. Конституции и уставы субъектов основываются на положениях Конституции РФ и в большинстве случаев воспроизводят их, заменяя или изменяя соответствующие нормы и статьи. Субъекты Российской Федерации также участвуют в разработке и создании законов, регулирующих вопросы физической культуры и спорта.

Таким образом, можно сказать, что законодательство, отвечающее за правовое регулирование вопросов физической культуры и спорта, играет не последнюю роль в общей правовой системе Российской Федерации. Все правовые источники, законы и уставы в этих областях весьма подробны и конкретно описывают все вопросы, связанные с этими институтами, на всех уровнях правового регулирования, будь то федеральный, региональный или местный.

Развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики каждого государства. Сегодня в системе общего образования спорт является залогом здоровья нации. В связи с этим всестороннее развитие и пропаганда физической культуры и спорта на государственном уровне является важнейшей задачей в современной России не только для жизни и здоровья отдельных людей, но и для общества в целом.

Список использованных источников

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // СПС КонсультантПлюс.

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция) // СПС КонсультантПлюс.
3. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // СПС Гарант.
4. Ермолаев А.П. Правовое регулирование физической культуры и спорта в Российской Федерации / А.П. Ермолаев, А.Г. Гайнуллин // NovaInfo, 2018. — № 77 — С. 260-264.
5. Зазулина Е.В., Махмудов М.М. Спортивное право, как комплексная отрасль права: концептуально-правовые вопросы // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2019. – № 7-1. – С. 101-105;
6. Иванов В.Д., Бардина М.Ю. Правовое регулирование физкультуры и спорта в Российской Федерации // Текст научной статьи по специальности «Право», 2019. – С. 122-127.
7. Онучин Л. А. Правовые основы физической культуры и спорта в современной России / Л.А. Онучин В.Д. Гетьман, В.О. Аксютенков, З.А. Алиев // Молодой ученый. – 2019. – № 47 (285). – С. 346-349.
8. Осиночкина Е.В. Спорт и физическая культура как объекты правового регулирования: монография / Е.В. Осиночкина, Р.Х. Муртазин. – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2013. – С. 80.
9. Спичев Н.В. Проблемы конституционно-правового регулирования физической культуры и спорта / Н. В. Спичев // Молодой ученый. – 2023. – № 22 (469). – С. 335-336.

**СЕКЦИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И  
ОТБОР В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»**



## ОСОБЕННОСТИ РАЗГОНА В ГОНКЕ НА ДИСТАНЦИИ 200 М В ВЕЛОСПОРТЕ

*Козубенко Алексей Дмитриевич, студент 3 курса,  
ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР», г. Омск*

**Научный руководитель:** Ширококов Дмитрий Игоревич, к.б.н., Ширококова Наталья Викторовна, преподаватель.

**Аннотация.** В статье представлен анализ понятия «разгон в велоспорте», дана характеристика и представлены специфические особенности техники и тактики разгона в гонке на 200 м. в велоспорте на треке.

**Ключевые слова:** велоспорт- трек, разгон, гонка на 200 м.

Велосипед – это одно из самых популярных средств передвижения. Он предоставляет возможность быстро и удобно перемещаться, благодаря чему многие люди выбирают именно его для своих поездок и тренировок. Одним из основных параметров велосипеда является его максимальная скорость разгона, которая зависит от различных факторов.

Разгон – это процесс увеличения скорости с нуля до максимального значения. В спортивном велосипедном спорте разгон имеет особое значение, поскольку он вносит существенный вклад в результаты гонки [2].

Основным фактором, влияющим на максимальную скорость разгона велосипеда, является его конструкция и тип. Спортивные велосипеды, такие как шоссейные или гоночные, обычно обладают более высокой скоростью разгона, поскольку они имеют легкую и аэродинамичную конструкцию, специальные колеса с узкими покрышками и передней двойной звездочкой.

Еще одним важным фактором, влияющим на скорость разгона велосипеда, является качество и надёжность трансмиссии. Правильное переключение передач и оптимальное соотношение зубьев передних и задних звездочек позволяют эффективно использовать мощность, прилагаемую педалями, и достичь максимальной скорости. Следует отметить, что для разгона на велосипеде также важно иметь плавный и точный переключатель скоростей.

Безопасность является еще одним аспектом велосипедной езды, который влияет на максимальную скорость разгона. Дорожные условия, наличие преград на пути и наличие других участников движения могут ограничивать вашу скорость. Поэтому при выборе максимальной скорости разгона необходимо учитывать свои навыки, уровень состояния дороги и соблюдать дорожные правила и ограничения.

В.С. Савицкий и К.М. Хамчиев указывают, что максимальная скорость разгона зависит как от физических данных, так и от навыков велосипедиста. Чем лучше велосипедист владеет техникой педалирования и мощнее его ноги, тем выше может быть его максимальная скорость разгона. Особым образом автор указывает на безопасность, которая всегда должна быть на первом месте. Таким образом, велосипедист должен поддерживать комфортную и безопасную скорость для себя и окружающих [6].

Скорость разгона на велосипеде является важным фактором, определяющим эффективность и удобство передвижения на велосипеде. Чем больше скорость разгона, тем быстрее можно достигнуть требуемой скорости и плавно переключиться на режим педалирования без дополнительных усилий.

Скорость разгона на велосипеде зависит, по мнению М. Гласкина от следующих факторов [4]

Таблица 1 - Факторы, определяющие скорость разгона [5]

Фактор	Характеристика фактора
Мощность ног	чем сильнее и быстрее велосипедист начинает шевелить ногами, тем быстрее будет происходить разгон. Хорошая сила в ногах позволяет достичь высокой скорости разгона
Передачное число	наличие правильно подобранной передачи позволяет легче разогнаться на старте и достичь нужных оборотов педалей
Состояние трека	ровная, гладкая дорога предоставляет лучшие условия для быстрого разгона на велосипеде, в то время как неровности и препятствия могут замедлить скорость разгона
Техническое состояние велосипеда	скоростных гонок, обладает легкостью, аэродинамикой и высокими техническими характеристиками, что позволяет достичь быстрого разгона и высоких скоростей

Максимальная скорость разгона на гонке 200 м. зависит, по мнению Слинейкер Р., от следующих факторов:

- Силы и физической подготовки – чем сильнее и лучше подготовлен спортсмен, тем быстрее он сможет разогнаться.
- Техники разгона – умение правильно начать разгон и перейти на максимальную скорость является важной составляющей успеха в гонке.
- Характеристик велосипеда – низкий вес, жесткая рама, аэродинамичность
- В спортивном велосипедном спорте профессионалы могут разогнаться до 70-80 км/ч на плоскости и до 100-110 км/ч на спуске. Однако скорость разгона может быть ниже для любителей и новичков [4].

Таким образом, можно сделать вывод, что именно разгон требует от спортсмена особой концентрации и усилий.

Для достижения максимальной скорости важна величина разгона, являющаяся критическим фактором при достижении максимальной скорости во время гонки.

Существует несколько стратегий, которые помогают велосипедистам увеличить величину разгона и, соответственно, максимальную скорость:

- использование рационального соотношения передач для повышения эффективности педалирования,
- четкое планирование и оптимизация трассы перед началом движения,
- максимальное использование силы и мощности ног во время разгона,
- улучшение аэродинамики велосипедиста и велосипеда для снижения сопротивления воздуха,
- поддержание устойчивости и баланса во время разгона.

Для достижения оптимального разгона и максимальной скорости важно понимать, что разгон на велосипеде требует определенных навыков и регулярных тренировок, направленных, прежде всего, на повышение силы ног и улучшение координации движений.

Таблица 2 - Показатели оптимального разгона [2]

Показатель	Характеристика
Большая максимальная скорость	Увеличение величины разгона позволяет велосипедисту достичь более высоких скоростей и улучшить результаты на трассе или гонке
Экономия времени	Оптимальный разгон позволяет велосипедисту быстрее набирать скорость и достигать своей цели быстрее, что особенно важно в гонках или соревнованиях
Большая эффективность педалирования	Улучшение разгона повышает эффективность педалирования и позволяет экономить энергию на более длительные дистанции

Специализированной целенаправленной подготовки именно под вид гонок на 200 м. не реализуется. Тренировка осуществляется сопутствующе, т. к. данная дистанция является лишь отбором на основной вид- спринт (750 м.).

Большинство тренеров считают, что результат гонки на 200 метров с ходу является одной из наиболее показательных гонок, демонстрирующих скоростные возможности спортсмена-спринтера.

Уникальность данного вида гонок заключается в том, что чем выше результат спортсмена, тем более слабый соперник достанется в последующей гонке, работает так называемый принцип «первый едет с последним» [1].

Также в рамках данной дистанции никаких особых акцентов по физическим качествам не ставится, т.к., по мнению большинства тренеров, все необходимые качества приобретаются на тренировках в рамках классических дисциплин.

Особого же внимания заслуживает траектория и тактика разгона, т.к. большинство экспертов утверждают, что тактика индивидуальна у каждого спринтера и не существует эталонов. Таким образом, главной целью разгона в гонке на 200 м.- это развить максимальную скорость на линии старта и удержание её в течение дистанции.

Анализ посадки спринтеров показывает, что она у всех индивидуальна. Главным условием является достижение максимальной аэродинамики. Корпус нужно держать ровно, практически не шевелить телом, руками и головой, преимущественно работают только ноги. Даже во время разгона на ногах, необходимо делать минимальное количество движений туловищем [7].

На момент прохождения дистанции разгона посадка и положение корпуса тела подбирается таким образом, чтобы с наименьшей затратой сил подъехать к основной дистанции.

Установка передачи зависит от физической подготовленности, от индивидуальных кондиций и от стиля разгона спринтера.

- спортсмены с более быстрым, но коротким отрезком ускорения выбирают заниженные передачи,

- спортсмены, владеющие высоким уровнем развития скоростной силовой подготовки, с трудом достигающие пиковых оборотов, но удерживающие скорость и способные раскрутить тяжёлую передачу, ставят передачу выше.

На данный вид гонки предусмотрено использование двух дисков, ставится руль «баранка». Соотношение передней и задней звезды (передаточное число) рассчитывается следующим образом: на шатуне специально ставится большая звезда, а на заднем колесе (на оси) маленькая, т.к. нагрузка на узлы снижается, за счет чего цепь идёт более мягко, уменьшается сопротивление.

Экипировка велосипедиста включает аэродинамичную каску и комбинезон. С помощью специализированной экипировки уменьшается сопротивление воздуха и удерживается высокая скорость [3].

Тренеры утверждают, что на каждом полотне тактика разгона различна и зависит от материала и геометрии трека, и основоположными критериями являются:

- тактика входа в коридор

- тактика разгона под бортом

Таблица 3 - Этапы прохождения разгона в гонке на 200 м.

Этап	Цель, характеристика этапа
первоначальное заталкивание	экономия сил при заезде и дальше идёт
плавный разгон	постепенное проезжание первого полукруга по центру полотна
плавное ускорение	плавное ускорение под края борта
заключительный разгоночный вираж	ускорение на ногах
максимально резкий спуск	выбор траектории, которая позволит использовать дальнейший затяжной разгон

Особое внимание заслуживает техника прохождения первых 2 кругов, в рамках которой вход в вираж под бортом должен осуществляться за счет работы задних поверхностей ног.

Также заслуживает внимания точка зрения О.Ю. Ведешкиной, утверждающей, что успех прохождения зависит от того, как спортсмен сел в седло после разгона. Спринтеру необходимо максимально плавно сесть, чтобы не сбить скорость, не потерять темп, и технику педалирования [3].

Этот же автор особым образом указывает на необходимость максимального использования центробежной силы полотна, за счет которой «спортсмена выбрасывает из виража» [2].

Вопрос нахождения в определенной линии решается следующей тактикой: прохождение дистанции происходит выходом на прямую, гонщик немного выезжает выше красной линии для того, чтобы войти в вираж, а также использовать более выгодную траекторию, после входа необходимо спуститься к черной линии. Многие спортсмены стараются ехать специально максимально близко к черной линии, чтобы дистанция была более короткая, не проезжать лишней сантиметр

**Выводы и рекомендации:** в рамках анализа психолого- педагогической литературы, а также по результатам беседы с тренерами, можно сделать вывод, что скорость разгона на велосипеде играет важную роль в достижении высоких показателей, и чтобы увеличить скорость разгона, следует учесть следующие рекомендации:

Выбор правильной передачи- перед началом разгона необходимо выбрать оптимальную передачу. При низкой скорости разгона рекомендуется выбирать низкие передачи, которые обеспечат большую силу тяги. При достижении определенной скорости разгона, можно переключиться на более высокую передачу, чтобы сохранить инерцию.

Корректная позиция тела- правильная позиция тела на велосипеде позволяет передать максимальную мощность на педали и минимизировать сопротивление воздуха. Рекомендуется держать спину прямо, расслабить плечи и держать руки на руле без излишнего напряжения.

Надлежащая техника педалирования- эффективное педалирование помогает увеличить скорость разгона. Необходимо развивать правильную технику педалирования, позволяющую максимально использовать силу ног при нажиме на педали и минимизировать потери энергии.

Улучшение физической подготовки- регулярные тренировки, направленные на укрепление мышц, повышение выносливости и развитие скоростных качеств, помогут улучшить скорость разгона на велосипеде.

Учет особенностей трека.

Соблюдение этих рекомендаций позволит повысить скорость разгона на велосипеде и достичь более высоких показателей на тренировках и соревнованиях.

Список использованных источников

1. Ведешкина О.Ю. Дизайн - концепция «умного» велосипедного шлема - начало решения проблемы травмоопасности велоспорта // – ТГУ - 2019. – С. 373-379.

2. Гласкин М. Наука о велосипеде. Как взаимодействуют человек и велосипед – Эксмо. 2014. – 192 с.

3. Михальченко Я.Д, Румянская Н.С. Характеристика одежды экипировки для занятий велоспортом – Закрытое акционерное общество "Университетская книга" (Курск). - 2017 г. – С. 320-323.

4. Савицкий В.С, Хамчиев К.М. Физиологическое обоснование построения тренировочного процесса спортсменов спринтерских гонок велоспорта на треке //Биология и интегративная медицина – Нур-Султан. - 2021. – С. 314-318.

5. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость. 2-е издание – Тулома: 2017. – 328 с.

6. Совндаль Ш. Анатомия велосипедиста. – Попурри. 2011. – 200 с.

7. Фрид Д. Библия велосипедиста– Манн, Иванов и Фербер 2011. – 432 с.

# ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СТРЕЛЬБЫ СО СНАЙПЕРСКОГО ОРУЖИЯ В ВОЙСКАХ НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Котляров Александр Владимирович, Заливан Денис Олегович, преподаватели,  
КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»*

**Аннотация.** В связи со сложившейся ситуацией в стране возник острый вопрос в отборе и подготовке снайперов на первоначальном этапе их службы и дальнейшем совершенствовании техники стрельбы со снайперского оружия, а именно со снайперской винтовки Драгунова (СВД).

**Ключевые слова:** снайпер, Войска Национальной Гвардии Российской Федерации, снайперская винтовка Драгунова (СВД), комплекс упражнений, совершенствование техники стрельбы.

Даже очень меткий стрелок, умеющий безупречно маскироваться, никогда не станет снайпером, если он не изучит, пожалуй, самый ответственный раздел снайперского мастерства. Тот, кто все время стрелял только на стрельбище, при стандартных отмеренных расстояниях, допускает промахи, стреляя даже на открытом полигоне по целям, появляющимся на произвольных дистанциях, не говоря уже о стрельбе по движущимся и внезапно появляющимся целям. При наличии даже слабого ветра начинаются неконтролируемые промахи. При стрельбе в горах, на разных высотах, сверху вниз или снизу вверх пули ложатся совсем не туда, куда нужно стрелку. Есть еще немало обстоятельств, при которых происходят бесконечные необъяснимые промахи, причем довольно грубые и неконтролируемые.

Каждый промах работает против снайпера. Цель должна быть поражена одним единственным выстрелом. Фактор поражения цели с первого выстрела едва ли не важнее поражения цели вообще. Промах, помимо всего прочего, демаскирует снайперскую позицию больше, чем попадание, ибо внимание противника не переключено на эффект снайперского попадания. Поэтому каждый выстрел должен быть подготовлен и просчитан.

В связи со сложившейся ситуацией в стране, а именно проведением Специальной Военной Операции на территории другого государства, возникла большая необходимость привлечения военнослужащих, проходящих военную службу по контракту в Войсках Национальной Гвардии Российской Федерации. На основании выше сказанного возник острый вопрос в отборе и подготовке снайперов на первоначальном этапе их службы

и дальнейшем совершенствовании техники стрельбы со снайперского оружия, а именно со снайперской винтовки Драгунова (СВД).

Снайпер – человек очень спокойный и уравновешенный, не склонный к потере самообладания и проявлению негативных эмоций. Даже если нервный, импульсивный, обидчивый, раздражительный человек, склонный к панике и потере самообладания, прекрасно стреляет и обладает прекрасными физическими данными, он будет отсеян уже на начальной стадии отбора. Нет смысла готовить человека, который, в силу природных способностей характера может допустить нервный срыв и завалить боевое задание. Помимо этого, снайпер должен иметь уровень интеллекта выше среднего, а также, хорошую физическую подготовку, но, если физподготовку можно подтянуть до нужного уровня, то характер уже не исправишь.

Ниже мы приведем комплекс упражнений для совершенствования техники стрельбы со снайперского оружия.

Таблица 1 - Комплекс упражнений

Методы	Упражнения (средство)	Содержание компонентов нагрузки				
		Вес отягощения	Кол-во повторений	Кол-во подходов	Отдых	Темп
Статический метод	Удержание СВД в боевом положении стоя	вес СВД	5'	4	30''	-
		100 гр.	4'			
		200 гр.	3'			
		300 гр.	2'			
Вариативный метод	Стрельба с места с имитацией внешних факторов	вес СВД + снаряженный магазин	5 выстрелов	2	Без отдыха	средний

Данный комплекс проводится еженедельно.

1. Удержание СВД в боевом положении стоя.

И.П. стоя, лицом направлен в сторону мишеней, оружие перед собой.

По сигналу руководителя, обучаемый принимает стойку для стрельбы стоя, оружие переносит в боевое положение и ведет наблюдение.

При добавлении дополнительного веса, уменьшается время выполнения упражнения и увеличивается время отдыха.

Вес СВД – время выполнения упражнения -5мин, отдых 30 сек.

вес СВД+100гр -время выполнения упражнения - 4мин, отдых -1 мин.

вес СВД+200гр- время выполнения упражнения – 3мин, отдых -1мин30сек.

вес СВД+300гр- время выполнения упражнения – 2мин, отдых -2 мин.

Основной критерий: спина прямая, ноги чуть согнуты в коленном суставе, СВД направленно в сторону мишени, под прямым углом.

2. Стрельба с места с имитацией внешних факторов

И.П. стоя, в направлении войскового стрельбища (полигона), полностью экипирован (средства броне-защиты) и вооружен.

По команде руководителя стрельбы: «На рубеж открытия огня – К БОЮ» военнослужащий занимает позицию (лежа) и производит доклад о готовности «рядовой Иванов к стрельбе ГОТОВ»

Данное упражнение выполняется 2 раза, на каждый подход по 5 выстрелов.

Первая стрельба производится с добавлением свето-шумовых гранат, которые отвлекают стрелка, тем самым приближая его сознание к реальному полю боя.

Вторая стрельба производится с добавлением посторонней стрельбы (слева, справа), напоминая снайперу о возможном вступлении в бой в составе группы.

Данное упражнение нацелено на тренировку спокойствия снайпера, умение сосредотачиваться на своей цели несмотря на то, что происходит вокруг.

Оценивание результатов:

5 попаданий -ОТЛИЧНО;

4 попадания – ХОРОШО;

3 попадания – УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО;

менее 3 попаданий – НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО.

На основании всего выше сказанного, мы можем сделать вывод, что Вооруженные Силы Российской Федерации, являются одним из важнейших политических институтов суверенного государства. Наличие современной, высокотехнологичной, укомплектованной лучшими кадрами армии — это один из сдерживающих факторов в период нестабильной геополитической ситуации в мире и одновременно гарант безопасности страны.

В настоящее время Вооруженные Силы России развиваются в период большого реформирования как в вопросах модернизации вооружений, так и в вопросах подготовки кадров и развития военного образования в целом.

Список используемых источников

1. Альбом схем по служебно-боевой деятельности Войск Национальной Гвардии Российской Федерации. Учебно-наглядное пособие. - Саратов. 2017.
2. Домненко А.Ф. Методическая подготовка Снайперов. – Москва, 1989.
3. Наставление по стрелковому делу. 7,62мм снайперская винтовка с оптическим прицелом и приборами наблюдения. Министерство Обороны СССР. - Военное Издательство, 1971.
4. Программа боевой подготовки В/Ч 3476 за зимний период обучения.
5. Учебно-методическое пособие по подготовке снайперов. Главное управление боевой подготовки сухопутных войск. - Москва: Военное издательство, 1998.

## СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ГРУППОВОЙ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

*Луцук Мария Максимовна, студентка 2 курса  
БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  
г. Орёл, Орловская область*

**Научный руководитель:** Кошелева Елена Сергеевна, преподаватель «Теория и история физической культуры и спорта».

**Аннотация:** Данная статья рассматривает процесс спортивного отбора в групповой спортивной акробатике. В ней описываются различные этапы и критерии выбора спортсменов, необходимые для формирования сильной и конкурентоспособной команды. Обсуждаются физические требования, такие как сила, гибкость и координация, а также важность командной работы, синхронности движений и доверия между участниками. Кроме того, статья затрагивает вопросы технических навыков и инновационности исполняемых элементов. Возрастные ограничения также рассматриваются как фактор, влияющий на процесс отбора.

Эта статья предоставляет обзор ключевых аспектов спортивного отбора в групповой спортивной акробатике и может быть полезным ресурсом для тренеров, спортсменов и всех интересующихся этим видом спорта.

**Ключевые слова:** спортивная акробатика, спортивный отбор, групповая спортивная акробатика, спорт, отбор.

Спортивный отбор в групповой спортивной акробатике имеет большую **актуальность** по нескольким причинам.

1. Формирование сильной команды: отбор позволяет тренерам собрать лучших спортсменов в одну команду, которые будут иметь высокий уровень навыков и смогут работать совместно для достижения позитивных результатов.

2. Максимизация потенциала спортсменов: отбор позволяет идентифицировать спортсменов с наибольшим потенциалом, которые могут достичь высоких результатов в групповой спортивной акробатике. Он помогает выбрать тех, кто обладает необходимыми физическими способностями, гибкостью, силой и координацией для выполнения сложных элементов акробатики.

3. Улучшение качества выступлений: выборка лучших спортсменов с разными навыками и талантами позволяет создавать эффективные комбинации и сложные акробатические элементы в выступлениях. Это повышает общее качество выступлений и способствует достижению высоких мест на соревнованиях.

4. Спортивная конкуренция: отбор стимулирует конкуренцию между спортсменами и клубами, поскольку они стремятся показать свои лучшие результаты и привлечь внимание

тренеров и судей. Это может способствовать развитию и улучшению уровня групповой спортивной акробатики в целом.

Спортивный отбор в групповой спортивной акробатике является актуальным инструментом для создания сильной команды, повышения качества выступлений и стимулирования спортивной конкуренции. Он играет важную роль в развитии и продвижении этого вида спорта в обществе.

В начале данной статьи стоит сказать, что же такое групповая спортивная. Групповая спортивная акробатика — это вид спорта, объединяющий элементы акробатики, гимнастики и танца. Этот вид спорта требует не только силы, гибкости и координации, но и командного духа, синхронности и доверия между участниками. Он достаточно популярен в мире и имеет свои собственные системы отбора и тренировок.

Алгоритм спортивной ориентации, отбора и комплектования акробатических групп базируется на теории профессиональной ориентации. Алгоритм включает три узловых элемента процесса спортивной подготовки акробатов. Спортивная ориентация, отбор и комплектование акробатических групп рассматриваются как целеустремлённая система. Исследованная система тестов построена на учёте специфики двигательной деятельности акробатов. Тесты позволяют оценить психомоторные свойства участников процесса спортивной подготовки, сенсомоторную координацию, качества личности, свойства нервной системы, моторное обучение, творчество, физическое развитие, физическую и техническую подготовленность, компетентность, совместимость.

Спортивный отбор в групповой спортивной акробатике является ключевым этапом для формирования сильной и конкурентоспособной команды. Это процесс, который включает в себя многочисленные этапы и критерии, необходимые для выбора лучших спортсменов и создания сбалансированного состава команды.

Первый этап отбора — это оценка базовых физических качеств участников. Сюда входят проверка силы, гибкости и координации, которые играют важную роль в групповой акробатике. На этом этапе кандидаты могут пройти специальные физические испытания, включающие элементы акробатики, технику гимнастики и физическую подготовку.

Однако физические качества не единственные критерии отбора в групповой спортивной акробатике. Важным фактором является также координация совместной работы в команде. Групповая акробатика предполагает выполнение сложных синхронных элементов, требующих гармонии и доверия между участниками. Поэтому на этапе отбора, спортсмены могут пройти тренировки, включающие работу над командными элементами и синхронностью движений.

После оценки физических и командных качеств, спортсмены также могут пройти испытания и оценку их технических навыков. Групповая спортивная акробатика включает разнообразные элементы, такие как поднимания, удержания, швунги и сочетания. Отборщики могут оценивать выполнение этих элементов с точки зрения техники, силы и грациозности движений. Также учитывается инновационность и сложность исполняемых элементов.

Кроме того, возраст также может играть роль в процессе отбора в спортивную акробатику. В некоторых странах существуют возрастные категории, где участники отбираются в соответствии с определенными возрастными ограничениями. Это делается для обеспечения справедливости и сопоставимости возможностей спортсменов [1].

В данной статье я хочу привести примеры спортивного отбора в групповой спортивной акробатике.

1. Рекрутинг. Тренер проводит набор новых участников для создания группы в спортивной акробатике. Он может рекламировать отбор через социальные сети, рекламные объявления или приглашать заинтересованных учащихся из местных школ или спортивных клубов.

2. Прием заявок. Потенциальные спортсмены предоставляют заявки, в которых указывают свои персональные данные, опыт тренировок и достижения в спорте. Они также могут приложить видеоматериалы, демонстрирующие свои спортивные навыки.

3. Физическое тестирование. На этом этапе кандидаты проходят физическое тестирование, чтобы показать свою физическую подготовку, гибкость, силу и координацию. Тесты могут

включать различные элементы акробатики, такие как различные виды подъемов, прыжки, фигуры и кувырки.

4. Тренировочные сессии. После отбора на тренировки приглашаются лучшие кандидаты. Они будут участвовать в тренировочных сессиях, чтобы проверить их работу в команде, способность к сотрудничеству и адаптивность к тренировочной среде. Тренер будет оценивать их технику, выносливость и прогресс в спорте.

5. Оценка уровня. После нескольких тренировочных сессий тренер оценивает уровень каждого спортсмена и принимает решение о включении их в группу. Он может учитывать не только физические навыки, но и уровень мотивации, преданности и потенциал для дальнейшего роста.

6. Формирование группы. После выбора на основе оценки уровней, тренер формирует группу из спортсменов, которые лучше всего соответствуют требованиям групповой спортивной акробатики. Он учитывает баланс между различными ролями в группе, такими как базы (акробаты, на которых поднимаются другие спортсмены), полеты (спортсмены, которые выполняют акробатические фигуры в воздухе) и темпы (спортсмены, которые выполняют динамические элементы).

После успешной селекции и формирования группы тренировки продолжают с целью развития техники, синхронизации и командной работы. Спортсмены могут также принимать участие в соревнованиях, где они могут представлять свою команду и демонстрировать свои навыки перед публикой и судьями [2].

В заключении можно сказать, что спортивный отбор в групповой спортивной акробатике является сложным и многоступенчатым процессом. Он включает как оценку физических качеств, так и технических навыков, командный дух и синхронность движений. Кандидаты проходят через испытания, тренировки и оценку, чтобы быть выбранными в конкурентоспособные команды. Отборщики также учитывают возрастные ограничения для обеспечения равных возможностей участников. Все это делает отбор в групповую спортивную акробатику захватывающим и энергичным процессом, который стимулирует развитие и достижение спортивных целей участников [2].

Список использованной литературы

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Физкультура и спорт, 2018. – 330 с.
2. Спортивная гимнастика: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – Москва: Физкультура и спорт, 2020. – 327 с.

## СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

*Кононова Дарья Александровна, студентка 2 курса  
БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  
г. Орёл, Орловская область*

**Научный руководитель:** Кошелева Елена Сергеевна, преподаватель «Теория и история физической культуры и спорта»

**Аннотация.** Спортивная подготовка по спортивному ориентированию эффективна, когда осуществляется правильный подбор занимающихся и каждый этап многолетней системы подготовки завершается отбором, определяющим группы спортсменов для последующих занятий. В данной статье рассматривается спортивный отбор в спортивном ориентировании.

**Ключевые слова:** спортивные результаты, спортивный отбор, спортивное ориентирование, подготовка спортсменов.

Уровень спортивных результатов в современном спорте настолько высок, что для их достижения спортсмену необходимо обладать редкими морфологическими данными, уникальным сочетанием комплекса физических и умственных способностей, находящихся на чрезвычайно высоком уровне развития. Такое сочетание встречается очень редко, даже при самом благоприятном развитии, многолетних тренировках и всех необходимых требованиях. Поэтому одним из нейтральных вопросов в системе подготовки спортсменов является проблема спортивного отбора спортсменов.

Спортивный отбор – это поиск наиболее талантливых людей, способных добиться высоких результатов в том или ином виде спорта.

Спортивное ориентирование развивается более чем в 77 регионах нашей страны. В большинстве регионов есть местные отделения, занимающиеся развитием этого вида спорта. Спортивное ориентирование включено в программу Всемирных игр, Всемирной зимней Универсиады и Всемирных военных игр. Ежегодно проводятся чемпионаты мира и Европы.

Спортивное ориентирование – самостоятельный вид спорта, требующий от участников не только хорошего бега и общей физической подготовки, но и логического мышления и умения ориентироваться в пространстве. Этот вид спорта с каждым годом становится все более популярным в нашей стране (особенно среди любителей бега), так как он полезен для здоровья и не требует сложного оборудования.

Цель в нём – пройти все контрольно-пропускные пункты на заданном маршруте без помощи специального снаряжения. Проводятся соревнования по бегу, велосипедному спорту, лыжам и комбинированному спорту. Победителем становится участник, набравший все баллы за кратчайшее время. Поэтому здесь требуются скорость, выносливость, а также правильность составления маршрута и точность его прохождения [2].

Под спортивным отбором понимается совокупность мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (склонности) ребенка к той или иной спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор – длительный, многоэтапный процесс, который может быть эффективным только в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена будет обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических).

Выбор вида спорта для каждого занимающегося является задачей спортивной направленности; выбор наиболее подходящего, исходя из требований вида спорта, является задачей спортивного отбора.

На первом этапе отбора в рамках начальной и предварительной спортивной подготовки определяется целесообразность занятий спортивным ориентированием; на этом этапе отбора, среди прочего, проводится сравнение физической подготовленности ориентировщика с требованиями спортивного ориентирования.

На втором этапе отбора в рамках первой спортивной специализации определяется способность к дальнейшему развитию посредством спортивной подготовки.

На основе анализа результатов обследования окончательно уточняется вопрос об индивидуальной спортивной направленности занимающегося.

Основными методами отбора на этом этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические экспертизы.

Антропометрические исследования позволяют определить, насколько кандидаты для поступления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют морфотипу, свойственному выдающимся представителям этого вида спорта.

Медико-биологические исследования оценивают состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют оценить наличие необходимых физических качеств и способностей человека для успешной специализации в том или ином виде спорта [1].

Психологические обследования позволяют оценить выраженность таких характеристик, как активность и выносливость в борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться на соревнованиях и др. Роль психологического обследования спортсменов возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

Для выявления волевых качеств спортсмена рекомендуется ставить контрольные задачи, желательно в соревновательной форме.

Социологические опросы показывают заинтересованность детей и молодежи в занятиях тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов.

Третий этап отбора включает этап углубленного обучения; на этом этапе решается проблема отбора наиболее талантливых спортсменов, способных показать высокие спортивные результаты.

На четвертом этапе отбора должны быть проведены проверочные сборы по каждому виду спорта. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

1) спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад по годам подготовки);

2) степень закрепления техники выполнения наиболее нестабильных элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;

3) уровень технической подготовленности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

Основными требованиями отбора на каждом этапе являются обязательная комплексная оценка и тестирование каждого спортсмена-ориентировщика по антропометрическим, образовательным, физиологическим и психическим показателям.

Система поиска талантливых ориентировщиков не решает всех проблем отбора. Отбор высококвалифицированных детей тесно связан с эффективной методикой их спортивной подготовки, обеспечивающей наилучшие спортивные результаты. Помимо отбора спортсменов-ориентировщиков, на каждом этапе необходимо разрабатывать и применять более совершенные методы спортивной подготовки [3].

На основе достоверного прогноза закономерностей развития физических качеств и функциональных систем организма, а также уровня развития психических процессов спортсменов-ориентировщиков возможно педагогическое воздействие на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

В рамках многолетнего обучения важно подчеркнуть возрастные этапы с быстрым развитием физических и психических качеств. На третьем этапе отбора определялось максимальное влияние спортивной тренировки на повышение спортивных результатов.

Важно целенаправленно и эффективно организовать тренировочный процесс для наибольшего развития и совершенствования физических и психических качеств, обуславливающих высокие спортивные достижения спортсменов-ориентировщиков.

#### Список использованных источников

1. Как начать заниматься спортивным ориентированием и подобрать снаряжение. URL: <https://sportrbc.ru/news/6335f6339a7947a456d785dc> (дата обращения: 22.11.2023).

2. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки. URL: [https://studopedia.ru/4\\_49004\\_svyaz-otbora-i-orientatsii-s-etapami-mnogoletney-podgotovki.html](https://studopedia.ru/4_49004_svyaz-otbora-i-orientatsii-s-etapami-mnogoletney-podgotovki.html) (дата обращения: 22.11.2023).

3. Трифоненкова Т.А., Поборончук Т.Н., Мартиросова Т.А., Дорошенко О.Я. Отбор и подготовка в спортивном ориентировании // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №5 (195). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otbor-i-podgotovka-v-sportivnom-orientirovanii> (дата обращения: 22.11.2023).

# СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

*Степанова Дарья Николаевна, студентка 2 курса,  
БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»,  
г. Орёл, Орловская область*

**Научный руководитель:** Кошелева Елена Сергеевна, преподаватель «Теория и история физической культуры и спорта».

**Аннотация.** На современном этапе развития гимнастических дисциплин особую актуальность приобретают вопросы подготовки спортивного резерва, ответы на которые можно получить только в процессе научных исследований, начиная с процесса отбора и заканчивая спортом высших достижений. Ребенок, пришедший заниматься гимнастикой, должен, прежде всего, получать удовольствие от движений, удовлетворение от роста своих спортивных результатов. Однако спорт высших достижений предъявляет всё более и более высокие требования к способностям гимнастов, а результативность их деятельности зависит от наличия соответствия между уровнем подготовленности и комплексом требований. Неадекватный выбор вида гимнастики сопряжён с напряжением компенсаторных механизмов ребёнка, медленным развитием тренированности, достижением менее высокого уровня спортивного мастерства, отсевом из-за отсутствия перспективы. Современная модель процесса спортивной ориентации и отбора должна, сохраняя занимающихся в гимнастическом пространстве, точно определять стратегию их развития [2].

**Ключевые слова:** моделирование, спортивная ориентация и отбор, современность, спортивная гимнастика, эффективность.

**Актуальность.** Спортивная гимнастика — это сложный и технически сложный вид спорта, требующий от спортсменов высокой физической подготовки, координации и гибкости. Процесс отбора в спортивную гимнастику в современных условиях основывается на спортивной ориентации и различных критериях, которые позволяют определить потенциал и способности спортсмена.

Спортивная гимнастика считается одним из самых эстетичных и сложных видов спорта. Она требует от спортсменов высокой физической подготовки, координации движений, гибкости и силы. В связи с этим, отбор в эту дисциплину является важным этапом для формирования сильных и конкурентоспособных команд [1].

В современных условиях развития спортивной гимнастики процесс отбора и формирования команды приобретает новые аспекты и подходы. Ранее выбор талантливых гимнастов осуществлялся на основе их естественной физической предрасположенности и врожденных способностей. Однако сегодня, чтобы быть успешным спортсменом в гимнастике, необходимо не только иметь природные задатки, но и пройти специализированную и комплексную программу тренировок.

Одним из новых подходов к отбору является спортивная ориентация. Этот метод оценивает способности атлетов на основе их предпочтений и полученного удовольствия от определенных видов гимнастики. Например, один спортсмен может предпочитать тренировки на брусьях и кольцах, тогда как другой может быть более талантливым в выступлениях на балансировке и акробатике. Спортивная ориентация позволяет определить, в какой области гимнастики у спортсмена есть больший потенциал, и сосредоточиться на развитии этих навыков.

Помимо спортивной ориентации, существуют и другие критерии отбора в гимнастике, такие как физическая подготовка, техническое мастерство, гибкость, сила и координация движений. При отборе спортсменов могут проводиться специальные тесты, которые позволяют оценить эти качества.

Спортивная гимнастика — это сложный и технически сложный вид спорта, требующий от спортсменов высокой физической подготовки, координации и гибкости. Процесс отбора в

спортивную гимнастику в современных условиях основывается на спортивной ориентации и различных критериях, которые позволяют определить потенциал и способности спортсмена.

Спортивная ориентация является важным аспектом отбора в гимнастику. Она определяет предпочтения и интересы спортсмена в определенных областях гимнастики, таких как акробатика, балансировка, упражнения на брусьях, кольцах и так далее. Это помогает тренерам и экспертам определить, в какой области спорта спортсмен может достичь наилучших результатов.

Кроме спортивной ориентации, отбор в гимнастику также основывается на различных факторах. Физическая подготовка играет важную роль, включая гибкость, силу, выносливость и координацию движений. Техническое мастерство и умение выполнять сложные элементы без ошибок также являются важными критериями.

Разный вид спортивной гимнастики имеет свои специфические требования, и тренеры будут искать спортсменов, которые соответствуют этим требованиям. Например, для художественной гимнастики, где акцент делается на грациозности и выразительности, требуется хорошая гибкость и хореографические навыки. Для художественной гимнастики требуется хорошая сила и выносливость, а для спортивной акробатики — синхронность и уверенность.

Возраст также может играть роль в процессе отбора в спортивную гимнастику. В молодом возрасте дети имеют больший потенциал для развития координации, гибкости и силы, поэтому многие спортивные школы гимнастики предлагают программы для детей с раннего возраста.

Важным аспектом отбора в гимнастику является также наличие подходящих тренеров и тренировочных баз. Профессиональные тренеры и хорошо оборудованные тренировочные площадки могут способствовать оптимальному развитию спортсмена и достижению высоких результатов.

Отбор в современных условиях развития спортивной гимнастики зависит от нескольких факторов. Приведем некоторые из них.

1. Физическая подготовка: спортивная гимнастика требует высокой физической формы, гибкости, силы, координации и выносливости. В процессе отбора, тренеры оценивают физическую подготовку спортсмена, ищут потенциал для дальнейшего развития и способности адаптироваться к требованиям гимнастики.

2. Техническое мастерство: гимнастика включает выполнение сложных элементов и сочетание различных движений. Отбор включает оценку технического мастерства спортсмена, его умение выполнять элементы с правильной техникой и без ошибок.

3. Гибкость и координация: гимнастика требует высокой гибкости и хорошей координации движений. Важно, чтобы спортсмен был способен выполнять сложные хореографические элементы, сохраняя гравитацию и уравновешенность.

4. Ментальная подготовка: гимнастика — это не только физический, но и ментальный вид спорта, требующий сосредоточенности, дисциплины и упорства. Спортсмены должны быть готовы к подготовке и выступлениям на соревнованиях, а также к управлению стрессом и давлением.

5. Возраст и генетика: в молодом возрасте дети более гибкие и пластичные, что может быть выгодным для развития навыков гимнастики. Некоторые физические характеристики, такие как рост, строение тела и гибкость, могут быть определенными преимуществами или ограничениями в процессе отбора.

6. Предыдущий опыт и достижения: отбор включает оценку предыдущего опыта и достижений спортсмена в гимнастике или других видах спорта. Это может включать участие в соревнованиях на региональном, национальном или международном уровне, достижение наград и показателей успеха.

Процесс отбора в гимнастику проводится тренерами, экспертами и селекционными комитетами, которые оценивают спортсменов на предмет соответствия вышеперечисленным критериям. Отобранные спортсмены могут быть приглашены для дальнейшего тренировочного процесса и развития в спортивной гимнастике.

В целом, отбор в спортивную гимнастику основывается на спортивной ориентации, физической подготовке, техническом мастерстве и других факторах, учитывая специфику различных видов гимнастики. Отбор проводится для создания сильной и конкурентоспособной команды, а также для определения потенциала и развития спортсмена в этом виде спорта.

Важным аспектом современного отбора является также возраст спортсмена. В гимнастике, как и во многих других видах спорта, раннее начало тренировок считается значительным преимуществом. Это связано с тем, что развитие гибкости, силы и координации движений происходит наиболее успешно в молодом возрасте. Поэтому многие тренеры и специалисты рекомендуют начинать занятия гимнастикой с возраста 5-7 лет.

Важным фактором при отборе в спортивную гимнастику является также наличие специализированных тренеров и тренировочных баз. Для достижения высоких результатов спортсмены нуждаются в профессиональной поддержке и тренировочной среде. Это включает в себя квалифицированных тренеров, имеющих опыт работы с гимнастами, современное оборудование и условия для тренировок.

В заключение отметим, спортивная ориентация и отбор в современных условиях развития спортивной гимнастики проходят по новым принципам. Комплексная оценка спортсменов, использование специализированных методов отбора и молодой возраст начала тренировок являются ключевыми аспектами при формировании успешных команд. Использование современных подходов к отбору помогает выявить талантливых спортсменов и создать благоприятные условия для их развития в гимнастике.

Список использованных источников

1. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2018. – 378 с.
2. Соколова И.В. Исследование методов психологического отбора в спортивной гимнастике: Автореф. дисс. канд. пед. наук / ВНИИФК - М, 2021. – 197 с.

## **СОВРЕМЕННАЯ МОДЕЛЬ ОТБОРА ДЕТЕЙ 10 ЛЕТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ И ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Ким Елена Алексеевна, Соловьев Алексей Владимирович, преподаватели  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №2»,  
г. Звенигород, Московская область*

**Аннотация.** В представленной работе можно узнать о современной модели отбора в группу начальной подготовки секции по гиревому спорту, а также подробно узнать об особенностях построения тренировочного процесса в гиревом спорте на этапе начальной подготовки. В процессе занятий гиревым спортом воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность, формируются осанка и красивое телосложение. Уже в первые месяцы занятий занимающиеся овладевают жизненно важными умениями и навыками правильного обращения с тяжестями.

**Ключевые слова:** отбор, тренировочный процесс, гиревой спорт, тренер, физические качества и др.

Гиревой спорт направлен на развитие основных физических качеств человека - силы и силовой выносливости, а также позволяет достичь высокого уровня физической работоспособности, а следовательно, и функциональных возможностей организма человека.

Особенностью занятий с гирями является то, что они позволяют достаточно быстро развивать силовые возможности человека, и главным образом, его силовую выносливость. Занятия с гирей совершенствуют практически всю мышечную систему, так как при подъеме этого снаряда принимают участие все группы мышц (ног, туловища, рук).

Данное обстоятельство определяет актуальность работы, цель которой: разработать модель отбора новичков 10 лет для занятий гиревым спортом и тренировки.

Гипотеза: предполагается, что использование средств гиревого спорта повысит уровень физической подготовки мальчиков 12-13 лет.

Объектом исследования является тренировочный процесс претендентов 10-ти лет занимающихся гиревым спортом.

Предметом исследования являются средства и методы гиревого спорта, направленные на развитие физических качеств занимающихся 10-летнего возраста.

Основная проблема, с которой сталкиваются тренеры и преподаватели в силовых видах спорта, это проблема отбора и недостаток грамотных систем учебно-тренировочного процесса [1,2].

В задачи исследования входило - определить правила, наиболее значимые факторы и требования для успешных занятий гиревым спортом.

При анализе ситуаций, возникающих при отборе гиревиков и в самом тренировочном процессе, нами были выявлены следующие наиболее значимые факторы и требования.

1. Ученик должен иметь желание заниматься гиревым спортом.

2. Обладать достаточным уровнем силы, так как соревновательный вес гирь 12 и 16 кг. При выполнении толчка суммарный вес двух гирь 24 и 32 кг, что является значительным отягощением, особенно для легких весовых категорий.

3. От гиревика требуется очень высокий уровень развития силовой выносливости или потенциал к её развитию, так как основная задача - поднять гири наибольшее количество раз.

4. Спортсмен должен обладать гибкостью, иначе невозможно правильное освоение соревновательных движений -толчка и рывка.

5. Атлету необходима хорошая координация движений, её отсутствие или слабое развитие приводит к большому количеству ошибок на начальном этапе обучения в тренировочном процессе.

6. Занимающиеся гиревым спортом должны воспитывать у себя психологическую устойчивость к силовой, монотонной работе в значительном объёме (тренировочный режим работы у новичка до 300 и более подъёмов гирь над головой на выпрямленные руки). Более того, к концу третьего месяца занятий за одну тренировку гиревик поднимает от 4 до 6 тонн. Недельный объём нагрузки может составлять от 16 до 20 тонн, месячная нагрузка может достигать до 60-80 тонн. Итак, мы определили шесть основных факторов и требований для занятий гиревым спортом.

Далее более подробно рассмотрим схему отбора. По количеству и временному объёму она составляет 4-6 пробных тренировки по 60 минут, на этих занятиях сдавалось тестирование и изучались основы гиревого спорта.

Как показал опыт тренерской работы, при отборе лучше всего использовать тесты Приказа Министерства спорта РФ от 30 июня 2021 г. № 494 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт». Для определения физической подготовленности были использованы следующие тестовые испытания, выполняемые по традиционной методике:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

3. Челночный бег 3\*10

В отборе участвовало 15 мальчиков в возрасте 10 лет.

Положительный результат в отборе имели те претенденты, которые сдали все три теста положительно.

В таблице 1 представлены результаты отбора в секцию гиревого спорта.

Таблица 1- результаты отбора на этап начальной подготовки

№ п/п	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Стандарт (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Стандарт (см)	Целочисленный бег 3*10 (с)	Стандарт (с)
1.	8	Не менее 10	125	Не менее 130	9,4	Не более 9,6 с
2.	9	Не менее 10	132	Не менее 130	9,4	Не более 9,6
3.	10	Не менее 10	132	Не менее 130	9,5	Не более 9,6
4.	11	Не менее 10	135	Не менее 130	9,4	Не более 9,6
5.	10	Не менее 10	128	Не менее 130	9,6	Не более 9,6
6.	8	Не менее 10	130	Не менее 130	9,7	Не более 9,6
7.	10	Не менее 10	132	Не менее 130	9,4	Не более 9,6
8.	10	Не менее 10	135	Не менее 130	9,4	Не более 9,6
9.	11	Не менее 10	135	Не менее 130	9,4	Не более 9,6
10.	9	Не менее 10	127	Не менее 130	9,6	Не более 9,6
11.	10	Не менее 10	130	Не менее 130	9,4	Не более 9,6
12.	10	Не менее 10	134	Не менее 130	9,4	Не более 9,6
13.	10	Не менее 10	130	Не менее 130	9,4	Не более 9,6
14.	9	Не менее 10	127	Не менее 130	9,5	Не более 9,6
15.	10	Не менее 10	130	Не менее 130	9,4	Не более 9,6

По результатам тестирования 9 претендентов сдали все три теста.

*Экспериментальная часть.*

Тренерская работа с детьми имеет ряд специфических особенностей, это в полной мере касается и планирования тренировок. Учебно-тренировочный процесс делится на два цикла: осенне-зимний из четырех месяцев и зимне-весенний из четырех месяцев. В летнее время (каникулы) не все дети могут интенсивно заниматься гирями и регулярно посещать тренировки. Поэтому на это время планируется переходный период, поддерживающий необходимый уровень психофизической и технической подготовленности спортсмена, его целью является предотвращение возможной потери спортивной формы. Первый цикл тренировок начинается в сентябре, второй в феврале эти месяцы отводятся на период общей психофизической подготовки, объем, и интенсивность тренировок повышаются ступенчато с 30-40% до 70-80% относительно максимально возможной. Специально подготовительный период приходится на октябрь-ноябрь и март-апрель, объем нагрузок доходит до 100%, интенсивность меняется, волнообразно достигая к концу цикла 90%. Декабрь и май это соревновательный период, когда спортсмены активно участвуют в различных соревнованиях, объем нагрузок снижается до 40-50%, а интенсивность поднимается до 100%.

Мы практикуем трёхразовые занятия в неделю, через день отдыха. Тренировка начинается с вводной части, после идет специальная разминка и основная работа с гирями, затем следует заключительная часть с обязательными упражнениями на растяжку. В тренировочный процесс включались следующие упражнения с гирями: махи гирей, заброс гирь на грудь, толчок одной и двумя руками, рывок гири, приседания с гирями и многие другие упражнения.

*Результаты и их обсуждение.*

Для проверки результативности были повторно проведены тесты, которые проводились на отборе. Результаты повторного тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2- результаты повторного тестирования в конце тренировочного цикла

№ п/п	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Стандарт (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Стандарт (см)	Челночный бег 3*10	Стандарт
1.	25	Не менее 10	134	Не менее 130	9,2	Не более 9,6 с
2.	27	Не менее 10	137	Не менее 130	9,1	Не более 9,6
3.	32	Не менее 10	140	Не менее 130	9,1	Не более 9,6
4.	30	Не менее 10	142	Не менее 130	9,2	Не более 9,6
5.	32	Не менее 10	134	Не менее 130	9,1	Не более 9,6
6.	33	Не менее 10	135	Не менее 130	9,1	Не более 9,6
7.	33	Не менее 10	139	Не менее 130	9,2	Не более 9,6
8.	29	Не менее 10	144	Не менее 130	9,1	Не более 9,6
9.	31	Не менее 10	144	Не менее 130	9,0	Не более 9,6

Практика работы показала, что занятия гиревым спортом у начинающих гиревиков 10 лет эффективны для повышения физической подготовленности. Об этом свидетельствуют изменения в контрольных тестах.

Сборная команда гиревиков многократно выигрывала кубки и первенства Москвы и Московской области. Спортсмены г. Звенигород становились чемпионами и призерами России по гиревому спорту.

Выводы:

Современная модель отбора и тренировки новичков позволяет активно вести спортивную работу с юными спортсменами уже в начале учебного года, причём по весовым категориям с соревновательными гирями на определённый результат, что позволяет индивидуализировать уровень тренировочной нагрузки для каждого занимающегося.

Список использованных источников

1. Приказ Министерства спорта РФ от 30 июня 2021 г. № 494 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».
2. Архангородский В.С. Гиревой спорт. – К.: Здоровья, 1980. – 52 с.
3. Гиревой спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва / авт. - сост: В. Б. Шванев, О. А. Маркиянов, Г. П. Виноградов, В. С. Соловьев, Б. Н. Глинкин, А. Л. Атласкин, В. Ф. Тихонов. – Москва: Советский спорт, 2009. – 105 с.
4. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. – Москва: Советский спорт, 2019. – 199с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с
6. Цацулин П. Уникальная методика тренировки с гирями: учебное пособие. 2010. – 132с.

## НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Чупрова Валерия Сергеевна,  
студентка 3 курса специальность 49.02.01 Физическая культура,  
ГБПОУ «Училище (техникум) олимпийского резерва №3, г. Химки

**Научный руководитель:** Лырчиков Анатолий Георгиевич, преподаватель, к.б.н., доцент, ГБПОУ «Училище (техникум) олимпийского резерва №3, г. Химки.

**Актуальность.** Спортивный отбор и спортивная ориентация - сложный, многоступенчатый процесс, требующий использования самых современных технологий (педагогических, медико-биологических, психологических, генетических и др.). Так, специалистами показано, что благодаря занятиям спортом у подростков быстрее формируется формально-логический интеллект, ускоряется становление дедуктивного мышления, улучшается онтогенетическая рефлексия, лучше развиваются смысловая логическая память. Современная наука различает задатки, одаренность и способности человека. Занятия любым видом спорта требуют от человека успешного выполнения одного или нескольких видов деятельности. Необходимо отметить, что способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приемами определенной деятельности. Врожденно- обусловленным компонентом способностей является одаренность. Она обеспечивает человеку возможность успешного выполнения соответствующей ей деятельности. По отношению к спорту можно говорить о физических и психических качествах и свойствах личности, обеспечивающих успешность осуществления определенной соревновательной деятельности. Одаренность постепенно становится главным критерием при переходе занимающихся в спортивных школах из одной группы в другую, из одной сборной команды в другую, более высокого ранга [2,162с].

С позиции прогностической значимости можно выстроить следующую иерархию факторов, подлежащих учету в исходной проверке юных спортсменов:

1.Наследственность. У исследователей в области спорта сформировалось мнение, что спортивные способности во многом наследуются от родителей [2, 149 с.]. Это явно прослеживается в спортивных семьях. Статистически выявлено, что в спортивных семьях у знаменитых родителей- спортсменов с вероятностью 50% рождаются одаренные дети, которые могут дать высокие результаты, при условии обеспечения должных внешних условий. Показано, что надежность связи «родители-дети» снижается в следующей последовательности:

а) отец-сын; б) мать-дочь; в) отец-дочь; г) мать-сын.

Достоверно установлена связь между признаками дедушек и бабушек с их внуками и внучками, то есть через поколение (до 75% наследуемости). Высокая наследуемость к двигательной активности больше наблюдается у младших братьев и сестер [2,152с]. Высокая вероятность (до 75%) рождения потенциально высококлассного спортсмена в семье, где оба родителя были спортсменами. В ГДР такие семьи поощрялись спортивными федерациями и брались на особый учет и по мере роста ребенка ориентировали в конкретный вид спорта.

*Собственные исследования.* Современные научные исследования функционального состояния человека (спортсмена) развиваются и совершенствуются по мере развития компьютерных технологий. Минимизация размеров приборов и датчиков для измерения физиологических параметров организма спортсмена, позволяет непрерывно, во время тренировок и в состоянии отдыха. Таким новым параметром, отражающим реакцию организма на физические нагрузки, является вариабельность сердечного ритма (ВСР). ВСР это показатель того, как часто и нерегулярно бьется сердце. Это важный индикатор здоровья сердечно-сосудистой системы и общего состояния организма. В норме сердце бьется с определенной частотой, которая зависит от возраста, пола и физической активности человека. Однако эта частота может изменяться в течение дня из-за различных факторов, таких как стресс, усталость, изменение температуры окружающей

среды и другие. ВСП показывает, насколько сильно меняется частота сердечных сокращений в зависимости от этих факторов [1,146 с.].

Высокая ВСП означает, что сердце бьется более регулярно и стабильно, что говорит о хорошем здоровье сердечно-сосудистой системы. Низкая ВСП, наоборот, указывает на то, что сердце не может адаптироваться к изменениям в организме и работает менее эффективно. Измерение ВСП может быть полезно для оценки риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, а также для контроля эффективности лечения и реабилитации пациентов с такими заболеваниями. Кроме того, ВСП может использоваться для мониторинга уровня стресса и усталости, а также для определения оптимальной физической нагрузки и восстановления после тренировок. Вариабельность сердечного ритма (ВСП) является показателем функционирования вегетативной нервной системы, которая регулирует деятельность внутренних органов, включая сердце. ВСП отражает степень контроля вегетативной нервной системы над работой сердца и может указывать на различные состояния, такие как стресс, утомление, перетренированность и т.д. Однако, ВСП не может указывать на конкретные отделы нервной системы, так как это общий показатель функционирования вегетативной системы в целом. Вегетативная нервная система, это часть нервной системы, которая контролирует работу внутренних органов, таких как сердце, легкие, желудок, кишечник и т. д. Она работает автоматически, без участия сознания, и регулирует такие процессы, как дыхание, сердцебиение, пищеварение и т. д. Вегетативная нервная система состоит из двух частей: симпатической и парасимпатической. Симпатическая и парасимпатическая нервные системы являются двумя частями вегетативной нервной системы. Симпатическая нервная система отвечает за активацию организма в ответ на стресс или физическую нагрузку, а парасимпатическая система помогает организму расслабиться [1, 148 с]. На сегодняшний день доказано, что показатель ВСП спортсменов является информативным параметром и даёт ряд преимуществ в тренировочном процессе:

1. Помощь в проведении качественного отбора спортсменов.
2. Следить за соответствием нагрузок функциональному состоянию спортсмена.
3. Оценивать уровень тренированности спортсмена и его функциональный резерв.
4. Предсказать развитие перетренированности задолго до снижения спортивных результатов.
5. Определить состояние спортивной «формы».
5. Прогнозировать спортивный результат.
7. Контролировать восстановление спортсмена и индивидуальную эффективность различных средств реабилитации, применяемых в спорте.

*Выводы:* Мониторинг ВСП направлен на индивидуализацию тренировочного процесса, подбору восстановительных и лечебных воздействий на спортсмена. Появляется всё больше примеров, когда с использованием ВСП готовили самых известных спортсменов, например, пятикратного олимпийского чемпиона-биатлониста Мартена Фуркада. Специалисты в области спортивной медицины и тренеры отмечают, что исследование ВСП – важный инструмент в обеспечении безопасности спортсменов, который позволяет правильно дозировать физические нагрузки и постоянно контролировать степень восстановления спортсмена [1, 150 с].

#### Список использованных источников

1. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера. – Москва : ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022, 512с.
2. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико- методические аспекты практики спорта. Учебное пособие для ВУЗов по подготовке по спортивному направлению. – Москва : СПОРТ, 2016, 352с.

## КРИТЕРИИ ЭТАПНОГО ОТБОРА В ВОДНОМ ПОЛО

*Есауленко Дмитрий Олегович, студент 3 курса,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,  
г. Чехов, Московская область*

**Научный руководитель:** Ефимкина Маргарита Васильевна, преподаватель ГБПОУ МО «УОР №4», г. Чехов

**Аннотация.** В статье обосновывается влияние критериев этапного отбора в водном поло на динамику роста спортивных результатов на различных этапах спортивной подготовки. Научной основой для выявления спортивных способностей является поиск батареи тестов, которые позволяют с высокой вероятностью прогнозировать степень одарённости для занятий водным поло. Автором предлагаются этапные модельные показатели подготовленности ватерполисток для эффективного построения тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** спортивный отбор, водное поло, критерии, спортивная подготовка, тренировочный процесс, спортивные способности, наследственность.

**Спортивный отбор** - это система организационно-методических мероприятий, включающих педагогические, психологические, социологические и медико-биологические методы исследования, на основании которых выявляются способности детей, подростков и юношей для специализации в определённом виде спорта или в группе видов спорта [1].

Цель работы: выявление показателей, являющихся определяющими при первичном отборе спортсменов, при переводе их на следующую ступень многолетней тренировки и при зачислении в команды высокой квалификации по водному поло и изучить имеющийся опыт работы тренеров-практиков по аспектам отбора.

Поиск тестов реально может быть осуществлен с помощью двух подходов:

- изучения стабильности характеристик человека;
- изучения наследственных влияний [5].

Для изучения стабильности характеристик человека используют многолетние эксперименты на постоянном контингенте испытуемых (лонгитюдные исследования), в ходе которых применяют широкую программу тестирования и отбирают в конце концов те тесты, достижения в которых были стабильными в детском, юношеском и юниорском возрасте [4]. Таких многолетних исследований крайне мало, ввиду большого отсева занимающихся спортом [9]. Учитывая сложность определения стабильности физических и психических характеристик на основе многолетних наблюдений на одном и том же контингенте, можно признать оправданным и весьма полезным метод изучения спортивных биографий мастеров спорта международного класса [7].

Другая разновидность методов изучения стабильности характеристик человека связана с изучением физиограмм [3]. Например, определяя реакцию ЧСС на стандартную нагрузку, учёные установили, что у 18-летних спортсменов в детстве ЧСС на стандартную нагрузку была ниже, чем у не спортсменов. Поэтому некоторые исследователи считают, что в спорте не отсеиваются те дети, которые наиболее экономно расходуют энергию при выполнении стандартной физической нагрузки (у которых в 11-12 лет суммарные ЧСС ниже). Данные Н.И. Волкова свидетельствуют, что если измерить относительные величины МПК (максимальное потребление кислорода) у мальчиков 11-12 лет, то можно с высокой вероятностью предсказать каким будет уровень физической работоспособности у них в 18 лет. Это значит, что МПК является весьма стабильной характеристикой спортивной одарённости человека, так же во многом обусловлена наследственной предрасположенностью [6].

Второй подход при прогнозировании достижений спортсменов сводится к изучению наследственных изменений и имеет следующие разновидности:

- исследование родословных;

- корреляционный анализ между достижениями родителей и детей в одном и том же возрасте [7].

Существует критерий моделирования при определении характеристик спортсменов высокого класса – это морфометрический профиль, причем морфологические особенности являются одним из селективных факторов, определяющих перспективность спортсмена [2].

Основными методами в нашей работе являлись анкетирование тренеров и тестирование уровня технической и специальной физической подготовленности [8]. ватерполисток, участниц Первенства России 2020-2021 года. Всего было протестировано 66 спортсменок. Уровень спортивной квалификации от 1 спортивного разряда до КМС. В анкетировании приняли участие тренеры по водному поло: 25 человек с уровнем квалификации от «первой категории» до «Заслуженного тренера».

Ответы респондентов на первый вопрос анкеты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Актуальность проблемы спортивного отбора

Актуальность проблемы спортивного отбора	Количество утвердительных ответов	Утвердительных ответов (%)
1. Безусловно актуальна	13	52
2. Актуальна	9	36
3. Неактуальна	1	4
4. Затрудняюсь ответить	2	8

Анализ ответов респондентов позволяет сделать заключение об актуальности вопросов спортивного отбора при подготовке ватерполистов.

Затем были выявлены показатели, являющиеся определяющими при начальном отборе в водное поло, представленные в таблице 2.

Таблица 2 - Показатели начального отбора ватерполистов

Показатели	Количество при ранжировании									Сумма рангов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.Способность к игровой деятельности	13	4	3	3	1		1			55
2.Навыки плавания	3	5	8	5		3	1			82
3.Уровень мотивации	3	13		1	1	1	1	1	3	86
4.Антропометрические показатели	5	1	7	4	2				6	110
5.Сила					10		5	5	5	170
6.Выносливость					10		5	5	5	170
7.Быстрота							12	6	7	195
8.Ловкость							7	11	7	200
9.Гибкость							5	7	13	208

Анализируя данные анкетирования, сделан вывод, что наиболее важными показателями при наборе новичков в группы водного поло являются: *способность к игровой деятельности, навыки плавания, уровень мотивации.*

В таблице 3 представлены показатели, являющиеся определяющими при переводе ватерполистов на следующий тренировочный этап.

Таблица 3 - Показатели начального отбора ватерполистов

Показатели	Количество при ранжировании									Сумма рангов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.Игровое мышление	19	2	4							35
2.Техническая подготовленность		14	11							61
3.Плавательная подготовленность		7	6	1	6	5				96
4.Сила		3	4	5	5	5	3			111
5.Выносливость		4	3	5	5	5	3			114
6.Уровень мотивации	2	2		6	5	5	5			119
7.Быстрота					13	12				132
8.Ловкость						12	13			
9.Гибкость					17				8	157

При отборе ватерполистов и переводе на следующую ступень наиболее важными показателями можно признать: *игровое мышление, техническую и плавательную подготовленность.*

Показатели, являющиеся определяющими при отборе ватерполистов для зачисления в команды высокой квалификации представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Показатели отбора ватерполистов для зачисления в команды высокой квалификации

Показатели	Количество при ранжировании										Сумма рангов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.Игровое мышление	23	2									27
2.Техническая подготовленность		13	6	6							68
3.Плавательная подготовленность				10	5	5	5				95
4. Уровень мотивации					11	4	5	5			152
5.Выносливость						11	4	4	6		186
6.Теоретическая подготовленность						10		5	5	5	190
7.Быстрота							12	13			198
8. Сила								14	11		211
9. Ловкость								14	5	6	213
10. Гибкость									14	11	236

При отборе в команды высокой квалификации следует признать наиболее значимыми показателями: *игровое мышление, техническую и плавательную подготовленность.*

Список использованных источников

1. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. – М., 1986.
2. Бахрах И.И., Волков В.М. Взаимосвязь некоторых функциональных показателей с пропорциями тела мальчиков пубертатного возраста. Теория и практика физич. культуры. – 1974. – № 7.
3. Благуш П.К. К теории тестирования двигательных способностей. - М.: ФиС, 1982. – С. 166.
4. Булгакова Н.Ж. Основные критерии планирования подготовки спортивного резерва. Плавание. – М., 1988.
5. Булгакова Н.Ж., Мартиросов Э.Г., Соломатин В.Р. и др. Соотношение показателей биологического возраста, физического и функционального развития как критерий отбора и индивидуализации тренировки. Научно-спортивный вестник. – 1990. – № 3.

6. Волков Н.И. Тесты и критерии для оценки выносливости спортсменов: Учебное пособие. – М., 1989.
7. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – Киев. Здоровье, 1981. – С. 140.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
9. Губа В.П., Никитушкин В.Г. Индивидуальные особенности юных спортсменов. – Смоленск, 1997. – С. 220.

**СПОРТ И ОБРАЗОВАНИЕ.  
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ  
ДЛЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Межрегиональная научно-практическая конференция,  
посвященная 15-летию ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»**

**ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»  
+7 (496) 726-46-83; +7 (496) 726-46-82; +7 (496) 726-46-84  
<https://www.chehuor.ru/>  
uvr@chehuor.ru**