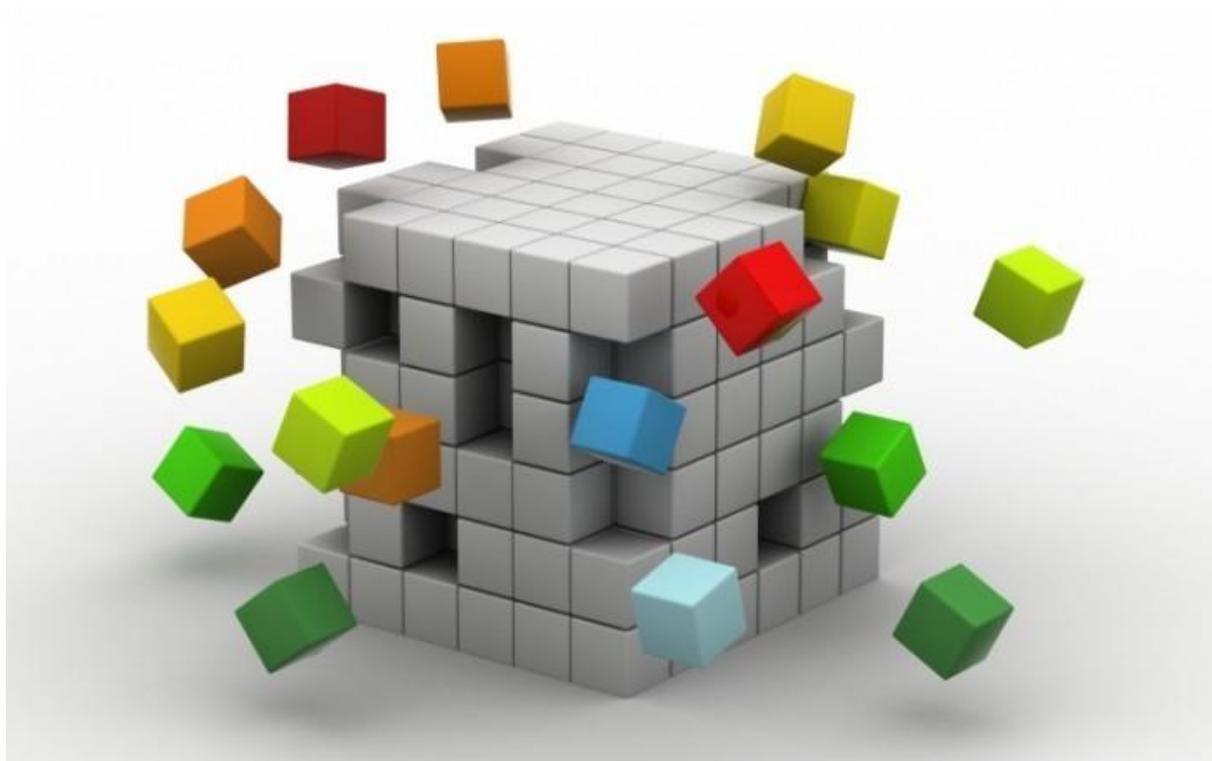


# СТРАТЕГИЯ ДОСТИЖЕНИЙ



**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
II МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

# **СТРАТЕГИЯ ДОСТИЖЕНИЙ**

Сборник материалов II Межрегиональной научно-практической конференции

**УДК 796**  
**ББК 75**

## **II Межрегиональная научно-практическая конференция «Стратегия достижений»**

*Дата проведения* – 6 апреля 2023 года.

*Место проведения* - УСЗ «Надежды России», 142300, Московская область, г. Чехов, ул. Мира, 9.

Организаторы:

- Московская областная региональная спортивно-патриотическая общественная организация «Вектор достижений»
- Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»
- Комиссия по развитию спорта, здравоохранения, образования, науки, социальной политике, СО НКО, патриотическому воспитанию, добровольчеству (волонтерству), работе с молодежью, поддержке семьи и детства Общественной палаты городского округа Чехов
- Центр образовательного и научного консалтинга, ЦОиНК го. Чехов

Стратегия достижений: сборник материалов II Межрегиональной научно-практической конференции. – Чехов: ЦОиНК.2023. - 164с.

©Коллектив авторов, 2023.  
©ГБПОУ МО «УОР №4», 2023.  
©МОРСПОО «Вектор достижений», 2023.  
©ЦОиНК, оформление, 2023.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<a href="#">Балзанай С.А.</a> ПРОЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ В ЕДИНОБОРСТВАХ У ЮНОШЕЙ.....	5
<a href="#">Боярченкова О.В.</a> ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ, МАССОВЫЙ СПОРТ, ТУРИЗМ И КРАЕВЕДЕНИЕ.....	9
<a href="#">Буза А.М., Гурьева К.А.</a> ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ В СССР И В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ.....	13
<a href="#">Воронова П.Р.</a> СПОРТИВНО-МАССОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ»	17
<a href="#">Венедюхина О.В.</a> ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РАЗВИТИИ ПОДРОСТКОВ .....	22
<a href="#">Вершинин М.С.</a> ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ХОККЕИСТОВ (НА БАЗЕ СПОРТИВНЫХ КЛАССОВ МОУ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9 ИМЕНИ ИВАНА ТКАЧЕНКО Г. ЯРОСЛАВЛЯ).....	28
<a href="#">Герасименко К.С.</a> ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ.....	34
<a href="#">Гладышев А.И.</a> КЛАССИФИКАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ.....	40
<a href="#">Егоров А.В.</a> СПОСОБЫ МОТИВАЦИИ И КРИТЕРИИ ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА ЮНЫХ ВАТЕРПОЛИСТОВ.....	46
<a href="#">Калашникова В.С.</a> ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ВЕЛЕНИ ВРЕМЕНИ .....	51
<a href="#">Карпенков А.</a> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ МУЗЕЙНОЙ ПЕДАГОГИКИ В ФОРМИРОВАНИИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В УСЛОВИЯХ УОР .....	55
<a href="#">Козлова Ю.Д.</a> ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	59
<a href="#">Колесников И.В.</a> ФИЗИОТЕРАПИЯ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ.....	65
<a href="#">Кондрашова В.О.</a> РЕСУРСЫ АРТ-ТРЕНИНГА «ПОЭТИЧЕСКАЯ КЛАДОВАЯ ОТВЕТОВ» В РАБОТЕ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ .....	70
<a href="#">Круглянская А.О.</a> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ НОРМ ГТО .....	74
<a href="#">Лакирева О.Е.</a> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ БАЗОВОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК 6-7 ЛЕТ.....	80
<a href="#">Матвеев Д.С.</a> ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ТРАВМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У БОКСЕРОВ.....	85
<a href="#">Мялкина А.Л.</a> ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В БАСКЕТБОЛЕ .....	89
<a href="#">Нефедова Л.В.</a> П Р О Е К Т «СОЗДАНИЕ МОДЕЛИ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №2» НА ПЕРИОД 2023-2027 ГГ.» .....	95

<a href="#">Паратов А.В.</a> ШАХМАТЫ И ТРЕНИРОВКИ СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА .....	115
<a href="#">Паратов А.В.</a> ТЕМАТИЧЕСКИЙ ТУР «ЦАРИЦЫНСКАЯ КРЕПОСТЬ, КАК ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНАЯ ЗОНА ВОЛГОГРАДА» СПОСОБСТВУЕТ ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ .....	120
<a href="#">Самохвалов Ю.А.</a> "УМНАЯ" СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА.....	118
<a href="#">Стрепкова П.А.</a> АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ И АРТИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК .....	131
<a href="#">Сысоев Д.С.</a> ТУРИЗМ И КРАЕВЕДЕНИЕ .....	137
<a href="#">Тарасова П.А.</a> ОБУЧЕНИЕ В КАДЕТСКОМ ПОЛИЦЕЙСКОМ КЛАССЕ. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ.....	142
<a href="#">Тарасова Э.В.</a> ФОРМИРОВАНИЕ ПОНЯТИЯ О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ФАКТОРАХ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	145
<a href="#">Трусова М., Климова М.</a> ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О МИНЕРАЛЬНЫХ ВОДАХ ПРИ ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИИ БЕЗ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА.....	151
<a href="#">Чупрова В.С.</a> СПОРТИВНЫЙ ОТБОР - НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ.....	159

## ПРОЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ В ЕДИНОБОРСТВАХ У ЮНОШЕЙ

*Балзанай Содунам-Белчир Айдынович, студент 4 курса, ГБПОУ МО «Училище  
(техникум) олимпийского резерва №4», г. Чехов, Московская область*

Научный руководитель: Плаксина Елена Анатольевна, преподаватель, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4», г. Чехов, Московская область

**Аннотация:** психологические вопросы подготовки спортсмена, как правило, попадают в поле внимания тренеров только тогда, когда после нескольких лет занятий их ученики приобретают достаточно высокий уровень мастерства и начинают выступать в соревнованиях. Вследствие этого не используются многие возможности повышения эффективности тренировочного процесса, формирование психологических предпосылок надежности выступлений в соревнованиях, а ведь именно на этом этапе формируются психологические предпосылки высших спортивных достижений. По нашему мнению, вопрос о привлечении спортивных психологов к работе с тренерским составом и самими единоборцами, с членами сборных команд является на данный момент наиболее значимым.

**Ключевые слова:** психология, спортсмен, индивидуальность, единоборства.

**Актуальность темы работы** определяется тем, что без ясного понимания всей психологической сложности спортивной деятельности, многообразия обуславливающих ее связей невозможно создать рациональную методику тренировки, отвечающую современным научным и педагогическим требованиям.

Как отмечают ряд исследователей психологические особенности, психические процессы и черты личности наиболее полно проявляются при сильных умственных и физических напряжениях, при постоянно меняющихся условиях окружающей среды, что наблюдается в спорте, в частности в единоборстве.

Единоборства как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психологическим особенностям спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психической. Не о всяком единоборце в возрасте с 14 до 16 лет можно сказать что он "боец", даже если он обладает высокой техникой, тактикой и физической подготовкой.

Т.В. Огородова [3, с. 23] отмечает, что состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на

ринг, неуверенный в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если единоборец хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он и при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи.

При психологической подготовке единоборца на первый план выдвигаются его индивидуальные качества, поэтому тренер должен быть достаточно эрудирован в области психологии, педагогики, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.

В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа - этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям.

**Объект работы** - индивидуально-психологические особенности спортсменов-единоборцев 14-16 лет.

**Предмет работы** - взаимосвязь индивидуально - психологических особенностей спортсменов-единоборцев с уровнем их спортивных достижений.

**Цель данной работы** - выявить индивидуально - психологические особенности спортсменов-единоборцев в связи с уровнем их спортивных достижений.

**Задачи:** дать психологическую характеристику единоборств как видов спорта; изучить индивидуально-психологические особенности спортсменов-единоборцев; исследовать индивидуально-психологические особенности спортсменов-единоборцев в связи с уровнем их спортивных достижений.

**Методы:** анализ, обобщение, классификация, описание, сравнение.

**Практическая значимость.** Полученные данные могут быть использованы в спортивных школах, а также в обучении студентов.

Единоборства как виды спорта имеют свои психологические особенности, среди которых Т.В. Огородова выделяет семь основных:

- Психомоторика - связующее звено между основными факторами и закономерностями психического развития, обеспечивающее совершенное владение техникой конкретного вида спорта.

- Стремление спортсмена к совершенствованию в избранном виде спорта (необходимость овладения совершенной техникой выполнения физических упражнений) и достижению наивысших результатов в нем.

- Наличие спортивной борьбы, которая приобретает особо острый характер во время спортивных соревнований и сопровождается проявлением ярко выраженных эмоций.

- Наличие ярко выраженного стресса, особенно на уровне соревнований крупного масштаба. Так, стрессогенный характер современного спорта определяют: бурный рост спортивных результатов, условия острой соревновательной борьбы равных по силам соперников.

- Наличие психологических особенностей личности спортсмена (волевых, интеллектуальных, эмоциональных и др.), способствующих успешности деятельности.

- Взаимодействие участников спортивной деятельности, протекающее в форме непосредственной или опосредованной борьбы. В процессе соревнований оно выступает в двух формах: противоборства - по отношению к противнику (соперничество), взаимодействия - по отношению к команде (сотрудничество).

- Вербальное и невербальное общение (коммуникация): специальные жесты (жесты спортивных судей), мимика, пантомимика, а также непроизвольные моторные действия.

У каждого единоборца вырабатывается индивидуальный стиль деятельности. Достижение высокого спортивного мастерства во многом зависит от уровня развития специализированных психических процессов и качеств, которые позволяют юношам реализовать свои физические и технико-тактические возможности.

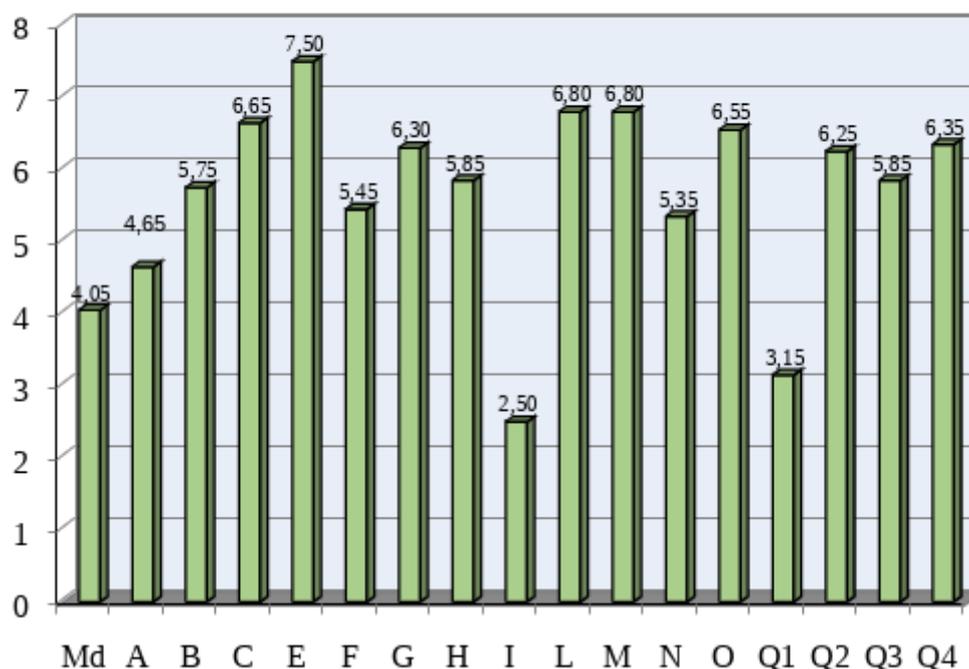
Эмпирическое исследование личностных особенностей юношей, занимающихся единоборством, было проведено с группой из 20 спортсменов. Возрастная категория детей от 14 до 16 лет. Критерием выбора группы являлось принадлежность к индивидуальному виду спорта (бокс). Эмпирическое исследование проводилось на базе МБУ «Спортивная школа бокса «Витязь» имени А.В.Поветкина». Тестирование проводилось в коллективной форме, в спокойной, непринужденной обстановке, где юношам предлагалось ответить на вопросы анкеты, затем заполнить бланки методик.

Результаты исследования показали, что приблизительно 55% юношей, занимающихся индивидуальной спортивной деятельностью (бокс) можно условно назвать «индивидуалистами», у них преобладают такие мотивы, как самоутверждение, самовыражение, им достаточно трудно работать в группе, они отличаются повышенной тревожностью и т. д.

Результаты исследования <https://disk.yandex.ru/d/N5sP9zjkTbKRSw>

По тесту Кеттелла в выборке детей, занимающихся индивидуальным видом спорта (бокс) были получены следующие результаты:

**Средние значения результатов детей по тесту Кеттелла, занимающихся в спортивной секции бокс**



*Рис.1. Графические данные результатов детей по тесту Кеттелла, занимающихся в спортивной школе бокс.*

Повышенный уровень соревновательной борьбы на крупнейших турнирах и Олимпийских играх требует совершенствования средств и методов не только разносторонней физической подготовки, но и психологической направленности спортсменов.

По нашему предположению, на качестве ведения боя сказывается способность спортсмена оценить обстановку, силу и тактику соперника, а это напрямую зависит от психологических свойств спортсмена.

Список источников:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте - Ростов н/Д.: Феникс, 2016. - 352 с.
2. Вяткин Б.А. Темперамент и спорт. - Пермь: Пермский государственный педагогический институт, 2019. - 162 с.
3. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. - Ярославль: ЯрГУ, 2016.

## ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ, МАССОВЫЙ СПОРТ, ТУРИЗМ И КРАЕВЕДЕНИЕ

*Боярченкова Ольга Вячеславовна, ученица 10 класса, МАОУ Востряковский лицей №1,  
г. Домодедово, Московская область*

Научный руководитель: Гизутдинов Артём Александрович, учитель физической культуры, МАОУ Востряковский лицей №1, г. Домодедово, Московская область.

Здоровье, туризм, спорт и физическая культура находятся в тесной взаимосвязи. В современном мире загрязнённая окружающая среда, неправильное питание и прочее, приводят к тому, что те или иные системы организма человека дают сбой, появляются различные заболевания и проблемы со здоровьем. Чтобы этого избежать, существует много способов, один из которых — физическая активность.

Регулярные нагрузки снимают стресс, стабилизируют артериальное давление, укрепляют иммунную, сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы.

Тренировки влияют не только на баланс физической активности, но и влекут за собой остальные ключевые сферы хорошего самочувствия: питание, эмоциональную составляющую, сон и восстановление. Когда мы тренируемся, в работу включаются не только мышцы, но и гормоны, которые положительно влияют на эмоциональное состояние.

Примерно от 75 % до 90 % визитов к врачу вызваны заболеваниями, связанными со стрессом. Во время занятий спортом выделяются необходимые нам гормоны. Такие как: эндорфины, окситоцин, адреналин, дофамин. Благодаря им появляются чувства радости от того, что человек находит что-то нужное, чувства легкости и ощущение безопасности. Исследования показали, что от 20 до 30 минут физических упражнений каждый день могут помочь людям чувствовать себя спокойнее

- При нагрузке умеренной мощности и долгой тренировке увеличивается уровень гормона роста и кортизола, падает уровень инсулина и увеличивается уровень трийодтиронина.

Помимо перечисленного, спорт помогает: бороться с вредными зависимостями — занятия спортом позволяют перенаправить энергию; справляться с депрессией — исследования показывают, что физические упражнения улучшают симптомы депрессии и снижают риск рецидива; оказывать благоприятное влияние на психику при психических расстройствах

На самом деле, начать заниматься спортом нетрудно: главное – регулярность и желание.

Чтобы подрастающие поколения были здоровы, нужно соблюдать основные правила здорового образа жизни:

#### 1. Здоровое питание.

Любая деятельность человека зависит от веществ и микроэлементов, поступающих в его организм вместе с пищей. Поэтому следует отказаться от вредной еды и перейти на здоровое питание

#### 2. Занятия физкультурой.

Обязательно нужно делать зарядку по утрам, бегать, если есть возможность. Она придаст энергии и хорошего настроения на весь день. Физическая активность незаменима при здоровом образе жизни.

#### 3. Хороший сон.

Ежедневно человек должен спать около 8 часов, причем ложиться лучше до полуночи — это наиболее благоприятное время для сна. Перед сном нужно проветривать комнату. Важной особенностью является комфорт и удобство спального места. Нельзя наедаться на ночь, помните, что последний прием пищи обязан быть не позднее, чем за 3 часа до сна

#### 4. Режим дня.

Распоряжайтесь своим временем грамотно. Хорошо организованный режим дня – правильное чередование работы и отдыха. Составив режим, вы будете больше успевать сделать за день, избегая переутомления.

#### 5. Отказ от вредных привычек.

Алкоголь, курение – всё это наносит непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают человеку развиваться как в трудовой, так и в творческой деятельности, вследствие чего, делают его социально неблагополучным и несчастным.

#### 6. Устойчивость к стрессу.

Необходимо спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Негативные эмоции приводят к болезням. Справиться со стрессом помогут занятия любимым делом, спорт или новые увлечения. Старайтесь контролировать свои эмоции и относитесь ко всему с добром и позитивом.

#### 7. Закаливание.

Закаливание – важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к негативным условиям среды.

#### 8. Личная гигиена.

Как говорится, чистота – залог здоровья. Несоблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных болезней

#### Туризм - территория здорового образа жизни.

Туристические походы укрепляют наше здоровье, тренируют и закаляют организм. Такие походы обогащают знаниями, повышают культурный уровень, позволяют познать многие явления природы, ознакомиться с жизнью и бытом людей нашей страны. Пребывание туриста на свежем воздухе и хорошая физическая нагрузка восстанавливает силы.

Наиболее популярным в России является спортивный туризм:

- горнолыжные спуски, походы в горы, сплавы по реке, конные и пешие прогулки, походы в горы.

Любители активного отдыха найдут место по душе на Алтае, Урале, Дальнем Востоке и в Карелии.

Плюсы спортивного туризма:

- Испытать невероятные эмоции, насладиться природными пейзажами, зарядиться положительными впечатлениями.

- Укрепить свой организм, проверить себя на выносливость, научиться чему-то новому.

- Посетить те места, куда сложно добраться на транспорте.

- Иногда спортивный туризм требует минимальных затрат.

Минусы спортивного туризма:

- Необходимо рационально рассчитывать свои возможности и силы. При серьезных заболеваниях в первую очередь необходимо проконсультироваться со специалистом.

- Спортивный туризм сопровождается физическими нагрузками, есть риск получения травм.

- Дороговизна некоторых направлений спортивного туризма.

Таким образом, отметим, что основная задача социальной политики состоит в обеспечении повышенного качественного потенциала и уровня жизни молодёжи. Для

улучшения ситуации с состоянием здоровья необходимо проведение комплексной политики здорового образа жизни.

Спорт в наши дни становится модным и это неспроста. Быть спортивным, энергичным, бодрым, не болеть - это то, что нужно успешному человеку. А успешным хочет быть каждый здравомыслящий человек.

Туризм и здоровье неотделимы. Известно выражение: «В здоровом теле - здоровый дух». Но не менее справедливым будет и обратное утверждение: «От здорового духа - здоровое тело». Туризм помогает гармонично развивать человеческой личности этих двух начал. Сила духа может направлять разум человека в сторону добрых мыслей, положительных эмоций. Чрезвычайно важно сегодня убедить и научить подрастающее поколение использовать свой разум для выработки сознательной философии жизни, направленной на сохранение здоровья.

#### Список источников:

1. Виды спортивного туризма. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://svastour.ru/articles/puteshestviya/vidy-turov/vidy-sportivnogo-turizma.html>

2. Здоровый образ жизни – основные принципы. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://karsuncrb.ru/for-patients/zoj/146-05-04-18-3>

3. Статьи. Туризм как образ жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bestprivateguides.com/articles/category/tourism-as-lifestyle>

## **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ В СССР И В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ**

*Буза Анна Михайловна, Гурьева Кристина Андреевна, студентки 3 курса,*

*ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №5»*

*г. Егорьевск, Московская область*

Научный руководитель: Гладышев Андрей Иванович, преподаватель, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №5», г. Егорьевск, Московская область

**Аннотация:** в статье исследуется и сравнивается физическое развитие подростков в СССР и в современной России. Раскрываем причины развития массовости занимающихся физической культурой и спортом. Рассматриваются вопросы массовости.

**Ключевые слова:** массовость, физическая культура и спорт, СССР, современность, уровень подготовленности.

**Актуальность:** спортивное развитие – это культурная составляющая любого динамично развивающегося общества. А здоровье жителей страны – это ценность любого государства. Необходимость физического развития населения, в особенности подрастающего поколения актуальна на современном этапе. Это подтверждается многими нормативными актами в частности Приказом от 30 декабря 2021 г. N 1089 Министерства спорта РФ «Об утверждении методических рекомендаций по повышению двигательной активности граждан, организации физкультурно-спортивной работы среди различных категорий населения по месту жительства, отдыха и работы».

**Проблема:** наблюдается слабый уровень физической подготовленности подростков, что приводит к ухудшению общего состояния организма.

**Объект исследования:** уровень физической подготовленности.

**Предмет исследования:** физическое развитие и массовость.

**Цель:** повысить уровень физического развития подростков.

**Задачи:**

1. Изучить уровень физической подготовленности подростков в современной России и в СССР.
2. Найти проблемы физической культуры и спорта в СССР и в современной России.
3. Оценить физическую подготовленность подростков в РФ и СССР.
4. Провести опрос среди представителей разных поколений населения нашей страны, оценить массовость занятия физической культурой и спортом.

5. Разработать рекомендации, направленные на улучшение физической подготовленности подростков.

**Гипотеза:** если использовать лучшие практики современности и СССР по физической подготовке, уровень физического развития подростков улучшится.

Забота о здоровье – была первостепенной задачей Правительства СССР. С самых малых лет, обязательные упражнения входили в плановые графики детей детсадовского возраста, школьников, студентов, взрослых людей и даже пенсионеров. На становление профессионального спортсмена влияло то, что можно было посещать любую секцию, которая была близка тебе по духу, совершенно бесплатно. На предприятиях проводились зарядки, были оборудованные целые комнаты спортивным инвентарем, создавались спортивные команды. Можно смело сказать, что спорт, на тот период времени, был частью культуры в нашей стране. Велась пропаганда здорового образа жизни на радио, телевидении, в журналах и газетах.

На современном этапе все, что связано с современным спортом, имеет интерес к коммерции и бизнесу, доминирующим фактором является материальная сторона. Зачастую в профессиональные команды попадают «не профессионалы», а люди «с деньгами». Еще одна проблема - слабая поддержка спортсменов и их подготовка в общеобразовательных учреждениях, а также проблема нехватки квалифицированного тренерского персонала. Мы проанализировали средний уровень физической подготовленности подростков (15-16 лет) разных эпох (табл.1).

Таблица 1

Сравнительная таблица среднего уровня физической подготовленности подростков  
(15-16 лет) разных эпох

	СССР(М)	Россия (М)	СССР(Д)	Россия(Д)
<i>Скоростные</i> Бег на 30 м, с	5,3-4,9	5,1-4,8	5,8-5,3	5,9-5,3
<i>Координационные</i> Челночный бег 3x10 м, с	8,4-8,0	8,0-7,6	9,3-8,8	9,3-8,7
<i>Скоростно-силовые</i> Прыжок в длину с места, см	190-205	195-210	165-185	170-190
<i>Выносливость</i> 6-минутный бег, м	1250-1350	1300-1400	1050-1200	1050-1200
<i>Гибкость</i> Наклон вперед из положения сидя, см	8-10	9-12	12-14	12-14
<i>Силовые</i> Подтягивание на высокой перекладине из вися, колич. раз (мальчики); на низкой перекладине из вися лежа, колич. раз (девочки)	7-8	8-9	12-13	13-15

В результате анализа данных, можно утверждать, что уровень подготовленности в настоящее время значительно выше чем раньше, это может быть связано с генетикой, интенсивностью работы, и наличием современных технологий, которые способствуют облегчению работы.

В практической части приняло участие 54 человек от 15 до 65 лет. Мы узнали, что из 34 человек в возрасте от 15 до 30 лет занимались спортом только 21, а из 20 человек в возрасте от 34 до 62 лет занимались спортом 18 человек. В результате мы видим, что люди Советского Союза больше занимались спортом, чем нынешнее поколение.

На вопрос с чем связано ухудшение заинтересованности к ФК и спорту большая часть участников ответила что основными проблемами являются: сокращение численности бесплатных спортивных школ, компьютеризация молодежи, уменьшение интереса к дворовым занятиям. Был поставлен вопрос чем отличается современный спортсмен от спортсмена советского времени?

Многие ответили, что спортсмен СССР был патриотом своей страны, участвовал в спортивных мероприятиях. Был всегда в физической форме, стремился к достижению успеха, к спортивному профессионализму, настойчивости, самоконтроль - главные качества спортсмена Советского времени, которых он всегда придерживался. В современном мире, в большинстве случаев, спортсмена интересует финансовая сторона больше, чем спортивные показатели.

На основании практической части и изученного материала мы разработали рекомендации, направленные на повышение физического уровня подростков, взяв все лучшее из настоящего и времен СССР.

Можно сделать вывод о том, что необходимо повышать уровень физического развития подростков, т.к. это залог успешного будущего нашего государства.

Список источников:

1. Приказ Госкомспорта СССР от 09.04.1987 N 228 (с изм. от 12.09.1989) «О введении в действие Положения о детско-юношеской спортивной школе, специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва, специализированных классах по видам спорта». [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-goskomспорта-sssr-ot-09041987-n-228/>
2. Приказ Минспорта России от 30.12.2021 n 1089 "Об утверждении методических рекомендаций по повышению двигательной активности граждан, организации физкультурно-спортивной работы среди различных категорий населения по месту

жительства, отдыха и работы" [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-30.12.2021-N-1089/>

2. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности {Текст}: учеб. пособие/Б. Х. Ланда-2-е издание-М.: Советский спорт, 2005. -192с.: ил.

3. Рипа, Михаил Дмитриевич. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе / М. Д. Рипа, В. К. Велитченко, С. С. Волкова; Под ред. М. Д. Рипы. - Москва : Просвещение, 1988. - 173,[2] с. : ил.

4. Советский спорт и спорт современной России.[Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://itissite.com/2017/09/sovetskij-sport-i-sport-sovremennoj-rossii/>

5. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физкультура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, Вяткина Н. и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение, 1990.—287с: ил.

## СПОРТИВНО-МАССОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ»

*Воронова Полина Руслановна, учащаяся 9 класса  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 13»  
г.о. Серпухов Московской области*

Научные руководители: учитель физкультуры Елизарова Ирина Викторовна, учитель музыки и МХК Дудыченкова Дарья Юрьевна.

### **Аннотация**

Проект предназначен для формирования потребности в активном образе жизни при реализации спортивно-массового мероприятия «День здоровья для школьников», для более качественной работы преподавателей физической культуры, для решения воспитательной задачи по сплочению класса как коллектива посредством внеурочной и урочной деятельности с небольшой затратой материальных ресурсов.

**Ключевые слова:** день здоровья для школьников, сценарий Дня здоровья школьников, программа проведения Дня здоровья для учащихся, ЗОЖ, школьное мероприятие.

Сфера применения результатов: социологическая, спортивная, оздоровительная.

Вид презентации: защита доклада.

Здоровье – это состояние физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (по определению Всемирной организации здравоохранения).

### **Актуальность мероприятия**

В последнее время, в связи с техническим прогрессом, заметно снижена физическая активность учащихся общеобразовательных школ. Идёт снижение интереса к урокам физической культуры и занятиям другими видами физкультурно-спортивной деятельности. В результате чего снижается работоспособность и повышается утомляемость школьников. Традиционные уроки физкультуры иногда однообразны, часто лишены духа состязательности и наглядности. Но представленный нами опыт поможет как учащимся, так и преподавателям физической культуры в школе сделать День здоровья действительно интересным для всех участников, добиться стойкой мотивации и положительного отношения как к предмету «Физическая культура», так и к занятиям в спортивных секциях. А также мероприятие решает воспитательную задачу по сплочению класса как коллектива, выполнение совместных задач, поднимает

соревновательный и командный дух, развивает чувство товарищества. Проведение Дня здоровья в нашей школе ориентировано на создание условий социального становления личности в процессе общения и совместной деятельности в детском сообществе, активного взаимодействия со сверстниками и педагогами.

### **Новизна мероприятия**

Не секрет, что далеко не в каждой школе проводятся Дни здоровья с привлечением всех учащихся, активно выполняющих двигательную деятельность. В проводимом нами мероприятии задействованы упражнения, выходящие за рамки школьной программы, но выполняемые ребятами с огромным удовольствием. На нашем мероприятии участники выполняют задание на этапах одновременно, согласно маршрутным листам. Прежде, чем начать движение на этап, каждая команда громко кричит слово «Ура!», а по прибытию на место старта-финиша, в нашем случае это скамейки, расставленные по кругу, команде нужно громко и дружно прокричать название своего класса, и только потом производится отсечка времени, затраченного на выполнение задания. Это помогает собраться всему классу на финише одновременно. Кроме того, болельщики и классные руководители двигаются на этапы со своей командой и максимально ее поддерживают. На этапах возможна замена участника на болельщика, главное, чтобы не менялся количественный состав. Таким образом, задействовано максимальное количество участвующих ребят.

**Цель мероприятия** – укрепление психического и физического здоровья школьников в процессе участия в командной игре «День здоровья».

### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни среди учащихся;
- повышение компетентности школьников в вопросах здоровья и здорового образа жизни;
- повышение двигательной активности учащихся;
- воспитание стойкой мотивации к занятию физической культурой.

**Гипотеза:** проведение в школе мероприятия «День здоровья» окажет положительное влияние на физическое и эмоциональное состояние всех его участников.

**Предмет исследования** – здоровый образ жизни школьников.

**Объект исследования** – учащиеся общеобразовательной школы.

### **Прогнозируемые результаты:**

- систематизация работы по здоровому образу жизни в образовательном учреждении;

- формирование активной позиции у детей по здоровьесбережению и здоровьесбережению;

- обобщение и распространение результатов работы среди педагогических работников школ;

- увеличение численности детей в спортивных секциях;

- снижение уровня заболеваемости.

### **Организация мероприятия**

В успешной реализации мероприятия задействованы представители следующих групп:

- учащиеся школы с 1 по 11 класс;
- учителя-предметники, классные руководители;
- администрация школы.

Организация мероприятия начинается с анкетирования (*Приложение 1*) и устного опроса учащихся. В опросе принимали участие ученики 5-11 классов.

По результатам анкетирования была составлена Программа проведения мероприятия (*Приложение 2*).

А также:

- проведен визуальный осмотр мест проведения этапов мероприятия (спортивной площадки и прилегающей территории);

- составлен план проведения этапов;

- составлен перечень необходимого инвентаря;

- составлен список судейства;

- организовано присутствие медицинского работника,

- разработана необходимая документация – Положение о проведении, Приказ администрации школы о проведении, Сценарий (*Приложение 2* и *Приложение 3*), план расположения этапов (*Приложение 6*), маршрутные листы для каждого класса, протоколы для судей, итоговый протокол (*Приложение 5*).

Каждый класс представляет команду из 10 человек, имеющих основную группу здоровья. Остальные имеют амплуа болельщика. Классный руководитель находится вместе с командой. Судейство на этапах обеспечивают учащиеся 11 класса.

Команды занимают место на скамейках, стоящих по кругу (солнышко) справа и слева от ведущего и главного судьи. Это является местом старта и финиша. Капитанам команд раздаются маршрутные листы. По сигналу ведущего включается секундомер, и команды одновременно бегут на свои этапы согласно маршрутным листам. По

выполнению задания на этапе команды возвращаются на место старта (по возвращении команд оно становится местом финиша) и выполняется отсечка времени, затраченного на выполнение задания и возвращения.

Краткое содержание этапов и название станций:

**Защита** – надевание и бег в противогазах.

**Минеры** – капитан команды с завязанными глазами собирает кегли, находясь в кругу. Команда и болельщики подсказывают ему расположение «мин».

**Загадочная** – команда за определенное время разгадывает загадки на спортивную тематику и отвечает на вопросы по истории Олимпийского движения.

**Бег в мешках** – участники соревнуются в скорости, передвигаясь в мешках на ногах.

**Неотложка** – команда за определенное время раскладывает медицинские препараты по соответствию с заболеванием, а также отвечает на вопросы медицинской тематики и предупреждению травматизма.

**Скиппинг** – одновременные прыжки через длинную скакалку за определенное время.

**Солнышко** – задача команды перенести с одного места на другое стакан с водой, находящийся на щите, одновременно держась за концы скакалок.

**Футбол** – нужно забить максимальное количество голов в ворота.

**Встречная эстафета** – поменяться местами с частью команды, выполняя задание.

**Гусеница** – уметь передвигаться, крепко обняв друг друга от старта к финишу.

**Прыжок в длину** – общекомандный прыжок в длину с места. Нужно показать лучший результат, прыгая друг за другом.

**Лимбо** – соревнование в гибкости, где участники проходят под растянутой резинкой лицом вперед, не наклоняясь.

**Баскетбол** – нужно показать навыки ведения мяча на скорость.

В завершении мероприятия судейская бригада подводит итоги и выявляет победившую класс-команду. Победители и призеры награждаются дипломами и грамотами.

**Рефлексия проведенного мероприятия** осуществлялась посредством опроса учащихся по окончании мероприятия (*Приложение 4*). Таким образом, можно надеяться, что в нашей школе занятия физической культурой и спортом, здоровый образ жизни будут основой повседневной жизни каждого подростка.

Сегодня можно сказать, что данное мероприятие позволяет достичь поставленных целей при наименьших затратах материальных ресурсов. Благодаря качественной

организованной работе учителей физкультуры, спортивного актива классов, показатель заболеваемости у учащихся должен быть снижен, а это значит, что школьники станут более крепкими, выносливыми, реже пропускают физкультурные занятия. Мероприятие «День здоровья» в нашей школе наглядно показывает значимость двигательной деятельности, создает мотивацию к занятиям физической культурой у ребят, повышает уровень знаний в вопросах физического воспитания.

Наша гипотеза подтверждается – работая в команде, на свежем воздухе, все участники проявляют высокую физическую активность, действуют в интересах друг друга, заряжаются положительными эмоциями, получают неизгладимые впечатления.

#### Список источников:

- 1.Лях В.И. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень. – М.: «Просвещение», 2014.
2. Сценария спортивного праздника «День здоровья». [Электронный ресурс] . – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/stsenarii-prazdnikov/library/2019/03/07/stsenariy-sportivnogo-prazdnika-den-zdorovya>

## ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РАЗВИТИИ ПОДРОСТКОВ

*Венедюхина Ольга Васильевна, воспитатель СПО,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №2»,  
г. Звенигород, Московская область*

*«Развитие в подростковом возрасте характеризуется колебаниями  
между прогрессом и регрессом» - общеизвестная фраза.*

Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые, и дети. Здоровье дается человеку от рождения, но чтобы сохранить его на всю жизнь, он должен с раннего детства до глубокой старости постоянно заботиться о его укреплении. Для этого нужно вести здоровый образ жизни, знать и выполнять правила ЗОЖ.

К подростковому возрасту у человека должно сформироваться понятие о том, что здоровый образ жизни требует от него труда, а праздный — всегда влечет за собой ухудшение здоровья. Установлено, что здоровый образ жизни способствует увеличению продолжительности жизни на 7-10 лет и является самым практичным и самым дешевым методом профилактики заболеваний. Известно, что на 50-55% здоровье определяется индивидуальным образом жизни. Здоровый образ жизни детей - это действия, нацеленные на укрепление здоровья. В этот период подросткам необходимо соблюдать правила личной гигиены и режим дня, правильно питаться и заниматься спортом, отказаться от вредных привычек.

Подростковый период, или пубертат является одним из самых сложных периодов в жизни каждого человека. Это обусловлено кардинальными физиологическими и психологическими изменениями ребёнка.

Характеризуется подростковый возраст как критический, переломный период. Это время не только полового созревания, но и глобальных изменений в психике.

На тему пубертата было создано немало работ и пособий, но, тем не менее, этот возраст является самым трудным и непредсказуемым не только для ребёнка, но и для родителей, педагогов и окружающих. *Если знать о самых основных процессах, которые происходят в теле и мышлении подростка, то можно значительно сгладить конфликты, недопонимания в семье, а также избежать многих ошибок.*

Пубертат проходит в течение нескольких лет. В среднем возраст от 11 до 17 лет. Всемирная Организация Здравоохранения немного увеличила рамки с 10 до 19 лет. А некоторые современные психологи уверены, что первые признаки могут появиться уже

в 8-10 лет, а завершается взросление ближе к 23 годам. Устремленность к самостоятельности и обособленности оставляет отпечаток на все стороны личности.

#### *Физические изменения подростков.*

Мальчики и девочки начинают стремительно расти. К тому же рост тела происходит в основном совсем неравномерно. Изначально растёт голова и руки, а только затем туловище. Такая природная «несправедливость» заставляет юношей и девушек страдать от собственного вида.

Мышечная система тоже развивается очень быстро, что доставляет неудобства сердечно-сосудистой системе. Поэтому возникают перепады настроения, эмоциональная нестабильность, быстрая утомляемость, снижение концентрации внимания.

Гормональные всплески приводят к развитию вторичных половых признаков. У девушек округляются молочные железы, становятся объёмнее бёдра, появляется растительность в области паха, подмышками. Появляется менструация. Также выброс сальных желёз способен превратить, ещё совсем недавно чистое лицо девушки, в полотно для прыщей. Это доставляет массу неприятностей и становится поводом для низкой самооценки.

Нередко на фоне недовольством своего тела возникают пищевые нарушения, могут развиваться такие психологические заболевания, как булимия, анорексия, особенно у девочек. Будьте особенно внимательны к питанию подростка, но ни в коем случае не высмеивайте его физическую форму. Если в вашей семье ещё нет правильных пищевых привычек - подходящее время больше узнать об этом и придерживаться их.

У мальчиков также наблюдаются скачки роста, увеличиваются половые органы, ломается и снижается голос, появляется растительность на теле и лице. Склонность к прыщам, жирной коже наблюдается у мальчиков так же часто, как и у девочек.

Подростки впервые начинают чувствовать физическое влечение к противоположному полу.

Девочки чаще всего опережают мальчиков в развитии на полтора, два года. Первые скачки роста у них происходят в среднем в 11 лет, когда у мальчиков только в 13. Самый максимальный рост приходится на весну, а максимальная прибавка в весе на осень. Мальчики догоняют в развитии девушек в основном только к последним классам школы, при этом ребята все ещё продолжают расти, в то время как девочки уже остановились.

В этот период подросткам необходимо соблюдать личную гигиену, режим дня, знать правила питания и отказаться от вредных привычек.

### *Правильный уход за собственным телом.*

В период полового созревания они ребята замечают, что стали больше потеть, ощущают сильный запах от ног и подмышечных впадин. От тех, кто пренебрегает личной гигиеной, неприятный запах ощущается на расстоянии. После приема душа следует сменить нижнее белье, на чистую кожу можно нанести гигиенические средства, уничтожающие запах пота. Ежедневно на ночь мыть ноги.

Не рекомендуется пользоваться чужими головными уборами, расческами, мочалками.

Очень важен уход за волосами. Перхоть на волосистой части головы может быть признаком нездоровой кожи, нарушения питания, неправильного ухода за волосами.

Нельзя забывать, что на кожу, волосы, ногти оказывают воздействие не только внешние факторы. Серьёзным врагом для кожи являются недостаток кислорода и сна, курение и алкоголь. Помогает коже стать здоровой и красивой рациональное питание: салаты из свежих овощей, фруктов, морковный сок, творог, ржаной хлеб, отказ от жирных блюд, острых приправ.

Регулярный уход за полостью рта поможет сохранить зубы, предупредить многие заболевания внутренних органов. Для сохранения зубов здоровыми нужно пользоваться индивидуальной зубной щеткой, которую меняют 1 раз в 3-4 месяца, 1-2 раза в год посещают стоматолога; после каждого приема пищи нужно полоскать рот.

Гигиена белья и одежды имеет особенное значение. Желательно, чтобы одежда была свободной и под ней сохранялась воздушная прослойка. Подросткам не следует носить обтягивающие джинсы и плавки, т. к. иначе происходит нарушение кровообращения, приводящее к воспалительным процессам. Одежда для девушек должна исключать возможность переохлаждения женских половых органов.

Важное место в личной гигиене занимают соблюдение чистоты нательного белья, ежедневная смена носков или колготок. Каждому члену семьи рекомендуется иметь отдельную постель, отдельные полотенца, 1 раз в неделю менять постельное белье.

Обувь для подростков должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, т. к. тесная обувь вызывает деформацию пальцев, вращение ногтей, появление язв, мозолей и плоскостопие.

### *Режим дня.*

Часто дети говорят, что режим дня придумали родители, воспитатели и учителя. И это достоверно. Именно эти люди волнуются о том, как чувствуют себя дети, с каким настроением они идут на занятия, когда они едят и развлекаются.

Речь идет о правильном распределении времени на сон, работу, питание и отдыхе.

Соблюдение режима дня является обязательным условием здорового образа жизни ребенка. Благодаря соблюдению режима формируются условные рефлексы на время, обеспечивается высокая работоспособность в течение всего дня.

Нормальная продолжительность сна (8-9 часов). Во сне восстанавливаются физические силы, снимается эмоциональное напряжение. Хороший сон в приятных условиях - теплое одеяло, прохладный воздух, спокойная обстановка - влияет на настроение, память и внимание, состояние иммунитета. Для глубокого и крепкого сна полезны прогулки перед сном.

Вернувшись из школы, рекомендуется пообедать и отдохнуть 1-1,5 часа без чтения книг и просмотра телевизора. Выполнять домашнее задание нужно с наименее тяжелых предметов, переходя к более сложным. Через каждые 30-40 минут занятий следует проводить 15-ти минутный перерыв, желательно с физкультминуткой под музыку.

Пребывание на свежем воздухе - один из важных этапов в режиме дня. Дети должны быть на свежем воздухе 1,5-2,5 часа ежедневно, а в дни отдыха — до 6 часов. Прогулки хорошо сочетать с двигательной активностью, занятиями спортом и физическим трудом.

В любом возрасте полезно закаливание. Закаленный, тренированный человек может противостоять холоду и жаре, колебаниям атмосферного давления и влажности. Закаливающее действие оказывают воздушные ванны, ходьба босиком, посещение бани. Сильный закаливающий эффект оказывают водные процедуры - обтирание, обливание.

#### *Правильное питание.*

Детям для роста и взросления нужно много сил. А получить все необходимое они могут из пищи, богатой микроэлементами, минералами и витаминами. Только полноценное сбалансированное питание может дать детям здоровье на всю жизнь. В период роста у детей происходит нарастание мышечной массы тела, активизируется деятельность эндокринной системы, наблюдается некоторое снижение иммунитета. В этот период рекомендуется снизить в рационе содержание животных жиров и быстрых углеводов - сахара, сладостей, кондитерских изделий, картофеля. Очень полезны хлеб грубого помола, каши, кисломолочные продукты, нежирные сорта мяса, курица и рыба, фрукты, сырые овощи и зелень. Из сладкого - мармелад, зефир, мед, шоколад в небольшом количестве. Питание подростка должно быть как можно проще, т. к. деликатесы увеличивают чувственность.

Человеку в течение дня требуется выпивать около 2-х литров жидкости, равномерно в течение дня, желательна чистая вода. Соки, компоты, чай не уменьшают потребность в воде. Лучше ограничить потребление напитков, возбуждающих центральную нервную систему - кофе, колу, энергетические напитки.

Правила здорового питания достаточно просты. Нужно употреблять богатые витаминами овощи и фрукты, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу, творог, сметану). Они содержат полезный белок и способствуют пищеварению. Каши содержат сложные углеводы, которые позволяют быть энергичными и бодрыми в течение многих часов. Необходимо мясо, в котором содержатся полезные вещества: железо, калий, фосфор. Они дают организму силы и возможности правильно развиваться и бороться с болезнями.

*Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками* - курением и употреблением алкоголя, которые являются подтвержденными факторами риска многих заболеваний и сказываются на состоянии здоровья. Вызывает тревогу тот факт, что в настоящее время снижается возраст, когда подростки пробуют курить. Каждый молодой человек, впервые беря сигарету должен знать, что его ждет впереди.

Сигарета в действии - это химическая фабрика, производящая более 4000 соединений, в том числе больше 40 канцерогенных веществ, из которых наиболее ядовитым является никотин, вызывающих онкологические заболевания. Первый удар принимают на себя дыхательные пути. Компоненты табачного дыма раздражают слизистую оболочку гортани, дыхательных путей, развиваются хронические заболевания, а при длительном курении могут развиваться рак гортани или легкого. Компоненты табачного дыма, растворенные в слюне, попадают в желудок, раздражают его слизистую оболочку и могут приводить к развитию гастрита и язвы желудка.

Известна и доказана связь между курением и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Утрата свежести кожи и чистоты голоса, отталкивающий запах изо рта, желтизна зубов, ранние морщинки - такова расплата за курение. У курящих школьников нарушается сон, возникают головные боли, снижается память, внимание на уроках, ухудшается успеваемость.

Пассивное курение также опасно, как и активное. Во время курения 20% вредных веществ табачного дыма сгорает, 25% - задерживается в легких курильщика, 5% - остается в окурке, остальные 50% загрязняют окружающую среду. Курение негативно влияет на все органы и системы и наносит непоправимый вред репродуктивной системе.

Употребление алкоголя - также является фактором риска неинфекционных заболеваний. Регулярное употребление спиртных напитков вызывает снижение умственных способностей, затрудняет приобретение новых знаний и навыков, наносит личности непоправимый вред. Спиртные напитки вызывают раздражение слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, вызывают развитие гастрита и даже рака желудка. Возникают изменения в печени и поджелудочной железе, сердечно-сосудистой системе с развитием гипертонической болезни. Изменения в репродуктивной системе часто приводят к неполноценности потомства у людей, злоупотребляющих алкоголем.

Быть здоровым и красивым в настоящее время становится престижным и модным, а здоровье и поиск любимого дела несовместимы с употреблением алкоголя и курением. Поэтому чаще молодые люди выбирают рациональное питание, интересные увлечения, занятия физической культурой и спортом.

Здоровье подрастающего поколения напрямую зависит от выбранного жизненного пути, пути физического и духовного возрастания, пути действий и устремленности в будущее.

#### Список источников

1. Миронов А.И. Критические периоды детства. - М.: Педагогика, 1994.
2. Горская, Ю. М. Особенности развития личности в подростковом возрасте // Молодой ученый. 2020. № 43 - 71-73 с.
3. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М.: Академия, 1997.

# ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ХОККЕИСТОВ (НА БАЗЕ СПОРТИВНЫХ КЛАССОВ МОУ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9 ИМЕНИ ИВАНА ТКАЧЕНКО Г. ЯРОСЛАВЛЯ)

*Вершинин Максим Олегович, преподаватель ФГБУ ПОО «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею», г. Ярославль*

## **Аннотация.**

В статье поднимается проблема предстартовой подготовки хоккеистов, с целью оптимизации системы средств воздействия на предыгровые состояния и опосредованно – на эффективность игровой деятельности. Автором проводится эмпирическое исследование, результатом которого становится вывод о том, что предстартовые состояния хоккеистов-юниоров во многом зависят от уровня тревожности, силы нервной системы и психологической подготовки спортсменов, а также влияют на результаты соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** хоккей, хоккеисты, предстартовые состояния, тревожность, сила нервной системы, психологическая подготовка.

Одной из причин, влияющих на победы и поражения спортсменов, является их предстартовая подготовка. Выступление в соревнованиях накладывает большую ответственность на спортсмена, поскольку цена победы может зависеть всего лишь от одной ошибки. В этой связи к психике спортсмена предъявляются очень высокие требования. А для командных видов спорта, к которым относится хоккей, такие требования еще жестче, так как результат команды зависит от совокупности действий каждого игрока.

Наиболее очевидную роль психологические факторы играют в предыгровых ситуациях. В этот период спортсмены испытывают самые различные психические состояния, которые обычно носят название «психический стресс». У хоккеистов, в частности, этот стресс проявляется в изменении физиологических и психических процессов, в поведении спортсмена перед игрой и в эффективности его игровых действий, особенно в первом отрезке игры.

Психический стресс, который испытывает спортсмен перед игрой и в начале игры, непосредственно определяет состояние готовности в напряженной деятельности. Готовность к деятельности связана не только с качественными изменениями функциональных систем организма, но и с интенсивностью психических процессов. Подготовка спортсмена к деятельности может осуществляться при небольшой затрате

энергии, или, напротив, при большой затрате сил, в состоянии сильного возбуждения. Эти различия связаны с необходимостью определить уровень нервного и психического напряжения, лежащего в основе состояния готовности.

Изучение предстартовых состояний, позволяющих адаптировать психику спортсмена к соревновательным ситуациям и оптимизировать ее ответную реакцию в экстремальных условиях деятельности, имеет огромную значимость как для спортсмена, так и для тренера.

Для регуляции предстартовых состояний у спортсменов чаще всего применяются средства психологической подготовки, спектр которых очень широк и определяется в основном спецификой вида спорта. В игровых видах спорта разработаны определенные рекомендации по применению средств регуляции психических состояний спортсменов перед игрой. Однако в отношении хоккея таких работ недостаточно.

Особенно значим в этом отношении возраст, когда хоккеисты попадают в молодежные команды, и этот период является важнейшим периодом формирования спортивного мастерства спортсмена, отдельных сторон его подготовленности. Именно в этот период в основном завершается физическое и психическое развитие спортсмена, и в то же время наблюдаются более «острые» реакции на экстремальные ситуации специфической спортивной деятельности.

Таким образом, возникает актуальная проблема: определить наиболее оптимальные пути предстартовой подготовки хоккеиста, с целью оптимизации системы средств воздействия на предыгровые состояния и опосредованно – на эффективность игровой деятельности.

Целью нашего исследования стало изучение предстартовых состояний хоккеистов-юниоров. Объект исследования – предыгровая подготовка хоккеистов-юниоров. Предмет исследования – предстартовые состояния спортсменов в хоккейной команде.

Гипотеза исследования: предстартовые состояния хоккеистов во многом зависят от уровня тревожности, силы нервной системы и психологической подготовки спортсменов, а также влияют на результаты соревновательной деятельности.

Задачи исследования: дать анализ многолетней подготовки спортсменов-хоккеистов, выявить и оценить предстартовые состояния хоккеистов-юниоров.

При изучении психических состояний в спортивной деятельности следует изучать не только состояние стресса, но и напряжения, возбуждения, тревожности, страха, уверенности, самочувствия, настроения и активности как показателей психической

готовности, оказывающей значительное влияние на предстартовое состояние спортсмена.

Центральным же и системообразующим является состояние возбуждения, так как по его уровню оценивается степень готовности к соревнованию: высокий уровень – «предстартовая лихорадка», низкий – «апатия», оптимальный уровень – «боевая готовность».

В этой связи, в научной литературе принято выделять три вида эмоциональных состояний спортсменов: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.

С сентября по апрель 2022 года нами было проведено эмпирическое исследование, целью которого стало установление взаимосвязи между психофизиологическими особенностями личности хоккеистов и предстартовыми состояниями.

Анализ научно-методической литературы позволил нам предположить, что на возникновение и развитие таких предстартовых состояний как стартовая лихорадка, боевая готовность и стартовая апатия у хоккеистов-юниоров влияют: повышенный уровень личностной тревожности и эмоционального напряжения, а также сила нервной системы.

В нашем исследовании приняли участие 22 спортсмена-хоккеиста из команды «Локомотив-2009». Средний возраст испытуемых составил 12 - 13 лет, стаж занятий хоккеем — от 7 до 8 лет. Эмпирическая база исследования: муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 9 имени Ивана Ткаченко».

Для диагностики уровня тревожности нами была использована методика ситуативной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера (в адаптации Ю. Л. Ханина). Результаты исследования показали, что высокий уровень ситуативной тревожности наблюдается у 27% респондентов. Соответственно, низкий уровень тревожности показали 73% респондента.

Реактивная или ситуативная тревожность является показателем интенсивности переживаний, которая возникает по отношению к типичным событиям. В нашем случае этот вид тревожности проявляется по отношению к игре. Она характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Это значит, что у хоккеиста на игровой площадке будет преобладать возбуждение, он будет провоцировать соперника на конфликтные действия, что, в свою очередь, может привести или к штрафным санкциям или травме.

По шкале личностная тревожность были получены следующие результаты: высокий уровень – 64% и низкий уровень – 36%. Отметим, что у респондентов, у которых был диагностирован высокий уровень ситуативной тревожности, был также выявлен и высокий уровень личностной тревожности.

Личностная тревожность отражает готовность человека к переживанию страха и волнений по поводу широкого круга субъективно значимых явлений. Личностная тревожность – это устойчивое состояние. Она характеризует склонность человека воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Сама по себе тревожность не является изначально негативной чертой личности. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный для каждого человека уровень «полезной тревоги». Это означает, хоккеисты не равнодушны к своему виду спорта и своей деятельности. Однако в сочетании с другими психотравмирующими признаками, высокий ее уровень может приводить к нарушению концентрации внимания, а, соответственно, к неудовлетворительному спортивному результату.

По результатам теста силы нервной системы с помощью «Теппинг-теста» мы разделили испытуемых на три группы: 1 группа – испытуемые с сильной нервной системой, 2 группу составили испытуемые с нервной системой средней силы и 3 группа – это испытуемые со слабой нервной системой. Большинство (55%) хоккеистов имеет сильный тип НС, средний тип НС – 41% и слабый тип нервной системы был диагностирован всего лишь у одного спортсмена (4%).

Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство наших испытуемых хоккеистов обладают достаточной выносливостью, им свойственна возможность долго выполнять трудную работу с той же интенсивностью и продуктивностью. Очевидно, что у них имеется способность преодолевать трудности, неудачи, стремление к трудностям, настойчивость, повышение упорства и работоспособности в трудных условиях, в опасности. Они проявляют самостоятельность в поступках и умеют быстро мобилизоваться в случае неудачи.

Быстрая же утомляемость, несобранность как характеристики слабого типа НС характеризуют одного члена исследуемой хоккейной команды.

Так, результаты исследования уровня тревожности хоккеистов показали, что большинство из них имеют высокий уровень личностной тревожности, что может явиться одной из предпосылок к формированию внутриличностного конфликта. Высокий уровень личностной тревожности провоцирует такие формы поведения

спортсменов во время матчей, как беспокойство, озабоченность, напряженность во взаимодействии, потеря концентрации внимания, раздражительность.

Результаты определения типа нервной системы позволили нам прийти к выводу о том, что большинство наших испытуемых хоккеистов обладают достаточной выносливостью, им свойственна возможность долго выполнять трудную работу с той же интенсивностью и продуктивностью. Очевидно, что у них имеется способность преодолевать трудности, неудачи, стремление к трудностям, настойчивость, повышение упорства и работоспособности в трудных условиях, в опасности. Они проявляют самостоятельность в поступках и умеют быстро мобилизоваться в случае неудачи.

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что данным спортсменам свойственно в основном такое предстартовое состояние как боевая готовность. В некоторых случаях может наблюдаться стартовая лихорадка, но благодаря силе нервной системы и умеренно выраженной тревожности, хоккеисты способны с ней справиться.

Таким образом, выдвинутая перед началом исследования гипотеза подтвердилась. Предстартовые состояния хоккеистов во многом зависят от уровня тревожности, силы нервной системы методов психологической подготовки спортсменов. Предстартовые состояния оказывают влияние на результаты соревновательной деятельности хоккеистов. Оценивая эффективность предстартовой лихорадки, следует отметить, что это состояние мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовать свои возможности в условиях соревнований, а стартовая апатия не позволяет спортсмену мобилизоваться, он не в состоянии «выложиться». Боевая готовность может быть оценена как наиболее эффективное предстартовое состояние.

Отсутствие психологической подготовки в тренировочном процессе является причиной недостаточного проявления ряда необходимых для игроков психических качеств и навыков. Результаты нашего эмпирического исследования позволят тренерам подобрать эффективные способ регулирования предстартовых состояний хоккеистов-юниоров.

Список использованных источников

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. – М.: Terra-Спорт, 2016. – 64 с.
2. Гендрон Д. Деятельность тренера в хоккее / Д. Гендрон. – М.: Олимпийская литература, 2016. – 261 с.

3. Малкин В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов: учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; под научной редакцией В. Н. Люберцева. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 96 с.

4. Предсоревновательные психические состояния в спортивной деятельности // Нечушкин Ю.В., Оболонский Ю.В., Уляева Л.Г., Раднагуруев Б.Б., Уляева Г.Г. Живая психология. 2017. Т. 4. № 4 (16). С. 301-310.

5. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 124 с.

6. Спортивная метрология: учебник для среднего профессионального образования /В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов; ответственный редактор В. В. Афанасьев. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 209 с.

7. Сухов В.В. Хоккей. 10 вопросов детскому тренеру / В.В. Сухов. – М.: Литера, 2020. - 831 с.

## **ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

*Герасименко Ксения Сергеевна, преподаватель ГАПОУ СПО «Волгоградский  
социально-педагогический колледж», г. Волгоград*

**Аннотация:** Данная работа рассматривает положительные стороны комплекса ГТО, способствующие положительной мотивации молодежи к занятиям физической культурой. Основная мысль статьи- привлечение студентов к физической культуре и к сдаче комплекса ГТО.

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, физическая подготовленность, тестирование, нормативы.

**Актуальность темы.** Вопрос здоровья нации на сегодняшний день стал наиболее острым. Ухудшение состояния здоровья населения, разрушение генофонда России наряду с негативными демографическими процессами, являются важнейшими проблемами, требующими немедленного решения на государственном уровне.

Особое внимание привлекает к себе ухудшение физического и социального здоровья подрастающего поколения, особенно подростков: высокий уровень заболеваемости, возрастающий контингент рождающихся с разными видами патологии, рост контингента молодежи с девиантным поведением, следствием чего становится противоправное поведение подростков. На протяжении последних десятилетий в нашей стране наблюдается негативная тенденция снижения уровня здоровья детей, подростков и молодежи.

Возникает необходимость поиска эффективных и интересных путей оздоровления детей и приобщения к здоровому образу жизни. Одним из таких решений выхода из сложившейся ситуации может быть внедрение физкультурного комплекса ГТО в образовательные учреждения среднего профессионального образования и привлечение как можно большего числа молодежи к активному занятию спортом.

Выбранная тема сегодня очень актуальна в связи с возрождением в нашей стране комплекса «ГТО».

**Гипотеза исследования:** формирование у студенток 1-х курсов готовности к сдаче норм ГТО будет эффективно при регулярных занятиях физической культурой и спортом.

**Цель** – определить, соответствует ли уровень физической подготовленности обучающихся V ступени нашего колледжа нормативам ВФСК ГТО.

**Объектом исследования** уровень физической подготовленности студентов 1-го курса.

**Предметом исследования** готовность студенток 1-х курсов ГАПОУ СПО «Волгоградский социально-педагогический колледж» города Волгограда к сдаче норм ГТО.

**Задачи исследования:**

1. Изучить историю комплекса ВФСК ГТО.
2. Расширить теоретические знания о комплексе ГТО.
3. Провести анкетирование учеников.
4. Проанализировать результаты проведенного исследования.

**Методы исследования:**

1. Изучение и анализ научной литературы.
2. Анкетный опрос.
3. Тестирование физической подготовленности обучающихся.
4. Анализ и обработка полученных данных.

**1. Первый комплекс ГТО и его дальнейшее развитие.**

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял — награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Цель вводимого комплекса — «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым

условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что выполнение норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. К соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы, и физкультурники-одиночки. Для проведения практических испытаний они распределялись на отдельные группы по полу и возрасту.

Мужчины:	Женщины:
I категория — с 18 до 25 лет,	I категория — с 17 до 25 лет,
II категория — с 25 до 35 лет,	II категория — с 25 до 32 лет,
III категория — с 35 лет и старше.	III категория — с 32 лет и старше.

В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени.

В комплексе 1955 года были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23 696 800 человек. В то же время в период действия комплекса 1955–1958 гг. ежегодная подготовка составляла немногим более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, и за 4 года этого периода было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО.

Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО (утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года за № 61) позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан.

В начале 1985 года в Комплекс ГТО был внесен очередной пакет с изменениями. Теперь комплекс для взрослых состоял из 3 ступеней, а для школьников—из 4-х.

Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. После завершения зимних Олимпийских игр в Сочи, организаторам удалось сэкономить 1,5 миллиарда рублей, заявил президент РФ Владимир Владимирович Путин.

«Предлагаю использовать данные средства на развитие массового спорта, включая, например, реализацию в субъектах федерации комплекса ГТО, мероприятий

движения „Спорт для всех“ и поддержку доступных спортклубов, находящихся в шаговой доступности», — предложил глава государства.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее — Комплекс) разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы. В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004-2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России.

## **2. Особенности теоретической и физической подготовленности учащихся к выполнению испытаний Комплекса ГТО.**

### **3. Анализ теоретической подготовленности.**

В «Волгоградском социально-педагогическом колледже» нами было проведено анкетирование среди студенток 1-х курсов. Всего в исследовании приняли участие 60 человек, которые прошли анкетирование, состоящие из следующих вопросов:

1. Знаете ли вы что такое комплекс «Готов к Труд и Обороне»?

2. Сколько, по-вашему, ступеней (возрастных групп) существует в современном комплексе ГТО?

3. Знаете ли вы, какое количество испытаний (тестов) в вашей возрастной группе?

4. Как вы считаете, нужен ли этот комплекс именно вам?

В результате проведенной работы мы получили следующие результаты, на первый вопрос 59% учащихся ответили «ДА», 41 % - «НЕТ». С правильным ответом на второй вопрос справилось всего 44% обучающихся. На третий - правильно ответили 40% учеников студентов 1-х курсов. И в заключительном вопросе «Как вы считаете, нужен ли этот комплекс именно вам?» процент с положительным ответом составил 67%, что говорит нам о желании молодежи попробовать свои возможности и стремиться к развитию своих физических качеств.

### **4. Анализ физической подготовленности.**

Далее мы провели исследование-тестирование физической подготовленности студентов ГАПОУ ВСПК. Исследование заключалось в следующем: тестирование физической подготовленности обучающихся проводилось в период с сентября 2022 г. по настоящее время в соответствии с требованиями комплекса ГТО для данной

возрастной группы. Результаты тестирования заносились в протоколы в соответствии с разработанными методическими рекомендациями и Государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В исследовании приняли участие 60 студентов 1-х курсов, отнесенных к V ступени.

Оценка физической подготовленности проводилась по результатам выполнения нормативных требований комплекса ГТО (4 обязательных вида испытаний).

*В таблице № 1 представлены результаты выполнения отдельных действующих нормативов комплекса ГТО обучающихся V ступени, возрастная группа от 16 до 17 лет*

Виды испытаний	Девушки		
	Бронза	Серебро	Золото
Бег 30 м.	24	16	10
Бег 2000 м.	21	13	9
Подтягивание на высокой перекладине/на низкой перекладине 90 см.	19	18	12
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	23	21	14

Анализируя полученные данные, мы можем сделать вывод, какие испытания комплекса ГТО удалось выполнить девушкам лучше всего. На бронзовый значок: - «Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см.». На серебряный и золотой значок: «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».

Всего у 43 (72%) из 60 обучающихся соответствует уровень физической подготовленности V ступени ГТО. Двадцать студенток 1-го курса выполнили комплекс ГТО на бронзу, 14 человек на серебро и всего 9 девушек смогли отлично справиться с тестами ГТО и получить золото.

Таким образом в своей работе мы изучили теоретический материал о возникновении и развитии Комплекса ВФСК ГТО и проанализировали уровень физической подготовленности студентов 1-х курсов ГАПОУ СПО «Волгоградский социально-педагогический колледж» города Волгограда.

Наше исследование полностью подтвердило выдвинутую нами гипотезу и позволило сформулировать такие выводы. Результаты теоретического анализа дают основание утверждать, что обучающиеся имеют представления о комплексе и осознают его важность. Проведенная исследовательская работа позволяет сделать вывод что,

Комплекс ГТО является эффективным и интересным путем оздоровления молодежи и приобщения к здоровому образу жизни, привлечение к активному занятию спортом. Мы считаем, что возврат к нормам ГТО является безусловным благом, сдача нормативов ГТО повысит заинтересованность подрастающего поколения к спорту, окажет положительное влияние на стремление к здоровому образу жизни.

Список источников:

1. Гулидов, П.В. Комплекс ГТО: от советского периода до наших дней / П.В. Гулидов. Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2014. – 137 с.

2. Енченко, И.В. Эволюция комплекса «Готов к труду и обороне» / И.В. Енченко.: Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – 51 с.

3. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). С. 174-176.

4. История ГТО. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/history>

5. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100.

6. Что такое ГТО? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://o-gto.ru/>

# КЛАССИФИКАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

*Гладышев Андрей Иванович, преподаватель*

*ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №5»*

*г. Егорьевск, Московская область*

## **Аннотация**

Многообразие фитнес программ, предлагаемых физкультурно-оздоровительными организациями, позволяет удовлетворить интересы широких слоев населения нашей страны.

Нами были проанализированы предложения фитнес клубов городов Москвы и Подмосковья по реализации современных оздоровительных программ. Анализ проводился по предложениям на официальных сайтах клубов. В результате исследования была составлена классификация современных оздоровительных систем.

## **Ключевые слова.**

Современные оздоровительные системы, фитнес программы, классификация фитнес программ.

Современные условия жизни требуют от людей большого нервно-психического напряжения, которое отрицательно сказывается на здоровье. Технический прогресс снижает требования к физической подготовке населения и значительно уменьшает количество двигательной активности. Человечество осознает риски гипокинезии. Государственными и общественными организациями, а также отдельными личностями, активно пропагандируется здоровый образ жизни, который включает, в том числе, и нормы физической активности. Большинство видов оздоровительной физической культуры разрабатывалось для профилактики прежде всего таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, атеросклероз и других заболеваний сердечно-сосудистой системы. Это упражнения циклического характера. В прошлом веке были разработаны и внедрены авторские программы оздоровительных систем:

- контролируемые беговые нагрузки по системе Купера;
- 1000 движений по системе Амосова;
- 10 000 шагов каждый день по системе Михао Икаи;
- бег ради жизни – система Лидьярда;

Данные системы имели большую популярность у населения различных стран мира в прошлом столетии, но через некоторое время их сменили новые направления,

имеющие несомненный оздоровительный эффект. Это прежде всего различные виды оздоровительной аэробики:

- классическая аэробика;
- степ-аэробика;
- слайд-аэробика;
- аква-аэробика.
- различные виды танцевальной аэробики (фанк-аэробика, сити-джем, хип-хоп аэробика и др.).

Аэробика стремительно ворвалась на арену оздоровительных занятий в начале 80-ых годов прошлого столетия. «Аэробика» – это обобщенное международное название двигательной активности оздоровительной направленности, в настоящее время объединяет более двухсот различных направлений и течений, которые постоянно развиваются, совершенствуются и множатся. В настоящее время широко используются как классические виды аэробики, так и внедряются новые фитнес программы, или трансформированные старые направления, или возникающие новые. К ним можно отнести кроссфит, пилатес, боси (функциональная тренировка с использованием платформы BOSU, необходимой для удержания баланса), сайклинг (различные виды тренировок на велотренажерах), футбол тренинг (тренировки с использованием футбольного мяча) и другие виды оздоровительной деятельности.

Современные оздоровительные системы удовлетворяют запросы различных возрастных групп и социальных слоев населения. Программы упражнений и их направления подбираются так, что могут решать самые разнообразные задачи, такие как:

- повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы;
- развитие силы различных мышечных групп и даже отдельных мышц, укрепление мышечного корсета;
- улучшение подвижность суставов, в том числе позвоночника;
- решение проблем нарушения осанки;
- поддержание мышечного тонуса, улучшение мышечного баланса, контроля над телом и развитие координации движения;
- создания гармонично развитого, красивого и функционально действенного тела, приспособленного к физическим нагрузкам в повседневной жизни;
- избавление от депрессии, нарушение сна, упадка сил.

В настоящее время большое количество различных физкультурно-спортивные организаций использует в своей работе современные фитнес программы.

В фитнес-индустрии существует более 100 фитнес-программ, основанных на различных видах аэробики. Классификация этих фитнес-программ затруднена из-за их многообразия, используемых средств, различных целевых установок, характера музыкального сопровождения и других факторов.

Наиболее полную и интересную классификацию современных программ оздоровительной направленности предлагает В.Ю. Давыдов и А.И. Шамардин в своей монограмме «Новые фитнес-системы». Где предполагается выбор в качестве отличительного характера воздействия на организм занимающегося позволяет классифицировать все многообразие видов аэробики на категории, которые направлены на развитие:

- аэробной выносливости;
- силовой выносливости и силы мышц, формирование гармоничной фигуры;
- координационных способностей и музыкально-ритмических навыков;
- гибкости и достижение релаксации (расслабления).

Классифицировать фитнес-программы можно по использованию одного или нескольких видов двигательной активности. Например: только плавание, или сочетание плавания и бег, аэробика или аэробика и стретчинг.

В тоже время программы оздоровительных систем можно проводить с целью:

- подготовить организм занимающегося к выполнению различных видов деятельности;
- укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- улучшить фигуру;
- нормализовать массу тела;
- сформировать базовые физические качества;
- восстановления после перенесенных травм и заболеваний;
- релаксации и регулирования психо-эмоционального состояния.

В своей работе мы попытались выяснить какие современные оздоровительные системы физических упражнений наиболее популярны в настоящее время и создать более полную классификацию оздоровительных систем физической культуры.

Цель работы: создать классификацию фитнес систем.

Задачи исследования:

1. Путем анализа программ оздоровительных систем физической культуры, практикуемых в спортивно-оздоровительных организациях, создать их классификацию.
2. Подготовить практические рекомендации для индивидуального подбора соответствующей фитнес программы.

Объект исследования - современные фитнес программы.

Предметом нашего исследования - классификация современных фитнес программ.

Путем анализа официальных сайтов фитнес центров и спортивно-оздоровительных организаций, мы выявили, что наибольшей популярностью пользуются программы силового направления и циклического характера. В наиболее крупных спортивно-оздоровительных организациях популяризируется до 60 различных фитнес программ.

В результате анализа программ оздоровительных физических упражнений мы выбрали следующие признаки для классификации.

Первое деление, которое обязательно встречается во всех оздоровительных организациях, по возрасту и полу на:

- детский фитнес;
- фитнес для взрослых, отдельно для мужчин и для женщин, и совместные виды;
- программы для пожилых людей.

Следующим признаком, обязательно присутствующий во всех фитнес центрах и других оздоровительных организациях, это деление на:

- виды активности аэробной направленности,
- виды двигательной активности силовой направленности,
- стретчинг,
- программы комплексного воздействия.

Широко используются в оздоровительной индустрии виды деятельности, которые мы классифицируем как виды спорта:

- к различным видам тяжелой атлетики и атлетической гимнастике можно отнести такие современные фитнес-программы как бодибилдинг, бодипамп, функционал и другие разновидности;

- к видам спорта, связанными с единоборствами, широко практикуется бокс, тайский бокс, кикбоксинг, джиу-джицу, грэпплинг, тэквондо, тай-чи самооборона и другие;

- восточные системы физических упражнений обязательно присутствуют в расписаниях большинства фитнес клубов – это хатха йога, йога терапия, цигун, йога нидра, шри шри йога;

- виды, связанные с водными видами спорта – классическое плавание, художественное плавание и программы на их основе – это аквааэробика, аква-баланс, аква-зумба, аква нудлс;

- виды, относящиеся к классической гимнастике, в современном фитнесе практически не практикуются, а их производные широко представлены – джампинг фитнес, роуп-скиппинг;

- танцевальные программы также широко представлены в большинстве фитнес центров и оздоровительных физкультурно-спортивных организациях – зумба, танец живота, латина, пол-дэнс.

Следующая классификация оздоровительных программ, обязательно присутствующая во всех организациях фитнес индустрии, это деление по степени физической нагрузки. Наиболее широко используется следующее распределение программ по степени физической нагрузки:

- общий уровень - физические нагрузки малой интенсивности, плавные, ограниченные по амплитуде движения;

- базовый уровень нагрузок - физические нагрузки средней интенсивности аэробного или силового характера, стретчинг;

- спортивно-ориентированный уровень - физические нагрузки высокой интенсивности, направленные на повышение кондиций или подготовку к спортивной деятельности.

Данное подразделение позволяет снизить риск нанесения вреда здоровью занимающимся, при условии предварительного фитнес тестирования.

Выводы.

1. Большое многообразие фитнес программ, предлагаемых физкультурно-оздоровительными организациями, позволяет удовлетворить интересы широких слоев населения.

2. Созданная нами классификация позволит клиентам фитнес индустрии лучше понять принципы построения программ и выбрать подходящий для себя вид двигательной активности.

Практические рекомендации:

Рекомендовать тренерам-инструкторам, ведущим работу с населением, вести подбор программ физкультурно-оздоровительных систем с учетом предложенной классификации.

Рекомендовать занимающимся оздоровительной физической культурой, вести выбор программ с учетом возраста, пола, уровня физической подготовленности и приоритета вида спорта.

Список источников:

1. Новые фитнес-системы / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – учебное пособие. – Волгоград ВГАФК 2005 – 284 с.

1. Теория и методика оздоровительной физической культуры / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш – учебное пособие М.: Спорт, 2016. – 280 с.

2. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М. «Академия», 2018 – 496 с.

## СПОСОБЫ МОТИВАЦИИ И КРИТЕРИИ ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА ЮНЫХ ВАТЕРПОЛИСТОВ

*Егоров Александр Владимирович, студент 4 курса,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,  
г. Чехов, Московская область*

### **Аннотация**

В статье рассматриваются проблемы мотивации, привлечения одаренных детей к занятиям спортом и критерии первичного отбора ватерполистов. Научной основой для выявления спортивных способностей является поиск батареи тестов, которые позволяют с высокой вероятностью прогнозировать степень одарённости для занятий спортом и факторов, привлекающих детей в спорт. Автором предлагаются этапные показатели, являющиеся определяющими при первичном отборе ватерполистов и способы привлечения и мотивации одаренных детей для занятий спортом.

**Ключевые слова:** спортивный отбор, мотивация, критерии, тренировочный процесс, спортивные способности, юный спортсмен, одаренные дети, водное поло.

Мне кажется, что нет ничего сложнее и важнее, чем подготовка юных спортсменов и привлечение одаренных детей к занятиям спортом. Это в полной мере относится к работе детского тренера. Направления публикаций специализированных журналов и изданий, а также сайтов интернета, которые охватывают проблемы детско-юношеского спорта, весьма обширны. Среди них рассматриваются критерии определения наиболее рациональных возрастных диапазонов для тренировки и соревнований, вопросы двигательной активности молодых спортсменов, соотношения подготовительного и соревновательного сезонов и многие другие. Однако наибольший интерес представляют работы, в которых поднимаются проблемы привлечения и сохранения одаренных детей в спортивных группах, а также определение критериев первичного отбора способных детей. Это определяется все возрастающим ростом значения спорта и необходимостью поиска талантливых детей [4].

*Цель исследования:* выявление способов привлечения и мотивации одаренных детей для занятий спортом и критериев, являющихся определяющими при первичном отборе юных ватерполистов.

В соответствии с целью работы поставлены следующие *задачи*:

1. Провести обзор литературы по выбранной теме исследования.
2. Определить критерии мотивации детей для занятий спортом при помощи анкетирования спортсменов разного уровня спортивной подготовки.

3. Выявить критерии первичного отбора одаренных детей к занятиям спортом путем анкетирования тренеров на примере водного поло.

Являясь студентами училища олимпийского резерва отделения водного поло, мы приобретаем первый тренерский опыт в период практики и вопросы привлечения одаренных детей к занятиям спортом, и отбор юных ватерполистов являются для нас весьма *актуальными*. Это обусловило выбор темы данного исследования.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы по данной теме.
2. Педагогическое наблюдение
3. Педагогический эксперимент
4. Тестирование
5. Анкетирование
6. Методы математической статистики

Изучение мотивации к занятиям спортом выявило, что один из главных факторов, привлекающих одаренных детей к занятиям спортом - прежде всего общественное мнение, складывающееся благодаря воздействию средств массовой информации, а также, что очень важно, влиянию родителей [4].

Сами юные спортсмены отмечают следующие факторы, привлекающие их в тренировочные секции:

- получать удовольствие;
- развивать свои физические способности;
- приобретать друзей;
- быть в спортивной форме.

Радость и удовольствие - один из наиболее значимых факторов привлечения в спорт и продолжения занятий. Понятие «получать удовольствие» требует более внимательного рассмотрения, для того чтобы выяснить, что спортсмены подразумевают под ним, когда говорят, что в спорт они пришли, чтобы получать удовольствие и прекращают занятия, когда удовольствия нет. В этой связи мы должны уделять этим факторам определенное внимание, когда стараемся привлекать спортсменов в свой вид спорта и проводить свою тренировку, удовлетворяя желания юных атлетов [5].

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].

Поиск тестов спортивного отбора реально может быть осуществлен с помощью двух подходов: изучения стабильности характеристик человека, изучения наследственных влияний [2].

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. Таких многолетних исследований крайне мало, ввиду большого отсева занимающихся спортом [3].

Другая разновидность методов изучения стабильности характеристик человека связана с изучением физиограмм [2] и наследственных изменений и имеет следующие разновидности: исследование родословных, корреляционный анализ между достижениями родителей и детей в одном и том же возрасте [3].

В работе использовались следующие методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы по данной теме; педагогическое наблюдение; анкетирование.

Мы провели анкетирование ватерполистов СШ «Спарта» в возрасте 8-10 лет и спортсменов «УОР №4» в возрасте 15-19 лет города Чехова. Всего было протестировано 96 спортсменов.

Ответы спортсменов на вопрос анкеты представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Мотивация к занятиям спортом

	Варианты ответов спортсмены СШ Спарта	Выбор ответов	Варианты ответов спортсмены УОР №4	Выбор ответов
Почему вы выбрали занятия спортом?	Быть здоровым и крепким	17	Любовь к виду спорта	27
	Интересное общение	9	Здоровый образ жизни	28
	Люблю соревноваться	8	Спорт- профессия	7
	Быть особенным	4	Круг общения	10
	Хочу стать чемпионом	10	Материальный достаток	9
	Получаю удовольствие от тренировок	10	Наивысшие спортивные достижения	31

Важно отметить, что понятие «получать удовольствие» для различных возрастных групп отличается одно от другого: начинающие спортсмены на первое место поставили укрепление здоровья (17), а спортсмены-профессионалы – наивысшие спортивные достижения (31).

В следующем анкетировании приняли участие тренеры по водному поло в период отборочного тура Первенства России: 25 человек с уровнем квалификации от «первой категории» до «Заслуженного тренера РФ». Были выявлены показатели, являющиеся определяющими при первичном отборе способных детей для занятий водным поло, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Показатели первичного отбора ватерполистов

Показатели	Количество при ранжировании									Ранги
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.Способность к игровой деятельности	1	4	3	3	1		1			5
2.Навыки плавания	3	5	8	5		3	1			2
3.Уровень мотивации	3	13		1	1	1	1	1	3	6
4.Антропометрические показатели	5	1	7	4	2				6	10
5.Сила					10		5	5	5	70
6.Выносливость					10		5	5	5	70
7.Быстрота							12	6	7	95
8.Ловкость							7	11	7	00
9.Гибкость							5	7	1	08

#### *Заключение*

Анализируя данные исследования, сделан вывод, что наиболее важными критериями при первичном отборе одаренных детей в группы водного поло являются: *способность к игровой деятельности, навыки плавания, уровень мотивации.*

Предлагаем способы, которые можно использовать для мотивации и привлечения к занятиям спортом одаренных детей:

- как можно больше командных соревнований и эстафет;
- проводите соревнования в различных дисциплинах, смежных с вашим видом спорта,

- усиливайте командный дух в коллективе – это командные приветствия, единая униформа, командные вечера и т.д.

- поощряйте детей перед строем, ругайте за ошибки отдельно [4].

Список источников:

1. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – Киев. Здоровье, 1981. – С. 140.

2. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. – М., 1986.

3. Губа В.П., Никитушкин В.Г. Индивидуальные особенности юных спортсменов. – Смоленск, 1997. – С. 220.

4. Озолин Э. С., Пути привлечения детей к тренировкам и сохранения их в спортивных секциях // научно-методический журнал «Физическая культура», №3, 2004

5. Селиванова, З.К. Смыслоразнонаправленные ориентации подростков / З.К. Селиванова. – Екатеринбург, 2021.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ВЕЛЕНИ ВРЕМЕНИ

*Калашикова Варвара Сергеевна, студентка 2 курса, ГБОУ «Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва», г. Саратов, Саратовская область*

Научный руководитель: Соловьева Елена Сергеевна, преподаватель дисциплины «Анатомия», ГБОУ «Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва», г. Саратов, Саратовская область.

### **Аннотация**

Рассматриваются варианты и методы повышения грамотности подростков в вопросах собственного здоровья и механизмах его поддержания на должном уровне. Рассмотрено применение навыков на практике с использованием муляжей, что позволяет в большей степени приобщить молодое поколение к ведению ЗОЖ, развить креативное мышление, память и внимание, принять правильное решение в нестандартной ситуации.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, креативное мышление, сохранение здоровья, практические навыки, пропаганда элементов ЗОЖ.

ЗОЖ и его составляющие - это образ и стиль жизнь, направленные на оздоровление и укрепление организма человека, профилактику различных заболеваний, поддержание здоровья на должном уровне [1, с. 5]. Здоровье на 50% зависит от образа жизни, так как это основная составляющая часть, необходимо активное участие [3, с.29].

Квест состоит из теоретической и практической части.

Целью теоретической части является повышение грамотности подростков в вопросах собственного здоровья и механизмах его поддержания на должном уровне.

Практическая часть в большинстве случаев заключается в выполнении различных физических активностей, примените навыков на практике с использованием муляжей, что позволит в большей степени приобщить молодое поколение к ведению ЗОЖ, развить креативное мышление, память и внимание, принять правильное решение в нестандартной ситуации.

Основные целевые группы – это детские оздоровительные и образовательные организации.

Задачи мероприятия:

1. Мотивация ведения ЗОЖ, развития чувства ответственности за личную безопасность, и безопасность своих близких и окружающих, желание и умение оказать помощь пострадавшим.

2. Доведение до понимания подростков, что зачастую своевременно оказанная помощь применительно к характеру полученного пострадавшим повреждения или осложнения заболевания.

3. Развитие навыков и умений самостоятельно пользоваться полученными знаниями и умениями в повседневной жизни, а также передача информации сверстникам [2, с.101].

Мероприятие представляет совокупность следующих станций:

Станция 1: «Движение – это жизнь»;

Станция 2: «Ты то, что ты ешь»;

Станция 3: «Спасая жизни»;

Станция 4: «Первая помощь»;

Станция 5: «Гигиена полости рта»;

Станция 6: «Гигиена рук»;

Станция 7: «Донор, кто он?».

За каждой станцией закреплен ответственный модератор. За правильное выполнение заданий каждой станции команда получает баллы. Перемещение команд по станциям фиксируется на маршрутном листе. Команда первая, получившая максимальное количество баллов, объявляется победителем. Вожатыми станции являются студенты коллдежа предварительно прошедшие обучение для работы на станции.

Вожатый – волонтер должен чётко знать сценарий проведения игры, мастер – класса на станции. Команда состоит из 10 – 15 человек в возрасте от 10 до 18 лет. Количество команд равно количеству станций. Предпочтительно, чтобы в составе каждой команды были представители разных возрастных категорий.

Форма участников мероприятия: спортивная.

Форма волонтеров: спортивная, а также майки и кепки с эмблемой организации.

Домашнее задание:

1.Собрание всех организаторов мероприятия, включая волонтеров.

2.Закрепление за каждой станцией вожатого.

3.Инструктаж ответственных за станцию вожатых по организации работы станции и критериям присвоения баллов (каждый ответственный должен в точной

последовательности давать информацию о команде согласно описанию станции, включая информационный блок).

4. Организация команд – число команд равно числу станций.

5. За каждой командой закрепляется название команды.

6. В каждой команде назначается капитан.

7. Капитан должен следить, чтобы на станциях активность проявляли все члены команды, а также собирает баллы со всех станций и следит за заполнением маршрутного листа.

8. Капитану команды необходимо следить, чтобы на каждой станции команда не задерживалась более 10 – 20 минут.

9. Каждая команда накануне готовит «визитную карточку команды»: девиз и плакат по ЗОЖ.

Вводная часть:

1. Инструктаж команд по месторасположению станций (возможно, выдача маршрутных листов с определением локации станции).

2. Выдача маршрутных листов капитанам команд. Капитаны команд являются ответственными за маршрутные листы у себя в командах.

3. Непосредственное проведение мероприятия.

4. Сбор всех команд после прохождения станций маршрутного листа.

5. Команда, набравшая наибольшее количество баллов, объявляется победителем мероприятия.

6. Презентация плакатов по ЗОЖ.

7. Флеш – моб участников мероприятия.

8. Подведение итогов и награждение команды победителя, болельщиков, активных участников мероприятия.

Результаты:

1. Повышение уровня медицинской грамотности детей и подростков в отношении собственного здоровья и механизмов его поддержания, а также формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью близких.

2. Пропаганда основных элементов ЗОЖ.

3. Приобретение навыков первой помощи для сохранения жизни и здоровья близких.

4. Развитие способности к межличностному общению.

С 2018 года по настоящее время было проведено 10 мероприятий в г. Саратов, в 10 школах, гимназиях и лицеях г. Саратова, и 1 школе Саратовской области.

В связи с неблагополучной эпидемической ситуацией, сейчас деятельность приостановлена, но уже достигнуты большие результаты.

Педагоги и родители, а также сами дети, отметили повышение уровня медицинской грамотности детей и подростков в отношении собственного здоровья и механизмов его поддержания, а также формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью близких. Обучились правилам непрямого массажа сердца и ИВЛ, правилам вызова скорой медицинской помощи, первым признакам неотложных состояний и правилам поведения при их выявлении. Правилам гигиены, профилактики инфекционных заболеваний, правилам питания, профилактики гиподинамии, пропаганде основных элементов ЗОЖ и т.д. Кроме того, у 89% детей отметились развитие способностей к межличностному общению, а 56 % детей видят выбор будущей профессии – медицина, что в свою очередь говорит о том, что осуществляется и профориентационная работа.

#### Список источников:

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017 – 214 с.

2. Бриленок, Н. Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Н. Б. Бриленок. – Саратов: Издательство Саратовского университета, 2019 – 29с.

3. Гурьев, С. В. Технологии физического воспитания: монография / С. В. Гурьев. – Москва: Русайнс, 2020–132с.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ МУЗЕЙНОЙ ПЕДАГОГИКИ В ФОРМИРОВАНИИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В УСЛОВИЯХ УОР

*Карпенков Артём, студент 1 курса, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4», г. Чехов, Московская область*

Научный руководитель: Русанова Олеся Александровна, преподаватель, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4», г. Чехов, Московская область

Для студентов, получающих образование по специальности «Физическая культура» вопрос эстетического и культурного развития личности является одним из актуальных. Образовательная программа в СПО сильно ограничивает возможности получения именно эстетического и культурного воспитания. Студенты в условиях ежедневных многочасовых тренировок, спортивных сборов, поездок на различные соревнования сильно ограничены во времени на развитие своей эстетической культуры и восприятия окружающей действительности. В нашем училище формированию эстетической культуры спортсменов, воспитанию патриотизма отводится значимая часть воспитательной работы.

Ежегодно для студентов нашего училища организуются поездки в музеи г. Чехов, Московской области и других. Так, например, посещение литературно-мемориального музея-заповедника А.П. Чехова Мелихово стали традиционными.

Но все же, мы, студенты УОР не всегда имеем достаточное количество времени в плотном учебном и тренировочном графике для посещения музеев, художественных галерей. И поэтому в стенах нашего училища организованы следующие мини-музеи и экспозиции: «Музей спорта», «Библиотека и фильмотека». «Выставка минералов», «Художники о спорте», «Народные промыслы», «Уголок природы».

Знаете ли вы, что музеи не только сохраняют памятники искусства и культуры, но ещё и воспитывают человека? А отвечает за это направление относительно молодая, но серьёзная наука — музейная педагогика.

Появление музейной педагогики в области образования относят к эпохе Просвещения. Именно тогда, во времена активного развития науки и философии музей начинает занимать ключевое место в обучении представителей высшего общества. В нашей стране музейная педагогика стала зарождаться в конце XIX века. Тогда роль музея в образовании изучали представители экскурсионной школы — Н.А. Гейнике,

Б.Е. Райков и другие. А также свой вклад в развитие музейной педагогики внесли такие учёные как А.В. Луначарский, Н.И. Романов, А.В. Бакушинский и П.А. Флоренский.

После Октябрьской революции сложились благоприятные условия для эстетического воспитания народа. Решать эту задачу как раз и доверили представителям музейной педагогики. Правда, предмет исследования был довольно ограниченным — искусство, поддерживающее марксистско-ленинские идеалы.

Цель музейной педагогики — построить грамотный диалог между взрослыми и детьми в музейном пространстве и помочь юным посетителям развивать исследовательские, познавательные и созидательные стремления.

Чтобы достичь столь ответственную цель, научная дисциплина должна решать следующие задачи:

- формировать представление о музее, его функциях и возможностях;
- развивать художественные навыки и творческие способности;
- создавать условия для развития визуальной культуры;
- увеличивать количество познавательных форм и инструментов;
- расширять кругозор и знания о мире;
- формировать интерес к познанию окружающего мира;
- развивать исследовательские умения и навыки;
- прививать любознательность, любовь к жизни и стремление быть активным.

На экспозиции «Музей спорта» можно увидеть атрибутику, памятные медали, связанные с нашими олимпийцами. В нашем музее представлены эксклюзивные награды и памятные сувениры наших прославленных спортсменов, подписанные ими специально для нашего музея.

Студенты нашего училища являются игроками ватерпольного клуба «Штурм 2002» - Обладателя Кубка LEN, Четырёхкратного чемпиона России. Иван Сучков, Егор Васильев и Вероника Калинина, поделились с нашим музеем медалями Юниорского Чемпионата Мира по водным видам спорта, который проходил в Будапеште. Перчатки прославленного боксера Александра Лебзяка, обладателя «Большого шлема» любительского бокса, олимпийского чемпиона, чемпиона мира и Европы в полутяжёлом весе. Во время проведения зимней Олимпиады Сочи 2014, было выпущено большое количество памятных сувениров, некоторые из них вы можете увидеть и в нашем музее. В качестве представителя на Олимпийских играх присутствовала директор нашего училища, Подорожная Татьяна Геннадьевна.

У нас в училище работают 11 человек, которые представляли нашу страну на Олимпийских Играх. Ольга Александровна Брусникина - 3-кратная олимпийская чемпионка и многократная чемпионка мира и Европы.

Сейчас Ольга Александровна – президент Федерации синхронного плавания, Заслуженный Тренер России. Она подготовила 5-ти кратную чемпионку Мира, Веронику Калинину, воспитанницу нашего училища. В экспозиции представлен купальник Ольги Брусникиной, в котором она завоевала золото Олимпийских игр в синхронном плавании в паре с Марией Киселёвой; а также её судейский костюм с Олимпиады Токио 2020 г.

«Чехов-столица гандбола»! Виталий Иванов - бронзовый призёр Олимпийских игр. Дмитрий Ковалёв, Александр Черноиванов и Олег Грамс - участники в Пекине. Все они сейчас работают в нашем училище. Гандбольный клуб «Чеховские медведи» - 10-кратный обладатель Кубка России, обладатель Кубка Кубков, 21 – (двадцатиодно)кратный чемпион России, а гандбольные мячи с финальных игр с автографами чемпионов можно увидеть среди экспонатов выставки.

Тренер и преподаватель нашего училища Денис Анатольевич Инкин чемпион мира по боксу предоставил для нашего музея свои перчатки и чемпионский пояс.

Все эти и многие другие экспонаты вдохновляют и воодушевляют наших студентов-спортсменов на достижение высоких результатов в спорте. А чувство гордости и патриотизма за наших спортсменов и нашу страну это одна из ступеней в формировании эстетической культуры студентов УОР. Это неотъемлемая часть их спортивной и учебной жизни в стенах училища.

В рамках проекта «Растим культурных чемпионов» в нашем училище организована выставка репродукций известных картин, среди них шедевры отечественного искусства художников Александра Самохвалова, Александра Дейнеки, а также живописные произведения Сергея Лучишкина, Сергея Луппова, Николая Загрекова и многих других.

Экспозиция «Народные промыслы» знакомит студентов с историей развития народных промыслов России и экспонатами, которые производились как на территории московской области, так и в России в целом. Это и Павлово-Посадские шали, расписанные в технике гжель предметы кухонной утвари и сувениры. А также различные предметы, украшенные хохломской, жостовской, городецкой росписью. Дымковская, филимоновская игрушка, ну и конечно один из самых узнаваемых сувениров – матрешка. Каслинское литьё – чугунные статуэтки, поражающие нас тонкостью линий и грацией. Изделия из бересты – отдельный вид тонкого искусства.

Всё это еще одна составная часть, которая является связующим звеном в формировании и углублении знаний о своей стране, своей культуре и традициях.

Каждый, кто проходит мимо экспозиции минералов, невольно останавливает взгляд на витрине с камнями и минералами. Многие из них являются полудрагоценными и редкими.

Чучела пернатых, выставка яиц увлекает любителей животных и природы. Царь зверей и по совместительству талисман гандбольного клуба «Чеховские медведи» является центральным элементом экспозиции.

Отдельное место в стенах нашего училища отведено истории жизни и творчества известного русского писателя Антона Павловича Чехова.

Стоит отметить тот факт, что экскурсоводами всегда выступают студенты нашего училища. Они с удовольствием делятся интересными фактами о материалах экспозиций и выставок. В рамках воспитательной работы проводятся экскурсии для студентов 1-4 курсов несколько раз в год. Экспонаты музеев постоянно пополняются, добавляется что-то новое, организуются новые экспозиции. В рамках сотрудничества с МБОУ «Гимназия №7» г. Чехов организуются экскурсии по выставкам училища для обучающихся школы.

В целом, эстетическая культура спортсмена - это важный аспект, который помогает не только в профессиональной карьере, но и в повседневной жизни. Таким образом, мы можем резюмировать, что даже в условиях УОР, где студенты находятся двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю можно и нужно оказывать влияние на формирование их мировоззрения, чувства патриотизма и уважения к своей стране, народу, культуре и традициям. А все это возможно только через призму эстетического воспитания культуры наших спортсменов.

#### Список источников:

1. Андреев, В.И. Педагогика: Учебный курс для творческого самообразования. – 2-е изд. / В.И. Андреев. – Казань: Центр инновационных технологий, 2000. – 608с.- С. 253,266.
2. Шляхтина, Л. М. Музейная педагогика: учебно-методическое /Л.М. Шляхтина; М-во культуры РФ, С.-Петербург. гос. ин-т культуры, фак. Мировой культуры, каф. музеологии и культурного наследия. – Санкт-Петербург : СПбГИК, 2021 – 60 с.
3. Эстетическое воспитание школьной молодежи / под ред. Б.Т. Лихачева, Г. Зальмона. - М.: Педагогика, 1981.- 272с. С.124,170

## **ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Козлова Юлия Денисовна, студент 4 курса, ФБГУ ПОО «Государственное училище  
(колледж) олимпийского резерва», г. Иркутск*

Научный руководитель: Черняева Светлана Викторовна, ФБГУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва», г. Иркутск.

### **Аннотация**

Данная статья посвящена оптимизации программ воспитания гибкости у занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки, а также показано влияние гибкости на результативность у юных спортсменок.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, гибкость, этап начальной подготовки, программа, разработка, методы, средства.

**Актуальность.** Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

В художественной гимнастике гибкость необходима для выполнения специфических движений, которые выполняются более плавно, также улучшает осанку, увеличивает адаптацию к физическим нагрузкам. Высокий уровень развития гибкости способствует эстетическому воспитанию гимнасток. Захаров Е. Е. писал, что хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Несмотря на то, что гибкость хорошо изученное качество, существует множество средств и методов ее развития, но также из-за этого многим тренерам сложно систематизировать и правильно использовать эти средства, именно этим и обоснована актуальность выбранной нами темы.

**Практическая значимость проекта:** разработанная нами программа воспитания гибкости для занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки могут быть использованы в практике тренеров, которые работают на данном этапе в целях повышения уровня гибкости и обеспечения полноценно специальной подготовки юных гимнасток.

**Объект проектирования:** тренировочный процесс занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки в условиях спортивной школы художественной гимнастики «Иркут-зенит».

**Предмет проектирования:** программа воспитания гибкости для занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

**Цель проектирования:** оптимизация программы воспитания гибкости у занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

**Задачи проектирования:**

1. Обосновать необходимость разработки проекта.
2. Проанализировать программы подготовки спортсменок в художественной гимнастике на этапе начальной подготовке.
3. Составить программу воспитания гибкости для занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки в условиях спортивной школы художественной гимнастики «Иркут-зенит».

**Методы проектирования:**

1. Анализ научно – методической литературы.
2. Анализ документальных материалов.
3. Обобщение педагогического опыта.
4. Моделирование.

Основная часть проекта. Для постепенного и планомерного решения поставленных задач ФССП по виду спорта «Художественная гимнастика» определяет продолжительность этапа начальной подготовки, что находит свое отражение в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность этапа начальной подготовки по виду спорта "Художественная гимнастика"

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	12

Таким образом, за два года у юных спортсменок должны сформироваться базовые умения и навыки. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо осваивать большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета, с предметами, хореографических, акробатических элементов.

Гибкость - является основоположным физическим качеством для художественной гимнастики. Задача тренера - найти универсальный комплекс определённых упражнений специфической направленности. Универсальный комплекс упражнений, который применяет тренер в своей работе, должен обладать воздействием не только для улучшения гибкости, но и для поддержания и развития основных физических качеств у тренирующихся, а именно силы, быстроты, выносливости и т.д.

По данным Федерального стандарта спортивной подготовки гибкость является одним из ведущих качеств которое влияет на результативность.

Таблица 2

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	3

Современная художественная гимнастика уделяет специальное внимание этому качеству, поэтому оно имеет решающее значение в упражнениях с предметами. Особое значение придается развитию гибкости позвоночного столба не только в поясничном отделе, но и в грудном, шейном отделах, что важно для освоения волн, взмахов, движений кольцом.

Техника гимнастических упражнений требует большой амплитуды движений в тазобедренном суставе, выворотность, высокой подвижности голеностопного сустава. Не менее важное значение, в частности для освоения техники владения предметами, имеет подвижность в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах во всех плоскостях.

Общепринятым определением гибкости считается следующее: способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий и связок.

В процессе специального развития гибкости используются следующие методы:

- метод повторного упражнения;
- метод статического растягивания;
- метод совмещения с силовыми упражнениями;
- игровой и соревновательный методы.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, когда упражнения на растягивание применяются многократно сериями по 10 – 12 повторений. Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц растягиваться при многочисленных повторениях. Амплитуда движений увеличивается от серии к серии. Пределом оптимального числа повторений является уменьшение размаха движений или возникновение болевых ощущений. В зависимости от пола, возраста и физической подготовленности, занимающихся количество повторений в серии дифференцируется.

В качестве методов совершенствования гибкости, особенно в работе с юными спортсменами используются игровой и соревновательный методы. Они позволяют повысить интерес к выполнению упражнений на растягивание и улучшить эмоциональный фон занятия.

При планировании упражнений, воздействующих на гибкость, методически важно определить оптимальные пропорции в использовании этих упражнений, а также правильную дозировку нагрузок.

В рамках исследования, нас интересует методическая часть программы, которая включает в себя следующее содержание:

1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку.

2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий.

3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении.

5. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий.

8. Планы восстановительных мероприятий.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

В рамках реализации проекта, мы использовали метод обобщение педагогического опыта и проанализировали программы спортивной подготовки по

виду спорта художественная гимнастика. Методическая часть в каждой программе соответствует федеральному стандарту спортивной подготовки. Вышеуказанном пункте 6 присутствуют направления по видам гибкости, только в одной из программ есть отдельные комплексы упражнений, но отсутствуют методические рекомендации.

Во всех программах, которые мы проанализировали недостаточно эффективно решаются проблемы практической реализации по развитию одного из ключевых качеств, который влияет на результативность спортсменов.

Результаты проектирования. В настоящее время существует необходимость разработки программ с рекомендациями по развитию гибкости, они могут быть использованы в практике тренеров, которые работают на данном этапе в целях повышения уровня гибкости юных гимнасток.

В рамках будет разработан программный материал для проведения тренировочных занятий на этапе начальной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки, что является составной частью методической части программы.

1. Группы упражнений для развития гибкости плечевого пояса
2. Группы упражнений для развития гибкости позвоночного столба
3. Группы упражнений для растяжения мышц ног
4. Группы упражнений для развития общей гибкости
5. Группы упражнений для развития специальной гибкости
6. Группы упражнений для развития активной и пассивной гибкости
7. Группы упражнений для разминки в подводящей части тренировочного занятия с акцентом на развитие гибкости

Данный материал разрабатывается для дополнения программы с целью использовать в практике молодых тренеров, которые работают на данном этапе в целях повышения уровня гибкости и обеспечения полноценно специальной подготовки юных гимнасток.

Выводы. Гибкость - является основоположным физическим качеством для художественной гимнастики. Задача тренера - найти универсальный комплекс определённых упражнений специфической направленности. Универсальный комплекс упражнений, который применяет тренер в своей работе, должен обладать воздействием не только для улучшения гибкости, но и для поддержания и развития основных физических качеств у тренирующихся.

Список источников:

1. Гейнц, К. А. Ни дня без физкультуры. - М. : Физическая культура в школе, 2016. - № 4. - 41с.
2. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. - М. : Физкультура и спорт, 2018. - 224 с.
3. Холодов Ж.К, Кузнецов В.С Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 480 с.

# ФИЗИОТЕРАПИЯ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ

*Колесников Илья Владиславович, студент 4 курса,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,  
г. Чехов, Московская область*

Научный руководитель: Цветкова Мария Александровна, преподаватель, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4», г. Чехов, Московская область.

**Аннотация:** в данной работе исследуется эффективность применения физиотерапевтических методов в процессе восстановления.

**Ключевые слова:** спортсмен, физиотерапия, лечебная физическая культура, травматизм, физическая реабилитация, травматизм, реабилитация, индивидуальный подход.

**Актуальность исследования.** За последние годы отмечается тенденция ухудшения здоровья подрастающего поколения, обусловленная целым рядом причин, таких, как снижение материального благополучия значительной части населения, ухудшение экологической ситуации, ослабление инфраструктуры здравоохранения, возрастание учебной нагрузки, отсутствие культуры здоровья в обществе. Ситуация усугубляется тем, что сами подростки далеко не всегда осознают значимость здоровья, как необходимого условия жизни и нередко пренебрегают элементарными нормами заботы о нем, что в свою очередь ведет к росту соматических заболеваний, функциональных отклонений и психических расстройств.

По этой причине проблема здоровья подростков становится приоритетным направлением развития образовательной системы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. [3].

**Целью** данной работы является описание программы физической реабилитации с учетом применения физиотерапии и ее влияния на физическое здоровье.

**Объектом** исследования являются методы и средства физической реабилитации.

**Предмет** исследования: система физической реабилитации.

**Задачи** исследования:

1. Описать понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическая реабилитация».
2. Оценить влияние средств физической культуры на здоровье подростков.

3. Теоретически обосновать классификацию групп здоровья
4. Охарактеризовать периоды физической реабилитации
5. Теоретически обосновать результативность реабилитационного процесса пациентов, перенесших травмы.

**Методы** исследования: анализ научно-методической литературы, описание, обобщение, классификация, беседа, наблюдение, анкетирование, медико-биологические методы оценки.

Данное исследование проводилось на базе ГБПОУ УОР №4 МО. В эксперименте принимали участие 30 спортсменов 16-18 лет, перенесшие или на данный момент страдающие заболеваниями и травмами позвоночника.

На первом этапе работы мы оценили показатели гибкости позвоночника и силу мышц спины испытуемых.

Далее спортсмены были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную. В экспериментальной группе на протяжении месяца процесс восстановления сопровождался физиотерапевтическими процедурами 3 раза в неделю в комплексе с ЛФК. Контрольная же группа физиотерапевтические процедуры не проходила.

На следующем этапе мы анализировали динамику показателей гибкости позвоночника в процессе исследования. В процессе работы мы выявили, что показатель гибкости позвоночника имеет различия между этапами исследования. Это напрямую связано с влиянием физиотерапевтических процедур и лечебной физической культуры на состояние мышечного корсета.

На заключительном этапе нам удалось проанализировать динамику показателей силы мышц спины в процессе исследования. Показатель силы мышц спины дал небольшие сдвиги в сторону улучшения.

Исходя из вышеперечисленных данных, мы можем сделать вывод о том, что показатели гибкости позвоночника и силы мышц спины улучшились. Это говорит о том, что комплексное применение физиотерапии и лечебной физической культуры эффективно при лечении заболеваний позвоночника.

Также удалось провести анкетирование у экспериментальной группы по поводу влияния на них физиотерапевтических процедур.

Удалось оценить какие именно методы использовались спортсменами в процессе восстановления.

А) электрофорез - в медицине широко применяется эта физиопроцедура. Она работает с помощью регулируемого гальванического тока, противозаряженные ионы

которого переносят через кожу лечебные комплексы, витамины и косметические средства [2].

Лечебный эффект заключается в одновременном положительном влиянии на организм электрического тока и активных заряженных молекул лекарственного вещества.

Б) фонофорез - это эффективная и безболезненная процедура, в ходе которой происходит введение лекарственных веществ в кожу с помощью ультразвука. А также он: стимулирует кровообращение и обменные процессы; усиливает действие лекарственных веществ [2];

В) ультразвук - ультразвуковая терапия (УЗТ) является терапевтическим методом, в основе которого лежит ультразвук. Она показана для лечения различного рода заболеваний, а также их профилактики, и получила широкое распространение в различных медицинских областях [4].



*Рис. 1. Виды физиотерапии, используемые испытуемыми*

По данным диаграммы можно отметить, что большинство испытуемых пользуются электрофорезом.

На вопрос анкеты «Улучшилось ли самочувствие после физиотерапии?» все респонденты ответили положительно.

Проанализировав вопрос анкеты «Какие ощущения после процедур?», были получены следующие результаты:

- 46% респондентов отмечают, что после проведенных физиотерапевтических процедур они чувствуют легкость.
- 40% респондентов ощущают расслабление.

- 16% опрошенных почувствовали другие ощущения, например снижение эмоционального напряжения.

- Исходя из полученных результатов проведенного исследования можно сделать вывод о том, что применение физиотерапевтических процедур совместно с другими методами лечения ускоряют восстановление организма, а также положительно влияют на гибкость позвоночника и силу мышц спины.

### Ответы на вопрос Какие ощущения вы испытывали после физиотерапии?

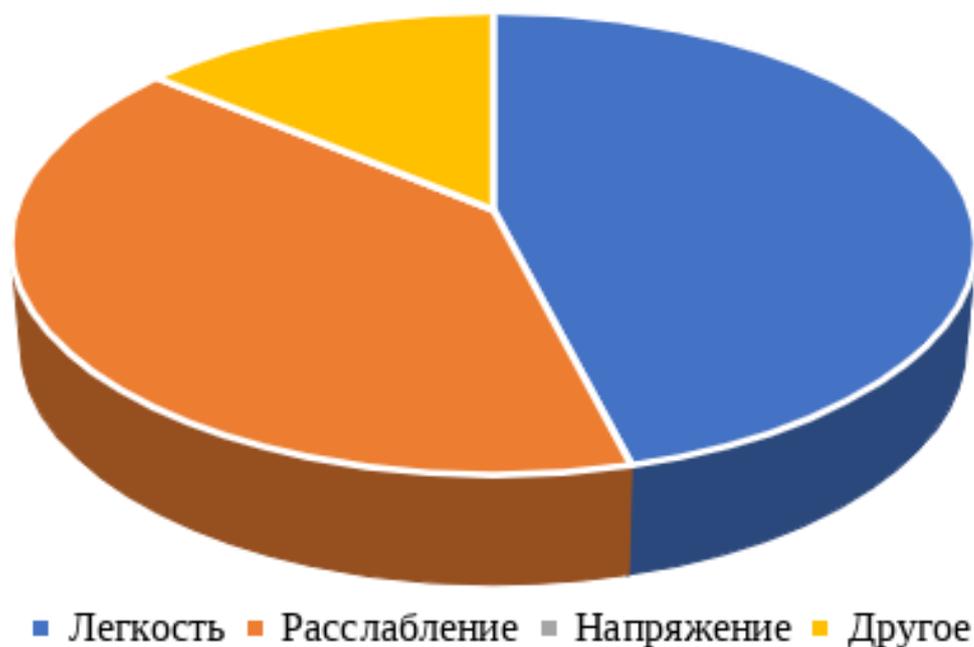


Рис.2. Ответы респондентов на вопрос о самочувствии

Данное исследование позволило установить, что применение физиотерапевтических процедур в комплексе с другими методами лечения благоприятно влияет на подростковый организм, сохраняет и укрепляет не только физическое здоровье, но и приводят в равновесие психоэмоциональный фон подростка, который может быть нарушен вследствие гормонального переустройства организма.

Главной характерной особенностью физиотерапии является лечение с использованием физического воздействия на организм больного человека. Это могут быть различного рода излучения, токи, массаж, ультразвук, лазер.

Под воздействием физиотерапевтических методик укрепляется иммунная система и запускаются в действие внутренние резервы организма. В результате усиливаются процессы заживления ран, исчезают воспалительные процессы, организм естественным путем достигает выздоровления

При физиотерапевтическом воздействии наблюдаются такие позитивные эффекты, как:

- иммуномодулирующий (гипосенсибилизация, иммуностимуляция);
- анальгезирующий (устраняется спазм, отек);
- миорелаксация и миостимуляция;
- повышение/снижение свертываемости крови;
- изменение микроциркуляции, метаболизма и активности клеток за счет гиперплазии и дефибролизации; регуляция (снижение/повышение) функциональной активности ЦНС.

Список источников:

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017 – 214 с. – (Университетская серия). – ISBN 978-5-379-02007-1. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html>

2. Епифанов В.А. - Лечебная физическая культура и спортивная медицина, 2016

3. Епифанов, В.А. Восстановительная медицина : учеб. для вузов / В. А. Епифанов. - М. : ГЭОТАР- Медиа, 2013. - 304 с. ЭБС «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426371.html>

4. Качесов В.А. - Основы интенсивной реабилитации. Травма позвоночника и спинного мозга. Книга 1, 2020.

5. Козлова Л.В. - Основы реабилитации для медицинских колледжей, 2018.

## РЕСУРСЫ АРТ-ТРЕНИНГА «ПОЭТИЧЕСКАЯ КЛАДОВАЯ ОТВЕТОВ» В РАБОТЕ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

*Кондрашова Валерия Олеговна, студентка 4 курса,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №2»,  
г. Звенигород, Московская область*

**Научный руководитель:** магистр психологии Саморукова Мария Алексеевна, преподаватель психологии и педагогики, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №2», г. Звенигород, Московская область.

**Аннотация:** в данной статье описана проективная методика «Поэтическая кладовая ответов» для работы со спортсменами. Обоснован диагностический и ресурсный потенциал методики.

**Ключевые слова:** проективная методика, эмоциональная сфера спортсмена, арт-тренинг для спортсменов, копинг-стратегии.

**Актуальность:** современный спорт содержит в себе предпосылки для развития психоэмоционального напряжения. Сегодня ситуация усугубляется в связи с нарастанием нестабильности, связанной с информационной перегруженностью, эпидемиологической обстановкой, геополитикой, которые напрямую затрагивают и спортивную жизнь.

Понимая высокую значимость психологического сопровождения юных спортсменов, мы считаем актуальной проблему поиска новых методик, позволяющих выявлять индивидуальные стратегии поведения в сложных ситуациях, и вместе с тем оказать помощь спортсменам обратить свой взор к внутренним ресурсам личности.

**Объект исследования:** прогнозирование поведение спортсмена в трудной (или стрессовой) ситуации.

**Предмет исследования:** индивидуальные копинг-стратегии спортсмена в контексте анализа метафорической истории и поэзии.

**Цель:** апробировать методику «Поэтическая кладовая ответов» на контингенте юных спортсменов.

### **Задачи:**

1. Описать алгоритм проведения методики «Поэтическая кладовая ответов».
2. Провести занятие с использованием методики «Поэтическая кладовая ответов».
3. Сделать выводы о возможности использования методики «Поэтическая кладовая ответов» в групповой работе с юными спортсменами.

**Гипотеза исследования** предполагает, что предложенный алгоритм методики «Поэтическая кладовая ответов»: а) выявляет стратегии совладающего поведения юного спортсмена в сложной ситуации, в ситуации выбора; б) способствует нахождению новых путей решения или переосмыслению сложной ситуации.

**База исследования:** исследование проводилось на контингенте студентов-спортсменов ГБПУ МО «УОР№2» г. Звенигорода, 2-3 курс, гандбол, софтбол борьба. В исследовании приняло участие 18 человек.

**Новизна:** Описана оригинальная проективная методика «Поэтическая кладовая ответов», способствующая развитию у юных спортсменов способности к метафоризации и конструктивному преобразованию действительности. Методика имеет диагностический потенциал.

**Практическая значимость:** данная методика может использоваться в групповой работе со спортсменами, в комплексе с другими методиками, а также как самостоятельно при решении широкого круга психологических задач.

**Идеи для создания методики** были почерпнуты при знакомстве с проективными упражнениями Леа Веденски и Варвары Владимировны Сидоровой. В итоге для работы с юными спортсменами мы предлагаем оригинальную методику, которая в нашем модифицированном варианте получила название «Поэтическая кладовая ответов» [автор Саморукова М.А.].

#### **Цель проведения методики:**

Анализ копинг-стратегии юного спортсмена, анализ лидерских стратегий, позитивное переосмысление эмоционально напряженного опыта, получение доступа к внутренней силе.

#### **Роль ведущего. Правила и атмосфера группы.**

Ведущий задает правила группы, создает безопасную атмосферу в группе.

#### **Этапы проведения арт-тренинга «Поэтическая кладовая ответов»**

##### **1.Этап настроя.**

На данном этапе ведущий актуализирует трудные ситуации с которыми сталкивается спортсмен юношеского возраста тренирующийся и обучающийся в училище олимпийского резерва.

##### **2.Этапа индивидуальной разработки темы.**

Ведущий зачитывает метафорическую незаконченную историю «Пещера» и просит спортсменов отождествиться с героем и дописать свой вариант продолжения этой истории.

**3. Этап первичного анализа и рефлексии.** По желанию участники зачитывают свои тексты, а ведущий помогает их осмыслить. Для анализа копинг-стратегий, которые прослеживаются в историях участников мы применяли копинги описанные в известной методики Р. Лазаруса (в адаптации ТЛ. Крюковой, 2004).

**4. Этап Создание поэзии.** Авторское продолжение истории «Пещера» является основой для нахождения «сильных», «заряженных» слов и написания участниками поэзии.

**5. Этап работы в парах.** Ведущий предлагает разбиться участникам по парам, обменяться получившимися поэтическими экспромтами и научить друг друга читать свои произведения.

**6. Этап обсуждения и рефлексии** – это завершающий этап, когда ведущий создает в группе условия для того, чтобы спортсмены по желанию могли поделиться в кругу друг еще раз своими историями, поэтическими строками, а также теми выводами, посланиями, ответами, которые они получили через созданные ими творческие продукты.

**7. Этап Разыгрывание сценок.** По нашим наблюдениям, в каждой группе бывает один или два участника, которые как бы застревают в своих сюжетах и помощь группы, ее креативность играет исключительно важную и положительную роль в преодолении ситуации. Таким образом встреча заканчивается на высокой энергетической ноте.

**Пример анализа копинг-стратегий, выявленных в ходе рефлексивного разбора историй, созданных участниками.** В нашем случае для психологической интерпретации мы использовали таблицу №1, в которую включили элементы анализа сказок по Е.Л. Доценко и копинг-стратегии Р.Лозаруса.

Таблица 1

Интерпретация историй, написанных спортсменами

1.Какой путь выбирает герой?				
Возвращается за своим племенем, чтобы вывести его из пещеры		Уходит в самостоятельную жизнь, начинает искать свой путь, никак не связанный с племенем.		Остается сидеть на краю пещеры. Выходит на поляну рядом с пещерой наблюдает за городом в дали.
2.В чем главная трудность героя?				
Герой не испытывает явных трудностей при выполнении задуманного	Одноплеменники не верят, в то что герой нашел выход из пещеры	Старейшины племени вступают в конфронтацию с героем, захватывают его, не пустеют его.	Препятствия на пути поиска собственного предназначения: учебы, работы, нового места осмысленного уже вне племени.	Стагнация: не знает куда двигаться дальше или не прослеживается тенденция к дальнейшему движению в каком-либо направлении.

3.Какие стратегии использует для преодоления трудностей?				
1.Принятие ответственности 2.Планирование решение проблем	1.Социальная поддержка 2.Планирование решения проблем 3.Принятие ответственности	1.Конфронтация 2.Положительная переоценка	1.Самоконтроль 2.Планирование решение проблем	1.Дистанцирование 2.Самоконтроль

### Выводы:

Таким образом, мы видим, что помощь в краткой интерпретация текстов позволяет самим авторам (студентам-спортсменам), получить информацию о себе, о своих мотивах, лидерских качествах, о способах довиваться поставленных целей, о доверии или недоверии людям, тенденциях к конфронтации со старшими; готовности продолжить спортивную карьеру или желании ее завершить и заняться чем-то другим, о стратегиях выхода из трудных ситуациях, о необходимости помощи других, о скрытых ресурсах, потенциале и духовной силе.

Рожденная в ходе данной работы поэзия, является некой кристаллизацией смыслов, которые уже начали прорабатываться на предыдущих этапах тренинга. Само стихотворение часто несет в себе креативные инсайты, в которых закодирован код жизнестойкости, как способ решения проблем или переосмысление, информация. Рожденные в ходе данной работы стихи, часто становились большой неожиданностью и приятным сюрпризом для спортсменов, а осмысленное содержание становилось для юных участников настоящим откровением.

Таким образом, нами описана оригинальная проективная методика «Поэтическая кладовая ответов», которая может использоваться в тренингов программах, в групповой работе со спортсменами, в комплексе с другими методиками, а также как самостоятельно при решении широкого круга психологических задач.

### Список источников:

1.Малюков А.Н. Психология переживания и художественное развитие личности.- Дубна: Издательский центр «Феникс», 1999.- 256 с.

3.Сидорова В.В. Танец рисунка, голос линии, поэзия жизни: интермодальная терапия экспрессивными искусствами. – М: Генезис, 2020.- 424 с.+16 ил.

4. Проза.ру. Веденски Леа. По вере и воздастся – воображаемая реальность.; 2016., свидетельство о публикации №216011100708.

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ НОРМ ГТО

*Круглянская Алина Олеговна, учитель физической культуры,  
МОУ «Лицей № 7 Дзержинского района Волгограда»  
г.Волгоград*

**Аннотация.** Развитие гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками.

Одним из решений проблемы малоподвижного образа жизни школьников является внедрение комплекса ГТО, а точнее его возрождение в 2014 году. Но сдача норм ГТО посильно не каждому ребенку, а норматив на гибкость для некоторых мальчиков и девочек стал препятствием к получению заветного знака ГТО. При выполнении специального комплекса упражнений для развития гибкости на каждом уроке физической культуры большинство учащихся выполнили норматив «Гибкость стоя на гимнастической скамье» на знак отличия ГТО.

**Ключевые слова:** развитие гибкости, комплекс упражнений на растяжку, ГТО, наклон вперед

Специальные исследования двигательной активности показывают[1], что значительная часть школьников ведет малоподвижный образ жизни. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Но, к сожалению, многие ученики и педагоги в своей физкультурной и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости. Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками.

Одним из решений этой проблемы является внедрение комплекса ГТО, а точнее его возрождение в 2014 году.

*Гипотеза исследования.* Комплекс упражнений на развитие гибкости, выполняемый на каждом уроке физической культуры, будет способствовать более быстрому развитию гибкости мальчиков и девочек для успешной сдачи норм ГТО.

Объектом нашего исследования является учебно-тренировочный процесс мальчиков и девочек 9-10 лет, занимающихся на уроке физической культуры.

Предмет исследования – влияние методики развития гибкости на выполнение норм ГТО.

Цель данной работы - проверить эффективность использования упражнений на растяжку для выполнения обязательного норматива ГТО-наклона стоя на гимнастической скамье.

Задачами нашего исследования являются:

1. Определить уровень развития гибкости у учеников 4 классов.
2. Разработать комплекс упражнений на развитие гибкости для подготовки мальчиков и девочек 9-10 лет к сдаче норм ГТО.
3. Внедрить комплекс упражнений в учебно-тренировочный процесс учащихся, занимающихся на уроке физкультуры.

Сдача норм ГТО посильно не каждому ребенку, а норматив на гибкость для некоторых мальчиков и девочек стал препятствием к получению заветного знака ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта.[5]

Предложение ввести всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне» поступило в 1930 году, а ещё через год был сформирован первый комплекс ГТО, включавший 21 норматив.

Возродили Комплекс «Готов к труду и обороне» в 2014 году.

Норматив «Наклон вперед стоя на гимнастической скамье» для 2 ступени, измененные в январе 2018г. Представлены в таблице 1.

Таблица 1

Норматив для мальчиков и девочек 2 ступени

№ п/п	Испытания (тесты)	Бронзовый знак		Серебряный знак		Золотой знак	
		Мальчик и	Девочк и	Мальчик и	Девочк и	Мальчик и	Девочк и
1.	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+2	+3	+4	+5	+8	+11

### **Организация и методы исследования.**

В исследовании приняли участие 20 мальчиков и девочек 4 классов, обучающиеся в МОУ лицее № 7 Дзержинского района г. Волгограда.

Исследование проводилось в период с октября 2021г. по март 2022г.

Учащиеся были разделены на 2 равные группы: контрольную и экспериментальную. Группы имели примерно равную физическую подготовку. Ученики контрольной группы занимались по традиционной образовательной программе на уроках физической культуры. Учащиеся экспериментальной группы 3 раза в неделю, в конце урока физической культуры выполняли составленный нами комплекс упражнений для развития гибкости.

Уровень физической подготовленности определялся до эксперимента в октябре и после эксперимента в апреле с помощью с помощью норматива из ВФСК ГТО «Наклон вперед стоя на гимнастической скамье».

### **Результаты исследования.**

Результаты исследования до начала эксперимента.

В таблице 2 представлены показатели среднеарифметических величин теста контрольной группы до начала эксперимента.

Таблица 2

Среднеарифметические величины контрольной и экспериментальной группы до начала эксперимента

Экспериментальная группа	n	Тест «Наклон вперед стоя на гимнастической скамье»	Контрольная группа	n	Тест «Наклон вперед стоя на гимнастической скамье»
Мальчики	10	3	Мальчики	10	4
Девочки	10	5	Девочки	10	5

Из данной таблицы видно, что по показателям группы примерно равны. Следовательно, физическая подготовка учащихся обеих групп – одинакова.

Результаты исследования после проведения эксперимента.

При проведении теста «Наклон вперед стоя на гимнастической скамье» в начале эксперимента обе группы были практически равны. После проведения эксперимента результаты экспериментальной группы значительно выросли.

Таблица 3

Показатели теста «Наклон вперед стоя на гимнастической скамье» контрольной и экспериментальной групп

Наклон вперед стоя на гимнастической скамье	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Прирост в см
Контрольная группа: Мальчики Девочки	3	6	3
	5	7	2
Экспериментальная группа: Мальчики Девочки	4	10	6
	5	15	10

Из таблицы видно, что показатели обеих групп в этом испытании увеличились, и неплохой прирост есть у мальчиков контрольной группы. Однако прирост юношей экспериментальной группы значительно выше прироста контрольной группы. У девочек показатели прироста значительно различаются, так у девочек контрольной группы виден несущественный прирост за время эксперимента, а вот у девочек экспериментальной группы показатель значительно вырос. Поэтому можно сделать вывод, что составленный нами комплекс отлично справился со своей работой – значительно увеличил показатели гибкости у мальчиков и девочек нашего класса. Из этого можно сделать вывод что все учащиеся из экспериментальной группы смогут сдать норматив ГТО – «Наклон вперед стоя на гимнастической скамье».

Исходя из всех полученных данных, можно сделать вывод, что и в контрольной и в экспериментальной группах существует тенденция к улучшению результатов в тесте на гибкость для сдачи норм ГТО. Однако, экспериментальная группа имеет явное превосходство и укладывается в нормы золотого знака ГТО.

Созданный нами комплекс упражнений позволяет с наибольшей эффективностью развивать гибкость школьников, учитывая их индивидуальные анатомо-физиологические особенности.

При регулярных занятиях развитием гибкости в конце урока физкультуры мы добились роста результатов как среди девочек, так и среди мальчиков нашей экспериментальной группы.

Внедрив программу подготовки для развития гибкости к выполнению норм ГТО в тренировочный процесс учащихся, мы увидели, что разработанная методика оказалась эффективной. Это говорит о том, что при внедрении норм ГТО в систему общего образования, учащиеся, регулярно занимающиеся по программе

экспериментальной группы, выполнят нормативы ГТО успешнее, и смогут получить почетный знак отличия. Таким образом, цель работы достигнута.

С комплексом упражнений можно ознакомиться в приложении №1.

Приложение №1

#### Комплекс упражнений для развития гибкости

1. Ходьба, наклонившись вперед с доставанием на каждом шаге пола кистями рук.
2. Ходьба с одновременными выпадами вперед и циклическим, пружинистым покачиванием, а далее с наклоном вперед и дотягиванием локтями пола.
3. И.П.-лицом к гимнастической стенке, правая (левая) нога на гимнастической стенке-наклоны вперед к ноге.
4. И.П. – боком к гимнастической стенке, правая (левая) нога на гимнастической стенке-наклоны вниз к ноге.
5. Из положения стоя на 1-ой ноге боком к опоре, махи 2-ой ногой вперед - назад.
6. Встав лицом к опоре, махи ногой в правую - левую сторону.
7. Стоя ноги вместе спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за перекладину-притягивание туловища к прямым ногам.
8. Сидя ноги врозь наклоны и удержания к правой, левой ноге, посередине.
9. Стоя ноги вместе, касание головой ног.
10. В упоре присев касание лбом коленей, и не переставая касаться-выпрямление ног.
11. Наклоны и удержания в положении сед.
12. С помощью резинок, лежа на спине, притягивание правой (левой) ноги к голове.
13. То же сидя.
14. С помощью легких нажатий партнера, сидя ноги врозь наклоны и удержания к правой, левой ноге, посередине.
15. То же ноги вместе.

#### Список источников:

1. Алисов Н.Я. Исследование гибкости и экспериментальное обоснование методики ее развития: Автореф. Дис. .канд. пед. Наук / ГДОИФК. Л., 1971. – 20 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

3. Михайлина Т.М., Лысенко В.В. О критериях оценки уровня развития физических качеств у учащихся общеобразовательных школ// Теория и практика физической культуры. 1994. -№11. – С.17-19.

4. Сорокин Н.Н., Коджаспиров Ю.Г. Специальные упражнения для развития гибкости и укрепления мышц позвоночного столба для мальчиков 12 лет// Борьба: Ежегодник. М., 1974. –С.28-29.

5. Сайт ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gto.ru/>

## СРЕДСТВА И МЕТОДЫ БАЗОВОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК 6-7 ЛЕТ

*Лакирева Ольга Евгеньевна, студентка 4 курса,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) Олимпийского резерва №4»,*

*г. Чехов, Московская область*

Научный руководитель: Ефимкина Маргарита Васильевна, преподаватель, ГБПОУ МО «Училище (техникум) Олимпийского резерва №4», г. Чехов, Московская область

### **Аннотация**

В статье рассматриваются средства, методы и программа базовой технической подготовки юных гимнасток. В художественной гимнастике одним из основных компонентов спортивной тренировки является техническая подготовка, за счет которой можно посмотреть эффективность действия спортсмена в спорте, оцениваемых по качеству выполнения, определяется, прежде всего, совершенствованием применяемой им техники движений [4, с. 18]. Главным требованием к технике является точность выполнения упражнений заданной формы и характера, выразительность движений, построение и сложность комбинаций. Базовая техническая подготовка является фундаментом спортивной подготовки юных гимнасток 6-7 лет и основой дальнейшей спортивной специализации.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, базовые элементы, техническая подготовка, гимнастки 6-7 лет, волны, равновесия, прыжки, повороты.

Для овладения сложно координационными упражнениями в художественной гимнастике необходимо создавать базовый фундамент технической подготовки, этим обусловлена актуальность выбранной темы.

Базовый фундамент представляет собой выполнение элементов без предмета и с предметами к ним относятся: равновесия, повороты, прыжки, волны и если еще у гимнастки предмет к ним добавляются; мастерство, риски, ловли предмета.

**Объект:** процесс технической подготовки юных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.

**Предмет:** средства технической подготовки начальных групп при обучении базовым элементам в художественной гимнастике.

**Цель исследования:** проанализировать базис технической подготовки гимнасток в группе начальной подготовки.

*Задачи:*

1. Выявить начальный уровень технической подготовленности гимнасток.
2. Изучить средства обучения базовым упражнениям на начальном этапе в художественной гимнастике.
3. Определить разнообразные двигательные умения и навыки, свойственные технике художественной гимнастики.
4. Разработать и оценить эффективность программы базовой технической подготовки юных гимнасток в процессе эксперимента.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научной и методической литературы
2. Педагогическое тестирование
3. Метод экспертной оценки
4. Педагогический эксперимент
5. Методы математической статистики.

*Практическая значимость:* предложенная нами средства обучения базовым элементам помогут улучшить уровень технической подготовленности гимнасток этапа начальной подготовки, что в будущем окажет положительное влияние на спортивный результат; и могут быть использованы в работе тренеров с группами начальной подготовки.

Исследование проходило в период с октября 2022 года по март 2023 года на базе спортивного клуба «Движение» мы разделили гимнасток на две группы: контрольную (КГ), экспериментальную (ЭГ) по 10 человек.

Гимнастки, которые принимали участие в педагогическом эксперименте тренировались по программе III-II юношеского разряда. программу базовой технической подготовки мы предложили ЭГ.

Для измерения базовой технической подготовки мы использовали тесты.

1. «Шпагат» с правой и левой ноги. Гимнастки 5 - 6 лет выполняют шпагат на полу. Измеряется расстояние от пола до бедра в сантиметрах. «Шпагат» позволяет определить развитие гибкости в тазобедренных суставах.

2. «Мост» из положения стоя фиксируется 2 секунды оценивается расстояние между руками и пятками гимнастки в сантиметрах. «Мост» позволяет определить развитие гибкости позвоночного столба.

3. «Прыжки на скакалке» 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед.

4. «Равновесие в пассе» опорная нога прямая на всей ступне, вторая согнута, носок касается колена, повернутого вперед, руки в сторону.

Контрольная группа занималась по программе клуба, а экспериментальная по нашей программе.

По суммарным результатам начального тестирования (20,6) исходный уровень обеих групп одинаков, что подтверждает равные показатели базовой технической подготовки КГ и ЭГ в начале эксперимента, что видно из рисунка 1.

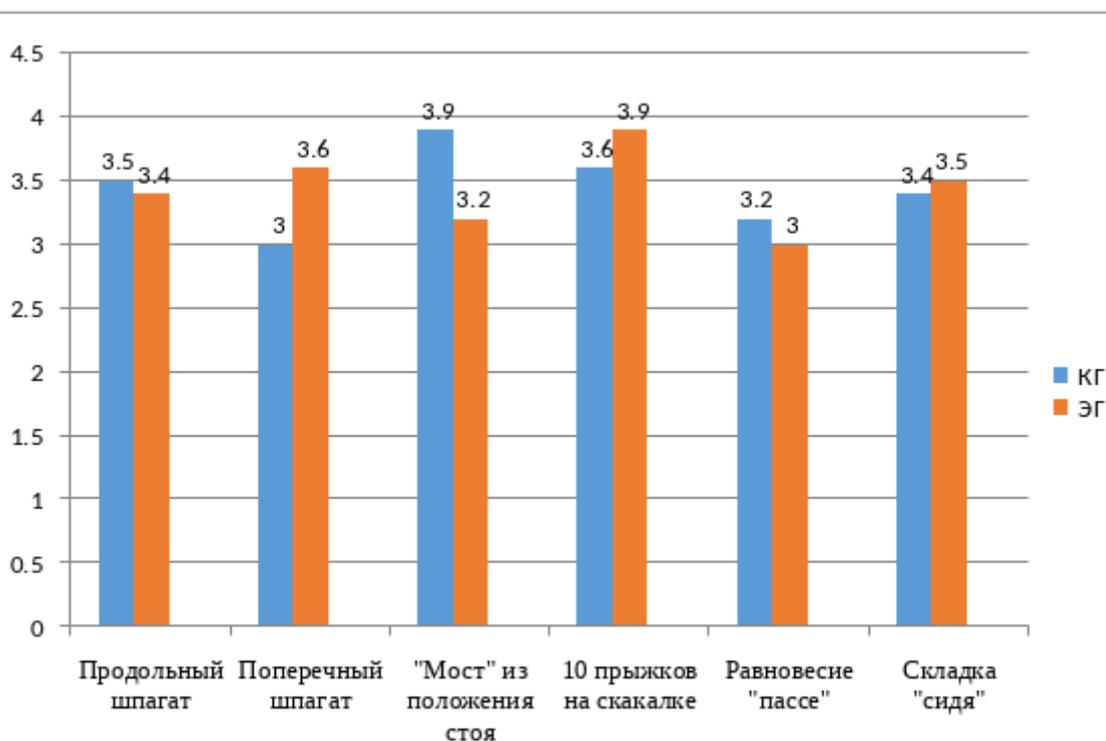


Рис. 1. Показатели тестирования в начале эксперимента

В течении 3 месяцев спортсменкам экспериментальной группы предложена программа технической подготовки. Гимнастки ЭГ три раза в неделю на протяжении 12 недель выполняли разработанный нами комплекс упражнений, направленный на обучение технике со скакалкой и булавами. Комплекс выполнялся в основной части занятия, время, затрачиваемое на выполнение комплекса в одной тренировке 20 – 30 минут.

По результатам итогового тестирования уровень базовой технической подготовки ЭГ выше контрольной, что представлено на рисунке 2.

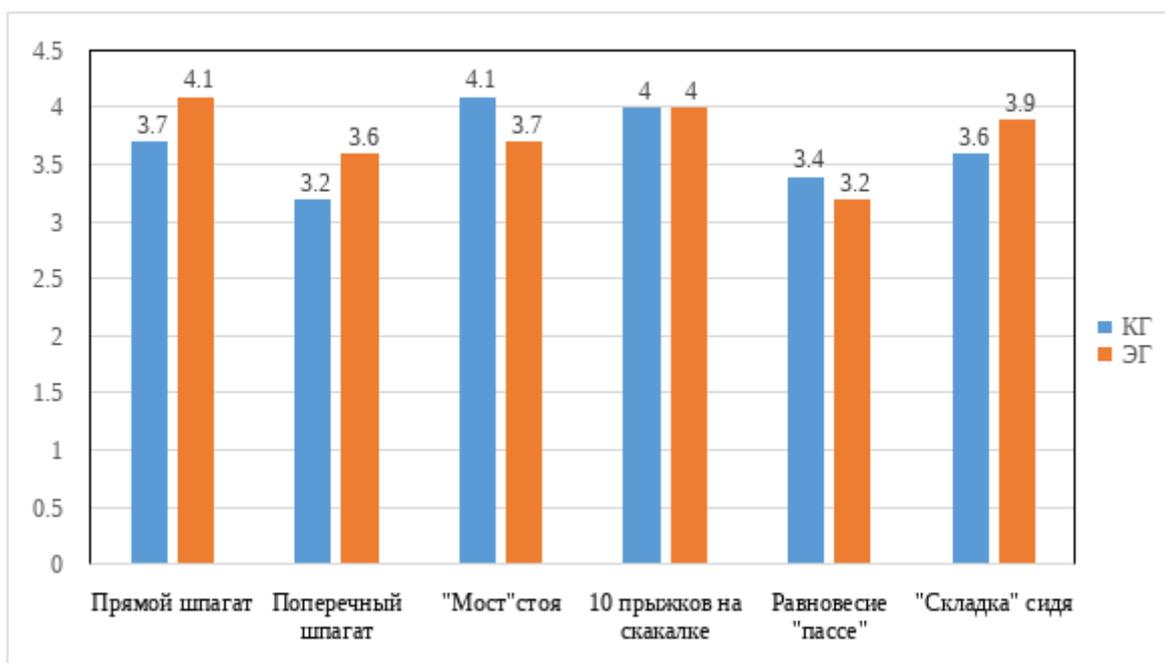


Рис. 2. Показатели тестирования в конце эксперимента

Контрольная группа показала лучшие результаты: упражнение "мост" из положения стоя (0,4), «равновесие в пассе» (0,2).

Экспериментальная группа показала лучшие результаты: шпагат с правой и левой ноги (0,4), поперечный шпагат (0,6), складка из положения сидя (0,3). Результаты эксперимента подтвердили эффективность предложенной нами программы базовой технической подготовки юных гимнасток.

Этап начальной подготовки очень важен, в этот период у детей формируются положительные эмоции о художественной гимнастике, что в дальнейшем приводит к ещё большей заинтересованности и мотивации маленьких спортсменок.

Для эффективного освоения базовых элементов с предметом тренерам необходимо целесообразно и доступно в облегченных условиях с помощью подводящих упражнений объяснять технику выполнения и по мере изучения усложнять и подходить постепенно к базовому элементу. Базовые блоки общего назначения (без предмета) – это прыжки, вращения, равновесия, волны.

На следующем этапе начальной подготовки следует осваивать базовые, а затем и простейшие профилирующие элементы без предмета и с предметами, начинать участвовать в соревнованиях.

Упражнения с предметами рекомендуется вводить в основную часть урока. Применять упражнения следует в одинаковом объеме для правой и левой руки, что ограничит двигательную функциональную асимметрию и повысит возможности обеих рук. По мере освоения элементов подготовки с предметом, в дальнейшем можно будет

сочетать с базовыми элементами без предмета. К базовым элементам с предметами относятся упражнения со скакалкой, которые мы рекомендуем начинать после базового обучения техническим элементам без предметов.

Сочетание базовых элементов с артистической подготовкой благоприятно влияют на правильное управление телом в его необычных положениях, при этом сохранять легкость движения, развитие гибкости - возможность человека управлять ситуацией в экстремальных позициях, в сложно-координационной работе, которая кажется на первый взгляд простой обретается эффект выполнения без видимых усилий с улыбкой и легкостью.

Обязательным требованием начального этапа обучения является работа в обе стороны для формирования правильной осанки и профилактики сколиоза.

#### Список источников:

1. Андреева Н.О. Процесс обучения элементам художественной гимнастики (технике бросков и ловли мяча) на уроках физической культуры в средней школе как один из средств развития ловкости и гибкости у младших школьников // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2017. № 4. С.4-9.

2. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. М.: Терра-Спорт, 2020. -512 с .

3. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. – Ленинград 2021 –25 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ТРАВМ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У БОКСЕРОВ**

*Матвеев Даниил Сергеевич, студент 4 курса, ГБПОУ МО «Училище (техникум)  
олимпийского резерва №4», г. Чехов, Московская область*

Научный руководитель: Цветкова Мария Александровна, преподаватель, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4», г. Чехов, Московская область

**Аннотация:** в данной работе исследуется и сравнивается уровень травматизма боксеров разной квалификации, а также разработаны планы реабилитационных мероприятий в зависимости от индивидуальных особенностей.

**Ключевые слова:** спортсмен, бокс, лечебная физическая культура, травматизм, физическая реабилитация, травма, реабилитационные мероприятия, индивидуальный подход.

**Актуальность исследования.** Бокс считается одним из самых травматичных видов спорта. Характер травм зависит, прежде всего, от интенсивности нагрузки, частоты ответственных соревнований, квалификации спортсмена. Снижение травматизма при занятиях спортом и организация процесса физической реабилитации, являются важными компонентами спортивной деятельности. В связи с этим мы решили провести исследование, посвященное реабилитации после перенесенных травм верхних конечностей у боксеров. Им была предложена общая методика реабилитации, которая в последствии была адаптирована индивидуально под каждого участника [3].

**Объект исследования** – процесс физической реабилитации боксеров после травм верхних конечностей.

**Предмет исследования** – средства и методы физической реабилитации в боксе.

**Задачи исследования:**

1. Определить частоту получения травм боксерами разной квалификации после травм верхних конечностей.
2. Разработать методику физической реабилитации для боксеров с травмами верхних конечностей.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

Целью исследования является выполнение поставленных задач в полном объеме для формирования выводов по существу исследованной темы.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы по теме работы.

2. Классификация.
3. Наблюдение.
4. Анкетирование.

Исследование проводилось на базе МБУ СШБ «Витязь» имени А.В. Поветкина го Чехов.

Данное исследование включало в себя несколько этапов.

На 1 этапе работы удалось изучить научную литературу по проблеме исследования.

На втором этапе работы были выбраны респонденты. В исследовании принимали участие боксеры 15-20 лет разной квалификации (1 разряд и КМС) в количестве 10 человек, имеющие травмы верхних конечностей. Они были разделены на 2 группы - 5 человек с разрядом КМС и 5 человек с 1 юношеским разрядом. Среди них проводилось анкетирование, в котором мы хотели выявить взаимосвязь спортивных достижений с уровнем травматизма.

На 3 этапе работы были оценены результаты анкетирования, а также разработаны занятия по лечебной гимнастике по специальной методике.

В результате анализа анкет было выявлено, что частота получения травм у спортсменов с разрядом КМС меньше, чем у спортсменов с 1 разрядом.

После анализа анкет были получены некоторые результаты.



Рис. 1. Ответ респондентов с 1 разрядом на вопрос «Как часто Вы получаете травмы верхних конечностей?»

---

### Вопрос о частоте получения травм

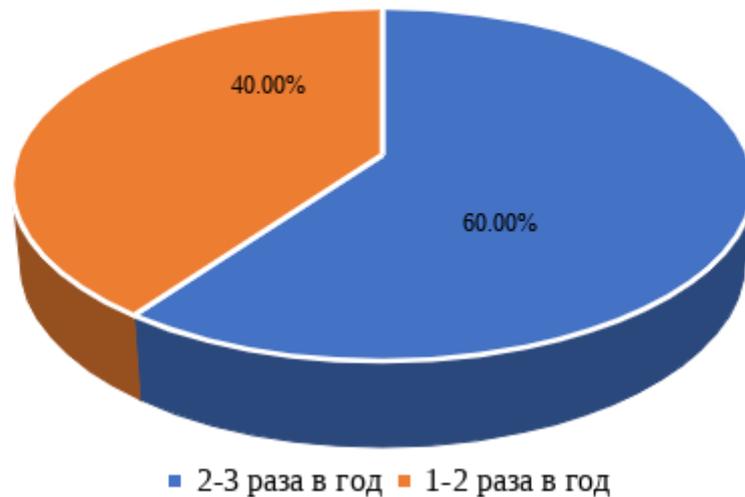


Рисунок 2. Ответ респондентов с разрядом КМС на вопрос «Как часто Вы получаете травмы верхних конечностей?»

Из приведенных выше диаграмм можно отметить, что спортсмены с наивысшим разрядом травмируются реже, чем спортсмены с 1 разрядом. Это говорит о том, что чем более спортсмен одарен в своем виде спорта, тем уровень травматизма меньше.

Спортсмены имели травмы: разрыв коллатеральной связки пястно-фалангового сустава большого пальца («Палец лыжника») (3 чел) и вывих оснований II и III пястных костей (7 чел).

На следующем этапе работы с помощью инструктора-методиста по ЛФК нами был разработан план реабилитации и занятий ЛГ для боксеров, перенесших травмы верхних конечностей. (Приложение 1)

Приведем общий комплекс ЛФК при травмах верхних конечностей.

И.п. ладони и предплечья на столе

- размыкания-смыкания пальцев 8 раз
- поднимания ладони вверх 8 раз
- поворот ладоней наружу 8 раз

И.п. ладони на ребре

- выгибания наружу 8 раз
- сгибания вовнутрь 8 раз
- вращения большими пальцами 4 вовнутрь 4 наружу
- сгибания-разгибания всех пальцев кроме большого 8 раз

И.п. ладони вверх.

- сгибания вовнутрь 8 раз

- вращения большими пальцами 4 вовнутрь 4 наружу
- сгибания-разгибания всех пальцев кроме большого 8 раз. [4].

Реабилитация – это, прежде всего, большая работа, совершаемая человеком для восстановления как физического, так и психологического здоровья после спортивной травмы. И, разумеется, она не может быть завершена без посторонней медицинской помощи. Основная ее цель заключается в возвращении статуса «перспективного спортсмена», что на самом деле является длительным и многогранным процессом, направленным не только на восстановление физических и функциональных возможностей человека или на развитие заместительных функций тела, но и на лечение психологической травмы. Ведь спортсмен, после получения травмы переносит сильный стресс, не только проблемы и перспективы развития во время самого инцидента, но и на протяжении всего курса восстановления [5].

Главными задачами медицинской реабилитации являются: замедление прогрессирования заболевания, полное или частичное восстановление утраченных возможностей организма, психологическая поддержка во время прохождения курса лечения травм, а также необходимая спортивная нагрузка для проверки и возвращения физических возможностей. Упражнения будут давать положительный эффект, если они учитывают возможности больного, выполняются систематически, соблюдая условие постепенного повышения нагрузки. Только в этом случае в организме человека будут происходить структурные и функциональные изменения [5].

#### Список источников:

1. Корнева С.М. Особенности медицинской реабилитации инвалидов: от программ в рамках господдержки до услуг частных центров / С.М. Корнева – [Электронный ресурс] – URL: <https://www.kp.ru/guide/meditsinskaja-reabilitatsija-invalidov.html>
2. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020.
3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. - М.: Советский спорт, 2017.
4. Медведев А.С Основы медицинской реабилитологии.- Минск: Беларус. наука; — 2018. — С. 267
5. Пономаренко Г.Н. Медицинская реабилитация: учебник. М.: ГЭОТАР-Медиа. — 2019. — С. 360.

## ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

*Мялкина Анна Леонидовна, студентка 2 курса  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва № 3»,  
г.о. Химки, Московская область*

Научный руководитель: к.б.н., доцент Лырчиков Анатолий Георгиевич, преподаватель Теории ИВС, МТО ФК и С, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва № 3», г.о. Химки, Московская область

**Аннотация.** В статье освещен вопрос психической саморегуляции в спорте, дано его краткое определение и основные особенности. Автор рассматривает идеомоторную тренировку как необходимое условие успешности спортсмена. Даны практические рекомендации для повышения результативности спортсменов.

**Ключевые слова:** психическая саморегуляция, спортсмен, идеомоторная тренировка.

Метод психической саморегуляции (ПС) стал активно использоваться в спорте в нашей стране в начале 70-х годов. Сам он вышел из метода аутогенной тренировки, разработанного австрийским психиатром И.Шульцем. Учитывая, что экстремальные условия спортивной деятельности могут предъявить психике спортсмена дополнительные и неожиданно трудные задачи, нередко превышающие возможности уже сформированных механизмов регуляции психики, то появилась необходимость включения дополнительных механизмов стабилизации и регуляции психики спортсмена, которые могли бы противостоять этим чрезмерным психическим нагрузкам. Для решения этой задачи и стал использоваться метод психической саморегуляции. Психическая саморегуляция- это регуляция различных состояний, процессов, действий, осуществляемая самим организмом с помощью своей психической активности. А.Т. Филатов пишет, что метод ПС основан на способности к самовнушению, на способности людей управлять своей нервно-психической сферой. Задачи психической саморегуляции- формирования устойчивого состояния спортсмена во время соревнований в условиях высокого физического и психического напряжения [1].

Какими же возможностями обладает психическая саморегуляция:

1. Ускорение и улучшение восстановительных процессов после значительных физических и психических нагрузок.

2. Улучшение технико-тактических навыков с помощью идеомоторной тренировки (мысленного выполнения упражнений). И здесь, как показали исследования, ПС имеет достаточно высокий эффект. Использование идеомоторной тренировки в процессе занятия ПС помогает, как улучшать технику, так и исправлять ошибки в технике. Далее это подробно рассмотрим на практике.

3. Использование метода психической саморегуляции, как средства управления психическим состоянием спортсмена, при подготовке к соревнованиям, показало его достаточную эффективность. Использование ПС, перед и в процессе соревнования, способствует стабилизации психического состояния спортсмена, снятию чрезмерного напряжения, сохранению энергии и мобилизации.

Психологическая стабильность- это выполнение технико-тактических элементов на определённом уровне в соревновательных условиях.

Актуальность. В спорте главная задача- это достижение определённого спортивного результата. Так, в баскетболе это победа, которая определяется количеством набранных очков, хоть на 1 очко больше, чем у соперника. Количество очков определяется процентом попадания всех игроков. Прежде чем продолжить разговор о технологии управления психическим состоянием спортсмена, необходимо вернуться назад и напомнить, что такое психическое состояние спортсмена и как оно влияет на результат.

Это реализации своих психологических, психофизиологических и двигательных возможностей в процессе спортивной деятельности. Можно условно выделить две составляющие этого состояния:

1. Психологическая составляющая- это состояние уверенности и неуверенности, тревоги- спокойствия, мобилизации- апатии, концентрации- несобранности.

2. Психофизиологическая составляющая- это уровень функционирования психических процессов (внимание, память, мышление), моторики (скорость, стабильность двигательных действий, реакций), физиологических и вегетативных процессов (ЧСС, кровяное давление, потребление кислорода, концентрация гемоглобина, содержание лактата в крови и т.д.).

Идеомоторная тренировка- это технология включения в процесс регуляции механизмов психо-физиологического уровня (1 и 2 уровень регуляции). Прежде чем приступить к конкретным рекомендациям, необходимо охарактеризовать общие принципы применения метода психической саморегуляции [2].

На счет 1, 2, 3, 4 напрячь все мышцы, на 5, 6, 7, 8- расслабить, на 9, 10, 11, 12- пауза. Повторить от 6 до 10 раз, после чего приступить к основным упражнениям путем внушения определённых ощущений.

Примерный набор формул:

1. Я спокоен и сосредоточен.
2. Моё дыхание ровное, ритмичное. Дышу ритмично (на 1-2-3- вдох, на 4-5-6-7- выдох, 1-2 минуты).
3. Моё внимание на моей правой руке. Рука лежит расслабленная.
4. Чувствую, как тепло охватывает руку (можно представить, что рука опущена в тёплую воду).
5. Тепло движется от плеч вниз, достигает пальцев и пульсирует в кончиках пальцев.
6. То же с левой рукой.
7. Моё внимание на мышцах живота, мой живот тёплый.
8. Моё внимание на мышцах правой ноги, мышцы расслаблены. Чувствую, как тепло охватывает мышцы.
9. То же на левой ноге.
10. Моё внимание на лице.
11. Лицо расслаблено и спокойно. Расслаблены щёки, разгладился лоб.
12. Мой лоб прохладен. Лицо спокойное и расслабленное (мысленно представить своё лицо).

Каждое упражнение повторяется 3-5 раз в течение 1-2 минут.

Занятие заканчивается "выходом", который может иметь тонизирующий (активизирующий), мобилизирующий или успокаивающий характер, в зависимости от деятельности, которая предстоит после занятий.

Тонизирующий выход:

1. Моё внимание на руках.
2. Руки становятся лёгкими, мышцы несколько напряжены.
3. Моё внимание на ногах.
4. Ноги становятся лёгкими, мышцы несколько напряжены.
5. Моё внимание на лице.
6. Лоб прохладный, голова становится ясной, лёгкой.
7. Во всём теле лёгкость, мышцы напряжены, сильные, упругие, чувствую лёгкость во всём теле. Голова ясная, свежая.

8. Чувствую свежесть, бодрость во всём теле (в процессе "выхода" на первых занятиях можно слегка напрягать мышцы, активно дышать).

Для активизации "выхода" можно использовать так называемое "ныряние", т.е. к окончанию "выхода" представлять постепенное погружение в прохладную воду, заканчивая его воображением быстрого ныряния, и в этот момент производится выход. Для успокоения (обычно на ночь) можно представлять погружение в теплую воду, шум прибоя и т.д., после чего спокойно закрыть глаза и принять свободное положение, завершающая формула: тело свободное... свободное...

В целях последующего лучшего освоения задания и интенсификации реализации желательных и необходимых действий, реакций перед упражнением "выход" полезно использовать определённую самонастройку: "С каждым разом всё отчётливее вызываю необходимые ощущения" с соответствующим представлением желаемого эффекта.

Необходимо знать, что процесс создания указанных ощущений идёт постепенно и последовательно.

1-6 занятия: 1-2-3-4-8; тонизирующие-9;

7-12 занятия: добавляются 5-6-7 и тонизирующие - 10;

13-18 занятия: весь комплекс [3].

На примере броска в кольцо в баскетболе рассмотрим технологию формирования концентрации внимания на точности броска. Для решения указанной задачи используется идеомоторная тренировка.

Необходимым условием успешности идеомоторной тренировки является мысленное проговаривание тех или иных установочных формул:

а) указывающие на отдельные детали техники:

- плечи устойчивые, рука вытянута вперёд, кисть мягкая;

б) обобщающие представления спортсмена о броске:

- рука не напряжена;

- вижу кольцо чётко и отчётливо;

- бросаю уверенно и точно;

Ключ- "бросок" или какое-то другое слово- сигнал.

Произвести 5 бросков в 5-10 сериях.

Идеомоторную тренировку необходимо проводить ежедневно 2-3 раза в день по 5-15 минут. Систематические занятия дают ощутимый результат уже после одного месяца занятий [2].

Собственные исследования:

Целью исследования является формирование высокого уровня психической саморегуляции у баскетболистов при выполнении 3-х очкового бросков.

Я проводила эксперимент на себе, в феврале 2023 года под контролем тренера. Перед началом опыта мы провели изначальное тестирование- я выполнила 10 бросков- по 2 броска с 5 основных точек для 3-х очковых бросков. Броски выполняла без остановок, переходила с одной точки на другую. Подсчитали процент попадания на начало эксперимента и получили 30% (такой результат был у меня на начальной стадии). Далее я занималась идеомоторной тренировкой каждый день по 2 раза на протяжении двух месяцев, на выполнение уходило до 15 минут. Занятия проходили в 2 этапа; первый- разминочный- 5 минут, второй- основной- 10 минут. Перед началом выполнения упражнений я принимала позу "кучера" или ложилась в удобное положение на спину. [1]

Придерживалась данной программы:

I этап:

1. Я спокоен и сосредоточен.
2. Моё дыхание ровное, ритмичное. Дышу ритмично (на 1-2-3- вдох, на 4-5-6-7- выдох, 1-2 минуты).
3. Моё внимание на моей правой руке. Рука лежит расслабленная.
4. Чувствую, как тепло охватывает руку (можно представить, что рука опущена в тёплую воду).
5. Тепло движется от плеч вниз, достигает пальцев и пульсирует в кончиках пальцев.
6. То же с левой рукой.
7. Моё внимание на мышцах живота, мой живот тёплый.
8. Моё внимание на мышцах правой ноги, мышцы расслаблены. Чувствую, как тепло охватывает мышцы.
9. То же на левой ноге.
10. Моё внимание на лице.
11. Лицо расслаблено и спокойно. Расслаблены щёки, разгладился лоб.
12. Мой лоб прохладен. Лицо спокойное и расслабленное (мысленно представить своё лицо).

II этап:

1. Я представляю как выполняю по 5 бросков с 5 контрольных точек ( в сумме получалось 25 бросков).

2. В этот момент проговаривала себе: "Я абсолютно спокойна, расслаблена, уверена в своих силах".

3. "Ноги находятся в устойчивом положении, согнуты в коленях, стопы параллельны друг другу, слегка развёрнуты налево".

4. "Мяч находится в правой руке у плеча, левая придерживает".

5. "Произвожу бросок, ноги пружинистые, кисть мягкая, прыжок вверх".

6. "Вижу кольцо чётко и отчётливо".

7. "Мяч летит с быстрым вращением, по высокой навесной траектории, держу кисть до момента опускания мяча в кольцо".

8. "Бросаю точно и уверенно".

9. "Провожая мяч взглядом".

10. "Вижу, как мяч попадает в кольцо".

По окончании исследования, мы с тренером подсчитали, что с каждой неделей процент попаданий в кольцо увеличивался на 2-3% и к концу эксперимента, мой процент попадания с 3-х очкового броска увеличился до 50%. Такая тренировка формирует правильную технику броска, помогает исправлять ошибки и повышает процент попадания, что и было показано в ходе эксперимента.

Подводя итог, можно сказать, что работа над регуляцией психического состояния и идеомоторная тренировка важны для каждого спортсмена. Такая последовательность предложенных упражнений хорошо подходит для реализации личностных устремлений юных спортсменов, что одновременно позволяет, им включаться в процесс самовоспитания. Знание этого принципа применения формул, помогает тренеру последовательно выводить учеников на более высокий уровень спортивной подготовки, одновременно формируя у них чувство самостоятельности и ответственности. Использование метода психической саморегуляции для закрепления указанных целевых установок, требует на начальном этапе постоянного подкрепления, создания необходимых условий для их реализации, подтверждения успехом в различных вариантах, а также ненавязчивого контроля. Предложенная методика тренировки показала свою эффективность и может использоваться тренерами при подготовке баскетболистов.

#### Список источников:

1. Веракса А.Е., Гуровая Л.Е., Грушко А.И., Леонов С.Л. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена. - М., 2016, с.208.

2. Гиссен Л.Д. Время стрессов. - М., Физкультура и спорт, 1990, с.191.

3. Малкин В.Р., Рогалева Л.Н. Спорт- это психология. - М., Спорт, 2015, с.176.

# ПРОЕКТ «СОЗДАНИЕ МОДЕЛИ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №2» НА ПЕРИОД 2023-2027 ГГ.»

*Нефедова Любовь Валентиновна, воспитатель  
ГБПОУ МО «Училища (техникум) олимпийского резерва №2»,  
г.Звенигород, Московская область*

## **Аннотация.**

В условиях современной России, в период ее вхождения в новые исторические реалии, особое место занимает гражданский патриотизм, в основе которого лежит любовь к Родине в ее государственном масштабе, национальное и правовое самосознание, гражданская мораль: гордость за свою семью, дом, свой народ, двор, город, регион, страну.

Данный проект на примере деятельности образовательной организации вызван показать, что воспитание патриотизма – это систематическая, всесторонняя и целенаправленная деятельность по формированию у молодого поколения высокого патриотического сознания.

## **Ключевые слова.**

Проект, Модель, программа, патриотизм, патриотическое сознание, инструменты патриотического воспитания, условия патриотического воспитания, ожидаемые результаты.

## **1. Основные понятия, используемые в настоящем Проекте**

**Проект** – взаимосвязанный набор мероприятий и процессов, основная цель которого – реализация масштабной задачи. Реализация проекта может быть подсчитана количественно, а также качественно.

**Паспорт проекта** – указание и описание основных этапов работы над проектом, которые были осуществлены при выполнении проектной работы.

**Программа** – группа проектов, объединённых единой целью, управлением, ресурсами. Их результат – качественное изменение состояния, вызванное реализацией запланированных задач.

**Патриотизм** – любовь к Родине, народу, служить интересам, защищать от врагов.

**Патриотическое сознание** – совокупность взглядов, поведения определяющих восприятие человеком неразрывной связи с Родиной, включающих в себя уважение ее

прошлого, ценностное отношение к настоящему и готовность к участию в построении будущего.

**Модель (деятельности)**– система действий и функций, выполняемых участниками деятельности.

**Инструменты патриотического воспитания** – совокупность приемов, форм, методов и средств, применяемых субъектами патриотического воспитания в отношении объектов патриотического воспитания для достижения целей патриотического воспитания.

**Воспитательная система** – совокупность взаимосвязанных элементов (средств, форм, методов, технологий, учебной и внеучебной деятельности), которые создают качественно новые условия для развития и формирования личности.

**Стартовые условия** – характеристика и анализ исходных данных, необходимых для качественного принятия проектных решений.

**SWOT анализ** – анализ сильных и слабых сторон организации, а также возможностей и угроз.

**Воспитательная новация** – средство, вводимое в воспитательную систему с целью ее обновления, качественного изменения или модернизации.

**Образовательная инновация** – все виды деятельности по созданию и внедрению новаций.

**Патриотическое воспитание** – целенаправленная деятельность, призванная формировать у детей и молодежи ценностные ориентации, качества, нормы поведения гражданина и патриота России.

## **2.Паспорт Проекта**

### **Полное наименование Проекта.**

Создание Модели (– далее Модель) патриотического воспитания учащихся (– далее Проект) Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Московской области «Училище (техникум) олимпийского резерва №2» (– далее ГБПОУ МО «УОР №2») на период 2023-2027 гг.

### **Нормативные основания для разработки Проекта.**

- Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 г.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015г.)
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

- Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации. Одобрена на заседании Правительственной комиссии по социальным вопросам военнослужащих, граждан, уволенных с военной службы, и членов их семей (протокол № 2(12)-П4 от 21 мая 2003 г.)

- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 гг.», постановление Правительства РФ от 30.12.2015 г., №1493.

- Федеральный закон от 19 мая 1995 г. № 80-ФЗ «Об увековечении Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов».

- Федеральный закон от 13 марта 1995 г. № 32-ФЗ «О днях воинской славы и памятных датах России».

- Федеральный закон от 14 июля 2022 г. № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи»

- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О Национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».

- Концепция подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 г. Распоряжение правительства РФ от 17.10.2018 №2245-р

- Устав ГБПОУ МО «УОР №2».

- Локальные акты организации.

#### **Разработчик Проекта.**

Нефедова Любовь Валентиновна, воспитатель ГБПОУ МО «УОР №2».

#### **Консультанты Проекта.**

Сергеева Мария Владимировна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБПОУ МО «УОР №2».

Волох Татьяна Анатольевна, начальник отдела по воспитательной работе ГБОУ МО «УОР №2».

#### **Контроль за сроками и содержанием реализации Проекта.**

Научно-методический совет ГБОУ МО «УОР №2».

#### **Основное предназначение Проекта.**

1. Определение управленческих, методических и практических подходов, обеспечивающих доступность и эффективность реализации Проекта.

2. Определение условий деятельности ГБПОУ МО «УОР №2» в ходе реализации Проекта.

3. Формирование ресурсного обеспечения, соотнесение его с целями, задачами, направлениями и видами деятельности в реализации Проекта.

4. Определение факторов, представляющих наибольшие возможности для достижения поставленных целей и факторов, затрудняющих реализацию Проекта.

#### **Участники воспитательного процесса в рамках Проекта.**

Обучающиеся, родители, преподаватели, тренеры, воспитатели ГБПОУ МО «УОР №2» .

#### **Актуальность.**

В условиях современной России, в период ее вхождения в новую историческую реальность, особое место занимает гражданский патриотизм, в основе которого лежит любовь к Родине в ее государственном масштабе, национальное и правовое самосознание, гражданская мораль: гордость за историю страны, свою семью, дом, свой народ, двор, город, регион, страну.

*Актуальность проблемы* очевидна: главное состоит в том, чтобы возродить в российском обществе чувство истинного патриотизма как важнейшую духовно-нравственную и социальную ценность, сформировать у молодого поколения россиян социально-значимые качества, связанные с защитой и процветанием нашего Отечества.

#### **Проблема.**

Результаты последних исследований, направленные на определение уровня патриотического сознания в молодежной среде, выявили возрастание тревожной тенденции и, как следствие, проблемы: негативное отношение к прошлому страны, ее защитникам, равнодушие, отчуждение от общества и другое.

#### **Гипотеза.**

Патриотическое воспитание должно носить комплексный характер, осуществляться в повседневной жизни и во время воспитательного процесса, что позволит формировать личность молодого человека, сочетающую высокие нравственные качества, творческую активность и гражданственность.

#### **Предмет проектирования.**

Структурная Модель патриотического воспитательного процесса, направленного для формирования патриотического осознания своего участия в жизни страны.

#### **Объект проектирования.**

Качественная и доступная воспитательная среда (условия), формирующая патриотическое сознание и ценностные жизненные ориентиры.

#### **Цель.**

Создание условий для формирования патриотического сознания, развития чувства сопричастности к судьбе Отечества и гордости за свою страну.

**Задачи.**

1. Проанализировать и обобщить накопленный положительный опыт патриотического воспитания подростков.

2. Создать организационные, информационные, научно-методические условия для достижения результатов работы, направленные на патриотическое воспитание учащихся-спортсменов.

3. Использовать эффективные педагогические практики по вопросам патриотического воспитания учащихся.

4. Совершенствовать механизмы, обеспечивающие развитие кадрового потенциала ГБПОУ МО «УОР №2» по вопросам патриотического воспитания.

5. Развивать эффективную информационно-коммуникационную среду для освещения деятельности организации по вопросам патриотического воспитания.

**Направления Модели патриотического воспитания.**

**1. Диагностика.**

2. Стартовые условия реализации Модели.

3. Анализ работы по патриотическому воспитанию учащихся в образовательной организации: выявление сильных и слабых сторон.

4. Социометрия (анализ результатов исследования психолога с целью определения уровня патриотических качеств учащихся).

5. Изучение запросов родителей.

6. Изучение профессиональных затруднений, запросов и потребностей педагогов в данном вопросе.

**7. Консультации.**

8. Консультативно-методическая помощь по вопросам реализации Модели.

9. Реализация методического обеспечения.

10. Организация эффективной просветительской работы.

**11. Профессиональное развитие педагогов.**

12. Повышение квалификации (курсы, семинары, мастер-классы и др.).

13. Работа в профессиональных сообществах (методических объединениях).

14. Участие в конференциях.

15. Дистанционное обучение.

16. Саморазвитие.

**17. Комплекс воспитательных мероприятий:**

акции, встречи, беседы, взаимодействие с молодёжными общественными объединениями и СМИ, волонтерское движение и другие формы.

**18. Инновационные проекты, индивидуальные творческие задания:** участие в научно-практических конференциях, проектная и исследовательская деятельность.

**Профилактика правонарушений с привлечением специалистов:** встречи, консультации, индивидуальные беседы.

**Виды деятельности.**

#### **1. Педагогическая диагностика.**

1.1. Наблюдение.

1.2. Беседа.

1.3. Социометрия (анализ результатов исследования психолога с целью определения степени участников воспитательного процесса к внедрению Модели).

1.4. Анкетирование

#### **2. Консультативная.**

2.1. Индивидуальные консультации по вопросам гражданско-патриотического воспитания.

2.2. Индивидуальные и групповые занятия с психологом.

2.3. Консультативная помощь при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы (например, во время работы над проектом, исследованием).

2.4. Индивидуальные и групповые консультации.

2.5. Профессиональная ориентация.

#### **3. Организационная.**

3.1. Работа с учетными документами: журналом посещаемости учащимися воспитательных мероприятий; журналом присутствия/отсутствия, ведомостями успеваемости и др.

3.2. Подготовка и проведение организационных воспитательных мероприятий.

3.3. Проведение мероприятий по вопросам организации музейно-экскурсионного просвещения.

3.4. Подготовка мероприятий по распространению педагогического опыта.

#### **4. Работа с родителями**

4.1. Индивидуальное консультирование по вопросам: воспитания, развития, обучения, общения; частного характера; межличностных отношений и др.

4.2. Взаимодействие по мере необходимости и по инициативе родителей.

4.3. Изучение запросов родителей.

4.4. Беседы с целью выявления индивидуальных особенностей детей.

4.5. Помощь в организации разумного досуга учащихся.

4.6. Информирование о возникших проблемах.

#### **Способы организации воспитательной деятельности.**

Коллективная, групповая, индивидуальная.

#### **Формы организации воспитательной деятельности.**

*Коммуникативные* (викторина, фестиваль, продуктивные и ролевые игры, акция, творческое занятие, поход и др.).

*Развивающие* (экскурсия, беседа, викторина, консультация, исследование, конкурс и др.)

*Оздоровительно-спортивные* (спартакиада, спортивное соревнование и др.).

#### **Условия реализации Модели.**

1. Выявление потребностей и запросов обучающихся и родителей по вопросам воспитания.

2. Реализация программы на основе созданной Модели патриотического воспитания.

3. Проведение мониторинга эффективности Модели.

4. Социально-психологическое сопровождение.

5. Разработка и включение в систему воспитательной работы специальных блоков и модулей по обобщению и распространению инновационных практик.

6. Обобщение и публикация педагогического опыта, результатов экспериментальной и инновационной деятельности.

7. Информационное сопровождение.

#### **Ожидаемые результаты.**

1. Социально-активная личность учащегося, сочетающая высокие нравственные качества, творческую активность и гражданственность.

2. Организационно-методическое, научно-методическое, информационно-аналитическое сопровождение содержания гражданско-патриотического воспитания; совершенствование форм, методов, приемов воспитательной деятельности.

3. Повышение уровня образования и профессиональной компетентности педагогических работников.

4. Обеспечение научно-методической и информационной продукцией.

5. Анализ результатов (диагностика) гражданско-патриотического воспитания личности.

## **Этапы и сроки реализации Проекта.**

Сроки реализации Модели – август 2023 г. – июль 2027 г.

### **1 этап – диагностический (август 2023 г.)**

Цель: выявление проблем и определение приоритетных направлений патриотического воспитательного процесса; проектирование его качественного состояния в заданных условиях.

Задачи:

1. Выявление стартовых условий для разработки Модели: – изучение потребностей участников воспитательного процесса.

2. Анализ состояния гражданско-патриотического воспитательного процесса в ГБПОУ МО «УОР №2» для определения проблем в его содержании и его организации с учетом выявленных потребностей.

3. Проектирование развития основных направлений патриотической воспитательной деятельности.

Ожидаемый результат: разработка Модели патриотического воспитания спортсменов ГБПОУ МО «УОР № 2».

### **2 этап – реализация (сентябрь 2023 – март 2027 г.)**

Цель: Обеспечение доступности и качества воспитательного процесса в соответствии с запросами.

Задачи:

1. Создание организационно-методических условий функционирования и развития воспитательного процесса.

2. Формирование и планирование деятельности творческих групп по реализации воспитательных проектов.

Анализ и корректировка результатов реализации Модели патриотического воспитания учащихся

Ожидаемый результат: эффективная, постоянно действующая Модель воспитательной работы, способной на современном уровне решать задачи патриотического воспитания в соответствии с основными направлениями.

### **3 этап – аналитический (апрель 2027г. – июль 2027 г.)**

Цель: анализ результатов и определение дальнейшего развития Модели патриотического воспитания; фиксация созданных положительных воспитательных практик.

Задачи:

1. Подведение итогов реализации Модели.

2. Разработка диагностического инструментария для определения результатов в соответствии с поставленной целью.

3. Разработка нового стратегического плана развития.

Ожидаемый результат: планирование по дальнейшему развитию Модели.

#### **4 этап – коррекционно-конструирующий (август 2027 г.)**

Цель: определение перспективных направлений развития Модели патриотического воспитания и конструирование ее нового качественного состояния в условиях новых требований.

Задачи:

1. Анализ состояния реализации Модели с целью выявления проблем в содержании и организации деятельности с учетом задач и потребностей.

2. Корректирование и проектирование развития основных направлений деятельности.

#### **Качественные характеристики Модели.**

##### **1.Актуальность.**

Проект ориентирован на решение проблем патриотического воспитания учащихся ГБПОУ МО «УОР №2».

##### **2.Целостность.**

Наличие в Модели всех структурных частей, необходимых для достижения цели (условия, целеполагание и целереализация).

##### **3.Индивидуальность.**

Программа Модели нацелена на решение вопросов патриотического воспитания, отражающих, в том числе, специфику образовательной организации спортивной направленности.

##### **4.Контролируемость.**

В Программе Модели определены конечные и промежуточные цели и задачи, которые являются измеримыми.

##### **5.Нормативно-правовая адекватность.**

Соотнесение целей программы Модели и планируемых способов их достижения с законодательством федерального, регионального и местного уровней.

##### **6.Прогностичность.**

Проект отражает в своих целях и планируемых действиях и результатах не только текущие, но и будущие требования к вопросам гражданско-патриотического воспитания.

### **Критерии эффективности реализации Проекта.**

1. Воспитательные (доступность и достижение; качественные и количественные показатели).
2. Психолого-педагогические (эмоциональная комфортность участников воспитательного процесса, личностный рост).
3. Показатели условий (материально-техническое и ресурсное обеспечение образовательного учреждения).
4. Согласованность основных направлений и приоритетов Программы с федеральной, региональной нормативной базой.
5. Социальное партнерство как одно из важных направлений деятельности организации.
6. Информационная среда (количество и качество публикуемых материалов).

### **Финансирование.**

Бюджетные средства в соответствии с нормативным финансированием.

### **Механизм реализации Проекта.**

Проект курируются заместителем директора.

Основой годового плана являются мероприятия по реализации программы Модели.

Создание творческих групп на этапах реализации данной Программы.

Общую координацию осуществляет Педагогический совет ГБПОУ МО «УОР №2».

### **Контроль за реализацией Проекта.**

Ежегодный отчет о ходе выполнения запланированной работы в рамках Проекта на заседании Педагогического совета ГБПОУ МО «УОР №2».

### **3. Приоритетные направления**

Главная цель разработанного Проекта – обеспечение доступности и качества гражданско-патриотического воспитания в соответствии с запросами участников воспитательного процесса. Решение этой задачи связано с ответом на вопросы: Что нужно изменить? Что требует проблемного анализа настоящего состояния данной работы?

Анализ воспитательной деятельности организации является ключевым моментом, помогающим повышать уровень предлагаемых услуг. В этой ситуации наиболее важным является создание условий для качественно нового подхода в патриотическом воспитании.

Немаловажное влияние на развитие данного процесса оказывает возможность выделения бюджетов для реализации различных мероприятий: конференций, выставок, форумов, своевременное обновление материально-технических ресурсов.

Определение приоритетных направлений гражданско-патриотического воспитания, проведение анализа результатов деятельности образовательной организации стало основой для формирования приоритетных направлений. А именно:

1. **Военно-патриотического** / формирование физической и моральной готовности граждан к военной службе и защите Отечества /

2. **Спортивно-патриотического** / готовность граждан к активному проявлению в различных сферах жизни обществ /

3. **Гражданско-патриотического** / формирования личности, обладающей высокой гражданской культурой /

4. **Культурно-патриотического** / формирование патриотизма посредством освоения культурного наследия страны /

5. **Историко-краеведческого и историко-культурного** / история российской государственности и ее переломных моментах, исторических и культурных вехах, ратных подвигах /

6. **Духовно-нравственного** / формирование духовно-нравственных качеств, основанных на традиционной для России и ее народов, культуре и определяющих его отношение к Родине /

#### **Оценка рисков.**

1. Внешние:
2. изменение федерального, регионального законодательств;
3. сокращение (ослабление) государственного регулирования в сфере воспитания и образования.

Механизмы минимизации негативного влияния рисков: оперативное реагирование на изменение законодательной сферы федерального, регионального и муниципального уровней.

4. Внутренние риски:
5. отсутствие высококвалифицированных специалистов по научной и инновационной деятельности;
6. кадровый вопрос: ключевую роль в обеспечении эффективности патриотического воспитания имеют профессионализм и активная гражданская позиция педагогов/специалистов;

7. отсутствие информационных технологий и сетевых коммуникаций.

Механизмы минимизации негативного влияния рисков: профессиональное развитие педагогов на основе положений Национальной системы педагогического роста; развитие сетевого взаимодействия и социального партнерства.

#### **4. Стартовые условия реализации Проекта**

Предпосылками к разработке Проекта патриотического воспитания в ГБПОУ МО «УОР №2» на период 2023-2027 гг. послужили изменения в образовательной политике государства, связанные с модернизацией образования в Российской Федерации, а также внешние вызовы, изменившие внутреннюю политику государства, ориентированную в перспективе на совершенствование работы в системе гражданско-патриотического воспитания и образования молодежи.

Миссия образовательной организации заключается в расширении возможностей, а значит, и привлекательности для участников образовательного и воспитательного процессов. Это дифференцируется по отношению к различным субъектам:

1. по отношению к самой образовательной организацией: создаются условия внедрения инновационных воспитательных практик, путем использования богатого спектра воспитательных форм деятельности: конференций, семинаров, обобщения опыта, организации проектной деятельности, публикаций методических продуктов воспитательной деятельности;

2. по отношению к педагогическому коллективу образовательной организации: создает условия для профессиональной самореализации педагогов и специалистов, повышению их квалификации;

3. по отношению к обучающимся: обеспечение доступности и качества воспитательного процессов в соответствии с запросами.

ГБПОУ МО «УОР №2» располагает помещениями для организации патриотической воспитательной деятельности. В составе помещений имеются учебные аудитории, рабочие кабинеты сотрудников, компьютерный класс, библиотека, актовый зал, спортивный зал. Имеющиеся в оперативном управлении площади позволяют вести воспитательный процесс в плановом режиме.

Оснащенность техникой и оборудованием соответствует современным требованиям. Учреждение подключено к сети Интернет.

**5. SWOT-АНАЛИЗ гражданско-патриотического направления в воспитательной системе ГБПОУ МО «УОР №2»**

<b>Факторы развития образовательного учреждения</b>	<b>Сильная сторона фактора</b>	<b>Слабая сторона фактора</b>
Кадровое обеспечение	Профессиональный уровень высокий, все специалисты имеют педагогический стаж и опыт работы в воспитательной системе. Педагоги отмечают хороший психологический климат (по результатам мониторинга) и комфортно ощущают себя в коллективе	Средний возраст педагогов 45 лет. Преобладание традиционного опыта организации воспитательного процесса
Воспитательные программы, реализуемые в организации	Нацеленность на доступность и повышение качества, которое строится с учетом потребностей всех участников	Отсутствие персонификации
Результативность работы	Успешная реализация существующих воспитательных программ	Отсутствие разработанных воспитательных программ на основе дистанционных образовательных технологий
Инновационный потенциал	Наличие специалистов, способных транслировать опыт	Недостаточное применение новых форм инновационной деятельности:
Материально-техническая база учреждения и условия воспитательного процесса	Помещения соответствуют требованиям СанПиН и безопасности	Недостаточная оснащенность интерактивным оборудованием
Сетевое взаимодействие с образовательными учреждениями, службами и социальными партнерами	На договорной основе учреждение осуществляет сотрудничество	Недостаточный уровень развития сетевого взаимодействия
Сформированность информационного пространства учреждения	Сформировано информационное пространство	Отсутствие системности сетевого взаимодействия с учреждениями и организациями

Анализ воспитательной системы ГБПОУ МО «УОР №2» позволил выявить ее сильные и слабые стороны.

К сильным сторонам можно отнести:

1. наличие достаточно полной инфраструктуры, способной обеспечить доступность и спектр вариативных воспитательных услуг для обучающихся;
2. работа педагогического коллектива, ориентированного на инновации в образовании и воспитании (в т.ч. гражданско-патриотическом);
3. достаточный опыт организации проектной деятельности;
4. позитивный опыт в развитии информационно-коммуникационных составляющих в образовательной и воспитательной деятельности.

К слабым сторонам относятся:

1. преобладание традиционного опыта организации воспитательного процесса педагогических работников;
2. недостаточное применение новых форм инновационной работы;
3. недостаточная развитость сетевых форм взаимодействия с учреждениями и организациями.

Таким образом, сильные и слабые стороны воспитательной системы свидетельствуют о нахождении учреждения в состоянии развития, что подтверждается имеющимися условиями:

1. наличием эффективной системы управления;
2. наличием развитой материально-технической базы и квалифицированных кадров;
3. готовностью администрации, педагогов и других специалистов к внедрению инноваций;
4. сбалансированностью интересов всех участников воспитательного процесса;
5. организацией научно-методического сопровождения реализации преобразований;
6. постоянным расширением внешних связей, развитием сотрудничества;
7. изучением и использованием позитивного опыта, созданием банка инноваций.

## **6. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ МОДЕЛИ гражданско-патриотического воспитания до 2027 года**

**Приложение 1.** Дорожная карта по реализации мероприятий в рамках проекта «Создание Модели гражданско-патриотического воспитания учащихся ГБПОУ МО «УОР №2» на период 2023-2027 гг»

**Приложение 2.** Организация работы в соответствии с Дорожной картой (Приложение к Дорожной карте)

**Приложение 3.** Схема «Модель патриотического воспитания учащихся ГБПОУ МО «УОР №2» на период 2023-2027 гг.

### **7. Материально-техническое обеспечение**

Условия, обеспечивающие воспитательный процесс, способны формировать у учащихся культуру работы с информацией. К ним, в первую очередь, относятся:

1. компьютерная техника и подключение к Интернету (в первую очередь на этапе подготовки к участию и выполнения заданий);
2. мультимедийные электронные пособия: видеофильмы, презентации, энциклопедии и др.;
3. мультимедийное проекционное оборудование;
4. демонстрационный экран;
5. звукоусиливающая техника.

Следует отметить, что данные условия являются гарантом интеграции очных и дистанционных форм организации воспитательной работы и проведения различных мероприятий. Это стало возможным при реализации системного внедрения интернет-технологий в образовательный и воспитательный процессы образовательных организаций.

К условиям материально-технического обеспечения относится и степень подготовки педагогов в области информационных технологий.

### **Источники информации**

#### **Основной**

1. Национальная доктрина образования в РФ до 2025 года. Специальный образовательный портал «Инновации в образовании». [www.sinncom.ru/](http://www.sinncom.ru/)
2. Полат Е.С. Метод проектов в современном образовании // Методология учебного проекта. – М., 2006 (не переиздавалась).
3. Радищев А.Н. Беседа о том, что есть сын Отечества // Радищев А.Н. Избранные сочинения. – М.: Л.: 1989.
4. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» 2012 года. Кодексы и Законы РФ. Правовая навигационная система. <http://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/>
5. Ушинский К.Д. О народности в общественном воспитании // Педагогич. Соч.: 6т. – Т.2. – М.: Педагогика, 1988.
6. Ушинский К.Д. Собр.соч. – М.: 1980. Т.2.
7. Щуркова Н.Е. Восхождение к нравственности: Научно-методическое пособие. – М.: Издательство ИТРК, 2016.

### **Дополнительный**

1. Агапова И.А. Патриотическое воспитание в школе / И.А.Агапова. – М., 2015.
2. Военские памятники и мемориала Одинцовской земли. Каталог-путеводитель. Одинцово, 2016.
3. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2011-2015 годы» (утверждена Постановлением правительства РФ от 05 октября 2010 года №795). Федеральное архивное агентство. [http://archives.ru/programs/patriot\\_2015.shtml/](http://archives.ru/programs/patriot_2015.shtml/)
4. Иоффе А.Н. Проектирование в образовании: теория и практика // Материалы к ученому совету ИСМО РАО. Москва, декабрь, 2016.
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб: Питер, 2017.
6. Левин С.С. Ордена Российской империи. 1698-1917. М.: ООО «Издательство Стрелец», 2003.
7. Лакиер А.Б. Русская геральдика. М., 1990 (не переиздавалось)
8. Сборник программно-методических материалов по патриотическому воспитанию обучающихся Московской области. // под ред.Картушина Ю.В. – МО Московской области. 2019.
9. Сафонцев С.А., Сафонцева Н.Ю. Социально-педагогическое проектирование: Учебное пособие. Ростов н/Д: Изд-во РО ИПК и ПРО, 2019.
10. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Словарь по педагогике. – Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2011.
11. Туристический путеводитель по местам воинской славы Подмосковья «Битва за Москву 1941-1942 гг.» // Комитет по туризму Московской области. М.: 2006 (не переиздавалось).
12. Шевченко Л.Л. Духовное краеведение Подмосковья (История и культура религии (Православие)). Учеб.пособие / Под ред. Л.Н.Антоновой. – 2 изд. – М, 2017.

### **Интернет-ресурсы**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/>
2. Официальный веб-сайт Президента Российской Федерации – <http://www.kremlin.ru>;
3. Сайт минобрнауки.пф/документы/2365./<http://www.standart.edu.ru/>.
4. Сайт «Федеральный Государственный Образовательный Стандарт». [http://www.abitu.ru/researcher/methodics/nauka/a\\_1y96y3.html](http://www.abitu.ru/researcher/methodics/nauka/a_1y96y3.html)
5. Громько Ю.В. Исследование и проектирование в образовании: различие типов мыследеятельности и их содержания. [www.researcher.ru/methodics/nauka/a\\_1y96y3.html/](http://www.researcher.ru/methodics/nauka/a_1y96y3.html)

6. Научно-исследовательская работа как один из способов реализации программы «Одаренные дети». <http://rusedu.org/news477.html> <http://www.school.edu.ru>

7. Сайт «Военно-исторический портал, посвященный Второй мировой войне» – <http://ww2history.ru/>

8. Сайт «Всеобщая история государства и права (источники права)» [текст законодательных актов и т. д.] – <http://constitutionallaw.ru/>

9. Сайт «Документы XX века: всемирная история в Интернете» – <http://doc20vek.ru/>

10. Сайт «История: история России, всемирная история» – [www.uniros.ru/](http://www.uniros.ru/)

11. Сайт «История на RIN.ru» [Российская информационная сеть «История»] <http://history.rin.ru/>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### **Дорожная карта**

по реализации мероприятий в рамках проекта

«Создание Модели патриотического воспитания учащихся

Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Московской области «Училище (техникум) олимпийского резерва №2» (– далее ГБПОУ МО «УОР №2») на период 2023-2027 гг»

**Тема:** Создание Модели патриотического воспитания учащихся ГБПОУ МО «УОР №2» .

**Цель:** Создание условий для формирования патриотического сознания, развития чувства сопричастности к судьбе Отечества и гордости за свою страну.

#### **Задачи:**

6. Проанализировать и обобщить накопленный положительный опыт патриотического воспитания подростков.

7. Создать организационные, информационные, научно-методические условия для достижения результатов работы, в рамках патриотического воспитания учащихся-спортсменов.

8. Использовать эффективные педагогические практики по вопросам патриотического воспитания учащихся.

9. Совершенствовать механизмы, обеспечивающие развитие кадрового потенциала ГБПОУ МО «УОР №2» по вопросам патриотического воспитания.

10. Развивать эффективную информационно-коммуникационную среду для освещения деятельности организации по вопросам патриотического воспитания учащихся.

Содержательные блоки	Направление и содержание деятельности	Сроки проведения	Привлекаемые специалисты/ база проведения	Результат
<b>Раздел 1. Диагностика профессиональных затруднений запросов и потребностей педагогов в вопросах патриотического воспитания учащихся</b>				
Уровень владения теоретической составляющей вопроса патриотического воспитания и выявление затруднений и потребностей в профессиональной деятельности	Анализ кадрового обеспечения. Анкетирование, индивидуальные консультации	Сентябрь 2023 – первичная диагностика	Заместитель директора по УВР	Формирование групп для прохождения обучения по выявленным затруднениям
		Январь 2024 – дополнительная диагностика (выборочно)		
<b>Раздел 2. Методическое сопровождение</b>				
<b>1. Методическое сопровождение педагогов</b>	1.1. Консультативно-методическая помощь по вопросам реализации Модели патриотического воспитания	01 октября 2023 Методическое объединение воспитателей	Заместитель директора по УВР, воспитатели	Реализация методического обеспечения, создания и использования специалистами системы дидактических приемов
	1.2. Использование информационно-методических комплексов для работы в рамках программы Модели по патриотическому воспитанию	Постоянно	Заместитель директора по УВР, воспитатели	Размещение материалов на сайте организации. Выполнение заданий
	1.3. Разработка плана эффективной просветительской работы патриотического воспитания учащихся	Октябрь 2023	Творческая группа	Размещение материалов на сайте организации
	1.4. Создание методического банка	Постоянно	Все участники воспитательного процесса	Электронный методический портфолио/ папка личных достижений

Содержательные блоки	Направление и содержание деятельности	Сроки проведения	Привлекаемые специалисты/ база проведения	Результат
<b>Раздел 3. Повышение квалификации и педагогического мастерства</b>				
<b>1. Повышение квалификации</b>	2.1. Дистанционное обучение	По графику (по мере необходимости)	Заместитель директора по УВР	Отчет. Подтверждающие документы (удостоверение)
	2.2. Организация взаимодействия с методическими службами издательств, выпускающих методическую литературу по гражданско-патриотическому воспитанию	Постоянно	Заместитель директора по УВР	Соглашение о сотрудничестве
<b>2. Эффективные педагогические практики и опыт</b>	2.1. Педагогическая мастерская по теме: «Гражданин – Отечества достойный сын» (в рамках постоянно действующего семинара)	Постоянно	Специалисты организации	Реализация современных, в т.ч. интерактивных, форм и методов работы. Методический портфолио
<b>Раздел 4. Мониторинговые исследования</b>				
<b>1. Изучение</b>	1.1. Изучение теоретических основ в области патриотического воспитания с учетом взглядов экспертов, осуществляющих деятельность в различных патриотических направлениях	Постоянно	Специалисты организации	Диагностический инструментарий  Размещение материалов на сайте организации
	1.2. Организационно-методическая работа по составлению диагностического инструментария для оценки	По плану диагностик		

Содержательные блоки	Направление и содержание деятельности	Сроки проведения	Привлекаемые специалисты/ база проведения	Результат
	1.3.Проведение анализа фактического состояния работы в соответствии планированием	Ежеквартально		
<b>Раздел 5. Содержательно-методический аспект: вариативность технологий (формы, методы, способы и средства работы)</b>				
<b>1. Содержательный раздел</b>	1.1.Примерные тематические блоки:  См. Приложение к Дорожной карте	Постоянно (в соответствии с планом работы)	Специалисты организации	Методический портфолио  Размещение материалов на сайте организации
<b>2. Комплексное использование разнообразных форм работы</b>	2.1.Просветительские беседы, конкурсы, игровая деятельность, тренинги, деловые игры, акции			
<b>Раздел 6. Единая информационно-методическая среда</b>				
<b>1. Информационное сопровождение</b>	1.1.Разработка медиа-плана и электронного портфолио	Постоянно	Заместитель директора по УВР, специалисты организации	Размещение материалов на сайте организации, в социальных сетях, печатных СМИ
	1.2.Подготовка всех видов информационных материалов: текущая информация (анонс, пресс-релиз, пост-релиз), статьи, фоторепортажи, видеоматериалы, записи в блоге, подборки методических материалов, презентационные буклеты и другое			

**Текущая работа в течение года:**

- подготовка и организация работы в соответствии с «Дорожной картой»;
- консультации педагогов;
- изучение нормативных документов и специальной литературы;
- мониторинговые исследования;
- диссеминация опыта лучших педагогов;
- технологическое обеспечение курса;
- методическое сопровождение сайта;
- информационное сопровождение Проекта

## ШАХМАТЫ И ТРЕНИРОВКИ СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА

*Паратов Артемий Владимирович, ученик 7 класса,*

*МОУ «Лицей № 7 Дзержинского района», г. Волгограда*

Научный руководитель: Курьерова Галина Ивановна, учитель физической культуры,  
МОУ «Лицей № 7 Дзержинского района», г. Волгограда

### **Аннотация.**

Статья посвящена вопросу важности обучения игре в шахматы, регулярным тренировкам, так как этот вид спорта способствует повышению уровня интеллектуального развития, нравственного воспитания и укрепляет здоровье ученика.

Основной задачей данной статьи является укрепление здоровья школьника, осознание им того, что именно шахматный спорт способствует здоровому росту организма и развитию психической бодрости. Шахматы как вид спорта вырабатывают в человеке ряд социально значимых качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д. Безусловно, формирование этих качеств нуждается в мотивации, а в шахматах любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у школьника сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера.

**Ключевые слова:** здоровье, спорт, шахматы, тренировки.

Ученые разных стран уже более полутора столетий стремятся проникнуть в тайну происхождения шахмат. Они изучают санскритские рукописи и трактаты средневековых мастеров, фольклор и этимологию восточных народов, археологические находки и другие исторические памятники, чтобы установить характер игры, послуживший основой для создания шахмат, время и появления их в известном нам сегодня виде.

Родина шахмат - Индия. Начало им было положено в первых веках нашей эры и окутано дымкой красивых легенд, повествующих о создании мудрой игры, неисчерпаемую пищу уму, упоение радостями бескровной битвы, утешение в превратностях человеческой жизни. Многие полагают, что шахматная игра возникла в Северной Индии под названием «чатуранга» (четырёхсоставное войско). В ней были представлены фигуры, изображавшие слона (хасты), колесницу (рахта), всадника (ашва), и пехотинца (падати), а также царя (раджа). Позднее она встречается у

Индийских авторов под именем «чатураджа» (игра четырех царей). Фигуры располагались на 64 - клеточной доске (аштапада) в четырех углах.

Сенсационными явились находки на территории древнего Новгорода, где археологической экспедицией Академии наук СССР обнаружено за последнее десятилетие около 60 шахматных фигур XII-XV вв. Исследование этих фигур, проведенное заместителем начальника экспедиции Б. А. Колчиным и автором этой книги, позволило сделать ряд выводов о распространении шахмат на Руси.

Шахматам уделяли внимание русские цари: Иван Грозный, Борис Годунов, Петр I. Петр I даже издал указ «...повелеваю ввести шахматы, которые служат для военных полезным занятием, для ученых приятным препровождением времени, а у всякого молодого человека развивает размышление и ум» [1, с.124].

Все великие полководцы были сильны в шахматной игре. Шахматы в России были в основном игрой дворянства и интеллигенции. Они были любимым досугом А. С. Пушкина, М. Ю. Лермонтова.

Неоценимую пользу Родине принесли - бойцы-шахматисты: героизм их в годы великой отечественной войны в борьбе с врагом; обучение бойцов в госпиталях и в землянках шахматной игре, шахматным тактическим задачам, их участие в крупнейших международных соревнованиях, сразу после войны, где стали чемпионами мира. Благодаря победам выдающихся шахматистов в международных турнирах, Советский Союз стал сильнейшей шахматной державой мира.

В 6-лет мой папа научил меня игре в шахматы. С того дня это является моим хобби. Я люблю играть в шахматы со своими сверстниками и посещал даже некоторые районные турниры. Чтобы добиваться успехов в шахматах, необходима не только великолепная память, нужно еще обладать такими главными качествами как: настойчивость и целеустремленность [3, с.91].

В некоторых странах игра в шахматы является дисциплиной в школе. Я знал, что в нашем городе в Ворошиловском районе есть детско-юношеская спортивная школа по шахматам № 20, где тренируются спортсмены, которые добились высоких результатов в данном виде спорта. И я посетил ее, чтобы лично прочувствовать на себе, какую роль играют тренировки для чемпионов. У этой школы полувековая история. Официальная дата ее открытия - 10 июля 1972 года. На сегодняшний день в ДЮСШ №20 учатся 95% спортсменов-победителей и призеров не только в масштабе региона, а в масштабе всего южного-федерального округа. Игры воспитанников школы достигаются высоких уровней, благодаря тренерскому составу. Всего в школе 265 обучающихся.

Сильный тренерский состав систематически проводит тренерский совет, где обсуждаются недостатки в игре воспитанников и пути решения с ними. Долгая и кропотливая работа тренерского состава воспитала таких спортсменов как:

- бронзовый призёр чемпионата Европы среди мужчин, призер чемпионата мира среди юниоров, победитель и призёр первенств и чемпионатов мира и Европы, многократный чемпион России среди юношей по решению шахматных композиций, член национальной сборной России, двукратный обладатель Кубка России по шахматам среди юношей - Данила Павлов;

- двукратный призёр первенств России среди школьников «Белая ладья», двукратный призёр II-го этапа Спартакиады обучающихся России - Егор Яковлев;

- чемпион ЮФО, победитель первенства России, победитель этапов Кубка России, обладатель Кубка России - Вадим Гасанов;

- чемпион Европы по быстрым шахматам среди юношей (в составе сборной России), призёр первенств мира среди школьников - Артем Тюрин;

- чемпион России среди юношей по решению шахматных композиций 2017 года - Максим Романов;

- победители и призеры первенств ЮФО и России - Кирилл Романов, Яна Косторниченко.

Воспитанники этой школы знакомы с игрой ярко-наступательного характера Бориса Спасского - международного гроссмейстера, заслуженного мастера спорта СССР 10-го чемпиона мира по шахматам, двукратного чемпиона СССР, десятикратного участника шахматных олимпиад; Бобби Фишер - американского гроссмейстера и одиннадцатого чемпиона мира по шахматам; Анатолия Карпова - Советского и российского шахматиста, двенадцатого чемпиона мира по шахматам (1975-1985), международного гроссмейстера, заслуженного мастера спорта СССР, трёхкратного чемпиона мира по шахматам среди мужчин, трёхкратного чемпион мира ФИДЕ; Магнус Карлсен - норвежского шахматиста, 16го чемпиона мира по шахматам. Чемпиона мира по шахматам в трёх категориях: с 2013 года по 2023 - чемпион мира по классическим шахматам; в 2014-2016, 2019, 2022 годах - чемпион мира по рапиду; в 2014-2015, 2017-2019, 2022 годах - чемпион мира по блицу и др.

В школе я познакомился с Вадимом Гасановым. В декабре 2021 года данный воспитанник стал обладателем кубка России среди юниоров по шахматам. Спортсмен за последние годы достиг выдающихся успехов в шахматах. На чемпионате мира, где участвовало 237 спортсменов, Вадим из 7 партий, набрал максимальное количество баллов. Сейчас он является кандидатом в мастера спорта по шахматам.

05 февраля 2023 года в ДЮСШ №20 прошло открытое первенство по быстрым шахматам с обсчетом рейтинга, посвященное 80-й годовщине победы в Сталинградской битве. В тот, кроме воспитанников МБУ СШ № 20 в турнире принимали активное участие так же шахматисты из г. Волжского, ГШШК, ГШЦ, ШК «Этюд», кадеты из ФГКОУ «Волгоградский кадетский корпус Следственного комитета РФ имени Ф.Ф. Слипченко» под руководством Чумакова И.В и я.

Открывая турнир, член президиума шахматной федерации ЮФО, директор МБУ СШ №20 Гасанов Илдырым Фарзиханович поздравил участников с 80-летием победы в Сталинградской битве и объявил, что сегодняшний турнир посвящается этой великой дате! Так же было объявлено, что все турниры 2023 года будут посвящены ветеранам ВОВ. Главный судья Маслак Александр Валерьянович напомнил о правилах игры в шахматы. В этом турнире, честно говоря, я набрал 2 очка из 7-ми, но я играл с лучшими, для меня это было важно. Ведь эти ребята уделяют не менее 3-х дней в неделю тренировкам, не считая дополнительных занятий и самостоятельного самообразования (чтение книг, просмотр турниров, разбор собственных ошибок). Регулярные тренировки и поддержка наставников очень ценно в любом виде спорта. Поражение всегда помогает понять недостатки, выработать свою стратегию игры в шахматы.

А для меня очень ценно, что я посетил этот турнир, познакомился с директором школы, Вадимом Гасановым и многими спортсменами.

Я занимаюсь профессионально футболом с 6 лет, сейчас являюсь воспитанником футбольной школы. И хочу, чтобы обязательно у нас в лицее и футбольной школе появился учебный предмет - шахматы.

Для меня шахматы это ни только хобби, но и саморазвитие. Чем больше углубляешься, тем больше твой мозг думает. Иногда ты можешь продумать игру на несколько ходов и даже своих соперников. Пользу шахмат я прочувствовал на себе. Мне помогают шахматы даже в моем виде спорта. Я полузащитник и в футболе стал заранее определять: куда может уйти мяч из определенной зоны и где мне лучше открыться под пас. Учащихся шахматы учат правильно относиться к неудачам и ошибкам - анализировать причины неудач, делать выводы и применять их в будущем [2, с.29].

Благодаря своей спортивной составляющей шахматы закаляют бойцовский характер: у учащихся формируются такие черты как эмоциональная устойчивость, твёрдая воля, решимость, желание побеждать и стремление к победе. При этом поражения, которые неизбежно постигают любого игрока, учат его стойко и достойно

переживать проигрыш, видя в нём новую возможность для развития, относиться к себе самокритично и анализировать собственные поступки, извлекая ценный опыт [5, с.97].

Именно поэтому на сегодняшний день шахматы востребованы не только как спорт, но и как уникальный образовательный инструмент, который делает ученика более конкурентоспособным и готовым к вызовам современного мира.

Шахматы учат мыслить системно и стратегически, развивают способность к анализу, а самое главное – учащиеся учатся создавать внутренний план действий.

Благодаря своей спортивной составляющей шахматы закаляют бойцовский характер: у учащихся формируются такие черты как эмоциональная устойчивость, твёрдая воля, решимость, желание побеждать и стремление к победе.

Шахматы - это настоящий спорт, а в любом спорте залогом успеха являются выносливость и тренировки [6, с.32].

На сегодняшний день шахматы востребованы не только как спорт, но и как уникальный образовательный инструмент, который делает ученика более конкурентоспособным и готовым к вызовам современного мира.

#### Список источников:

1. Конноли Ш. Большая энциклопедия школьника- М.: Махаон, 2016.-256 с.
2. Косторов В.В. Шахматный задачник. Мат в 2 хода- Калиниченко, 2023 г.- 96 с.
3. Нестерова Д.В. Учебник шахматной игры для начинающих», РИПОЛ классик, 2007- 256 с.
4. Тимощук Н.В. История в шахматах / Н.В. Тимощук - М.: 2018. - 258 с.
5. Финкенцеллер Р., Цир В., Брюгер Э. «Шахматы. 2000 лет истории», СПб: Славия, 2003-208с.
6. Калинин А.В. Шахматы. Как тренироваться будущим мастерам.-М.:Русский шахматный дом, 2015-224 с.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ТУР «ЦАРИЦЫНСКАЯ КРЕПОСТЬ, КАК ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНАЯ ЗОНА ВОЛГОГРАДА» СПОСОБСТВУЕТ ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ

*Паратов Артемий Владимирович, ученик 7 класса,*

*МОУ «Лицей № 7 Дзержинского района», г. Волгоград*

Научный руководитель: Коробкова Екатерина Николаевна, учитель истории, МОУ «Лицей № 7 Дзержинского района», г. Волгоград

### **Аннотация.**

Статья посвящена вопросу важности сохранения культурного наследия региона, так как это способствует патриотическому и духовно-нравственному воспитанию, о том, почему важны тематические экскурсионные туры для школьников и им стоит уделить особое внимание.

Основной задачей данной статьи является культурное наследие Волгоградской области, которая отличается уникальным многообразием. И речь пойдет не столько о сохранении отдельных памятников и артефактов, сколько о включении их в нашу жизнь, в реальности современного времени. Именно о включении всего культурного наследия в его целостности и многообразии, охватывающего как сами объекты, подлежащие сохранению, так и среду, в которой они существуют, и каждого потомка как носителя этого наследия. Таким образом, определяется значимость сохранения и возрождения национальной силы духа, которая имеет прямое влияние на развитие института гражданского общества.

Тематические экскурсии по знакомству с историей города, его традициями и культурой станет прекрасным дополнением к урокам истории и увеличению любви не только к своему городу, но и к стране в целом.

**Ключевые слова:** патриотизм, Родина, тематические экскурсионные туры, краеведение

На основе анализа работ отечественных учёных и краеведов, а также собранной информации в Волгоградском областном краеведческом музее я узнал новое об истории и культуре своего региона. Многие учащиеся моего класса, учитывая результаты проведенного мною опроса, не достаточно владеют информацией об истории нашего города, и ее достопримечательностях, являющихся культурным наследием региона. Для того, чтобы пополнялся запас знаний, необходимо посещать тематические туры и больше читать книг.

Если бы существовал особый памятный календарь дат, то, перелистав даже некоторые его страницы, мы убедились бы в том, как тесно связано петровское и наше время, как ярко вплелась судьба нашего края в судьбу всей России.

С Петром I и Царицынской крепостью связано не так много событий. Тем не менее, как император, напрямую контролирующей все походы российской армии, он несколько раз бывал в Царицыне.

Голландский путешественник Я.Стрейс, посетивший Царицын в 1669 году, писал, что город «хорошо окружен и укреплен шестью башнями, в которых всегда находится засада стрельцов, зорко следящих за татарами и казаками».

Сейчас правый берег реки Волги (ранее Царица) соединяет Центральный и Ворошиловский районы. Центральный район города самый комфортный и обустроенный для постоянного проживания, ровные дороги, в нем находятся главные культурно-исторические объекты. В числе популярных мест - Мельница Гергардта, Каланча Царицынской Пожарной Команды, Площадь Павших Борцов, Дом Павлова, Фонтан «Бармалей», Мамаев Курган. Символом Волгограда считается самая высокая статуя в России - «Родина-Мать зовет!» и она тоже находится в данном районе города. Это самая историческая и богатая часть города - присутствуют мемориалы, музей-панорама Сталинградская битва, планетарий, площадь и проспект им. В. И. Ленина, Александро-Невский собор, храм Преподобного Сергия Радонежского, храм Иоанна Предтечи.

На влияние ландшафта современного Центрального района повлияла Царицынская крепость.

Царицынской крепости давным-давно уже не существует. Но, сохранились карты и планы этой крепости. И благодаря современным технологиям ее можно восстановить, совместив со спутниковыми снимками Волгограда. Чтобы приоткрыть занавес этой части истории я начал свой путь по границам невидимой Царицынской крепости, а именно от храма Иоанна Предтечи. Это самая старая часть города, тут когда-то была крепостная стена.

Построенный как деревянная церковь в 1589 году, он стал первым зданием нового городка Царицын. Неоднократно сгорая дотла во время городских пожаров, первым одевшись камнем в Царицыне, став местом крещения известного бунтовщика Степана Разина, будучи посещаемым царем-реформатором Петром I и дожив до второй четверти XX века, храм был разрушен большевиками и возродился к жизни уже в конце 1990-х годов [5, с. 28].

Издавна через главные «ворота» между Волгой и Доном степные кочевники совершали разорительные набеги на русские земли. И в 1718 году Петр издает указ о сооружении нового укрепленного района - Царицынской сторожевой линии. Крепость Царицын, предназначенная оберегать Нижнюю Волгу от нашествия кочевников и от казачьих «разбойных» набегов имело важное военно-стратегическое значение. Ее протяженность была 60 километров. Уже в 1720 году работы в основном были завершены, а в 1721 году здесь был учрежден городской магистрат. [2, с. 12]. Оставаясь крепостью, Царицын был отнесен к самому низшему, пятому разряду городов, в которых имелось не более 250 дворов. Однако значение Царицына как военной крепости было гораздо значительнее, чем города до самого конца XVIII века [4, с. 67]. Она стояла на границе Области Войска Донского. Ее история неразрывно связана с историей донского казачества, служившего военной защитой русских земель.

С точностью до метра ученые определили, где стоял дом коменданта, где была церковь, где склады. Царицынская крепость сначала стояла на острове, потом ее перенесли на правый берег Волги (и левый берег ее притока Царицы) [1, с. 97]. Она пережила немало нападений. Какие-то удалось отбить, какие-то нет. Царицын сжигали и восстанавливали. Когда выполнили совмещение топосъемки разных веков, то увидели, что расположение улиц в историческом центре сегодня практически совпадает с царицынским, хотя город практически стерли в 1942-43 годах с лица земли. В XVIII веке проездов было больше. Сейчас и здания крупнее, но основные дороги сохранились.

Завершил я свой путь у памятника Петру Великому. Бюст Петра установлен на пересечении улиц Чуйкова и Володарского. Это место помнит Петра, ведь, как считают местные краеведы, здесь в начале XVIII века в Царицыне стоял комендантский дом на Спасской улице (сейчас Володарского), где Петр останавливался во время военных походов. Как же увлекает история отношения Петра I с родным Царицыном. Как известно, Петр I трижды посетил Царицын. Впервые молодой двадцатитрехлетний царь прибыл в крепость во главе 20-тысячного войска во время своего первого неудачного азовского похода против турок. А в следующем 1696 году Петр I вновь отправился в Волго-Донское междуречье во второй, победоносный азовский поход вместе с молодым российским флотом. Спустя 27 лет пятидесятилетний император еще дважды останавливался в Царицыне в ходе своего дальнего персидского похода на Каспий. Волгоградские историки подчитали, что царь провел в нашем крае в общей сложности два месяца.

Идея подарить волгоградцам бронзового бюст Петра I властями была обоснована тем, что для юных горожан император-воплощение русского духа и патриотизма. Этим они хотели донести до отроков, что историей родного края и России надо интересоваться и гордиться. Петр I - реформатор и создатель, он должен стать образцом для подражания». Во время открытия памятника оркестр играл «Славься!» М.Глинки. Из областного краеведческого музея в тот день были доставлены петровский картуз и трость, как драгоценные реликвии. Трость была подарена на прощание жителям города. При этом Пётр сказал: «Вот моя трость. Я управлялся ей с друзьями, а вы обороняйтесь от врагов». В то же время к Петру обратилась приехавшая в город группа жителей Азова, просивших дать им разрешение остаться на жительство в Царицыне (город был крепостью и свободно селиться в нём тогда было нельзя). Им Пётр отдал свой картуз, сказав: «Как никто не смеет снять сей картуз с головы моей, так никто не смеет вас из Царицына выводить». До 1809 года картуз Петра и его трость хранились у коменданта в крепостном цейхгаузе, а после были переданы представителям Думы. После революции вещи попали в местный Краеведческий музей, где хранятся до сих пор. Во время Сталинградской битвы фонды были эвакуированы, трость и картуз, хранящиеся в областном музее были сохранены [7, с. 39].

Изучая родную историю, мы находим немало поводов для пробуждения чувства национальной гордости. Московский кремль в XV веке был возведен, как самая мощная крепость Европы того времени, а Царицынская сторожевая линия явила собой самое крупное оборонительное сооружение XVIII века, что положило начало интенсивному экономическому развитию Средневекового Дона и Нижнего Поволжья.

Будущее нашей страны, народа всецело зависит от того, какими будем мы-потомки. А чтобы школьники выросли достойными гражданами, любили Отечество не на словах, а на деле, мы должны знать свою историю, национальную культуру, беречь и развивать народные традиции. История нашей страны сложная, трудная, героическая. Культура богата, сильна своим духом. Все поколения сердцем и душой призваны принимать свою культуру, трепетно любить Родину.

Список источников:

- 1.Александренков Г., Александрова Н. и др. Энциклопедия. Древний мир - М.: Дрофа-Плюс, 2015.-832с.
- 2.Водолагин М.А. Очерки истории Волгограда 1589-1967- М.: Наука, 1968.- с.11-15.
3. Губарев Г.Р.. Энциклопедия казачества- М.:Вече, 2017.-544 с.

4.Иванов С.М., Супрун В.И. Православие на волгоградской земле: храмы Царицына-Сталинграда-Волгограда. Волгоград: ВГИПК РО, 2013.-177 с.

5.Материкин А.В. Храм Иоанна Предтечи. Страницы истории г. Царицына и его первой церкви. Волгоград, 2004. - 212 с.

6.Рыжиков Н.В.. Донское Казачество в войнах начала XX века - М.: Вече, 2018.- 448 с.

7.Серебряная В.В. Культовое зодчество Волгоградской области. Волгоград: Издатель, 2013.-270 с.

8. Станков Н. Н. Очерки по истории Волгоградской епархии Русской Православной Церкви. - Волгоград: Издатель, 2014.-73с.

## «УМНАЯ» СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА

*Самохвалов Юрий Алексеевич, студент 1 курса, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №2», г. Звенигород, Московская область*

**Научный руководитель:** Шапошникова Ольга Анатольевна, преподаватель по информатике, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №2», г. Звенигород, Московская область

### **Аннотация.**

В данной работе рассмотрены современные тенденции спортивной экипировки, которая может существенно повлиять на спортивный результат или следить за состоянием здоровья спортсмена. Также приведены и недостатки в использовании «умной» спортивной одежды.

**Ключевые слова:** современные технологии, инновации, технологичная одежда, современный спорт.

**Актуальность:** современный спорт немислим без технологий. Современные технологии позволяют сделать «умным» что угодно. Одежда, является логичным шагом в эволюции гаджетов. Производители спортивной одежды и оборудования всегда охотно экспериментируют с новыми технологиями. Чтобы вырастить чемпиона, одних физических нагрузок недостаточно. К борьбе за высокие результаты подключены не только медики, психологи, диетологи и ученые, но и бизнесмены, маркетологи и инженеры.

Для оценки эффективности занятий, можно использовать пульсометр, фитнес-трекер, GPS-трекер и еще множество вещей, но именно умная спортивная одежда способствует замене всего этого, и добавляет еще множество функций.

**Цель исследования:** показать преимущества и выявить недостатки «умной» спортивной одежды.

### **Задачи исследования:**

- Ввести понятие «умная» спортивная одежда.
- Выяснить виды и особенности умной одежды.
- Выявить недостатки интеллектуальной одежды.

**Объект:** интеллектуальная спортивная одежда, которая может интерактивно взаимодействовать с окружающей средой, воспринимая сигналы, обрабатывая информацию и запуская ответные реакции.

**Предмет:** «умная» спортивная одежда

## **Что такое «умная» спортивная одежда**

Умная спортивная одежда — это в первую очередь технологичная одежда, в которую может быть встроена электроника: датчики движения, сердцебиения, давления, света, температуры, а также антенны, вибромоторы, Bluetooth-передатчики и микрокомпьютеры. Эти составляющие бывают вплетены в саму ткань вместе с проводами, обеспечивающими питание, или просто зашиты в специальные карманы.

Для использования такой одежды чаще всего требуются специальные приложения, с которыми она синхронизируется. Вещи собирают данные о теле человека и условиях, в которых он находится, и отправляют их на смартфон, где приложения анализируют информацию, показывают её пользователю и предлагают какие-то действия для улучшения состояния.

### **Умную одежду носят, чтобы эффективнее заниматься спортом**

Большая часть умной одежды создаётся для занятий спортом, в основном бегом, велоспортом, силовыми и кардиотренировками. Благодаря электронной начинке вещей атлеты больше узнают о своём теле, учатся правильно выполнять упражнения и следят за состоянием здоровья.

Самые распространённые функции подобной одежды — измерение частоты сердцебиения, подсчёт количества шагов, отслеживание положения тела и напряжения отдельных мышц, а также определение частоты дыхания.

### **Футболки и майки**

Канадский стартап Hexoskin разработал удобную спортивную форму с одноименным названием со встроенными smart-модулями, которые позволят оценить эффективность своих упражнений.

У маек и футболок от канадской компании Hexoskin есть датчики, благодаря которым можно контролировать сердечный ритм (измерять норму сердцебиения для конкретного пользователя), потребленные калории, объём и частоту дыхания, количество шагов, уровень активности, частоту вращения педалей велосипеда и сон. С помощью Bluetooth есть возможность подключить одежду к фитнес-приложению. Все данные с сенсоров идут на сопряженный телефон. Информация выводится в виде чисел, графиков и диаграмм. При этом в панели можно видеть и результаты других спортсменов, которые носят Hexoskin. Естественно, тут уже работает соревновательная составляющая — ведь почему кто-то тренируется лучше меня? Нужно повысить эффективность тренировок. Для того, чтобы система начала работать, нужно провести сопряжение с телефоном. Сбор данных идет по 42000 измерительным точкам.

Hexoskin, как и всякую одежду, можно стирать, только перед этим нужно снять беспроводный модуль связи (при тренировках он лежит в боковом кармане, девайс практически неощутим). При этом электроника Hexoskin не боится воды. Кроме того, Hexoskin чуть толще и тяжелее обычной спортивной формы, но к этому быстро привыкаешь. Цены на такую майку начинаются от \$ 199, футболка с модулем стоит \$399, футболка без модуля связи - \$169.

Hexoskin отлично подойдет для профессиональных спортсменов и любителей спорта, которые хотят знать все особенности своего организма и следить за ходом тренировок.

В Китае создали «умную футболку», которая предупредит сердечный приступ. Футболка замечает аномальную активность сердечной мышцы за два-три дня до приступа. Над этим проектом занимались ученые из Lenovo и Юго-Восточного Университета Цзянсу. Их одежда наблюдает за состоянием сердца и предупреждает владельца о первых тревожных симптомах.

Одежда получила название Smart Vest. Выглядит она как обычная футболка, но в неё встроены различные беспроводные электроды и сенсоры, следящие за ЭКГ, регистрирующие звуки сердцебиения, давление и дыхание в непрерывно течение 24 часов. Помимо этого, на смартфон устанавливается специальное приложение, которое выгружает все данные в облачное хранилище. Стоимость — от \$30 до \$ 100.

### **Носки**

**Носки Sensoria** пригодятся и профессиональным бегунам, и начинающим. Они помогают владельцу правильно ставить стопу: измеряют ее положение при приземлении и силу удара о землю, темп бега, запоминают скорость передвижения, количество шагов. Они заранее предупредят своего владельца о риске получения травмы, посоветуют, как правильно идти или бежать, и даже составят индивидуальный график тренировок. В носки вшиты специальные электроды, а также прикреплен съемный датчик. Вся информация передается на смартфон. Впрочем, удовольствие не из дешевых. Цена носков колеблется от \$ 199 до \$ 398. Несмотря на то, что в носки вшиты электроды, их можно стирать. А чтоб за это время не прерывать пробежки, можно докупить дополнительные пары без датчиков. Они будут стоить уже дешевле — \$ 49.

Осталось еще научить их отслеживать местоположение своей «второй половинки», и тогда им просто цены не будет.

## Штаны и шорты

**Лосины Nadi X** от австралийской компании Wearable X не только удобны, но еще и могут заменить инструктора по йоге. Особенно актуально для тех, кто занимается восточными практиками самостоятельно. Встроенные датчики синхронизированы с приложением (оно доступно только на iPhone) и имитируют прикосновения инструктора. Когда вы выполняете асаны неправильно, они сообщают об этом вибрацией — именно в той части тела, которая находится в неверном положении. При его разработке консультировались с 50 мастерами йоги. Так, штаны для йоги **Nadi X** не только фиксируют положение ног при выполнении разных поз, но и подсказывают с помощью вибрации, где именно человек совершает ошибку. Стоимость лосин начинается от \$ 249.

Шорты (и футболки) **Athos** позволяют узнать, какие мышцы задействует спортсмен во время упражнений и с какой интенсивностью. На основе этих данных мобильное приложение даёт советы по улучшению результатов. Цена: **\$ 149 (шорты) / \$ 169 (капри)**.

## Костюмы

Эксперты бренда высокотехнологичной спортивной экипировки Under Armour разработали одежду из умной ткани Iso-Chill с диоксидом титана, которая не просто отводит пот, но и создает постоянный охлаждающий эффект.

Такая спортивная одежда будет непрерывно отводить тепло, вызывая у человека приятное ощущение пролады. А эффект охлаждения будет сохраняться даже после многочисленных стирок. И этому есть научное подтверждение. Благодаря ленточным волокнам **game-changing** материал плотнее прилегает к коже, нежели обычное акриловое плетение. Это и позволяет умной одежде эффективно рассеивать тепло от тела человека. А покрытие из диоксида титана, в свою очередь, выполняет роль кулера — оно словно лед охлаждает кожу, вызывая приятные ощущения свежести, не нарушая при этом физиологических процессов и не приводя к заболеваниям, связанным с переохлаждением.

Комфортная терморегуляция оказывает положительное влияние на спортивные достижения. Разработчики не просто обещают это — они измерили это количественно при участии спортсменов. Сравнительные тренировки показали: если заниматься спортом в одежде, изготовленной из Iso-Chill, потеря выносливости происходит на 7–12% медленнее, а вместе с ней и достижение максимального потребления кислорода. Эту разницу заметили и оценили профессиональные спортсмены.

Экипировку презентовала двукратная олимпийская чемпионка (2012 и 2016) по тхэквондо Джейд Джонс. По ее словам, нельзя отказываться от преимущества, которое может стоить награды.

Экипировка Iso-Chill доступна в России: вещи из коллекции можно купить на сайте официальных партнеров Under Armour — Lamoda, Sportpoint и RunLab.

**Компания Ford** позаботилась о велосипедистах, которым неудобно и опасно пользоваться навигатором за рулем, и придумала для них «умную» куртку с рукавами-поворотниками.

Велосипедист подключает куртку к смартфону. Вводит маршрут в навигаторе. Перед нужным поворотом соответствующий рукав вибрирует. Когда велосипедист поднимает руку для поворота, рукав подает световой сигнал другим участникам движения. Помимо рукавов-поворотников у куртки Ford есть светящиеся стоп-сигналы на спине.

Горнолыжная одежда RECCO® оснащена системой спасения в лавинах. В куртку монтируется датчик и встраиваются специальные отражатели. В случае ЧП можно быстро определить точное местонахождение спортсмена.

#### **достоинства**

1. Отличная биометрия;
2. Точность измерения и экономия времени на сами измерения;
3. Быстрая диагностика с выводом графиков и диаграмм;
4. Замеры практически для всех типов активности — от аэробики до йоги;
5. Длительное время работы от батареи;
6. Совместимость с iOS и Android;
7. Контроль выполнения упражнений. Одежда может научить вас держать клюшку, играть на пианино или просто сидеть в правильном положении. Сенсоры в ткани прямо на вашем теле работают намного точнее, чем датчики на фитнес-браслете или чем софт в камере, записавшей ваши тренировки на видео.
8. Отслеживание работы разных групп мышц и анализ хода тренировки, нагрузки.
9. Терморегуляция.
10. Помогает быстро восстанавливаться.
11. Отвечает за безопасность спортсмена.

#### **недостатки**

1. Главная проблема «умной одежды» сейчас состоит в том, что аккумуляторы и цифровые дисплеи пока что являются слишком тяжелыми и плохо гнутся. Вставлять их в одежду для ежедневной носки – задача не из простых.
2. Постоянный контроль за датчиком, (если он отстегивается - чтобы он был в кармане во время тренировки и чтобы его не постирать).
3. Дискомфорт некоторых моделей. Электронные текстили получаются тяжелыми, неудобными или чересчур дорогими в производстве
4. Высокая стоимость.
5. Ограниченное количество стирок.
6. Короткий срок эксплуатации.
7. Примитивный дизайн.
8. Обязательное сопряжение с телефоном перед тренировкой.

Пока что индустрия умной одежды только зарождается: вещи ещё слишком дорогие, доступных моделей не так уж много. Однако эксперты считают, что в

недалеком будущем поставки умной одежды превысят 10 миллионов продуктов, а объём рынка составит примерно 15 миллиардов долларов.

Перспектив у этой технологии множество. Тем, кто увлекается или профессионально занимается спортом, она поможет лучше узнать, как работает тело, и позволит довести технику упражнений до совершенства. И всё это возможно даже без личного тренера.

Вполне вероятно, что в течение нескольких следующих лет мы увидим сотни новых усовершенствованных моделей разных фасонов и предназначения. Как и любые полезные технологические новинки, с неминуемым падением стоимости, предметы интеллектуальной одежды станут доступными и войдут в жизнь каждого человека.

#### Список источников

1. Нано-, био-, химические технологии и производство нового поколения волокон, текстиля и одежды./Под ред. Г.Е.Кричевский. - М, 2011г., - 528с.
2. Новые технологии в производстве специальной и спортивной одежды / Под ред. Н.М. Конопальцева, Н.А. Крюкова, Л.В. Морозова. - М.: Дрофа, 2013. - 240 с.
3. Хайтек.[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://hightech.fm/>
4. Хабр. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://habr.com/ru/all/>

## АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ И АРТИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК

*Стрепкова Полина Александровна, студентка 4 курса, ГБПОУ МО «Училище  
(техникум) олимпийского резерва №4», г. Чехов, Московская область*

Научный руководитель: Ефимкина Маргарита Васильевна, преподаватель, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4», г. Чехов, Московская область

### **Аннотация.**

В статье рассматриваются аспекты технической и артистической подготовки гимнасток 6-7 лет для дальнейшей специализации в художественной гимнастике. Техническая подготовка — это процесс формирования знаний умений и навыков выполнения упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Высокая степень владения искусством выразительного гимнастического движения проявляется в способности спортсмена точно передавать в процессе исполнения упражнений характер и эмоциональное содержание музыки, что в художественной гимнастике принято называть выразительностью или артичностью. Однако до настоящего времени недостаточно изучен вопрос формирования артистической подготовки у девочек возраста 6-7 лет.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, техника движений, выразительность, тренировочный процесс, артистическая подготовка, юные гимнастки, начальная подготовка.

Современные произвольные упражнения стали очень сложными, появилось много новых своеобразных соединений и элементов, что требует высокого уровня технической подготовки. В связи с этим интерпретация основных средств выразительности в композициях произвольных упражнений бесконечно разнообразна. Высокая степень владения искусством выразительного гимнастического движения проявляется в способности спортсмена точно передавать в процессе исполнения упражнений характер и эмоциональное содержание музыки, что в художественной гимнастике принято называть выразительностью или артистизмом [1].

Все вышперечисленное обусловило актуальность выбранной нами темы работы.

**Объект исследования** — техническая и артистическая подготовка в художественной гимнастике.

**Предмет исследования** — средства и методы технической и артистической подготовки в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки.

**Цель исследования** – изучить методы и средства технической и артистической подготовки в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки.

В соответствии с целью поставлены следующие задачи работы:

1. Изучить литературные и интернет источники по данной теме.
2. Дать характеристику процесса базовой технической и артистической подготовки в художественной гимнастике на начальном этапе с учетом возрастных особенностей.
3. Разработать экспериментальную программу базовых технических и артистических средств для гимнасток начального этапа спортивной подготовки.
4. Апробировать программу в процессе педагогического эксперимента и оценить ее эффективность.

Для проведения данного исследования были использованы следующие методы:

1. Теоретический анализ специальной литературы и информационных источников.
2. Педагогическое наблюдение и эксперимент.
3. Тестирование.
4. Метод математической статистики.

Техническая подготовка — это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

На современном этапе развития художественной гимнастики целесообразно выделять следующие разделы технической подготовки:

1. Беспредметная подготовка – формирование техники телодвижений.
2. Предметная подготовка – формирование техники движения предметами.
3. Хореографическая подготовка – формирование техники хореографических движений.
4. Музыкально-двигательная подготовка – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом и динамикой.
5. Композиционная подготовка – составление новых элементов, соединений и соревновательных программ [2].

На базовой стадии осуществляется начальное обучение спортивной технике, создается богатый основной арсенал технических умений, навыков (элементов и связок достаточно простых упражнений), на основе которых в дальнейшем разворачивается

углубленное совершенствование техники избранного вида спорта. Этот процесс можно характеризовать как приобретение спортсменом общей технической подготовленности.

Процесс развития артистичности гимнасток на этапе начальной подготовки имеет свои специфические особенности. Для работы с детьми (особенно на начальном этапе занятий художественной гимнастикой) целесообразно давать задания на импровизацию под характерную музыку; рекомендуется использовать музыку из детских мультфильмов, т.к. при ее звучании у ребенка возникает ассоциация, которую он воплощает без помощи речи, а только мимикой, пластикой (в основном руками). Движения ногами могут «профессионально» отставать от эмоционального состояния ребенка, вызванного характером данной музыки, что связано на данный момент с низким уровнем технической подготовленности [4].

Наше исследование проходило на базе МАУ СШ «Спарта» города Чехова. Было отобрано две группы гимнасток начального этапа спортивной подготовки в возрасте 6 лет в количестве 20 человек, которые были разделены на контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой. С группами было проведено тестирование исполнения технических элементов художественной гимнастики и оценка артистических способностей. Экспериментальной группе были предложены программы базовой технической и артистической подготовки, упражнения программ выполнялись в основной части тренировки (20 минут техническая подготовка+10 минут техническая). Тестирование обеих групп проведено в начале и конце эксперимента. В итоге мы получили следующие результаты, отраженные в рисунках 1-2.

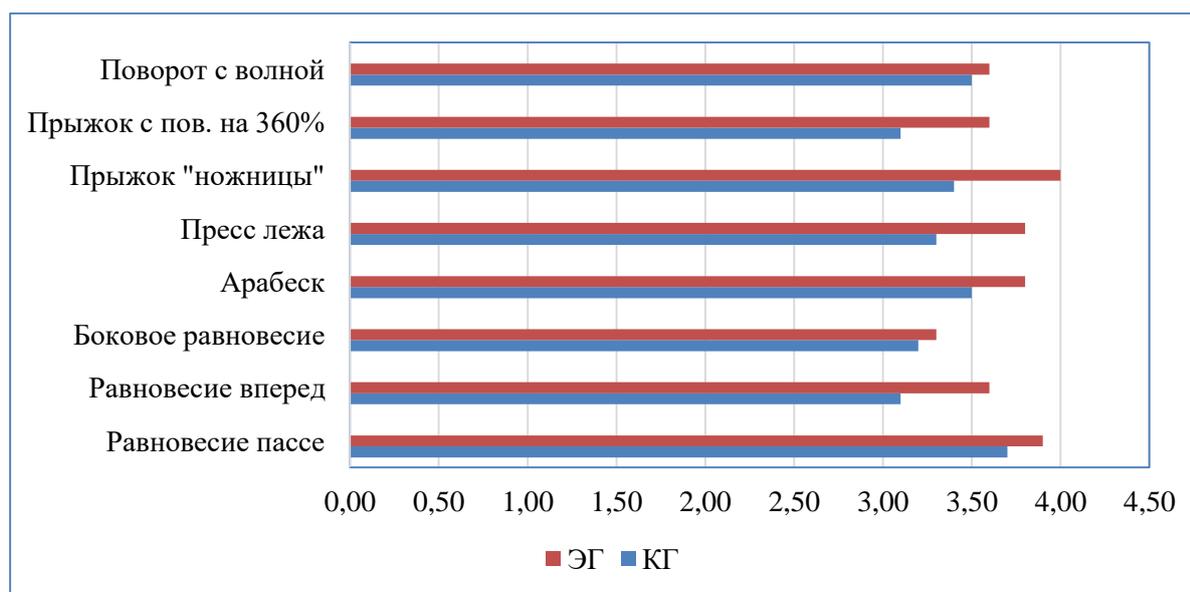


Рис. 1. Результаты тестирования технической подготовки в конце эксперимента

В технической подготовке в ЭГ значительный прирост виден в прыжках и выполнении поднимания туловища из положения лежа. Прирост в остальных

показателях замечен не сильно, но уровень технической подготовки у ЭГ приблизился к планке «хорошо». КГ также имеет прирост, но всё же меньше чем у ЭГ.

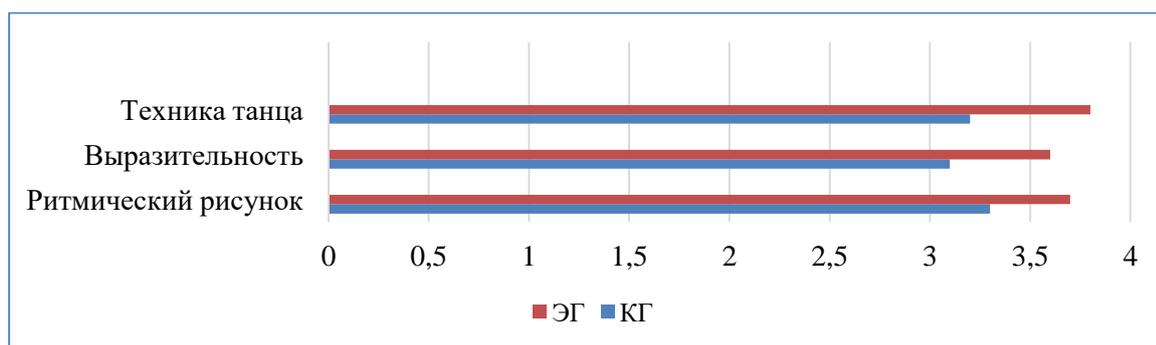


Рис. 2. Результаты тестирования артистической подготовки в конце эксперимента

В артистической подготовке ЭГ замечен значительный прогресс в техническом исполнении танца – 0,4, в выразительности – 0,6, музыкально-ритмическом рисунке – 0,5 балла. Артистическая подготовка у ЭГ также приблизилась к планке «хорошо». У КГ показатели имеют незначительный прирост, в среднем – 0,1 балла.

Подводя итоги исследования можно сделать вывод о эффективности экспериментальной программы, которая позволила увеличить у гимнасток уровень технической и артистической подготовки. Мы предлагаем практическое использование данной программы для гимнасток 6-7 лет на начальном этапе спортивной подготовки.

На базовой стадии осуществляется начальное обучение спортивной технике, создается богатый основной арсенал технических умений, навыков (элементов и связок достаточно простых упражнений), на основе которых в дальнейшем разворачивается углубленное совершенствование техники избранного вида спорта. Этот процесс можно характеризовать как приобретение спортсменом общей технической подготовленности.

Средства технической подготовки:

1. Элементы гимнастической «школы».
2. Базовые навыки универсального и видового назначения.
3. Профилирующие упражнения.
4. Профилирующие комбинации.
5. Модальные элементы.
6. Авторские элементы.
7. Служебные элементы.

Базовые навыки движения телом:

- Постановка высоких полупальцев (по позициям).
- Разновидности ходьбы и бега.

- «Закрытая» осанка и прогнутое положение в пояснице.
- Волнообразные движения, «волны», пружины руками.
- Пружинные движения ногами.
- Целостные, взаимосвязанные, пластичные движения тела, рук, головы.
- Навык «жесткой спины» в равновесиях и поворотах.
- Равновесия на всей стопе и на носке с низким положением ноги (прямой и согнутой) во всех направлениях.
- Отталкивание с полным разгибанием голеностопа, выпрямлением коленей, оттягиванием носков, выпрямленным положением тела, правильной работой рук и преземление с перекатом с пальцев на всю стопу.

Простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот:

1. Отталкивание за счет преимущественно пружинного движения опорной ноги
2. Вставание на носок опорной и отталкивание свободной как в одноименную, так и в разноименную.

Перечень базовых навыков охватывает все структурные группы движения телом, он может быть дополнен и расширен (например, элементами акробатики).

Для развития технической подготовленности юных гимнасток мы рекомендуем:

целенаправленное развитие двигательных способностей, позволяющее ускорить темпы технического совершенствования в художественной гимнастике;

дифференцированный подход к организации специальной двигательной подготовки с учетом специфики каждого вида упражнений и уровня спортивного мастерства при создании специальных программ развития ведущих двигательных способностей гимнасток;

использование специальных двигательных заданий в качестве эффективного способа текущего или этапного контроля за уровнем технической и двигательной подготовленности спортсменок на этапах начального и специализированного совершенствования в художественной гимнастике. комплексов упражнений, которая улучшает техническое мастерство и опосредованно спортивный результат [2].

Можно утверждать, что с раннего возраста (т.е. сначала занятий художественной гимнастикой) возникает целесообразность высокого уровня артистической подготовки на дальнейших этапах подготовки спортсменок. Для этого целесообразно применять специфические средства, способствующие развитию артистического потенциала юных гимнасток:

группы танцев; классическая хореография;

пластика;  
элементы художественной гимнастики;  
музыкальная ритмика;  
элементы циркового искусства;  
средства театрального и изобразительного искусства;  
создание костюмов.

Техника и выразительность тесно связаны между собой. Техника является той необходимой базой, на которой строится выразительность. Несовершенная техника не позволяет девочке двигаться уверенно, раскрепощено, все внимание сосредоточить на образном решении отдельных элементов, соединений, комбинаций в целом, вводить "декоративные элементы". Доведение двигательного навыка до определённой стадии автоматизма является необходимым условием выразительности в художественной гимнастике.

#### Список источников:

1. Винер-Усманова И.А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования. / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина – М.: Спорт, 2015. – 120 с.
2. Власова О.П. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки. / О.П. Власова, Г.Н. Пшеничникова - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. - 189 с.
3. Карпенко, Л.А. Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка гимнасток: в кн. Художественная гимнастика / Л.А. Карпенко. – М.: СПбГАФКим. П.Ф. Лесгафта, 2018. – С. 175-187. с.
4. Плеханова, М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно-координационных видах спорта/ М.Э. Плеханова. –М.: ВНИИФКиС, 2016. – 168 с.

## ТУРИЗМ И КРАЕВЕДЕНИЕ

*Сысоев Дмитрий Сергеевич, студент, ГБПОУ МО «Чеховский техникум»,  
г. Чехов, Московская область*

Научный руководитель: Брусенцев Владимир Игоревич, преподаватель истории, ГБПОУ МО «Чеховский техникум», г. Чехов, Московская область.

Посеешь привычку - пожнешь характер,  
посеешь характер – пожнешь судьбу.

Конфуций

В школьном курсе обществознания, начиная с пятого класса, мне говорили, что человек существо биосоциальное и неразрывно связан природой, также, как и с обществом. В современном мире, возможно, благодаря информационным технологиям и научно-техническому прогрессу, а может из-за модных тенденций или «общественных привычек», мы наблюдаем как молодые люди, особенно в городах, всё больше отдаляются от той неразрывно связанной с нами части окружающего мира – от природы.

Наша связь с природой в первую очередь выражается в нашем физическом здоровье, и многие достижения науки и медицины до сих пор не могут с этим поспорить.

Обычно молодые люди не склонны всерьёз задумываться о здоровье, даже когда они вдруг заболевают. В молодости всякие неприятности и болезни воспринимаются, как нечто внезапное и не заслуженное. Когда перестают дружить со спортом и физкультурой, приобщаются к дурным привычкам. А здоровье-то, как и честь, нужно беречь смолоду.

Всё чаще результаты медосмотров учащихся говорят о негодности юношей к военной службе, периодические пропуски учебных занятий по физической культуре заставляют задуматься педагогов и родителей о здоровье детей. Одной из причин этого многие считают развитие компьютерной техники, телефонов, интернета, загрязнение окружающей среды и другое. Да, они в какой-то степени правы, но главной причиной является непонимание того, что добрая часть нашего здоровья зависит от образа жизни.

Всё новое – хорошо забытое старое.

Жак Пешу

1.Современные образовательные программы одной из своих целей ставят здоровый образ жизни подрастающего поколения, предусматривают огромный спектр задач по развитию этого направления. Вот какие предполагаемые задачи и результаты мы видим в любом плане воспитательной работы на разных уровнях образования:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение заинтересованности в здоровом образе жизни.
- Приобщение к физической культуре, спорту, туризму.

И для этого действительно много что делается в Московской области и по всей России в целом. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне», госпрограмма «Развитие физической культуры и спорта», Президентские спортивные игры и состязания - это колоссальная работа Правительства, ведомств, работников сферы культуры и спорта.

Однако, стоит заметить, вернее, будем честны – при реализации крупных региональных и тем более федеральных проектов в этой сфере нельзя уйти от формального подхода: недобросовестная работа исполнителей, невозможность охватить всю целевую аудиторию, технические сложности на этапах реализации и конечно же, низкий интерес самой молодёжи к спорту и здоровому образу жизни.

Незаинтересованность молодежи в ЗОЖ, пассивный образ жизни, как недуг современности можно побороть на ранней стадии, если с детства приучать человека не отрываться от природы.

Считаю, что туризм должен занять важнейшее место, в воспитании подрастающего поколения. Туристическая деятельность способствует формированию активной жизненной позиции юношей и девушек, является средством формирования здорового образа жизни. Туризм исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха на природе. В туристических походах обучающиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий и др.

Особые условия туристической деятельности способствуют воспитанию ответственности за свои поступки, дисциплинированности, взаимовыручки, чуткости и внимания к друзьям. Туризм является комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Он учит чувству коллектива, дружбе, взаимовыручке, расширяет

кругозор, является прекрасным средством познания красоты природы. Может помочь в выборе будущей профессии.

Главный вопрос, как это реализовать на практике?

«Дорогу осилит идущий»

Сенека

2. Часто опираясь на слова древнеримского философа, люди трактуют их неверно, бьются лбом в закрытые двери или учатся ловить драконов. Мыслить надо проще и обратиться к имеющемуся опыту.

Термин «туризм» впервые встречается в английских источниках начала XIX в. и обозначает экскурсию или путешествие, которое заканчивается возвращением к месту начала путешествия.

Под образовательным туризмом понимают туристско-краеведческую деятельность обучающихся, выходящую за рамки учебных программ и организуемую образовательными учреждениями в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их во внеурочном времени.

Всего пару десятков лет назад почти каждый подросток в нашей стране, занимался спортивным туризмом, а дети, говоря о туризме, подразумевали палатку, спальник и песни у костра. Уверен, мои ровесники не раз слышали эти истории от своих родителей. Слово "туризм" сегодня обычно ассоциируется с заграничными поездками, о походах мы слышим все реже особенно в городской среде, а дети все чаще уходят не в глубь лесов, а в глубь социальных сетей, листая картинки с виртуальными кострами.

Для детей туризм - способ активного отдыха, увлекательное занятие, наполненное романтикой необыкновенного образа жизни. А для учителей он - средство, способ лучше, глубже познать своих воспитанников и активнее повлиять на их развитие и формирование ЗОЖ.

Туризм – это возможность оздоровления за счет повышения двигательной активности. Занимаясь туризмом, человек получает специальные знания по медицине, физиологии, гигиене, необходимые для профилактики заболеваний, травматизма, оказания первой доврачебной помощи, правильное распределение физических нагрузок. Постепенно формируется отношение к собственному здоровью, как к ценности, и развивается положительная мотивация к физическому саморазвитию.

Активный туризм – это спорт на чистом воздухе, это возможность закалить тело и дух, обрести друзей и уверенность в собственных силах. Все виды активного туризма вырабатывают чувство товарищества, понимания необходимости заботиться не только о своем здоровье, но и о тех, кто рядом.

Современная молодежь не имеет культуры безопасного поведения на отдыхе в лесу, на природе, нет практических навыков поведения в экстремальных условиях. Ведь турист обладает и многими другими, подчас мелкими и незаметными навыками, которые, в том числе, делают человека приспособленным к жизни. Он понимает, какие дрова хороши для костра. Он умеет быстро развести огонь, приготовить пищу, правильно ориентироваться и не заблудиться в лесу.

На практике, ситуация печальная: как только пропадает сигнал сети или садится батарейка в телефоне, мы становимся абсолютно беспомощны.

Для того чтобы заинтересовать школьников и студентов туристической деятельностью, её надо комплексно сочетать с краеведческой. И начинать это делать нужно с раннего возраста. Ведь согласитесь, пятикласснику намного интереснее идти в лесопарк зная, что где-то в чаще находится здание старинной усадьбы и там происходило загадочное историческое событие, любому старшекласснику будет не лень взойти на возвышенность, если там в годы Великой Отечественной стояли зенитные орудия советской армии и, недавно, местные ребята нашли в тех местах каску павшего солдата. Какой студент откажется поучаствовать, например, в исторической реконструкции, где-нибудь на берегу Оки или Угры, там, где русские князья вместе с дружинами отражали набеги неприятелей.

Чтобы добиться таких результатов, когда туризм станет неотъемлемой частью нашей жизни, образовательные организации при поддержке министерства образования и муниципальной власти должны стимулировать интерес как учащихся, так и педагогических работников для организации туристическо-краеведческой деятельности.

В школах и учебных заведениях должна быть материально-техническая база, оснащенная необходимым оборудованием, для проведения тренировок, занятий, соревнований. Спортивный зал, страховочные системы безопасности, веревки, коврики, тенты, компасы и карты, наконец творческий реквизит. Наглядно-раздаточный материал по истории родного края, биологии, медицине, топографии. Нужно сформировать в учебных заведениях туристическо-краеведческое направление со своей организацией, принципами работы и тогда все остальные цели, касающиеся здорового образа жизни, духовного развития, также станут доступны.

Если поставить такие цели, то задачи по достижению будут простые: выявляем уровень физической подготовки, формируем интерес к природе и истории родного края, укрепляем здоровье, прививаем моральные и нравственные ценности.

Формы работы пусть определяют педагоги и воспитатели вместе с учащимися. Поход, прогулка, мини-соревнования или состязания, подвижные игры, рисование, экскурсия, конкурс и другие доступные методы.

Сфера туризма в России поддерживается государственными программами, а одна из них «Развитие туризма» - является важным направлением, где ведётся работа над созданием туристической инфраструктуры, логистики, повышения комфорта потребителей. В этой отрасли много проблем, о необходимости решения которых говорили Президент РФ Владимир Владимирович Путин и глава Правительства РФ Михаил Владимирович Мишустин. Государство также достаточно уделяет внимания развитию спорта и здорового образа жизни, но статистика всё ещё подтверждает неутешительные результаты: вредные привычки, пассивный образ жизни, духовное старение большей части населения страны.

В своём докладе я хочу привлечь внимание к другому туризму. Не к тому который в гостинице на побережье моря с завтраком в номер, а к тому который на берегу речки в палатке и котелком на костре, к тому с которого всё начинается: единение с природой, забота о своём здоровье, незабываемые впечатления, интерес к жизни и развитию.

## **ОБУЧЕНИЕ В КАДЕТСКОМ ПОЛИЦЕЙСКОМ КЛАССЕ. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

*Тарасова Полина Александровна, учащаяся 7 класса,  
МОУ «Лицей № 7 Дзержинского района Волгограда»*

Научный руководитель: Курьерова Галина Ивановна, учитель физкультуры, МОУ «Лицей № 7 Дзержинского района Волгограда»

Обучение в кадетском классе - дело не простое! Цель проведенного исследования - определить удовлетворенность выбранного профиля обучения, желания в дальнейшем обучаться в образовательных организациях системы МВД России учеников кадетских полицейских классов.

Возникновение кадетства уходит своими корнями в средневековую Францию, где потомки знатных семей обучались военному делу с детства. В России кадетское образование имеет более двухсотлетнюю историю и в настоящее время насчитывается более ста училищ, корпусов и школ.

В программу кадетских классов кроме обязательных предметов входят этика, основы права, военная история, хореография, шахматы, посещение спортивных секции, обязательные выезды в лагерь с целью сплочения коллектива, отработки имеющихся навыков обращения с оружием, разносторонней физической активности.

Эти занятия расширяют кругозор ребёнка, развивают его не только физически, но и интеллектуально, однако отнимают много сил и времени.

В научной работе определены положительные и отрицательные стороны обучения в кадетском классе. К положительным отнесены: развитие чувства патриотизма, дисциплинированность, разностороннее образование, самостоятельность, постоянная занятость, обязательные выезды. Недостатками, по мнению родителей и обучающихся, являются: высокий уровень учебной и физической нагрузки, обязательное ношение форменного обмундирования и приобретение его за свой счет, отсутствие каких-либо льгот при поступлении в профильные вузы.

В МОУ «Лицей № 7 Дзержинского района Волгограда с 2014 года образованы кадетские классы, в которых уделяется значительное внимание военно-патриотической работе.

Так, например, обучающиеся являются победителями и призерами региональных и городских оборонно-спортивных мероприятий «Орленок», «Боевые рубежи»,

«Победа» и других мероприятиях, участие и победы в которых позволили реализовывать программу военно-патриотического воспитания на высоком уровне.

Определить, на сколько учащиеся удовлетворены обучением, с какими трудностями сталкиваются, каковы их дальнейшие профессиональные перспективы позволило проведенное анкетирование учащихся 5 «А», 7 «А» и 9 «А» кадетских полицейских классов лицея. Испытуемым предлагалось анонимно ответить на 10 вопросов. Результаты таковы:

- У большинства опрошенных учащихся родственники не служили в органах внутренних дел

- Как видно, 5-му и 7-му классу нравится обучение в кадетском классе.

- В 5-м классе проблемы, в основном, с географией, а в 7-м и 9-м – с физикой и алгеброй.

- Большинству кадетов нравится носить кадетскую форму и они предпочли бы дальше обучаться в кадетском классе.

- При этом, к сожалению, не хотели бы связывать свою профессию со службой в ОВД.

- Однако многим бы хотелось, чтобы больше друзей обучались в кадетском классе.

- Ребята из кадетских классов почти единогласно хотели бы чаще на занятиях видеть действующих сотрудников и ветеранов ОВД.

Таким образом, проведенное анкетирование учащихся и интервьюирование родителей позволило заключить, что дети и родители в большей степени удовлетворены выбором направленности обучения, самим процессом и результатами учебы, морально-нравственными и патриотическим воспитанием.

Говоря о кадетском воспитании подрастающего поколения, необходимо подчеркнуть, что вложенное в ребят сегодня, завтра в перспективе не может не дать положительные результаты. Одним из главных показателей результатов кадетского движения – эффективность гражданско-патриотического воспитания кадет, является их желание служить на благо Родины и защищать её. Так, к примеру, 16 выпускников лицея в период с 2018 по 2021 год поступили в высшие военные учебные заведения и академии МВД России.

На сегодняшний день опрошенные родители довольны обучением своих детей в кадетских классах, но вполне вероятно, что скоро общественность России будет ставить вопрос о том, что государство, взявшее на себя ответственность за кадетское образование их детей, должно давать им шанс и возможность обретения ими

специальности, востребованной им самим, то есть - регулярно и планомерно формировать свой государственный (региональный, ведомственный) заказ на подготовку специалистов государственной службы уже в кадетских корпусах и классах, чем обеспечивать востребованность государством и конкурентоспособность их выпускников на национальном рынке труда. Обучение в кадетском полицейском классе, к сожалению, не дает никаких привилегий для поступления в образовательные организации системы МВД России. Этим противоречием озадачены многие родители и выражают мнение о необходимости пересмотра существующей системы и уровня образования в учреждениях, где присутствует кадетский компонент, должен быть пересмотрен и сформирован заново на основах Концепции кадетского образования и в соответствии с Государственным стандартом кадетского образования. Разработка соответствующих документов, апробирование, введение в современное российское право и практику требований российской общественности, в первую очередь в лице родителей обучающихся в кадетских классах, - является объектом нашего дальнейшего исследования.

#### Список источников:

1. Бахтин Ю. К. Патриотическое воспитание как основа формирования нравственно здоровой личности // Молодой ученый. — 2014. — № 10. — С. 349. — URL <https://moluch.ru/archive/69/11944/> (дата обращения: 16.01.2019).

2. Болтов Д. А. Формирование личности подростка в кадетском корпусе // Молодой ученый. — 2009. — № 3. — С. 177. — URL <https://moluch.ru/archive/3/227/> (дата обращения: 20.01.2019).

3. Образовательный процесс в кадетских классах общеобразовательной школы: отличия от обычных классов школы и от кадетских корпусов. [Электронный ресурс] // <http://www.emissia.org/offline/2014/2147.htm> (дата обращения: 19.01.2019).

4. Тезиков, Д. А. Кадетские полицейские классы — начало становления будущих сотрудников МВД / Д. А. Тезиков. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 20 (258). — С. 512-514. — URL: <https://moluch.ru/archive/258/59177/> (дата обращения: 12.01.2023).

5. Петухов А.С. Педагогический потенциал ритуалов органов внутренних дел в воспитании профессиональной чести у кадетов лица милиции автореферат диссертации на соиск. уч. Ст. к. п. наук

6.. Моканов К. Кадетское образование: за и против [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://medbe.ru/news/obshchestvo/kadetskoe-obrazovanie-za-i-protiv/>

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПОНЯТИЯ О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ФАКТОРАХ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Тарасова Элина Викторовна, преподаватель общепрофессиональных дисциплин  
ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж», г. Дзержинск*

**Аннотация.** В работе излагается один из возможных подходов формирования понятия о здоровье человека и его факторах у будущих учителей физической культуры. Раскрываются современные подходы к определению содержания понятия «здоровье человека», раскрываются факторы, влияющие на его формирование, обосновывается необходимость пропаганды здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровье человека, окружающая среда, наследственность, образ жизни, физическая активность, психогигиена, рациональное питание, закаливание, вредные привычки, учебная дискуссия.

**Актуальность темы работы.** Гигиенические основы физического воспитания - учебный курс, который изучается будущими учителями физической культуры в педагогическом колледже. В результате изучения курса молодой специалист должен знать основы гигиены детей и подростков; гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; понятие медицинской группы; гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой; вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; основы профилактики инфекционных заболеваний; основы гигиены питания детей, подростков и молодежи. При этом одним из ключевых и системообразующих понятий курса является понятие о здоровье человека, условиях его формирования и сохранения в течение всей жизни.

С целью формирования понятия о здоровье человека в своей педагогической практике нами использовались различные методы: лекции, семинары, практические занятия, но значительного большего эффекта позволяет добиться применение активных педагогических технологий в виде учебной дискуссии, где студентам предлагается разделиться на группы и провести обсуждение заранее поставленных вопросов по здоровью человека, его формирования и сохранения.

Проведенная работа позволила сформулировать основные вопросы для обсуждения, которые мы хотим представить в данном исследовании.

Объект исследования: процесс формирования понятия о здоровье человека и его факторах у будущих учителей физической культуры.

Предмет исследования: педагогические технологии продуктивного обучения при изучении учебной дисциплины гигиенические основы физического воспитания.

Цель работы: показать эффективность использования продуктивных педагогических технологий в процессе изучения, в частном случае - учебной дискуссии, в процессе формирования понятия о здоровье человека и его факторах у будущих учителей физической культуры в условиях их подготовки в педагогическом колледже.

Понятие здоровья и его составляющие. Хорошее здоровье — один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять. Здоровье — это естественное состояние организма, характеризующее его уравновешенность с окружающей средой, при отсутствии каких - либо болезненных изменений.

Состояние здоровья человека, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма, уровнем его защитных сил, определяющих устойчивость по отношению к неблагоприятным внешним влияниям. Идеи укрепления здоровья, борьбы за долголетие волновали умы выдающихся деятелей науки и культуры всех времен и народов. Здоровый образ жизни для каждого человека индивидуален, в своей жизни человек руководствуется законами общества и индивидуальными законами своего организма.

Здоровье — динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни. Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются: образ жизни, генетика, внешняя среда и природно-климатические условия, здравоохранение.

Влияние окружающей среды на здоровье человека. Факторы окружающей среды (климат, погода, экологическая обстановка) влияют на здоровье человека. Так, зимой простудные заболевания встречаются чаще, чем летом. В магнитоактивные дни обостряются сердечно-сосудистые заболевания, усиливаются нервные расстройства, повышается раздражительность, наблюдается быстрая утомляемость, ухудшается сон.

Экологическая обстановка также влияет на здоровье человека. Организм отвечает различными расстройствами на вредные воздействия физических излучений; нервно-психической неустойчивостью на информационные перегрузки и перенаселенность,

чрезмерный шум в городах; аллергическими реакциями на изменение химического состава окружающей среды.

Исследования показали, что у людей с более высоким уровнем физической подготовленности устойчивость организма к влиянию внешней среды значительно выше, чем у лиц с низкой общей физической подготовленностью. Во многом определяют качество здоровья наследственность и возрастные изменения, происходящие в организме человека по мере его развития .

Способность организма сопротивляться воздействиям вредных факторов определяется наследственными особенностями адаптивных механизмов и характером их изменений. Здоровье наследственно и социально обусловлено, но оно изменяется в зависимости от меры ответственности за него самого человека. Улучшить здоровье можно, прежде всего, посредством активного поведения, связанного с научно обоснованными рекомендациями здорового образа жизни.

Влияние образа жизни на здоровье человека. Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения.

Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности. Для этого времени характерен поиск молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-этические, научные, общекультурные, экономические и политические вопросы, которые отражаются в их образе жизни.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности увеличивают число заболеваний. А так как эти процессы наблюдаются в течение 3–4 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

Основными составляющими элементами здорового образа жизни являются:

- разумное чередование труда и отдыха;
- рациональное питание;
- преодоление вредных привычек;

- оптимальная двигательная активность;
- соблюдение правил личной гигиены;
- закаливание;
- психогигиена

Разумное чередование труда и отдыха — важный компонент здорового образа жизни. Правильно составленный распорядок дня, распределение работы таким образом, чтобы наибольшая нагрузка соответствовала возможностям организма, — одна из важнейших задач сохранения здоровья и трудоспособности.

Рациональное питание означает соблюдение трех основных принципов:

- 1) равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, т. е. баланс энергии;
- 2) удовлетворение потребности организма в необходимом количестве и соотношении пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей);
- 3) соблюдение режима питания (определенное время приема пищи, определенное ее количество при каждом приеме и др.).

Личная гигиена включает в себя: рациональный устойчивый режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку. Для студентов это важно, так как строгое соблюдение этих правил способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности.

Закаливание — важное средство профилактики заболеваний. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2–5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

Психогигиена — наука о сохранении и достижении психического здоровья, в которой разрабатывается и применяются мероприятия, направленные на сохранение, поддержание и укрепление психического здоровья человека. Она постоянно находит применение в повседневной жизни, разрабатывает средства и методы воспитания нравственной и психической культуры, а также снятия нервного напряжения, нежелательных признаков в психоэмоциональной сфере и отрицательного воздействия стресса, который возникает под влиянием сильных эмоциональных переживаний.

Вредные привычки — курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотиков — оказывают пагубное влияние на здоровье, значительно снижают умственную и физическую работоспособность, сокращают продолжительность жизни. Двигательная активность — необходимое условие здоровья. Человек рождается с

потребностью двигаться. Двигательная активность человеку так же необходима, как потребность в дыхании, воде, пище. Способность осуществлять мышечные движения является важнейшим свойством организма человека. Это свойство лежит в основе жизненно необходимых действий, в том числе трудовой деятельности.

Необходимость пропаганды здорового образа жизни. Для пропаганды здорового образа жизни разрабатываются федеральные и региональные законы, целевые программы, ведутся различные кампании. Для снижения доли курящего населения были повышены розничные цены на табачную продукцию. Вместе с этим были внесены изменения в закон о пропаганде алкоголя и табака, где ограничивается список площадок для размещения рекламы. Кроме того, в регионах России снова активно внедряется физкультурно-спортивная программа "Готов к труду и обороне" (ГТО), успешное прохождение которой предоставляет гражданам различные меры социальной поддержки.

Молодежь представляет собой «наивысшую ценность», так как она определяет здоровье будущих поколений россиян. Вовлечение молодежи в здоровый образ жизни и правильное питание является значимой задачей. Все же многие представители молодежи, подверженные влиянию окружающих, стремятся всегда быть в тренде и заниматься тем делом, которое признано модным направлением в обществе. Молодые люди все чаще вместо похода в кино или кафе выбирают посещение занятий по фитнесу, йоге, аэробике, плавательный бассейн или тренажерный зал. Главное, чтобы модная тенденция вести здоровый образ жизни осталась надолго в современном обществе и переросла в обязательную составляющую жизни каждого человека.

Обсуждение студентами обозначенных выше вопросов на учебных занятиях, позволяет сформировать такие важные профессиональные умения, как умения использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); умения составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; уметь определять суточный расход энергии, составлять меню; уметь применять знания по гигиене при проведении занятий по физической культуре, учебно-тренировочных занятий.

#### Список источников

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 2007.

2. Бараненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / В. А. Бараненко, Л. А. Рапопорт. — М.: Альфа-М, 2019 — 417 с.

3. Игнатьева Л.Е., Киреева Ю.В. Особенности рационального питания студентов физкультурных специальностей: состояние и проблемы [Электронный ресурс].— Электрон. дан.—Режим <http://www.conference-mgpi.ru/4/4-10-Ignat%60eva.html>

4. Кармаев А.А. Отечественный и зарубежный опыт организации мероприятий по формированию культуры здорового питания [Текст] // Академический вестник. - 2013 - № 3(9). – С.12-22.

5. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ.: Учебник для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений. / Под ред. В.И.Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона.- М.: Просвещение, 2006.

6. Соловьёв Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие. Ч. 1 и 2. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007.

7. Столяров В.И., И.М.Быховская, Л.И.Лубышева. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. – 2014.

8. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 2016.

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О МИНЕРАЛЬНЫХ ВОДАХ ПРИ ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИИ БЕЗ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА

*Трусова Мария, Климова Мария,*

*МБОУ гимназия №7, г. Чехов, Московская область*

Научный руководитель: Гришакина Ольга Петровна, методист Центра образовательного и научного консалтинга, г. Чехов Московская область

Темы, касающиеся правильного питания и употребления воды, всегда будут актуальны, так как человек не обойдется ни без еды, ни без воды. Для спортсменов водный питьевой режим очень важен с точки зрения поддержания водного баланса и правильного развития организма для тренировок и спортивных соревнований. Нужно знать, как сделать питание и водный режим полезными, разнообразными, активизирующими организм и помогающими здоровью.

Вода – это неорганическое природное соединение с химической формулой  $H_2O$ : молекула воды состоит из двух атомов водорода и одного — кислорода. Вода – источник жизни, необходимое составляющее всех процессов и явлений.

**Цель нашего проекта:** изучить информацию о минеральных водах и представить ее слушателям:

- для школьников и спортсменов – рассказать о пользе и размещении минеральных вод;

- для взрослых – найти информацию о наиболее известных курортах с минеральными водами в России и дать рекомендации по использованию минеральной воды без назначения врача.

### **Задачи:**

1. Найти и проанализировать информацию о минеральных водах из различных географических источников.

2. Сделать выводы о различных видах минеральных вод и их размещении.

3. Провести социологический опрос среди школьников и взрослых о том, что они знают о пользе или вреде минеральной воды.

4. На основании беседы с врачами - диетологами дать советы об использовании минеральных вод и наиболее известных местах для отдыха с минеральными водами.

5. Составить доклад и презентацию, подготовить публикацию и видеоролик о минеральных водах и выступить с ними на защите ученических проектов.

Воды можно разделить на группы: [2] пресная вода, соленая, артезианская, дистиллированная, грунтовая, минеральная, термальная, межпластовая...

Минерал – это природное образование, обычное состоящее из одного химического соединения и имеющее кристаллическую решетку.

Когда вода проходит через породы, минералы, то она может растворить определенные элементы и изменить свое обычное состояние. Такая вода называется минеральной. Кроме минеральных веществ она может содержать биологически активные составляющие.

В зависимости от газового состава и наличия специфических компонентов минеральные воды делят на: [3] углекислые, сульфидные(сероводородные), азотные, йодистые, радиоактивные, хлоридные, гидрокарбонатные, кремнистые, газированные, железистые, сульфатные, кальциевые, бромистые, мышьяковистые, биологически активные.

То есть минеральная вода – это сложный раствор.

Среди минеральных вод выделяют также минеральные природные питьевые воды, минеральные воды для наружного применения и другие.

Минеральные воды широко используют в санаторно-курортных процедурах.

Так, воды для наружного применения используются для ванн, купаний, душей, проводимых в лечебницах и в лечебных бассейнах, а также для ингаляций и полосканий при заболеваниях носоглотки и верхних дыхательных путей, для орошений и промываний полых органов и других подобных целей.

В зависимости от общей минерализации минеральные воды классифицируются на: [4] пресные (до 1 г на дм<sup>3</sup>), слабоминерализованные, маломинерализованные; среднеминерализованные, высокоминерализованные.

Минеральные воды располагаются не везде. Чаще всего в предгорных и горных областях, при вулканических областях, там, где земная кора еще активная, либо на большой глубине в отдельных частях равнин.

Часто они встречаются в России, на Кавказе, Алтае, Саянах, Карпатах, Камчатке, Забайкалье, Приморском крае, плюс в мире на Памире, Тянь-Шане, в Альпах, Карпатах. Есть даже минеральные реки на Урале. [1]

Среди стран мира минеральными водами известны (популярны) - Франция, Чехия, Италия, Венгрия, Канада, Гавайские острова, Сербия, Словения, Словакия. Германия. [3]

Одними из самых известных и полезных вод СНГ признаны Боржоми, Нарзан, Эссентуки, Тавдинская, Архыз, Смирновская, Славяновская, Сенежская.

Польза минеральной воды доказана медициной. Существуют специальные водные курорты. Используются они давно, со средних веков.

Среди наиболее известных производителей (рассмотрим лишь несколько самых популярных примеров) минеральной воды в мире:[5] (цены показаны по интернет-магазину OZON и источнику литературы №5)

- 1 место Evian (премиум-сегмент) – Франция. Идет на экспорт в многие страны Европы и мира, особенно в Канаду и США. Источники находятся на юге Женевского озера, района Рона-Альпы. Эвиан-ле-Бен – курортный город возле Савойских Альп, популярный курорт, основанный на минеральных водах. Цена в России, упаковка, 6 бутылок по 1,5 литра 1200 рублей, 200 рублей за 1 штуку.

- 2 место Perrier (супер-премиум класса), Франция, Окситания, город Верзеж, гидрокарбонатнокальциевая, слабоминерализованная. Цена в России, упаковка, стекло, по 0.33 литра, 24 штуки, 8650 рублей, одна штука 360 рублей.

- 3 место Боржоми, долина Боржоми, национальный парк «Боржоми - Харагаули», Грузия. Нравится абсолютно всем. Употреблять можно без ограничений. Гидрокарбонатная натриевая минеральная вода с минерализацией 5-7,5 г/л. Купить Боржоми можно в 40 странах мира. Цена в России, упаковка 6 по 1,25 литра, цена 599 рублей, 100 рублей за штуку.

- 4 место San Pellegrino, Италия, Сан-Пеллегрини-Терме, Ломбардия. Гидрокарбонатная-сульфатная магниевая-кальциевая. Цена в России, упаковка, 12 штук по 0,75 литра, 4700 рублей, за штуку 391 рубль.

- 5 место Naya\*s Spring – **канадская минеральная вода из источников, расположенных недалеко от Монреаля. Химический состав мг/л:** кальций – 42, магний – 21, натрий – 24, хлориды – 2, сульфаты – 23, калий – 3, фтор – 0.2, нитраты – 0.5, цинк – 0.05.

Наиболее ценятся бутылки в стекле, лучше зеленом стекле.

Бутилированная вода обогащается углекислым газом. Но для нее подходят не все источники. Производители должны иметь лицензию. Каждая бутылка должна иметь этикетку и Q-код (а мы ее внимательно читать!) с содержанием воды, химической формулой, место добычи, номером скважины, данными производителя, сроком годности. Продаются такую воду в аптеках и продуктовых магазинах. Чем богаче и полезнее состав минеральной воды, тем дороже ее цена. Нужно быть грамотным в употреблении, читать рекомендации, чтобы не навредить организму, особенно детскому.

Россия – уникальная страна с разнообразием геологического и тектонического строения, многообразным сочетанием структур, рельефа, состава горных пород, что объясняется ее большой площадью, разнообразием условий и длительной историей геологического развития. [1] Районов минеральных вод в ней необычно много. Это предгорные районы, горы, территории, где до сих пор неустойчива земная кора, близко подходят термальные воды и теплые слои, районы вулканизма и образования гейзеров.

Много минеральной воды в Карелии, на Кавказе, в Ставропольском крае, на Камчатке, Сахалине, Урале, Калининградской области. Состав очень отличается по содержанию микроэлементов, газации, запаху, лечебным свойствам.

Лучшие российские курорты с минеральными водами находятся в России в Предкавказье, на Урале, Алтае, Саянах и на Камчатке. [1, 6]

По рейтингу (посещаемости туристами) курорты России с минеральными водами представлены следующим образом:

- 1 место – Кисловодск. **Профиль:** заболевания сердечно-сосудистой и нервной систем, пищеварительных и лор-органов, гинекологические и урологические заболевания.

- 2 место – Ессентуки. **Профиль:** заболевания органов пищеварения, печени, желчных путей, нарушения обмена веществ, в том числе сахарный диабет

- 3 место - Пятигорск, многопрофильный уровень.

- 4 место - Мацеста, Сочи, Краснодарский край. Профиль: заболевания опорно-двигательного аппарата, кожи, лор-органов, сердечно-сосудистой и нервной систем, гинекологические заболевания, бесплодие

- 5 место - Белокуриха, Алтайский край. Профиль: заболевания органов пищеварения, лор-органов, кожи, опорно-двигательного аппарата, нервной, эндокринной, дыхательной, сердечно-сосудистой и мочеполовой систем.

- 6 место - Марциальные воды, Карелия. Профиль: заболевания сердечно-сосудистой, костно-мышечной и нервной систем.

- 7 место - Аршан, Бурятия. Профиль: заболевания кожи, органов пищеварения и дыхания, системы кровообращения, мочевыделительной, эндокринной и костно-мышечной систем, нарушения обмена веществ.

- 8 место - Старая Русса, Новгородская область. Профиль: заболевания опорно-двигательного аппарата, кожи, лор-органов, органов пищеварения, костно-мышечной и эндокринной систем, гинекологические заболевания, нарушения обмена веществ.

- 9 место - Тумнинские воды, Хабаровский край. Профиль: заболевания кожи, опорно-двигательного аппарата, периферических сосудов, лор-органов, нервной системы.

- 10 место - Красноусольск, Башкортостан. Профиль: заболевания органов пищеварения и дыхания, опорно-двигательного аппарата, нервной и мочеполовой системы, кожи, нарушения обмена веществ

#### *Исследовательская часть*

Мы провели социологический опрос среди 67 школьников (8-11 класс) и 33 взрослых (педагогов, родственников, знакомых) и выяснили, что большинство из них с удовольствием пьют минеральную воду, но мало кто изучает перед употреблением ее состав, назначение, в основном ориентируясь на вкусовые качества и цену. Среди взрослых 75% хоть раз в жизни были на курорте с минеральными водами, многие (особенно с возрастом) едут в специализированные санатории намеренно. Минеральная вода – один из самых популярных и доступных по цене в нашей стране напитков.



Рис. 1 Исследуем состав бутилированных минеральных вод

Итак, *что нужно знать прежде всего*, о минеральных водах при их использовании без назначения врача:

1) В зависимости от назначения питьевые минеральные воды делят на:

*столовые* — минеральные воды с небольшой минерализацией и с содержанием биологически активных компонентов; *пригодные для ежедневного применения здоровыми людьми без ограничений* (что лучше водопроводной воды, несомненно);

*лечебно-столовые* — минеральные воды с минерализацией более 1 г и до 10 г на дм<sup>3</sup> с небольшой концентрацией биологически активных компонентов или минеральные воды с минерализацией менее 1 г на дм<sup>3</sup>, но с большой концентрацией некоторыми биологически активными компонентами; *они допускаются для столового потребления здоровыми людьми без ограничений непродолжительный период*;

*лечебные* — минеральные воды с минерализацией более 10 г на дм<sup>3</sup> с большой концентрацией биологически активных компонентов; они не рекомендованы для обычного столового питья, а более *принимаются как лечение* («лекарственный раствор»), по назначению врача, иначе, поправляя один орган, можно испортить другие – почки, печень.

2) Минеральные воды продают в обычных продуктовых магазинах, супермаркетах, аптеках, в специализированных интернет-магазинах. Нужно обращать внимание на условия хранения такой воды. Вода теряет качество при хранении на свету, в плохо проветриваемом месте, при очень низкой или высокой температуре. Стекло – лучшая тара для хранения, чем пластиковая бутылка, самые хорошие, надежные поставщики воды – в аптеках, но цена такой воды дороже.

3) Обязательно внимательно изучите этикетку на бутылке минеральной воды, просмотрите ее состав, рекомендации, сведения о заводе-изготовителе. Теперь на каждой бутылке есть либо штрихкод, либо Qкод с полными данными о продукте. Сомнительные бутылки по сомнительной цене не берите, может попасться фальсифицированная продукция.

4) Мы проанализировали по данным 4-х магазинов («Пятерочка», «Магнит», «Да», «Дикси» в городе Чехов) что чаще всего покупают из категории минеральных вод потребители и составили таблицу. о том что покупатели должны знать об этих продуктах, прежде чем их использовать.

Таблица 1

Сведения о минеральных водах, чаще всего покупаемых в магазинах  
(по данным авторов, декабрь, 2022, [7])

№	Название	Производитель	Категория	Как долго можно употреблять
1	ЕССЕНТУКИ 4 (хлоридная, средне-минерализованная, 7-10 мг/куб. дм)	Ессентукский завод мин. вод на КМВ, скважина №49-Э	Минеральная природная, лечебно-столовая	Без ограничений, но небольшой период, 14-21 день
2	ЕССЕНТУКИ 17 (хлоридно-гидрокарбонатная натриевая, борная вода высокой минерализации, 10-14 мг/куб. дм)	Ессентукское месторождение скважины №17, 36, 24	Минеральная <u>лечебная</u>	Лучше по назначению врача, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при сахарном диабете

№	Название	Производитель	Категория	Как долго можно употреблять
3	НАРЗАН (минерализованная, 2-3 мг/куб. дм)	АО «Нарзан», Кисловодск	Минеральная лечебно-столовая	Без ограничений, небольшой период, 14-21 день
4	БОРЖОМИ (природная гидрокарбонатная натриевая с минерализацией 5-7,5 г/л)	IDS Borjomi Georgia, Боржоми, Грузия	Минеральная лечебно-столовая	Для профилактики болезней пищеварительной системы, без назначений врача 2-3 недели
5	КАРМАДОН (гидрокарбонатно- хлоридная, борная) 2-4,2 2-3 мг/куб.дм	Северная Осетия, Ниже- кармадонское месторождение скважина №29	<u>Лечебная</u>	Питьевая, лечебная, лучше по назначению врача, для лечения органов пищеварения
6	НОВОТЕРСКАЯ целебная (маломинерализованная)	Ставропольский край. П. Новотеркский	Лечебно-столовая	Без ограничений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, но не более месяца
7	СЛАВЯНСКАЯ (гидрокарбонатно- сульфатная, натриевая)	Ставропольский край, г. Минеральные воды	Лечебно-столовая	Без ограничений при заболеваниях желудочно- кишечного тракта, но не более месяца
8	АШ -ТАУ (лечебно-столовая, газированная, гидрокарбонатная натриевая)	ЗАО «Водная компания «Старый источник» г. Минеральные воды, Пятигорск	Лечебно-столовая	Вне фазы обострения, без ограничения, 2-3 недели
9	РЫЧАЛ СУ (хлоридно- гидрокарбонатно- натриевая природно- минеральная)	Дагестан, с. Цмур ООО «Воды Рычал- Су»	Лечебно-столовая	Вне фазы обострения, без ограничения, 2-3 недели
10	УГЛИЧСКАЯ (хлоридно- сульфатная, кальциево-натриевая)	г. Углич, Ярославская область, ООО Угличский завод минеральной воды	Лечебно-столовая	Вне фазы обострения, без ограничения, 2-3 недели

На основании проделанной нами работы, проанализированных литературных и интернет-источников, бесед со специалистами, врачами и фармацевтами, учителями географии, работниками туризма делаем выводы:

- Существуют разные виды минеральных вод. Вода из источника лучше бутилированной. Бутилированная в стекле лучше, чем в пластиковой упаковке.
- Сульфатная вода полезна для печени и кишечника. Ее лучше не употреблять детям и диабетикам.
- Гидрокарбонатная вода снижает кислотность в желудке и изжогу, полезна при инфекциях.

- Хлоридная вода рекомендована для сосудов, сердца, костей и нервной системы.
- Магниева вода борется с бессонницей, подагрой и проблемами «стула».
- Кальциевая восполняет запас минералов, полезна при беременности.
- Обычно срок употребления минеральной лечебно-столовой воды составляет 14-21 день, столовой без ограничения, лечебной по назначению врача 14 дней.
- Кроме употребления вовнутрь используются для оздоровления организма, улучшение сна, поддержания кожи используются лечебные минеральные ванны.
- Минеральная вода не заменяет обычной питьевой воды, она – ее лечебно-столовое дополнение.
- Обязательно внимательно изучите состав покупаемой вами воды перед ее употреблением, а лучше всего попросите о ней консультацию врача.

#### Список источников:

1. Алексеев А.И. География России, 8 класс. – М.: Просвещение, 2022. - 255с.
2. Большая географическая энциклопедия. -М.: ЭКСМО, 2007. – 672с.
3. Лидин А. Минеральные воды. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 256с.
4. Пятницына Ю.В. Кавказские Минеральные Воды. Минеральные воды, Пятигорск, Кисловодск, Архыз, Домбай, Приэльбрусье. – М.: БОМБОРА, 2021. – 128с.
5. ООО «Трейд маркет Minerel Springs – Минеральная вода [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://mineralsprings.ru/products>
6. 15 лучших минеральных курортов России. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://www.skyscanner.ru/news/mineralnye-kurorty-rossii>
7. Статья авторов Трусовой М., Климовой М. «География минеральных вод» в рамках XVIII Международного конкурса научно-исследовательских и творческих работ учащихся «Старт в науке», РАЕ, г. Москва [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://school-science.ru/18/2/53051>

## СПОРТИВНЫЙ ОТБОР – НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

*Чупрова Валерия Сергеевна, студентка 2 курса  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва № 3»,  
г.о. Химки, Московская область*

Научный руководитель: к.б.н., доцент Лырчиков Анатолий Георгиевич, преподаватель Теории ИВС, МТО ФК и С.

**Аннотация.** В статье освещены основные особенности спортивного отбора в контексте необходимости высоких спортивных достижений. Автором статьи кратко анализируется диагностическая методика, имеющая прогностическое значение при спортивном отборе. Также автор дает рекомендации при работе с родителями спортсменов.

**Ключевые слова:** Спортивный отбор, состояние спортсмена.

**Введение:** Мировые спортивные результаты во всех видах спорта очень высоки. Для таких результатов спортсмену нужно обладать широким спектром данных, которые должны находиться на очень высоком уровне – физические данные, скоростные качества, двигательная активность, высокая техника исполнения спортивных упражнений, тактическая грамотность, высокие функциональные показатели, психологическая устойчивость, антропометрические данные – соответствующие конкретному виду спорта (волейбол, баскетбол, гимнастика, плавание и др.). Сочетание всех этих качеств у одного человека – большая редкость. Ряд качеств можно развить у спортсмена при помощи тренировки, но только до определенного уровня. [2] Спортивный результат состоит из многих параметров, которые можно разделить на две составляющие: 1. природные – генетически обусловленные, врожденные данные спортсмена; 2. спортивный результат, полученный при помощи тренировки. [3] Если у спортсмена генетическая составляющая высокая, то он уже изначально выигрывает у спортсмена с низкой генетической составляющей, хотя они тренировались по одной программе и выполняли одинаковый объем нагрузки. Понятно, что результат у первого спортсмена будет выше, так как он уже находился на более высокой ступени (генетическое преимущество), а результаты тренировки дадут примерно одинаковый прирост и, соответственно, суммарный результат первого спортсмена будет выше. [1;2;3]

С позиции прогностической значимости можно выстроить ключевые факторы, подлежащие учету в исходной проверке юных спортсменов [2;3]:

1. Наследственность. У исследователей в области спорта сформировалось мнение, что спортивные способности во многом наследуются от родителей. [1;2] Это явно прослеживается в спортивных семьях. Статистически выявлено, что в спортивных семьях у знаменитых родителей-спортсменов с вероятностью 50% рождаются одаренные дети, которые могут показать высокие результаты, при обеспечении должных внешних условий (грамотно спланированные тренировки, хорошие условия проживания и питания и т.д.) Выяснили, 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. [3] Высокая вероятность (до 75%) рождения потенциально высококлассного спортсмена в семье, где оба родителя были спортсменами. В ГДР такие семьи поощрялись спортивными федерациями, брались на особый учет и по мере роста ребенка ориентировали в конкретный вид спорта. Также наследственный фактор существенно влияет на физические и морфологические показатели и дети повторяют параметры родителей с высокой вероятностью, на пример: длина тела-81%, масса тела – 78%, пропорции тела- 90%, двигательные качества- 80% [2;3]. Функциональные возможности наследуются в меньшей мере, однако большинство существенных показателей для спорта (аэробная и анаэробная производительность, максимальная вентиляция легких, пиковый уровень лактата в крови, аэробная лактатная мощность, максимальное потребление кислорода, максимальный кислородный долг, состав мышечной ткани, окислительный потенциал мышц, окисление липидных субстратов, адаптационный резерв и др.) отмечается выраженная высокая или средняя генетическая обусловленность.

2. Особенности психики- тип нервной деятельности, склонности и особенности характера, мотивация, волевые качества и т.д., к сожалению, не стали до настоящего времени для многих тренеров предметом изучения при отборе юных спортсменов. В результате этого многие годы готовятся спортсмены, способные к преодолению лишь «детских» психологических трудностей, как на тренировках, так и на соревнованиях. Психологическая оценка проводится по трем основным направлениям: 1. психолого-педагогическое (наблюдения, тесты самооценки, опросники и т.п.), 2. психические – диагностика уровня психических качеств (быстрота и точность реакций, устойчивость внимания, точность двигательных реакций и т.п.), 3. психофизиологическое- психофизиологическое состояние спортсмена в тренировке и на соревновании

(регистрация различных двигательных реакций, а также тремора или кожно-гальванической реакции до и после нагрузки. Ключевым критерием, по которому можно определить пригодность ребенка к спорту с психологической точки зрения - это отношение ребенка к соревнованиям и единоборствам. Дети- проявляющие активный и стойкий интерес к соревнованиям, всегда должны привлекать внимание тренера при отборе [2;3].

3. Функциональные и физические задатки. Состояние функциональной и физической подготовленности является при отборе зачастую основным показателем. Многие тренеры, к сожалению, совершают грубые методические ошибки, путая диагностическую ценность изучаемых показателей с их прогностической ценностью. Например- отбирая в группу спринтеров проводят контрольное тестирование и отбирают сильнейших. Однако, их результат может быть обеспечен не комплексом двигательных возможностей (как это обязательно бывает на уровне мастеров спорта и выше), а преобладание одного качества над другим (силы, опережающее возрастное развитие- акселерат и т.д.). В процессе тренировок и в течение времени эти преимущества нивелируются и кандидат, имеющий высокие показатели тестирования, теряется среди сверстников, которые подросли и натренировались. Поэтому следует очень внимательно относиться к выбору действительно индикаторных показателей тех качеств, которые важны для сильнейших представителей избранного вида спорта. Другое условие - это наличие оценочных эталонов (в настоящее время законодательно устанавливаются федеральными стандартами спортивной подготовки) [2;3].

1. Теоретическое обоснование новой методики в спортивном отборе по анализу литературных данных:

1. Мы показали основные методы спортивного отбора на настоящий момент. Тренеры и спортивные врачи активно работают в этом направлении и постепенно двигаются вперед. Уже определены основные параметры физиологического состояния организма спортсмена, которые хорошо отражают степень тренированности, утомления, напряжения и т.д. Ключевыми параметрами являются: ЧСС (частота сердечных сокращений), ЧД (частота дыхания), МПК (максимальное потребление кислорода), концентрация лактата в крови и т.д. [2,3] Однако, невзирая на анализ и изучение, этих и других параметров, учёные ищут новые методики (параметры), которые более точно отражают состояние организма спортсмена и позволяют фиксировать их, как во время покоя и сна, а также во время тренировок и восстановления. Таким параметром оказался, независимый от сознания человека,

постоянно работающий в организме и связанный с сокращением сердца- это вариабельность сердечного ритма (ВСР) [1].

Наше сердце постоянно работает на протяжении всей жизни. ЧСС, в зависимости от степени нагрузки, может изменяться от 50 до 200 ударов в минуту. При этом интервал между сокращениями сердца сильно изменяется. ВСР (вариабельность сердечного ритма)- это изменчивость временных интервалов между ударами (сокращениями) сердца, по характеру которых можно судить о изменчивости организма в целом, а, соответственно, и о способности к адаптации в настоящий момент (переносимость текущих нагрузок), так и в перспективе (оценка резерва адаптации). Впервые описал ВСР- А. Геллер в 1760 году, он обнаружил, что в норме интервал времени от начала одного сердечного сокращения до начала другого не является одинаковым. Ч. Дарвин изучая изменчивость (вариабельность) биологических видов, пришёл к выводу, что «Выживает не самый сильный и не самый умный, выживает тот, кто умеет приспосабливаться к условиям окружающей среды.» Это подтверждает, что чем шире вариабельность вида, тем выше вероятность его выживания (адаптации) к нагрузкам и стрессам окружающей среды [1].

Впервые в СССР начали фиксировать ВСР в 1961 году во время подготовки полёта в космос Ю.А.Гагарина. Существует два контура управления организмом, это высший (ЦНС) и низший- местный (сердце, лёгкие и др.). При оптимальном режиме работы низшего уровня, высший уровень не вмешивается в его работу. Если низший уровень не справляется, тогда подключается высший уровень (при этом тратиться много энергии и могут происходить сбои в работе систем). Чем лучше работает низший уровень, тем надёжнее система и она имеет больший запас «прочности»- лучше переносит психические и физические нагрузки. Исследования ВСР показали, что этот параметр отражает соотношения (надёжность) связей между высшей и низшей системами. Был найден параметр ВСР, по которому можно судить о потенциале организма спортсмена. Фиксируя суточные изменения ВСР пришли к выводу, что разность между максимальным значением и минимальным- характеризует связь между низшим и высшем уровнем, чем больше эта разница, тем устойчивее (сильнее) организм и имеется больше возможностей подстроится (адаптироваться) к высоким (стрессовым) физическим нагрузкам на тренировках и контролировать состояние организма спортсмена - перенапряжение, усталость, степень восстановления и т.д. Информативность данной разности ВСР экспериментально измерили у 31 лыжника международного уровня (МСМК) и получили в среднем 489,6 мс (мили секунд) по

сравнению с 98 лыжниками уровня КМС и МС, у которых эта разность в среднем составила 376,5 мс. Похожие результаты получили и другие исследователи [1].

Таким образом, предложенная методика показывает, чем больше разность между максимальным и минимальным показанием ВСР, тем шире диапазон адаптации к нагрузкам и спортсмен может достигать более высоких результатов, этот параметр можно определять уже на ранних этапах спортивного отбора и учитывать при дальнейших тренировках. Данный метод информативный, может применяться во время физической нагрузки, фактически доступен не только спортсменам, но и любому человеку (все гаджеты-«умные» часы с контролем ЧСС, расстояния, подсчётом калорий, анализом потребления кислорода, и т.д. фиксируют и параметр ВСР). Информация с «умных» часов поступает на телефон и выводится в цифровом формате на экран [1].

2. Провели собрание с родителями спортсменок 7-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой:

А) Донесли информацию до родителей о информативности методики ВСР для контроля состояния спортсмена, прогноза здоровья и результатов. Попросили приобрести для детей «умные» часы и фиксировать ВСР в разное время суток (сон, школа, тренировка разной степени нагрузки), для дальнейшего анализа.

Б) Составили анкету для родителей, в которую внесли вопросы: какими видами спорта занимались родители, бабушки и дедушки, и каких результатов достигли (просто занимались, 1, 2, 3 разряд, КМС, МС) для учёта этих данных при прогнозе в дальнейшем отборе.

Выводы:

1. Спортивный отбор- очень важный этап в спорте, от него может зависеть судьба спортсмена и, возможно, будущих рекордов. Поэтому, методики спортивного отбора постоянно совершенствуются и привлекают для этого современные научные данные.

2. Проанализирована новая методика- ВСР, которая применяется для определения состояния спортсмена (покой, нагрузки разной степени интенсивности, перетренировки, степень восстановления и т.д.), а также имеет прогностическое значение при спортивном отборе.

3. Проведена работа с родителями спортсменок (художественная гимнастика) по приобретению «умных» часов и измерению ВСР. Составлена анкета для родителей по сбору информации о спортивных достижениях в семье и анализу генетической предрасположенности к спорту.

Мы проанализировали методики спортивного отбора, которые постоянно совершенствуются в тесном контакте с наукой. По мере развития компьютерных технологий и «умных» гаджетов мы будем получать всё больше реальных данных о физиологическом состоянии спортсменов при различных нагрузках, которые помогут совершенствовать методики тренировок и повышать спортивные результаты без причинения вреда здоровью спортсмена.

Список источников:

1. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт/М, ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022, с.512
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. /Учебник для вузов физической культуры и спорта/ М, СПОРТ, 2019, с. 342
3. Фискалов В.Ф., Черкашин В.П. Теоретико- методические аспекты практики спорта/ М, СПОРТ, 2016, с. 352

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
II МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ «СТРАТЕГИЯ ДОСТИЖЕНИЙ»  
6 апреля 2023 года**

**Московская областная региональная спортивно-патриотическая  
общественная организация «Вектор достижений» <https://wector.ru/>**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской  
области «Училище (техникум) олимпийского резерва №4» <https://www.chehuor.ru/>**

**Комиссия по развитию спорта, здравоохранения, образования, науки, социальной  
политике, СО НКО, патриотическому воспитанию, добровольчеству (волонтерству),  
работе с молодежью, поддержке семьи и детства**

**Общественной палаты городского округа Чехов <https://opchegov.ru/>**

**Центр образовательного и научного консалтинга, ЦОИНК го. Чехов  
<https://conseducenter.ru/>**