

**ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ УРАЛА**  
**ГБПОУ «ЗАУРАЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И ЗДОРОВЬЯ»**

**XXXV Всеуральская Олимпийская научная сессия молодых ученых и студентов «Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность)» имени профессора Л.М. Куликова, приуроченная к 50 – летию Зауральского колледжа физической культуры и здоровья**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ**  
**научно-практической конференции**  
**12 октября 2023г.**

**«Физическая культура, спорт и здоровье:  
современность и проблемы развития»**

Шадринск, 2023

УДК 796/799

ББК 75.1

Т 66

Т 66 XXXV Всеуральская Олимпийская научная сессия молодых ученых и студентов «Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность)» имени профессора Л.М. Куликова, приуроченная к 50 – летию Зауральского колледжа физической культуры и здоровья. Сборник материалов научно-практической конференции 12 октября 2023г. – Шадринск: Изд-во ООО «Шадринский Дом печати», 2023. - 154 с.

ISBN 978-5-7142-1904-7

УДК 796/799

ББК 75.1

Печатается по решению оргкомитета XXXV Всеуральской Олимпийской научной сессии молодых ученых и студентов «Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность)».

В Сборнике статей и материалов научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровье: современность и проблемы развития» в рамках XXXV Всеуральской Олимпийской научной сессии молодых ученых и студентов рассмотрены следующие направления:

1) Исторические, культурные и социально-экономические аспекты олимпийского движения и олимпийского образования.

2) Научно-методические и психолого-педагогические проблемы в подготовке и повышении квалификации кадров в области физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры.

3) Теория и практика здоровьесберегающих технологий в образовании и спорте.

4) Допинг-контроль в спорте: государственно-правовые аспекты, актуальные проблемы и направления борьбы с допингом в спорте.

5) Адаптивная физическая культура и инклюзивное обучение: реальность, проблемы и направления развития.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведённых цитат, собственных имён, прочих сведений и соответствие ссылок оригиналу.

ISBN 978-5-7142-1904-7

© ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья, 2023



## **Уважаемые коллеги!**

Сердечно поздравляю весь коллектив Зауральского колледжа физической культуры и здоровья, студентов и обучающихся с 50-летним юбилеем вашего учебного заведения, которое имеет богатую историю.

За полвека, прошедших с момента создания Шадринского техникума физической культуры, учреждение стало настоящей кузницей кадров не только для спортивной отрасли Зауралья, но и для многих регионов Российской Федерации и Республики Казахстан.

Среди ваших выпускников немало известных спортсменов – участников самых крупных международных соревнований вплоть до Олимпийских игр. На их примере сегодня обучаются молодые люди, планирующие связать свою судьбу со спортом, со здоровьесбережением россиян. Многие из студентов колледжа сейчас успешно защищают честь Курганской области, входят в составы различных сборных команд России. Созданная несколько лет назад при Зауральском колледже физической культуры и здоровья спортивная школа-интернат позволяет с уверенностью смотреть в будущее курганского спорта.

В колледже сложился прекрасный коллектив педагогических работников, которые обладают большим опытом и практическими знаниями, позволяющими готовить высококлассных специалистов в области физической культуры, адаптивной физической культуры и юриспруденции. Их труд отмечен правительственными наградами и званиями.

Педагогический коллектив колледжа постоянно идет в ногу со временем, а где-то и опережает его, ведь учебное заведение постоянно становится дискуссионной площадкой для обсуждения новых форм и методов работы для представителей спортивной отрасли не только Курганской области, но и всей России.

В этот торжественный день хочу пожелать вам всем продолжить поступательное движение вперед, быть новаторами в спорте, добиваться побед и достигать поставленных целей!

Начальник Управление по физической культуре  
и спорту Курганской области

**С.А. Моторин**



## **Уважаемые преподаватели и студенты!**

50 лет истории вашего учебного заведения – это полвека славы, достижений и рекордов! Примите искренние поздравления с этой знаковой датой в жизни ЗКФКиЗ и всего Шадринска. Несмотря на специфику колледжа, в нашем городе, пожалуй, нет ни одной сферы, где бы ни трудились ваши выпускники.

Все эти годы колледжу удается сочетать классические традиции с новейшими тенденциями развития системы среднего профессионального образования, открывать новые направления и специальности. И здесь особые слова благодарности тем, кто стоял у истоков становления техникума в семидесятые, ветеранам и сотрудникам прошлых лет.

ЗКФКиЗ - альма-матер почти десятка тысяч специалистов, успешных атлетов и достойных тренеров. Благодаря вашему учреждению Шадринск остается городом с известными спортивными традициями и педагогическими династиями. Ваши студенты сегодня – активные участники и общественной жизни города, в том числе КВН-движения и волонтерской деятельности.

Вам есть чем гордиться и есть к чему стремиться! От всей души поздравляю студентов, выпускников, педагогов и ветеранов колледжа с юбилеем учебного заведения. Стремитесь во всём быть на вершине пьедестала!

Глава города Шадринска

**А.К. Мокан**



### **Уважаемые преподаватели, сотрудники, ветераны, студенты!**

Зауральский колледж физической культуры и здоровья является крупнейшим образовательным учреждением среднего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта в стране. За 50-летнюю историю колледж выпустил много талантливых спортсменов и специалистов высокого уровня, профессионалов в сфере физической культуры и спорта.

Николай Туринцев, Вера Дубровских (Чувашова), Елена Копытова, Нурым Дюсенов, Николай Ожегин, Александр Серебренников, Елена Ремизова, Юрий Семянников, Светлана Черемшанова,

Сергей Черноскутов и многие другие - этих зауральских спортсменов, помимо высоких достижений, объединяет и то, что все они - выпускники Зауральского колледжа физической культуры и здоровья.

Желаю коллективу высококвалифицированных преподавателей и сотрудников колледжа плодотворной работы, постоянного стремления к повышению качества образования, поиску новых форм, методов, передовых технологий обучения, достижению значительных успехов в системе среднего профессионального образования!

Руководитель Комитета по физической культуре,  
спорту и туризму г.Шадринска

**А.И. Важенна**



### **Уважаемые преподаватели, сотрудники, студенты!**

Поздравляю вас с 50-летием колледжа! За 50 лет колледж прошел большой и славный путь, трепетно сохраняя и преумножая традиции, стал флагманом в деле воспитания и подготовки высококвалифицированных специалистов. Талантливый педагогический коллектив всегда отличали высокий профессионализм, творческий и инновационный подход, полная отдача любимому делу.

Мы вправе гордиться яркими страницами своей истории, именами тех, кто стоял у истоков его создания. Перелистывая страницы истории, сегодня уверенно можно сказать, что основной задачей учебного учреждения была и остается подготовка специалистов высокого класса. Новое поколение педагогов целенаправленно продолжает традиции, заложенные в разное время лучшими преподавателями.

Поздравляю со славной датой ветеранов, преподавателей, сотрудников, студентов и школьников, наших выпускников и социальных партнеров и от всей души желаю всем нам развития, профессиональных успехов, новых громких побед и достижений! Крепкого здоровья, благополучия, мира и добра!

Директор Зауральского колледжа физической культуры  
и здоровья

**С.А. Аксёнов**

# АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ БАЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА НА УРОВНЕ СУБЪЕКТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ КАК ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ СУБЪЕКТОВ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА)

Антропов Н.С.,  
ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»,  
Шадринск, Россия

**Актуальность исследуемой темы** не вызывает сомнения, поскольку во все времена олимпийское движение выступало важным фактором общественной, культурной, социально-экономической и политической жизни любого государства [1].

Следует отметить, что особое внимание для развития олимпийского движения в России уделяется определению перечня базовых видов спорта на уровне субъекта Российской Федерации.

На основании анализа норм, утвержденных Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25 июня 2018 года №592 «О порядке утверждения перечня базовых видов спорта», можно сделать вывод, что к базовым видам спорта относятся виды спорта, включенные в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр, а также иные виды спорта, развиваемые субъектами Российской Федерации на своих территориях с учетом сложившихся исторических традиций развития спорта высших достижений, представительства спортсменов от субъектов Российской Федерации в составах спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта и участия данных команд во всероссийских и в международных официальных спортивных мероприятиях» [2].

Стоит отметить, что в соответствии с действующим законодательством определены жесткие критерии включения вида спорта в перечень базовых. Однако практика показывает, что до сих пор остается ряд нерешенных проблем развития их «на местах».

Как правило, особую роль играет развитие политического и социально-экономического потенциала субъекта Российской Федерации.

В сложившихся условиях требуется разработка и введение в действие инновационных площадок, основной целью деятельности которых должно выступать развитие олимпийского движения; решение коллизий и пробелов в действующем законодательстве, в том числе на уровне самого субъекта Российской Федерации; совершенствование и реализация мер поддержки тренеров и спортсменов высших достижений на всех уровнях государственной власти.

Всё это в совокупности определило выбор темы исследования и её актуальность.

**Цель исследования** – всестороннее и полное рассмотрение основных направлений развития базовых видов спорта на уровне субъекта Российской Федерации как залога успешного олимпийского движения; определение основных проблем развития и предложение возможных путей решения.

**Научная новизна исследования определяется следующими основными положениями:**

1. В исследовании проведен анализ основных направлений развития базовых видов спорта на уровне субъектов Российской Федерации (на примере субъектов Уральского федерального округа).

2. Определены актуальные проблемы развития базовых видов спорта на уровне субъектов Российской Федерации (на примере субъектов Уральского федерального округа).

3. Результаты исследования обобщены и предложены возможные пути решения актуальных проблем.

В результате исследования был проведен анализ развития базовых видов спорта, включенных в Программу летних Олимпийских игр на уровне субъектов Российской Федерации на примере Уральского федерального округа.

Общезвестно, что в состав Уральского Федерального округа входят 6 субъектов Российской Федерации: Курганская, Свердловская, Тюменская, Челябинская области, а также Ханты-Мансийский автономный округ – Югра и Ямало-ненецкий автономный округ.

Стоит отметить, что в данных субъектах Российской Федерации отмечается разное социально-экономическое положение, а это, в свою очередь оказывает влияние на потенциал отдельных сфер жизнедеятельности общества, в том числе, показателей динамики развития физической культуры и спорта в отдельном регионе.

Так, например, согласно данным официальной статистики расходы консолидированного бюджета Курганской области на развитие сферы физической культуры и спорта в 2022 году составили 277,94 млн. рублей, в Свердловской области данные показатели составляют 18627,54 млн. рублей; в Тюменской области – 5673, в Челябинской области - 7 млн. рублей, в Ханты-Мансийском автономном округе - 11060,81 млн. рублей, в Ямало-ненецком автономном округе - 8414,81 млн. рублей [5].

Несмотря на это, в каждом субъекте Уральского федерального округа проводится активная работа в области развития физической культуры и спорта, в том числе особое внимание уделено развитию олимпийского движения.

Так, например, в настоящее время в Челябинской области осуществляют спортивную подготовку, а также дополнительные услуги в области физической культуры и спорта 140 физкультурно-спортивных организаций, в которых занимаются 77,9 тыс. человек. 97 физкультурно-спортивных организаций полностью перешли на реализацию программ спортивной подготовки в соответствии с утвержденными федеральными стандартами по видам спорта. В сфере физической культуры и спорта работает 3 308 тренеров, число которых с каждым годом увеличивается. В 2022 году в области проведено **более 12 тыс. спортивно-массовых мероприятий и соревнований** различного уровня по 120 видам спорта [4].

В Свердловской области 969 спортсменов входит в состав сборных команд Российской Федерации, 433 спортсмена являются членами спортивных сборных команд Российской Федерации и занимаются в организациях, реализуемых программы спортивной подготовки. 155 организаций принимают участие в подготовке спортивного резерва [6].

По данным официальной статистики, в Уральском федеральном округе Челябинская область занимает первое место по количеству физкультурно-

спортивных организаций, ориентированных на подготовку резерва в состав спортивной сборной команды Российской Федерации (уровень – этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства); на втором месте находится Свердловская область, далее следуют: Ханты-Мансийский автономный округ, Тюменская область, Ямало-ненецкий автономный округ, Курганская область.

Данные примеры говорят о том, что в субъектах Уральского федерального округа, несмотря на определенные трудности, созданы благоприятные условия для развития спорта высших достижений, а, значит, и базовым видам спорта, в том числе, входящим в Программу летних Олимпийских игр.

В соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25 июня 2018 года №592 «О порядке утверждения перечня базовых видов спорта» в Курганской области утвержден следующий перечень базовых видов спорта [3]: с 2022 по 2024 гг.: дзюдо; с 2022 по 2026 гг.: бокс, легкая атлетика, спортивная борьба, стендовая стрельба, тхэквондо, тяжелая атлетика. В настоящее время из перечня базовых видов спорта в 2022 году на территории региона был исключен футбол по сравнению с перечнем базовых видов спорта, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25.04.2018 года №51147 [2].

В Челябинской области к базовым видам спорта до 2025 года отнесены: каратэ, спортивная борьба; до 2026 года: баскетбол, бокс, велосипедный спорт, водное поло, волейбол, дзюдо, легкая атлетика, плавание, пулевая стрельба, скалолазание, современное пятиборье, спортивная гимнастика, тхэквондо, футбол.

Таким образом, из перечня базовых видов спорта Челябинской области в 2022 году были исключены: бадминтон, гандбол, парусный спорт; включены: баскетбол и плавание.

Что касается Тюменской области, то к базовым видам спорта в данном субъекте Российской Федерации до 2026 года отнесены: бокс, велосипедный спорт, гребной слалом, каратэ, легкая атлетика, плавание, скалолазание, спортивная борьба, триатлон. Из списка базовых видов спорта в Тюменской области в 2022 году исключены: теннис, тхэквондо, футбол. Все перечисленные базовые виды спорта относятся к видам спорта, включенными в программу летних Олимпийских игр, кроме каратэ.

В Свердловской области к базовым видам спорта отнесены следующие: до 2024 года – каратэ; до 2026 года: баскетбол, бокс, велосипедный спорт, волейбол, гребля на байдарках и каноэ, гребной слалом, дзюдо, легкая атлетика, настольный теннис, парусный спорт, плавание, прыжки в воду, пулевая стрельба, синхронное плавание, скалолазание, спортивная борьба, спортивная гимнастика, стрельба из лука, теннис, тяжелая атлетика, футбол, хоккей на траве.

В 2022 году перечня базовых видов спорта в Свердловской области исключена художественная гимнастика; включены: гребля на байдарках и каноэ.

В Ханты-Мансийском автономном округе к базовым видам спорта отнесены следующие: до 2026 года – баскетбол, бокс, водное поло, волейбол, дзюдо, конный спорт, легкая атлетика, плавание, спортивная борьба, тхэквондо, тяжелая атлетика, футбол.

Получается, что в настоящее время к список базовых видов спорта в ХМАО включены: баскетбол и конный спорт, исключен футбол.

В Ямало-ненецком автономном округе к базовым видам спорта отнесено до 2024 года: плавание.

До 2022 года видами спорта, включенными в программу летних Олимпийских игр, в Ямало-ненецком автономном округе выступали: волейбол, прыжки на батуте, пулевая стрельба, скалолазание, спортивная борьба, тяжелая атлетика.

Отсюда следует, что перечень базовых видов спорта в Ямало-ненецком автономном округе значительно сокращен.

Исходя из представленного анализа перечня базовых видов спорта в субъектах Российской Федерации Уральского Федерального округа, можно сделать вывод, что наиболее культивируемыми выступают: бокс, легкая атлетика, спортивная борьба, - представлены в пяти субъектах округа; в четырёх субъектах округа представлены: дзюдо, плавание; в трех субъектах округа развиваются тхэквондо, тяжелая атлетика, баскетбол, велосипедный спорт, волейбол, скалолазание.

Наибольшее число вошедших в перечень базовых видов спорта, включенных в Программу летних олимпийских игр, представлено в Свердловской области – 21; наименьшее - в Ямало-ненецком автономном округе – 1.

По наиболее культивируемым видам спорта, включенным в перечень летних Олимпийских игр в субъектах Уральского федерального округа, состав сборной команды России на 2023 год представлен следующим образом:

... базовый вид спорта «бокс»: от Свердловской области – 32 представителя разных возрастных групп и весовых категорий, входящие в основной состав и резерв; от Ханты-Мансийского автономного округа – 30; Челябинская область – 16; Тюменская область – 8; Курганская область – 1;

... базовый вид спорта «легкая атлетика»: от Челябинской области – 60 представителей; Свердловская – 39; Тюменская область – 6; Курганская область – 3; Ханты-Мансийский автономный округ и Ямало-ненецкий автономный округ – 2;

... базовый вид спорта «спортивная борьба» (греко-римская борьба): от Ямало-ненецкого автономного округа – 7 представителей разных возрастных групп и весовых категорий, входящих в основной состав и резерв; Свердловская область – 4; Челябинская область – 2; Курганская область – 2; Тюменская область – 2; Ханты-Мансийский автономный округ – 1.

Опираясь на представленные данные, можно сделать вывод, что в состав сборной команды России по наиболее распространенным базовым видам спорта, входящим в перечень летних олимпийских игр, входят в основном представители из Свердловской и Челябинской областей, что говорит о наиболее успешном экономическом и спортивном потенциале данных субъектов Уральского федерального округа.

Стоит отметить, что те виды спорта, которые включены в качестве базовых не во всех субъектах Уральского Федерального округа, наоборот выступают в качестве приоритетных. Например, от Курганской области, в состав сборной команды России по базовому виду спорта «тяжелая атлетика», который представлен только в трех из пяти субъектах Уральского федерального округа, в состав сборной России ходят 40 представителей.

Если провести анализ данных по числу мастеров спорта и мастеров спорта международного класса в субъектах Уральского федерального округа, то можно сделать вывод, что Ханты-Мансийский автономный округ лидирует по базовому

виду спорта «бокс» - всего 106 представителей этого региона удостоены с 2008 года указанными званиями, и по базовому виду спорта «спортивная борьба» - 55 спортсменов. По базовому виду «легкая атлетика» на первом месте в данном направлении выделяется Челябинская область – 136 мастеров спорта и мастеров спорта международного класса [7].

Что касается участия представителей Уральского федерального округа в Токио в 2020 году, то в целом по всем базовым видам спорта Россию представляли:

Свердловская область – 15 человек;

Ханты-Мансийский автономный округ – 9 человек;

Ямало-ненецкий автономный округ и Челябинская область – 8 человек;

Тюменская область – 7 человек.

Всего от Уральского федерального округа приняли участие 47 человек, самой многочисленной оказалась команда по плаванию - 8 человек. Были представлены абсолютно разные виды спорта: скалолазание, спортивная гимнастика, дзюдо и т.д [8].

Таким образом, можно сделать вывод о неравномерном потенциале развития базовых видов спорта в субъектах Российской Федерации одного федерального округа.

Стоит отметить, что наиболее востребованным в данных регионах выступают те виды спорта, которые ранее были не включены в программу летних Олимпийских игр. Так, например, одним из культивируемых видов спорта является самбо в двух субъектах (Свердловская и Курганская области).

По количеству занимающихся человек рейтинг видов спорта в Уральском федеральном округе выглядит следующим образом: футбол, плавание, волейбол. Стоит отметить, что в настоящий момент времени наблюдается тенденция исключения из Перечня базовых видов спорта указанных направлений в некоторых регионах.

Тем не менее, включение того или иного вида спорта в перечень базовых позволяет:

1. Развивать спортивную инфраструктуру на территории субъекта Российской Федерации.

2. Вести подготовку наибольшего числа спортсменов для включения в состав спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта.

3. Принимать участие во всероссийских и международных официальных спортивных мероприятиях.

Несмотря на то, что в настоящее время на уровне субъектов осуществляют деятельность училища олимпийского резерва (например, в Курганской и Свердловской области), школы-интернат спортивного профиля (например, Челябинская область), развитие базовых видов спорта испытывают определенные затруднения, среди которых можно выделить следующие:

1. Отсутствие эффективной системы детско-юношеского спорта, позволяющей воспитывать будущих спортсменов мирового уровня, спортивный резерв сборных команд, связанной с низким уровнем материально-технической оснащенности, отсутствием высококвалифицированного тренерского состава, современных методик и личной мотивации.

2. Недостаточно разработаны меры социальной поддержки тренеров и спортсменов, а также механизмы их реализации. Наблюдается миграция тренеров и спортсменов из менее развитых в социально-экономическом плане субъектов Российской Федерации.

3. Невозможность практического участия в Олимпийских играх представителей от наименее развитых в социально-экономическом плане регионов, удаленных от «центра».

4. В настоящее время стремительно увеличивается число новых видов спорта, особенно экстремальных, которые вытесняют классические. По мнению современных исследователей, в последние годы Международный Олимпийский комитет ставит перед собой цель - поддержка тех видов спорта, которыми можно заниматься без особых финансовых вложений. Однако зачастую отсутствует четкий регламент проведения соревнований по некоторым видам спорта в данной ситуации и правила судейства (например, новый вид спорта, включенный в программу летних Олимпийских игр – брейкинг, брейк-данс).

Возможно предложить следующие пути решения:

Как считают многие исследователи, в субъектах Российской Федерации необходимо развитие базовых видов спорта как олимпийских видов спорта, начиная с малых городов, поэтому здесь необходимо строительство и сооружение новых центров развития тяжелой атлетики, спортивных залов и т.д. Для этого, как известно, отдельным регионам нужна поддержка со стороны государства.

В данном направлении возможно рассмотреть предложения о налоговых преференциях организациям, осуществляющим меры по социальной поддержке спортсменов, в том числе в форме благотворительности, а также о дополнительных источниках финансирования социальной поддержки спортсменов.

Необходимо увеличить число конкурсов среди социально ориентированных некоммерческих организаций в сфере физической культуры и спорта для возможного предоставления субсидий на финансовое обеспечение оказания услуг.

На законодательном уровне предусмотреть возможность включения в Перечень базовых видов спорта в упрощенном порядке наиболее культивируемых в отдельных субъектах Российской Федерации, даже в случае исключения его из Программы олимпийских игр.

Необходимо совершенствовать механизм разработки и внедрения четкого регламента проведения соревнований по некоторым новым видам спорта и правил судейства.

Необходимо совершенствование структуры спортивных и физкультурных мероприятий, процесса создания единого календарного плана проведения спортивных соревнований.

Подводя итог исследованию, можно сделать вывод, что для решения указанных проблем необходима разработка механизма взаимодействия отдельных регионов и государства в целом.

## Список литературы

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ // URL: <https://www.consultant.ru/> (дата обращения: 05.10.2023).
2. О порядке утверждения перечня базовых видов спорта: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 июня 2018 года №592 // URL: <https://www.consultant.ru/> (дата обращения: 05.10.2023).
3. О порядке утверждения перечня базовых видов спорта: Приказ Министерства спорта России от 25.06.2018 N 592 (ред. от 07.07.2022) (Зарегистрировано в Минюсте России 30.08.2018 N 52028)
4. Информация Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области об итогах развития сферы физической культуры и спорта в Челябинской области в 2022 году //Официальный сайт Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области: URL: <https://minsport.gov74.ru/>
5. Курганская область в цифрах. 2022: Крат.стат.сб. /Свердловскстат. – Курган, 2022. – 250 с.
6. Официальный сайт Министерства по физической культуре и спорту Свердловской области: URL: <https://minsport.midural.ru/>.
7. Официальный сайт «Статистика и аналитика развития спорта в России» // URL: <https://msrfinfo.ru///>
8. Официальный сайт полномочного представителя Президента РФ в Уральском Федеральном округе // URL: <http://uralfo.gov.ru/>.

## ГЕНЕЗИС ПЯТИБОРЬЯ КАК ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА

**Сазонова С.Л., Шипунов Т.А.,  
Екатеринбургский институт физической культуры  
(филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК,  
Екатеринбург, Россия**

Современное пятиборье - это уникальное соревнование, в котором чемпионом становится атлет, лучше других выступивший в пяти различных видах спорта.

Объединить такие разные дисциплины, как плавание, фехтование, конкур, стрельба и бег, в один вид спорта предложил основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен, писавший, что подобное испытание «станет достойной проверкой моральных качеств человека, его физических возможностей и навыков, и таким образом даст нам идеального, разностороннего атлета».

По мифологии пятиборье зародилось на греческом острове Лемнос. Царица этого острова Гипсипила, учредила соревнования по пентатлону, в честь гостей острова, которые пришли в поисках золотого Руна. Пентатлон входил в программу Олимпийских игр с древних времен и включал в себя состязания по пяти видам спорта: метание копья и диска, прыжки в длину, бег и борьбу. Победа на Играх Олимпиад считалась наиболее почетной.

Первые соревнования по пятиборью начали проводить в середине 19 века в Швеции. Затем и в странах Европы стали проводить соревнования по Офицерскому пятиборью.

Разрабатывая программу современного пятиборья Пьер де Кубертен руководствовался той же идеей, объединить важные для воина-кавалериста навыки: верховая езда, владение холодным и огнестрельным оружием, преодоление впады водных преград и передвижение по пересеченной местности в пешем порядке.

Идея Пьера де Кубертена не сразу нашла понимание. Дебют пятиборья состоялся лишь на 5 Олимпийских играх в Стокгольме в 1912 году.

В 1948 создается Международный союз современного пятиборья (UIPM). А уже в следующем году проводят первый чемпионат мира под покровительством UIPM. Швед Таге Бьорефельт выигрывает этот старт, а после шведская команда 9 раз побеждала на Играх Олимпиад в личном зачете.

В 1950-е в пятиборье произошли существенные перемены лидеров. На первые позиции вышли спортсмены Венгрии и СССР. Венгры чаще других, по 4 раза одерживали победы в командных и личных олимпийских турнирах, 5 раз в сумме завоевывали первое место команда СССР и России.

1970-е годы ознаменовались подключением новых сборных команд в ряды лидеров. Польские пятиборцы, спортсмены команд Франции, Великобритании, Италии и Чехословакии, так же Шведские мастера вернули свои позиции. В 90-е и 00-е годы спортсмены команд Южной Кореи, Китая и бывших советских республик - Белоруссии и Украины, так же вошли в число лидеров.

С 1981 года началась эра женского пятиборья, UIPM стал проводить Чемпионаты мира среди женщин. Анне Альгрэн шведка, стала первой чемпионкой мира по современному пятиборью. Самая титулованная из пятиборок датчанка Ева Фьеллеруп. Женское пятиборье с 2000 года входит в программу Игр Олимпиад.

Пятиборье среди мужчин принесло России 4 олимпийских награды высшей пробы из 6 возможных. 3 раза подряд золото оставалось за Россией, Дмитрий Сватковский, Андрей Моисеев выигрывали в 2000, 2004 и 2008 годах. Затем в 2012 году Александр Лесун занял 4 место и Россия осталась без медалей в этом четырехлетии, но в 2016 году Россия реабилитировалась в лице Лесуна, и завоевали 4 для себя награду высшей пробы.

Общее количество медалей сборных команд на олимпийских играх.

Помимо классического пятиборья так же проводятся соревнования по четырехборью, троеборью, двоеборью, биатлу и триатлу, лазер-рану и соревнования среди ветеранов.

Программа пятиборья многократно изменялась. Все нововведения и изменения в программе современного пятиборья вносятся, чтобы повысить уровень популярности и зрелищности соревнований, а так же соответствовать Олимпийской программе.

Фехтование- на международных соревнованиях в 2015 году, а на играх Олимпиад в 2016 UIPM добавила систему дополнительного бонус раунда в фехтование, ведь до этого был только круговой формат соревнований.

Плавание- Дистанция плавания до Игр Олимпиад 2000 года составляла 300 метров, в этом году её изменили на 200 метров.

Конкур- В 1972 году соревнования по конному кроссу сократили с 5 км до 4. На Играх Олимпиад 1988 года конный кросс заменили на конкр.

Стрельба- С 1912 по 1988 год для стрельбы использовались обычные пистолеты или более поздние спортивные пистолеты. С 1989 по 2009 год дисциплина включала в себя стрельбу из пневматического пистолета калибра 4,5 мм. Начиная с соревнований Кубка мира в 2011 году, лазерные пистолеты использовались вместо пистолетов с настоящими снарядами. Пневматические пистолеты с лазерными насадками были введены в обращение в переходный период и используются до сих пор. Специальные лазерные пистолеты разрабатываются и широко используются с середины 2010-х годов.

Бег- До Олимпийских игр 2000 года дистанция бега составляла 4 километра. После этого дистанция бега была сокращена до 3 х-километрового кросса по пересеченной местности.

В 2009 году соревнования по бегу и стрельбе были объединены в одну дисциплину под название Комбайн или Laser-run. Три круга по 1000 м и лазерной стрельба по пяти мишеням. С начала сезона 2013 комбайн был изменен и теперь состоит из четырех кругов на 800 м и лазерной стрельбы по пяти мишеням. Это изменение было призвано восстановить некоторую важность навыка стрельбы, который, как считалось, был утрачен в первоначальном комбинированном соревновании 2009 года.

«В настоящее время международная федерация современного пятиборья UIPM на конгрессе одобрила полосу препятствий. Такой результат дает UIPM мандат предложить Международному олимпийскому комитету (МОК) новое современное пятиборье с дисциплиной «преодоление полосы препятствий» вместо верховой езды для включения в программу Олимпийских игр 2028 года в Лос-Анджелесе»

Все это даёт нам понять, что «такой уникальный вид спорта как современное пятиборье» уже не станет прежним, тем каким его видел Пьер де Кубертен. Современное пятиборье меняется, модернизируется и становится популярнее и зрелищнее. Эти изменения позволяют современному пятиборью соответствовать современным реалиям Олимпийской программы.

### Список литературы

1. Сайт федерации современного пятиборья России <https://www.pentathlon-russia.ru/history/>
2. Веб-сайт <https://www.krugosvet.ru/enc/sport/sovremennoe-pyatibore>
3. Веб-сайт <https://sportcalorie.ru/historia/sovremennoe-pyatibore>
4. Современное пятиборье. Учебник для институтов физ. культуры / А. П. Варакин, О. Н. Логофет, Н. Ф. Шеленков и др.; Под общ. ред. А. П. Варакина. — 3-е изд., доп. и перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1985

## ГЕНЕЗИС ЛЫЖНЫХ ГОНОК В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ

Тарасевич И.В., Цветков М.А.,  
Екатеринбургский институт физической культуры  
(филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК,  
Екатеринбург, Россия

Лыжные гонки – это вид лыжного спорта, в котором участникам – спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников.

Как способ передвижения из точки в точку по снегу лыжи используются человеком несколько тысяч лет. Это древнейшая из зимних активностей, сохранившаяся до сих пор как в прикладной, так и в спортивной форме. Кроме того, лыжные гонки являются прародителем и прыжков на лыжах, северного двоеборья, биатлона и зимнего ориентирования.

На основе лыжных гонок зародились Северные игры, которые появились в 1901 году, и стали проводиться раз в четыре года, в них участвовали спортсмены Финляндии и Швеции, а с 1913 года и Норвегии. Эти игры проводятся на протяжении всей истории лыжных гонок.

Почётное место в лыжных гонках принадлежит так называемым сверхмарафонам. Начало истории сверхмарафонов в лыжных гонках было положено в 1922 году на соревнованиях между шведскими городами Моро и Селен девятностоклометровый забег "Васа-лоппет".

### *Лыжные гонки как олимпийский вид спорта*

В олимпийской программе вид спорта представлен начиная с самых первых зимних Игр, которые прошли в Шамони в 1924 году.

Первоначально это были только мужские состязания на дистанциях 18 и 50 км. С 1952 на VI Олимпийских играх в Осло впервые приняли участие женщины-лыжницы. Поначалу у них была всего одна дистанция в 10 км.

В конце 1990-х гг. лыжники разыгрывали олимпийские награды уже в десяти видах программы - по пять у мужчин и у женщин. Но программа соревнований постоянно расширяется и по сей день.

Для участия в Олимпийских играх каждая страна может быть представлена четырьмя участниками в каждой дисциплине, в эстафетной гонке – одной командой (как у мужчин, так и у женщин).

### *Перспективы развития лыжного спорта в России*

Лыжный спорт имеет большие перспективы с точки зрения природно-климатических условий, поскольку они позволяют создать современные тренировочные базы, на которых российские спортсмены смогут тренироваться, не выезжая из страны. Лыжный спорт в России имеет положительные тенденции развития – растет численность спортсменов, развивается спортивная инфраструктура, проводятся крупные спортивные мероприятия, способствующие пропаганде зимних видов спорта [2]. Для сохранения положительных тенденций развития в лыжном спорте стоит уделять больше внимания методической работе по организации тренировок в профессиональном спорте, обращаясь к опыту успешных западных школ. На любительском уровне поддерживать интерес к лыжному спорту

стоит, повышая доступность объектов лыжного спорта, инвентаря и обмундирования для детей и молодежи.

Появилось множество научных работ, посвященных технике лыжного спорта. В 2023 году было проведено множество мероприятий, призванных привлечь внимание общества к лыжному спорту: спортивные праздники, забеги, мастер-классы и даже специальные кинопроекты, посвященные этому виду спорта. Также были проведены широкие кампании информирования людей об особенностях этого вида спорта и его важности для здоровья.

Значительная часть лыжных баз была модернизирована, появилась новая техника и оборудование, что значительно улучшило условия для занятий. Также были отремонтированы и построены новые лыжные трассы в различных регионах России.

В нашей стране имеется множество современных лыжных центров по лыжным гонкам, такие как: Лыжно-биатлонный комплекс «Лаура», Сочи. «Горная Олимпия», Красная поляна, Сочи. Центр зимних видов спорта им. А. В. Филипенко, Ханты-Мансийск. «Жемчужина Сибири», Тюмень. «Малиновка», Архангельск. «Демино», Ярославская область. «Тирвас», Кировск, Мурманская область. «Долина Уюта», Мурманск. Апатиты, Мурманская область. «Пересвет», Московская область. В «Семинский перевал», Алтай. Лыже-биатлонном комплексе «Триумф», Южно-Сахалинск. Комплекс им. Фатьянова и лыжная база «Лесная», Камчатка. Федеральный центр подготовки по зимним видам спорта «Снежинка» [1].

В данный момент времени активно ведется импортозамещение лыжного инвентаря в спортивных школах. Федерация лыжных гонок России способствует развитию отечественных брендов, что в будущем даст отличную базу для подготовки спортсменов в нашей стране. После введения санкций и прекращения официальных поставок лыжного инвентаря в Россию, стали активно производить и тестировать собственные разработки. Так, например, в 2023 году компания «Proteam» подписала контракт со сборной России по биатлону на поставку лыж. В 2024 г. Proteam собирается добавить к профессиональной модели, представленной в конце января, еще две, чтобы на рынке был выбор: профессиональная, юниорская и массовая для любителей. Оборудование в Proteam обновляют сами: например, вместо покупки дорогостоящих новых станков в Австрии, дорабатывают имеющиеся в России.

Мотивация спортсменов в изоляции от международных стартов

С марта 2022 года российским спортсменам запретили выступать на международной арене. В конце сезона перед заключительными этапами кубка мира Международным Олимпийским комитетом было принято решение о не допуске Российских спортсменов на оставшиеся старты. Изначально это было сказано под предлогом выступления наших спортсменов под нейтральным флагом, а чуть позже решение было окончательным – выступать нельзя. С этого времени нашему руководству в кратчайшие сроки было необходимо решить массу задач. Одной и самой главной из них стала поддержание мотивации спортсменов в период отстранения. Было проведено большое количество марафонов с увеличенными призовыми, но вопрос о том, что делать дальше никуда не делся. Перед федерацией лыжных гонок России предстояла задача организовать альтернативные старты за довольно короткий период. По итогу календарь был составлен очень плотный и

самое главное – были организованы 2 главных старта, с прицелом на которые строилась подготовка всех наших лыжников. Одним из таких стартов стали «Чемпионские высоты» - альтернатива чемпионату мира в Планице. Программа полностью соответствовала Словенской, а призовые хоть и не дотягивали до зарубежных, но были очень достойными для нашей страны. 150000 рублей – 1 место, 120000 – 2 место, 90000 – 3 место. Конкуренция была очень высокой благодаря внешним мотивационным факторам и пиковой подготовленности спортсменов. Следующим важным стартом был чемпионат России в Тюмени. Он показал, что уровень конкуренции получилось сохранить даже в условиях изоляции. Что не менее важно, чемпионат России и «Чемпионские высоты» транслировались в полном объеме на телеканале «Матч-ТВ», а это способствовало как мотивации спортсменов, ведь к трансляции были привлечены спонсоры, за счет чего был увеличен призовой фонд соревнований, так и популяризации лыжных гонок, ведь наблюдая за таким зрелищем невозможно остаться равнодушным.

Лыжные гонки как олимпийский вид спорта имеет большую перспективу развития как во всем мире, так и в нашей стране. Анализируя историю развития лыжного спорта, можно понять, что он становится все более востребованным. Хотя современный мир и внешние условия вносят свои коррективы, такие как: сокращение дистанций в олимпийской программе, уравнивание дистанций у мужчин и женщин. Но все это только способствует развитию лыжных гонок как олимпийского вида спорта. В данный момент времени лыжные гонки в нашей стране переживают непростое время, но тем не менее, они развиваются. Так, например, начали строиться новые лыжные центры, начали осуществлять освещение региональных соревнований по ТВ, включились в работу наши компании по производству инвентаря, вырос уровень спонсирования спортсменов, появились альтернативные соревнования. Данный этап в развитии лыжных гонок характеризуется значительными изменениями в Российском спорте, что позволит ему выйти на новый уровень восприятия лыжного спорта как олимпийского вида спорта, ведь лыжи – это не только про тело и медали, а еще про волю и дух.

### Список литературы

1. Сайт федерации Лыжных гонок России: <http://www.flgr.ru/>
2. Воронина В.Т. Тенденции развития лыжного спорта в России // Карельский научный журнал. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 203-206.
3. Медальный зачет Зимних олимпийских игр. OLYMPTEKA. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://olympdeka.ru/olymp/game/profile.html>

## ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В ДРЕВНОСТИ И В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Перунова С.В.,  
ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»,  
Шадринск, Россия

**Актуальность:** Олимпийские игры с каждым годом приобретают огромную популярность. С каждым разом все больше и больше участников из различных стран стремятся к победе в Олимпийских играх. Они охватывают практически все категории населения Земного шара. Поэтому эта тема интересная и интеллектуальна для изучения.

В настоящее время большое внимание уделяется спорту и здоровому образу жизни людей: строятся спортивные объекты, появляются новые виды спорта, введены нормативы ГТО для школьников. Олимпийское движение является мощным фактором влияния на пропаганду и развитие физкультуры и спорта, а занятия физкультурой и спортом значительно способствует развитию здорового образа жизни.

**Цель:** изучить возникновение и развитие Олимпийских игр.

Родина Олимпийских игр — это Древняя Греция. Самые первые исторические записи о древних Олимпийских играх были найдены на греческих колоннах из мрамора, где была выгравирована дата — 776 год до нашей эры. Известно, что спортивные состязания в Греции проходили намного раньше этой даты, поэтому история Олимпиады насчитывает уже около 2800 лет.

История Олимпийских игр уходит корнями в древний город — Олимпию, которая являлась одним из крупнейших святилищ Древней Греции, где на протяжении многих веков проводились Олимпийские игры. Олимпия представляла собой типичный древнегреческий город, входивший в подданство Элиды. В городе имелись храмы, посвященные Зевсу, Гере и другим богам. Кроме культовых сооружений были места для гимнастических упражнений, а также стадион и ипподром.

Это поселение находится в очень красивом месте — возле горы Кронос и на берегу реки Алфей, здесь с древних времен и до наших дней происходит церемония зажигания факела с олимпийским огнем, который потом передают по эстафете до города проведения Олимпийских игр. Свет Олимпийского огня символизирует чистоту, совершенствование, борьбу за победу, мир и дружбу. Олимпийский факел доставляется на главный стадион Игр во время церемонии открытия, где от него в специальной чаше зажигается огонь, который горит до закрытия Олимпийских игр.

В первый день спортивных игр все приносили клятвы, участники - что будут соревноваться честно со своими соперниками, а судьи - судить справедливо. Во второй день начинались сами соревнования, которые длились 5 дней. Начало Олимпийских игр объявлялось при помощи серебряной трубы, в которую трубили несколько раз, приглашая всех собраться на стадионе. Спортивные состязания сменялись жертвоприношениями богам, чествованиями победителей и грандиозными пиршествами.

Главным состязанием Олимпийских игр было пятиборье (пентатлон), которое состояло из пяти видов спорта: прыжков в длину, бега, метания диска, метания копья, борьбы.

Самым лучшим вручали награду – лавровый венок или оливковую ветку, чемпионы торжественно возвращались в родной город и до конца своей жизни считались уважаемыми людьми. В их честь устраивались банкеты, и скульпторы делали для них мраморные статуи и кормили их бесплатно до смерти.

Но не всегда всё было хорошо в истории Олимпийских игр.

В 394 г. н.э. Олимпийские игры были запрещены Римским императором Феодосием I, как проявление “языческих” верований. На 15 столетий Олимпия как бы исчезла с лица земли, ее название было забыто. И всё же Олимпийские игры яркой звездой горели в памяти человечества. Свет этой звезды прошел сквозь века и вспыхнул с новой силой.

Выдающуюся роль в возрождении Олимпийских игр сыграл французский общественный деятель, просветитель и педагог Пьер Жан де Кубертен. По его инициативе 26 июня 1894 г. был созван Международный спортивный конгресс, принявший решение о возрождении Олимпийских игр. Конгресс создал также орган для руководства Олимпийскими играми - Международный олимпийский комитет (МОК). Его президентом с 1896 по 1925г. был Пьер де Кубертен.

В 1896 году Пьер де Кубертен возродил идею древних соревнований – I Олимпиада прошла в Афинах. Прошли столетия, и Олимпийские игры теперь благодаря ему – самый яркий праздник человечества.

Первые Олимпийские игры современности были проведены в Афинах в 1896 году. И с тех пор каждые четыре года по планете пробегает огонь, зажженный на овеянном дыханием веков алтаре Олимпии. Этот огонь пересекает одну границу за другой. Человек передает его другому. И таким образом, представители разных народов становятся ближе, олимпийский огонь объединяет их.

Олимпийские игры - это элитное спортивное мероприятие для спортсменов со всего мира. Это событие отличается от других спортивных мероприятий, потому что в них включена уникальная программа по культуре и образованию стран участников, основанная на пяти основных темах: олимпизм, социальная ответственность, развитие навыков, самовыражение и благополучие, а также пропаганда здорового образа жизни.

Ритуал зажжения священного огня является обязательным и состоит в том, что факел зажигают в Олимпии направленным пучком солнечных лучей, образованных вогнутым зеркалом. Олимпийский факел доставляется на главный стадион Игр во время церемонии открытия, где с помощью него зажигается огонь в специальной чаше на стадионе. Олимпийский огонь горит до закрытия Олимпиады.

Самое важное в Олимпийских играх – не победа, а участие.

Флаг Олимпийских игр представляет собой изображение олимпийских колец на белом фоне. Белый цвет символизирует мир во время Игр. Олимпийский флаг используется в церемониях открытия и закрытия каждой Олимпиады. Пять колец представляют пять частей света: Синий – Европа, Черный – Африка, Красный – Америка, Желтый – Азия, Зеленый – Австралия.

Олимпийский флаг поднимают во время исполнения Олимпийского гимна, который является музыкальным произведением греческого композитора Спироса Самара.

Олимпийская клятва звучит так: «От имени всех участников соревнований, я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских Играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и чести наших команд, клянусь не использовать в соревнованиях допинг». Клятву принимают тренеры, официальные лица команд, спортивные судьи.

Олимпийские медали: победитель получает золотую медаль, за второе место дают серебряную медаль, за третье – бронзовую. Вручение медалей происходит на специальной церемонии после соревнований. Победители располагаются на подиуме в соответствии с завоеванными местами. Поднимаются флаги стран, представителями которых являются победители. Играет гимн страны, представителем которой является обладатель золотой медали.

Церемония открытия игр следующая: в параде стран первой всегда выходит команда Греции. Далее команды стран идут в алфавитном порядке. Закрывает парад команда страны-хозяйки Игр. На церемонии выступают Президент Оргкомитета и Президент МОК. Выпускаются голуби как символ мира.

Нашей стране приходилось принимать Олимпийские игры на своей территории два раза: Летняя Олимпиада 1980 года в городе Москва и Зимние Олимпийские игры 2014 года в городе Сочи.

Талисман игр 1980 года был Олимпийский Мишка.

Официальными талисманами в 2014 году стали: Белый медведь, Зайка и Леопард.

Зимние Олимпийские игры 2014 года - прошли с 7 по 23 февраля 2014 года в российском городе Сочи. Россия принимала участие в зимних Олимпийских играх 15 раз. Наши соотечественники становились чемпионами 123 раза, было завоёвано 92 серебряные и 93 бронзовые награды. Семь раз страна становилась первой по количеству медалей и восемь раз по сумме «золота».

Было изготовлено рекордное количество наград за всю историю олимпийских игр: 1254 медали, на изготовление которых ушло 3 кг. золота, 2 т. серебра и 700 кг. бронзы. Кроме этого, медали стали самыми большими в истории: диаметр 10 см., толщина 1 см. Вес медалей – от 460 до 531 гр., на изготовление одного экземпляра в среднем уходило 12 часов. Рекорд выигранных наград принадлежит России – 33 награды.

Слоган олимпиады «Жаркие. Зимние. Твои».

Эстафета олимпийского огня стала самой продолжительной в истории – 65 тыс. км, а передавали данный огонь 14 тыс. факелоносцев, отправной точкой путешествия Сочинского олимпийского огня стал космос.

Строительство всех олимпийских объектов в Сочи велось на протяжении 7 лет, в Олимпиаде 2014 года приняло участие 88 стран. Сочи стало по праву одной из самых тёплых стран, принимающих Олимпиаду.

Для России данная Олимпиада стала одним из самых масштабных и сложных проектов за последние 30 лет. Было возведено множество спортивных объектов, модернизирована инфраструктура региона, благодаря чему Сочи превратился в международный спортивный центр и круглогодичный курорт мирового класса, что

имеет огромное значение для нашей страны в целом, так как Сочи является главным курортом России.

Сочинская олимпиада придала мощный импульс развитию спорта и здорового образа жизни в России.

История Олимпийских Игр многогранна, однако, какие бы сложности и скандалы не пришлось пройти для их возвращения, миллиарды людей ждут начала новых ОИ.

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что Олимпийские игры от древности до современности являются одной из удивительных историй в жизни населения земного шара. Они символизируют молодость, уверенность в своих силах, здоровье, дружелюбие, силу и уверенность в себе.

Спортивные мероприятия объединяют и примеряют людей всего мира, символизируют мир и дружбу между странами и народами, пропагандируют здоровый образ жизни.

Как в древние времена, так и в истории современных Олимпийских игр, эти мероприятия были и остаются главным спортивным событием. В дни проведения Олимпиад на всей земле воцаряются мир и спокойствие, согласие и примирение.

Сильнейшие и достойные противники соревнуются в честной и достойной борьбе за звание лучшего, прославляя свою страну и свой народ.

С каждым годом олимпийское движение приобретает всё большие масштабы, а столицы, принимающих государств, становятся на время их проведения столицами всего мира.

Спорт играет всё большую роль в жизни людей, что очень радует, так как здоровая и сильная нация нужна любому государству.

В результате сделала следующие выводы, что Олимпийские игры древности не утратили своей значимости и по сей день. Несмотря на свою долгую историю, Олимпийские игры сохранили свои некоторые традиции, как например - Олимпийский огонь, некоторые виды спорта, периодичность проведения. Но, изменилась длительность, награждения и программа Олимпийских игр. Звание чемпиона Олимпийских игр даётся на все времена, бывших олимпийцев не бывает. Олимпийские игры пропагандируют различные виды спорта, их занятием, способствуют укреплению мира между народами. Призывают обычных людей не бояться ставить перед собой добрые цели и добиваться их, как это делают олимпийцы.

### Список литературы

1.Олимпийские игры : от Древней Греции до наших дней : сборник методических материалов / сост. Е. В. Игнатьева, Е. Н. Тимошкина, О. Н. Савостьянова ; науч. ред. О. А. Чувильская, Е. Н. Тимошкина. — Москва : ЦУНБ им. Н. А. Некрасова, 2013.

2.Олимпийские игры — Википедия ru.wikipedia.org> Олимпийские игры

3.История Олимпийских игр olimp-history.ru>История игр

4.Энциклопедия «Зачем и почему». Олимпийские игры. Изд-во: Просвещение, 2001 г.

## ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОССИИ В XXI ВЕКЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Позигун А., Солдатенков Ф.Н.,  
Сургутский государственный педагогический университет,  
Сургут, Россия

Современное состояние олимпийского движения в России, как и спорта в целом, безусловно, вызывает опасения и у специалистов данной сферы, и у спортсменов. В условиях уже привычной глобализации отстранение нашего спорта от полномасштабных международных стартов является весьма ощутимым ударом по амбициям спортсменов и российских спортивных федераций. Несмотря на то, что подобные изоляционные санкции вводятся к нашей стране не впервые (вспомним промежуток между двумя мировыми войнами), а история спорта XX и даже XXI века знает немало примеров отстранений целых стран от международного спорта, нынешняя ситуация, в которой оказался наш спорт – уникальна.

**Цель исследования:** сформулировать на основе анализа современного состояния олимпийского движения в России и мире возможности его развития в нашей стране.

**Задачи исследования:**

1. Охарактеризовать современное состояние олимпийского движения в России и мире;
2. Определить противоречия, препятствующие открытому участию российских спортсменов в Олимпийских играх;
3. Раскрыть потенциальные пути развития олимпийского спорта в Российской Федерации.

Формирование спорта как вида деятельности неразрывно связано с принципами, которые были заложены Пьером де Кубертенем еще в конце XIX века, и которые сформировали международный статус этой деятельности. В спорте, согласно исконным олимпийским принципам, не может быть рас, национальностей, социальных классов, политических и религиозных воззрений, предрассудков, то есть всего того, что разъединяет людей по всему миру. Спорт изначально – это мощная объединяющая сила, при этом обеспечиваемая постоянной конкуренцией между спортсменами и изнурительной тренировочной работой. В этом и состоит его уникальность.

К сожалению, смысл знаменитой цитаты известного скрипача Айзека Стерна «Не главное – быть первым, главное – превзойти самого себя», которую многие спортивные философы и журналисты использовали в XX веке в качестве иллюстрации к описанию Олимпийских игр, был дискредитирован уже в самом начале олимпийского движения. Примерами чему могут быть и организация Игр в Париже в 1900-ом году, и печально знаменитые своими скандалами Игры 1904 года в Сент-Луисе.

Продолжать можно достаточно долго. Но все, что происходило тогда, до определенного момента являлось внутренней борьбой олимпийского движения, которая сопровождала его рост и развитие в течение первой половины XX века.

С началом холодной войны на олимпийское движение стали неизбежно давить внешние факторы, в первую очередь, проведение одного из фронтов холодной войны по площадкам спортивных арен. Но и тогда спорт являлся объединяющим фактором, что подтверждают матчевые встречи легкоатлетов СССР и США, или встречи советских и канадских хоккеистов. Спорт стал олицетворением невозможного – соединения войны и дружбы, воспринимаясь позитивно во всем мире.

Один из первых шагов по использованию спорта в качестве мощного политического оружия был сделан США в 1980 году, когда президентом Джимми Картером был объявлен бойкот Олимпийских игр в Москве.

С этого момента спорт в глазах большинства окончательно перестал восприниматься вне политики. А последовавшая за этим коммерциализация спорта сделала откровенно декларативными и декоративными все принципы олимпийского движения, практически явив миру борьбу стран за политический авторитет, а спортсменов за гонорары, которые можно напрямую или косвенно получить, достигнув успеха на крупнейших спортивных соревнованиях.

В XXI веке спорт и, прежде всего, олимпийский спорт стал использоваться как оружие, или скорее разменная монета, в политических играх государств. Наблюдать это мы начали уже с Олимпийских зимних игр 2002 года в Солт-Лейк-Сити, где многочисленные спортивные скандалы носили откровенный политический подтекст.

Ситуация усугубилась в 2014 году, когда Олимпийские зимние игры в Сочи стали поводом для ответных действий стран Запада на присоединение Россией Крыма и поддержку Донецкой и Луганской народных республик.

Разоблачения Родченкова, большое количество искусственных негативных новостей вокруг организации Игр в Сочи, стали поводом для постепенного введения санкций против нашего спорта. Отстранив сначала отдельные федерации, постепенно Международный олимпийский комитет и международные спортивные федерации подвергли отстранению практически всех российских спортсменов, изолировав наших атлетов и поддерживая, сформированный странами запада курс на полное неприятие всего, что связано с Россией и её гражданами.

Безусловно, не стоит отрицать, что в сфере спорта у нас были проблемы и ошибки, в том числе связанные и с допингом. Однако подобное существует во многих, особенно крупных странах. И нигде это не является поводом к всемирному ожесточенному осуждению.

Сегодня остро стоит вопрос участия наших спортсменов не просто в ближайших Олимпийских играх в Париже, а в принципе во всем олимпийском движении. Считаем, что разговоры о выходе из олимпийского движения, возникающие в нашей стране, являются ничем иным, как откровенной поддержкой прозападных сил, которые выражают точно такую же позицию – полное устранение нашего спорта и нашей страны из всех международных институтов. Спорт и, в первую очередь, олимпийский, сейчас является именно той дорогой, по которой мы должны идти для защиты чести своей страны, вновь отвоевывая право россияна на спокойную мирную жизнь и активное участие в международных процессах.

В этом контексте очень важна позиция стран БРИКС и, особенно, стран Азии, разделенных полярными политическими взглядами, но имеющими своё представление о России и способах взаимодействия с ней.

Важной темой, олицетворяющей олимпийское движение в мире, является деятельность МОК по поддержке государства в развитии спорта, создании новых стадионов, спортивных школ, популяризации спорта. Согласно Олимпийской Хартии, цель олимпизма заключается в том, чтобы поставить спорт на службу гармоничного развития человечества, способствуя созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства.

Сегодня МОК нарушает собственную Конституцию, коей является для него Олимпийская Хартия. Этот вопрос беспокоит Томаса Баха, понимающего, что МОК в данной ситуации является двойным заложником – с одной стороны политической позиции стран Запада, с другой собственных принципов, которые не хочется нарушать. Отсюда попытка дипломатично выйти из ситуации, частично удовлетворив амбиции одних и дав возможность не потерять связь с олимпийским движением другим. Недовольны и те, и другие. Однако стоит отдать должное Томасу Баху, будучи под перекрестным огнём он грамотно и твердо выдерживает свою позицию. Чем мы должны обязательно пользоваться.

Еще одним опасным для России фактором является то, что одной из актуальных тенденций современного спорта является стирание границ между странами, переходящее в результате в натурализацию спортсменов, т.е. смену гражданства. В наши дни, это очень распространенное явление, а для России особенно. Число уехавших и сменивших гражданство российских спортсменов вполне измеримо трехзначными цифрами. Проблема пока касается спортсменов второго эшелона, которые в большинстве случаев не входят в состав сборных, но тенденция налицо и она должна рассматриваться нашим спортивным руководством как крайне негативная.

МОК, в свою очередь, поддерживает национальное и культурное разнообразие, что видно и по его составу и по осуществляемым им программам. Да даже по церемониям открытия и закрытия, на которых ярко представлены страны и народы. И это еще один инструмент, через который мы можем воздействовать на МОК, который пытается не поддаваться истерии.

Следует помнить, что Олимпийские игры – это место объединения стран мира для проведения великого спортивного праздника.

Если вспомнить роль, которую сыграли Олимпийские игры, проводимые в нашей стране, то она сравнима только с самыми выдающимися социальными событиями, при этом всегда находясь в позитивном контексте.

Таким образом, основными путями решения проблемы отстранения российских спортсменов и возвращения их к международной деятельности должны являться:

- безусловное сохранение места в олимпийском движении;
- сближение со странами, имеющими близкую к позиции России собственную позицию и проведение с этими странами различных спортивных соревнований и форумов;
- включенность в решение глобальных хронических и временных спортивных проблем за счет постоянно озвучиваемой точки зрения на уровне высшего спортивного руководства России;

- поддержание активного диалога с МОК по вопросам каждого конкретного случая, нарушающего права российских спортсменов.

### **Список литературы**

1. Нурмухаметова Д.И. Олимпийская глобализация как фактор развития олимпийского движения / Д.И. Нурмухаметова // Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере. Материалы Международной научно-практической конференции Олимпийской академии Юга. - 2017. - С.164-171.
2. Столяров В.И. Олимпийское движение и другие спортивные движения в структуре нового многополярного мира / Столяров В.И. // Актуальные вопросы роли спорта в построении гражданского общества и народной дипломатии. Материалы Международной научно-практической конференции (с участием представителей государств-участников Содружества Независимых Государств, БРИКС), посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта. - Казань, 2023.- С. 320-325.
3. Есенбулатова М.И. Олимпийские зимние игры в Сочи глазами граждан Российской Федерации: социологический портрет / М.И. Есенбулатова, Ф.Н. Солдатенков // Здоровый образ жизни и охрана здоровья. - 2014. - С. 121-122.

## **СПОРТИВНО-ТУРИСТСКИЕ ПОХОДЫ КАК ТИМБИЛДИНГ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КУРСОВ**

**Цараненко М. С.,  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической  
культуры», Челябинск, Россия**

Общение и дружеская обстановка в университете играют важную роль в студенческой жизни. Обучение в университете может являться стрессовым периодом в жизни у студентов, наличие поддержки и чувства принадлежности значительно уменьшает уровень стресса. Работая в группах, студенты обмениваются идеями, знаниями, опытом, что способствует лучшему пониманию и усвоению учебного материала. Дружеская обстановка стимулирует вовлеченность студентов в образовательный процесс, она способствует развитию коммуникативных и социальных навыков, а также формирует командный дух. Поэтому, очень важно создать благоприятную обстановку внутри студенческого коллектива.

В данной статье мы рассмотрим тимбилдинг студентов посредством спортивно-туристских походов.

Тимбилдинг – это процесс формирования и укрепления командного духа, развития взаимодействия и сотрудничества между участниками группы [1].

В университетской среде тимбилдинг имеет несколько важных причин и целей:  
– формирование командного духа: тимбилдинг помогает создать единство и сотрудничество среди студентов. Университетская жизнь часто требует коллективной работы над проектами и заданиями, поэтому важно, чтобы студенты

умели работать в команде. Тимбилдинговые мероприятия способствуют развитию командного духа, укреплению связей и повышению доверия между студентами,

- развитие лидерских навыков: тимбилдинг предоставляет студентам возможность развивать навыки лидерства. В ходе таких мероприятий студенты могут взять на себя роли организаторов, координаторов или лидеров группы, что помогает им развить руководящие и коммуникативные навыки, умение принимать решения и решать проблемы в коллективе.

- укрепление коммуникации и взаимодействия: тимбилдинговые мероприятия способствуют развитию навыков эффективной коммуникации и взаимодействия между студентами. В ходе различных задач и игр они вынуждены общаться, слушать друг друга, решать проблемы и принимать совместные решения. Это помогает улучшить коммуникативные навыки, научиться слышать и уважать точки зрения других людей,

- повышение мотивации и снижение конкуренции: тимбилдинг может стимулировать студентов к достижению общих целей, а не только индивидуальных успехов. При совместном выполнении заданий и решении проблем, студенты могут почувствовать сильную поддержку и мотивацию со стороны группы. Такой подход способствует снижению конкуренции и созданию дружелюбной, поддерживающей атмосферы в университете.

- снятие напряжения и стресса: учебный процесс в университете может быть интенсивным и вызывать стресс у студентов. Тимбилдинговые мероприятия предоставляют возможность отдохнуть, расслабиться и развлечься вне учебной обстановки. Это помогает снять напряжение и повысить общее благополучие студентов [2].

Спортивно-туристические походы представляют собой уникальную форму активного отдыха, которая сочетает в себе спортивные элементы и возможность путешествовать и исследовать природу. В последние годы спортивно-туристические походы стали популярным выбором для проведения тимбилдинговых мероприятий для обучающихся на первом-четвёртом курсах институтов.

Существуют следующие виды походов:

- пешие,
- лыжные,
- горные,
- водные,
- спелеотуризм,
- вело, авто, мото.

Помимо деления на все вышеописанные виды, походы также можно разделить на любительские и спортивные.

Любительские походы обычно являются кратковременными мероприятиями продолжительностью не более недели. Они организуются группой заинтересованных лиц и характеризуются невысокой сложностью. Такие походы включают небольшие переходы (1-2 дня) с возможными отклонениями от маршрута, 2-3 дня отдыха на месте стоянки (обычно называемые «дневками») и обратный путь. Любительские походы не имеют определенной категории сложности и доступны для участия каждому человеку с нормальным здоровьем, даже без физической подготовки [3].

Спортивные походы, напротив, являются походами, организованными по специально разработанному маршруту и соблюдающими определенные правила (такие как требования к маршруту, безопасности, опыту участников, продолжительности и сезонности маршрута и т.д.). Спортивные походы также имеют определенные цели, такие как достижение вершины или определенной скорости передвижения.

Сложность спортивных походов может быть разделена на шесть категорий, где первая категория считается наиболее легкой, а шестая – самой сложной.

Для тимбилдинга студентов с различными уровнями физической подготовки наиболее подходящими являются любительские подходы.

Предлагаем рассмотреть, как спортивно-туристические походы способствуют развитию к

Создание командного духа:

Спортивно-туристические походы отлично способствуют формированию командного духа среди обучающихся. Во время похода студенты вынуждены сотрудничать, помогать друг другу, преодолевать трудности и преодолевать препятствия вместе. Такой опыт помогает укрепить взаимоотношения внутри группы, развить взаимопонимание и уважение между участниками.

Развитие лидерских качеств:

Спортивно-туристические походы предоставляют уникальную возможность для развития лидерских качеств у обучающихся. В ходе похода студенты имеют возможность взять на себя ответственность за определенные задачи или роли, принимать решения, координировать действия группы и руководить её. Это помогает развить навыки руководства, коммуникации и принятия решений в реальном времени.

Повышение эффективности обучения:

Спортивно-туристические походы способствуют улучшению общей эффективности обучающихся. Во-первых, физическая активность и природная среда стимулируют умственную деятельность, улучшают концентрацию и способствуют лучшему усвоению учебного материала. Во-вторых, взаимодействие и сотрудничество в ходе похода помогают студентам развивать навыки работы в команде, что может положительно сказаться на их успеваемости и способности к коллективной работе.

Повышение мотивации и самооценки:

Участие в спортивно-туристических походах может значительно повысить мотивацию и самооценку обучающихся. Походы представляют собой вызов и требуют усилий для преодоления трудностей. Успешное завершение похода создает чувство достижения и уверенности в собственных силах, что способствует повышению мотивации и развитию самоуважения у студентов [2].

Спортивно-туристические походы являются эффективным инструментом тимбилдинга для обучающихся 1-4 курсов. Они способствуют созданию командного духа, развитию лидерских качеств, повышению эффективности обучения, а также мотивации и самооценке студентов. Организация таких походов может стать ценным дополнением к академической программе института, способствуя развитию не только профессиональных навыков, но и личностного роста студентов.

Тимбилдинг в университете имеет большое значение для формирования эффективных команд, развития лидерских и коммуникативных навыков, повышения мотивации и снижения стресса. Он способствует созданию поддерживающей и дружеской атмосферы, что важно для успешной учебы и личностного развития студентов.

### Список литературы

- 1.Привалов, П. Н. Особенности тимбилдинга как процесса командообразования / П. Н. Привалов, Т. В. Степанова // Россия молодая: сб. ст. VIII Всероссийской, 61 научно-практической конференции молодых ученых – Кемерово, 2016. – С. 76.
- 2.Константинов, Ю. С. Спортивно-оздоровительный туризм. Теория и практика. : учебник / Ю. С. Константинов. М. : Советский спорт, 2023. – С. 39–41.
- 3.Федотов, Ю. Н. Теория и методика спортивного туризма. : учебник / Ю. Н. Федотов. М. : Советский спорт, 2014. – 424 с.

## ФИЛОСОФИЯ СПОРТА СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Черных Е.В., Рыжкова М.Е.,**

**ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»,  
Шадринск, Россия**

**Ключевые слова:** философия спорта, философская рефлексия, философия сущего, философия должного, субъективизация человека, сферы бытия человека

**Актуальность:** Современный уровень развития теории физической культуры и теории спорта, а также практические потребности преодоления кризиса, вызванного снижением интереса различных категорий населения к занятиям физическими упражнениями, необходимость перестройки тренировочного процесса актуализировали проблему переосмысления их исходных оснований. Философия, как известно, изучает мир в его предельных основаниях в соотношении «Сущего» (каков мир есть сам по себе) и «Должного» (каким бы хотелось видеть его человеку).

**Цель работы:** социально-философское осмысление и обоснование понятия философии спорта и осмысленного подхода к изучению данного вопроса.

Тема спорта интересна для меня, так как я сама занимаюсь современным мечевым боем, самбо, являюсь поклонником и других видов спорта, поэтому рассмотрение спорта с философской точки зрения стало темой моей статьи. Понятие «спорт» включает в себя формы двигательной активности человека, которые часто называются также «занятиями физическими упражнениями», участие в спортивных соревнованиях. К спорту относятся и различные сферы нашей жизни: спортивный менеджмент, спортивная медицина.

Примерно в середине XX столетия, одновременно с западным развитием философии спорта, формировалось гуманитарное направление физкультурно-спортивной науки и в СССР. В послевоенный период Советский Союз уверенно приобретал и утверждал свою позицию в мировом спорте, благодаря которому в

условиях «холодной войны» в победах на Олимпийских играх подтверждалась мощь государства. «Давая спортсменам установку «играть и выигрывать», правительство СССР расценивало в победах повышение престижа страны, а также пропаганду социалистического образа жизни».

Для философского исследования проблем физической культуры и спорта характерен длительный путь эволюции.

Генетические корни этого процесса уходят в глубокую древность. Имеется в виду не использование термина «философские исследования физической культуры и спорта» и не какие-то специальные философские дисциплины, анализирующие данные явления, а характер исследовательской проблематики.

Общезвестно, что уже Платон обращался к теме смысла гимнастического воспитания, спортивного зрелища и ценностей телесности человека. Некоторые проблемы спортивного соперничества и физических упражнений затрагивали в своих работах такие известные философы, как Рене Декарт, Фридрих Шиллер, Хозе Ортега-и-Гассет, Йохан Хейзинга, Жан Поль Сартр, Карл Ясперс, Габриель Оноре Марсель, Джордж Сантаяна, и такие классики социологии, как Герберт Спенсер, Георг Зиммель, Макс Вебер, Макс Шелер, Флориан Знанецкий и др.

Вопросы о социальной природе и социальном значении физических упражнений и спорта обсуждались также в трудах социалистов-утопистов и философов эпохи Возрождения.

Предметом философской рефлексии становились и определенные виды спорта. Так, в Новое время в Западной Европе, а также в Японии множество трактатов было посвящено «философии фехтования». Живой интерес у философов вызывал теннис. В европейской поэзии XVII в. он был постоянным предметом философских аллегорий.

Принципиальным для философии спорта является то, что спорт – культурная практика, одна из сфер бытия человека. Соответственно рассмотрение этой сферы с помощью современных философских концептов и будет определять философию спорта. Здесь возможна концентрация на различных аспектах: спорт как игра, спорт как техника тела, спорт как ритуальная (перформативная, миметическая) практика, спорт как зрелище.

Единство курса задано проблематизацией тела и его практик в современной философии. Философия XX-XXI вв. активно обращается к феномену тела, к роли тела в культуре и социуме, к историческому и культурному разнообразию представлений о теле. На переломе веков стали говорить о перформативном повороте в культуре, в перспективе которого культурное действие рассматривается как телесное инсценирование и исполнение. Популярность терминологии и исследований «перформативов» связана с остро стоящей проблемой самоидентификации, самопрезентации, самотождественности и в целом субъективности человека. Практики тела, долгое время оставшиеся вне сферы внимания духа, рассматриваются сегодня как перформативные практики, усредняющие как внутренний, так и внешний мир человека.

**Выводы:** философия является обязательным предметом для изучения студентов любых образовательных учреждений. Поэтому философия изучается и в Средних профессиональных образовательных учреждениях со специализацией «Физическая культура». Каждый будущий и настоящий спортсмен, будущий тренер

и педагог Физического воспитания просто обязан знать этот предмет, чтобы глубокомысленно и осознанно подходить к своей профессии, чтобы философски, то есть глубокомысленно и мудро подходить к осмыслению спорт, к обучению спортом других. это просто необходимо.

### Список литературы

1. Гуттман А. От ритуала к рекорду: природа современного спорта. М., 2016.
2. Кильдюшов О. Классика социальной теории спорта по-русски // Социологическое обозрение. 2016. Т. 15. № 1. С. 164-170.
3. Лэш К. Вырождение спорта // Логос. 2006. № 3(54). С. 23-40.
4. Михель Д. В. Воплощенный человек. Западная культура, медицинский контроль и тело. Саратов, 2000.
5. Мохнов В. Л. Основы антропомаксимологии. Белгород: Изд-во Бел-Гу, 2006.
6. Пономарчук В. А., Козлова В. С. Институт спорта. История и реалии. Минск, 2002.
7. Никитин В. Н. Онтология телесности: смыслы, парадоксы, абсурд. М., 2006.
8. Столяров В. И. Философия спорта и телесности человека. Кн. I. Введение в мир философии спорта и телесности человека [Электронный ресурс]. URL: <https://www.livelib.ru/book/126871/readpart-filosofiya-sporta-i-telesnosti-cheloveka-kniga-i-vvedenie-v-mir-filosofii-sporta-i-telesnosti-cheloveka>.
9. Труфанова Е. О. Единство и множественность Я. М., 2010.
10. Эпштейн М. Н. Философия тела. СПб.: Алетей, 2006.

## РАЗВИТИЕ НАСТАВНИЧЕСТВА В ОРГАНИЗАЦИЯХ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ХАНТЫ-МАНСЬИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ

**Абрамов Э.Н.,  
ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»,  
Ханты-Мансийск, Россия**

Вопросам функционирования и развития института наставничества в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре (далее – ХМАО-Югра) уделяется серьезное внимание. В целях поддержки и развития наставничества в регионе выделяются гранты, проводится конкурс «Лучшие практики наставничества ХМАО – Югры», реализуется проект «Наставничество в Югре», передовые тренды и перспективы наставничества обсуждаются на различных коммуникационных и дискуссионных площадках.

Пункт 4 протокола № 2 заседания Координационного совета при Правительстве ХМАО - Югры по реализации социальной политики в отношении граждан старшего поколения и ветеранов от 1 июля 2021 года инициировал проработку вопросов внедрения института наставничества на региональном уровне, а также разработку нормативного правового акта, регламентирующего наставничество в различных сферах деятельности.

В ряде отраслей ХМАО – Югры вопросы организации наставничества регламентированы правовыми актами органов исполнительной власти ХМАО – Югры, осуществляющих отраслевое либо межотраслевое управление (Департамент здравоохранения ХМАО – Югры, Департамент социального развития ХМАО – Югры и др.).

Разработка региональной отраслевой программы наставничества в сфере физической культуры и спорта ХМАО – Югры предусмотрена:

Концепцией развития физической культуры и спорта в ХМАО - Югре до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства ХМАО - Югры от 24 декабря 2021 года № 725-рп;

Комплексом мер, направленных на кадровое обеспечение физической культуры и спорта в ХМАО - Югре на 2023-2027 годы (приложение к постановлению Правительства ХМАО - Югры от 30 декабря 2021 года № 641-п).

В апреле 2023 года в ходе окружной церемонии «Спортивная элита» Губернатор ХМАО – Югры Н.В. Комарова поставила задачу утвердить в 2023 году региональный стандарт наставничества, в котором будут закреплены единые подходы к передаче опыта и компетенций молодым тренерским кадрам.

Экспертно-методическая и консультационная поддержка деятельности по совершенствованию нормативно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта в ХМАО - Югре является одним из обязательств Югорского государственного университета (далее – ЮГУ) в рамках соглашения № 370-10/21-ЮГУ от 14 апреля 2021 года о сотрудничестве с Департаментом физической культуры и спорта ХМАО - Югры.

В январе 2022 года при ЮГУ создан коллегиальный совещательный орган - Совет спортивных методистов и наставников (приказ ЮГУ от 19 января 2022 года № 1-64). Одной из его задач является всестороннее рассмотрение, обсуждение и выработка экспертных позиций, предложений и рекомендаций по вопросам развития института наставничества в сфере физической культуры и спорта.

Решение о разработке целевой модели наставничества в сфере физической культуры и спорта ХМАО – Югры принято на заседании Совета спортивных методистов и наставников при ЮГУ в феврале 2022 года (пункт 3 протокола № 1 от 25 февраля 2022 года).

Было принято решение организовать разработку целевой модели наставничества в сфере физической культуры и спорта ХМАО – Югры в рамках:

- 0 инициативной научно-исследовательской работы, проводимой в ЮГУ;
- 0 в рамках федеральной экспериментальной (инновационной) площадки в области физической культуры и спорта.

Заявка на признание ЮГУ в качестве федеральной экспериментальной (инновационной) площадки в области физической культуры и спорта по теме «Разработка и внедрение целевой модели наставничества в сфере физической культуры и спорта» была направлена в Минспорт России (письмо ЮГУ от 11 марта 2022 года № 01-02-1086). Указанная заявка была поддержана Департаментом физической культуры и спорта ХМАО - Югры (письмо от 15 марта 2022 года № 19-Исх-951).

На основании решения Координационной группы Минспорта России по экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры

и спорта (протокол № 1 от 22 апреля 2022 года) приказом Минспорта России от 31 мая 2022 года № 486 ЮГУ признан федеральной экспериментальной (инновационной) площадкой по теме «Разработка и внедрение целевой модели наставничества в сфере физической культуры и спорта».

Приказом ЮГУ от 22 июня 2022 года № 1-0870 «О реализации пункта 3 приказа Минспорта России от 31 мая 2022 года № 486 «О признании организаций федеральными экспериментальными (инновационными) площадками» был утвержден план деятельности ЮГУ как федеральной экспериментальной (инновационной) площадки по теме «Разработка и внедрение целевой модели наставничества в сфере физической культуры и спорта».

Указанным выше приказом на Совет спортивных методистов и наставников при ЮГУ возложено обязательство по регулярному рассмотрению вопросов деятельности федеральной экспериментальной (инновационной) площадки «Разработка и внедрение целевой модели наставничества в сфере физической культуры и спорта», включая вопросы организации, планирования, хода реализации инновационного проекта, а также отчетности о деятельности федеральной экспериментальной (инновационной) площадки.

В апреле 2023 года на основании письма ЮГУ от 9 марта 2023 года № 01-02-935 Координационная группа Минспорта России по экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта поддержала расширение состава участников указанной выше федеральной экспериментальной (инновационной) площадки, включив в него Бюджетное учреждение ХМАО - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры» и Департамент по физической культуре и спорту Ямало-Ненецкого автономного округа (протокол № 2 от 17 апреля 2023 года).

В целях координации совместной деятельности в рамках инновационного проекта по наставничеству между ЮГУ и Департаментом по физической культуре и спорту Ямало-Ненецкого автономного округа 16 февраля 2023 года было заключено соглашение № 552-10/23-ЮГУ.

Взаимные обязательства по совместной деятельности в рамках разработки и внедрения целевой модели наставничества в сфере физической культуры и спорта нашли отражение в соглашениях о сотрудничестве:

о между ЮГУ и Управлением по физической культуре и спорту Курганской области (2022 год);

о между ЮГУ и Бюджетным учреждением ХМАО - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры» (2022 год);

о между ЮГУ и Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта» (2023 г.). В 2022 году Советом спортивных методистов и наставников при ЮГУ был проведен анализ сложившихся в сфере физической культуры и спорта ХМАО - Югры мер поддержки наставничества.

Меры поддержки наставничества предусмотрены приказом Департамента физической культуры и спорта ХМАО - Югры от 10 апреля 2017 г. N 1-нп «Об утверждении положения об установлении системы оплаты труда работников государственных учреждений физической культуры и спорта, подведомственных Департаменту физической культуры и спорта ХМАО – Югры». В частности, данным

документом предусмотрено установление тренерам, осуществляющим наставничество над молодыми специалистами, стимулирующих выплат к ставке заработной платы.

Аналогичная мера поддержки наставничества была отражена в Трёхстороннем отраслевом соглашении по организациям сферы физической культуры и спорта на территории ХМАО – Югры на 2020-2022 годы.

В 2022-2023 года Советом спортивных методистов и наставников при ЮГУ был проведен мониторинг наличия информационных маркеров («следов») наставнической деятельности в 56 организациях сферы физической культуры и спорта ХМАО – Югры (далее – Организации).

На «входе» в мониторинг допустили мысль, что если наставническая деятельность в Организации осуществляется системно, то в открытом информационном пространстве должны оставаться некие «следы», свидетельства (информационные маркеры) этого.

Таким образом, целью мониторинга стало выявление информационных маркеров, указывающих на наличие/присутствие наставничества в деятельности Организаций.

Источниками информации стали открытые сведения, размещенные на официальных сайтах Организаций и их страницах в социальных сетях.

В качестве информационных маркеров наставнической деятельности были определены:

0 наличие в Организации локальных нормативных актов, регламентирующих наставническую деятельность (например, положения о наставничестве или порядка организации наставничества и др.);

0 наличие в Организации ответственного администратора за наставническую деятельность;

0 наличие в Организации плана/планов наставнической деятельности;

0 наличие в Организации программ наставничества;

0 освещение наставнической деятельности на официальном сайте Организации;

0 освещение наставнической деятельности на страницах Организации в социальных сетях и популярных мессенджерах;

0 наличие в Организации мер морально-материального стимулирования наставничества;

0 учет наставнической деятельности в оценке деятельности тренерского состава Организации.

По результатам проведенного мониторинга были получены следующие данные (таблица 1).

Таблица 1

№	Информационный маркер	Представительство
1.	Наличие в организации локальных нормативных актов, регламентирующих наставническую деятельность	16 %

2.	Наличие ответственного администратора за наставническую деятельность	8,8 %
3.	Наличие плана/планов наставнической деятельности	5,4 %
4.	Наличие программ наставничества	3,6 %
5.	Освещение наставнической деятельности на официальном сайте	7,1 %
6.	Освещение наставнической деятельности на странице организации в социальных сетях и мессенджерах	7,1 %
7.	Наличие мер морально-материального стимулирования наставничества	17,8 %
8.	Учет наставнической деятельности в оценке деятельности тренерского состава	12,5 %

Таким образом, проведенный мониторинг идентификации «следов» (информационных маркеров) наставнической деятельности в Организациях, то есть отражения указанной деятельности в открытых информационных ресурсах, не дает основания полагать, что наставничество является безусловным организационно-управленческим приоритетом Организаций.

Мониторинг позволяет оценить уровень внутреннего нормативного регулирования наставничества, как недостаточный, о чем свидетельствует отсутствие в локальных актах большинства Организаций даже косвенного упоминания о наставнической деятельности.

Также недостаточным является уровень организации наставнической деятельности, о чем позволяет судить отсутствие в планах большинства Организаций упоминания о наставничестве, наставнической деятельности.

Событийно наставничество тоже практически не упоминается в новостных лентах и на страницах социальных сетей Организаций.

Таким образом, нами обнаружено противоречие между приоритетом наставничества, заявленным в региональных отраслевых документах, и отражением (фиксацией) наставничества на информационных ресурсах Организаций.

Сформулированные выводы могут быть позиционированы исключительно в качестве косвенных и их надежность не высока, поскольку определенная часть наставнической деятельности могла не выноситься Организациями в публичное пространство. Однако и этого, по нашему мнению, вполне достаточно для осознания потребности в формировании регионального отраслевого стандарта наставничества.

### Список литературы

1. Комплекс мер, направленных на кадровое обеспечение физической культуры и спорта в ХМАО - Югре на 2023-2027 годы (приложение к постановлению Правительства ХМАО - Югры от 30 декабря 2021 года № 641-п).

2. Распоряжение Правительства ХМАО – Югры от 17 февраля 2017 года № 88-рп «О Концепции развития человеческого капитала в системе государственного и муниципального управления Ханты-Мансийского автономного округа – Югры».
3. Концепция развития физической культуры и спорта в ХМАО - Югре на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства ХМАО – Югры от 24 декабря 2021 года № 725-р.
4. Приказ Департамента физической культуры и спорта ХМАО - Югры от 10 апреля 2017 года № 1-нп «Об утверждении положения об установлении системы оплаты труда работников государственных учреждений физической культуры и спорта, подведомственных Департаменту физической культуры и спорта ХМАО – Югры».
5. Приказ Департамента социального развития ХМАО – Югры от 24 июля 2018 года № 694-р «О типовом положении об организации наставничества в учреждениях, подведомственных Департамента социального развития ХМАО - Югры».
6. Приказ Департамента и молодежной политики ХМАО – Югры от 25 ноября 2019 года № 1533 «Об утверждении регионального профессионального стандарта педагога-наставника».
7. Приказ Департамента здравоохранения ХМАО – Югры от 12 мая 2020 года № 625 «Об организации наставничества в медицинских организациях ХМАО – Югры, подведомственных Департаменту здравоохранения ХМАО - Югры».
8. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 9 февраля 2021 года № 164 «Об утверждении Концепции развития системы обеспечения и сопровождения профессионального развития педагогических и руководящих работников образовательных организаций Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и регионального плана мероприятий («дорожная карта») по ее реализации на 2021-2024 гг.».
9. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 22 июля 2021 года № 10-П-1000 «Об утверждении Положения о создании и функционировании региональной системы научно-методического сопровождения педагогических работников и управленческих кадров Ханты-Мансийского автономного округа – Югры».

## **МЕДИАКУЛЬТУРА И МЕДИАОБРАЗОВАНИЕ: ФИЛОСОФИЯ, ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА (в подготовке и повышении квалификации кадров в области физической культуры)**

**Вахрамеева С.П.,  
ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»,  
Шадринск, Россия**

*В статье рассмотрены основные теории медиаобразования, обоснованы причины приоритетности и актуальности медиаобразования в современном мире, определены основные задачи медиаобразования и форматы используемых моделей медиакommunikации в подготовке и повышении квалификации кадров в области физической культуры.*

Современный этап развития общества можно рассматривать как время кардинальных преобразований не только в технологии массовых коммуникаций, но и в системе средств массовой информации. Можно поэтому говорить о качественных изменениях культуры – как национальной, так и общеевропейской, и в целом и планетарной. Распространение культуры окончательно утратило всякую связь с географическими границами; культурное пространство становится единым, и это заставляет ученых исследовать проблему, в центре которой находится общение, которое в транснациональной коммуникативной среде обеспечивало бы не только факт коммуникации, но не утратило бы и смысловое наполнение этого акта.

Важным представляется рассмотрение философских и педагогических аспектов проблем современного медиаобразования, которое как способ частичного контроля и управления процессом информационных взаимодействий через массовые коммуникации обретает особую важность. Поскольку на новом этапе цивилизационного развития возрастает значение обслуживающего сектора, усиливается роль сервиса информационного, осуществляемого средствами массовой информации как компонентами медиакультуры. Именно в этом смысле справедливо утверждать, что только в информационном обществе медиакультура выходит на приоритетные позиции.

Диалоговая концепция культуры М.М.Бахтина – В.С. Библера представляется нам весомой методологической основой медиаобразования. Сама идея диалога культур не нова для философии, но основные положения, разработанные М.М. Бахтиным и продолженные в работах В.С. Библера, углубили, расширили, уточнили её. Феномен культуры «пронизывает... все решающие события жизни и сознание людей нашего века» [1, 2, 3, 4]. М.М. Бахтин понимает культуру как [2.-С.215]: форму общения людей разных культур, форму диалога; для него «культура есть там, где есть две (как минимум) культуры, и что самосознание культуры есть форма её бытия на грани с иной культурой»; механизм самодетерминации личности, с присущей ей историчностью и социальностью; форму обретения, восприятия мира впервые.

С позиций нашего исследования значимым представляется следующее положение диалоговой концепции культуры: общение личностей в диалоге происходит благодаря некоторому компоненту общения – тексту. Текст, по Бахтину, может быть представлен в разных формах: как живая речь человека; как речь, запечатлённая на бумаге или любом другом носителе (плоскости); как любая знаковая система (иконографическая, деятельностьная и т.д.).

Исходя из методологической основы медиаобразования и принципов личностно-ориентированного образования (принципы природосообразности, культуросообразности, индивидуально-личностного подхода, жизнотворчества, сотрудничества), можно утверждать, что диалогические отношения учителя и учеников позитивно отражаются на всем медиаобразовательном процессе.

*Media* (от латинского «*media*», «*medium*»)- средство, посредник) – это термин XX в., его первоначально ввели для обозначения любого проявления феномена «массовой культуры» («*mass culture*», «*mass media*»). Что касается понятия «медиакультура», то это детище современной культурологической теории, введённой для обозначения особого типа культуры информационного общества, являющейся посредником между обществом и государством, социумом и властью.

Исследователями выделено порядка десяти теорий медиаобразования, каждая из которых отличается рядом специфических черт и особенностей, имеет свои достоинства и недостатки. Этим в большей степени и обусловлен тот факт, что данные теории редко встречаются в практике медиаобразования в «чистом виде», зачастую они синтезируются, составляя теоретическую основу той или другой концепции. Рассмотрим некоторые из них более подробно.

1. *Теория медиаобразования как источника «удовлетворения потребностей» аудитории.* Теория ограниченного влияния медиа, согласно которой учащиеся в соответствии со своими потребностями могут сами правильно выбрать и оценить медиатекст. Медиа – только одна из частей человеческих потребностей, одна из составляющих интеллектуального развития. Главная цель медиаобразования в этом случае – помочь учащимся научиться извлекать из медиа информацию. Основное содержание: стимулировать понимание учащимися роли медиа в их жизни, а педагогическая стратегия заключается в анализе и оценке элементов медиатекста.

2. *Теория «медиаобразования как формирования критического мышления».* Наиболее ярким её представителем является британский исследователь Л. Мастерман. Педагогическая стратегия в рамках данной теории состоит в анализе влияния медиатекстов на индивида и общество, в развитии «критического мышления» у учащихся по отношению к медиаинформации.

3. *«Практическая» теория медиаобразования.* Данный подход известен также под названием «медиаобразование как таблица умножения». В теории позиционируется мнение, что практические умения работать с медиааппаратурой учащимся необходимо освоить также хорошо, как таблицу умножения. Теоретической базой такого подхода является адаптированная теория «потребления и удовлетворения» в области медиа. Отношения медиа и аудитории строятся на том основании, что учащиеся сами могут правильно выбрать и оценить медиатекст. Главная же цель медиаобразования - помочь им извлекать из медиа максимум пользы. Основное содержание медиаобразования состоит в том, чтобы обучить учащихся тому, как нужно пользоваться медиааппаратурой. Основу педагогической стратегии составляет изучение устройств и формирование практических умений их использования, в том числе и для создания собственных медиатекстов.

4. *Культурологическая теория медиаобразования.* Теоретической базой является в данном случае культурологическая теория медиа. Отношение медиа и аудитории состоят в том, что медиа предлагают интерпретацию текстов, с которыми аудитория всегда находится в процессе диалога, т.е. не только «считывает» медиаинформацию, но и вкладывает в неё различные смыслы, самостоятельно осмысливает. Главная цель такого образования – помочь учащимся понять, как медиа могут обогатить восприятие, знания и т.д., а его основное содержание – выявление «ключевых аспектов» медиаобразования. Педагогическая стратегия состоит в оценке и критическом анализе медиатекстов. Наиболее сильны позиции данной теории в Великобритании (Э.Харт, Д.Бэкингем и др.), хотя немало сторонников и в других странах – Франции, Германии, России.

5. *Эстетическая (художественная) теория медиаобразования.* Её сторонниками являются многие ведущие медиапедагоги России (О.Баранов, И.Вайсфельд, И.Левшина, С.Пензин, Ю.Рабинович, Ю.Усов, и др.). Данная теория тяготеет к культурологической, поскольку имеет сходную теоретическую базу.

Главная цель медиаобразования – помочь учащимся понять основные законы и язык художественного спектра медиainформации, развивать эстетическое восприятие и вкус, способности к квалифицированному анализу художественных медиатекстов. Основное содержание образования видится в освоении языка медиакультуры и её истории (киноискусства, художественного телевидения и т.д.) Педагогическая стратегия состоит в анализе художественных медиатекстов, их интерпретации и оценке.

Резюмируя, следует отметить, что основные теории медиаобразования отличаются многоплановостью и в каждой из них акцентируется внимание на важных составляющих медиакультуры, к которым относятся: воздейственный и информационный потенциал медиа, культурологическая и эстетическая ценность медиатекстов как трансляторов медиакультуры и отражения ее диалогизированной сущности.

Основные задачи медиаобразования заключаются в следующем: подготовить новое поколение к жизни в современных информационных условиях, к восприятию различной информации, научить человека понимать ее, осознавать последствия ее воздействия на психику, овладеть способами общения на основе невербальных форм коммуникации с помощью технических средств [11. – С. 555]. Медиаобразование обучает индивидов интерпретировать и создавать сообщения, выбирать наиболее подходящие для коммуникации медиа. Результатом медиаобразования становится повышение уровней медиаграмотности аудитории. Медиаграмотность многомерна и требует широкой перспективы, основанной на развитой структуре знания. Медиаграмотность дает людям понимание того, как «медиатексты, которые являются частью каждодневной жизни, помогают познанию мира. Медиаграмотность – не застывшая категория. Теоретически увеличивать степень медиаграмотности можно в течение всей человеческой жизни, воспринимая, интерпретируя и анализируя познавательную, эмоциональную, эстетическую и этическую медиainформацию [16. – С.17].

Анализ трудов российских и зарубежных ученых приводит к следующему выводу: в концепциях медиаобразования преобладают воспитательные, обучающие и креативные подходы к использованию возможностей медиа. В обобщенном же виде главные этапы их реализации выглядят следующим образом: получение знаний об истории, структуре, языке и теории медиа (образовательная составляющая); развитие восприятия медиатекстов, «чтения» их языка, активизация воображения, зрительной памяти, развитие различных видов мышления (в том числе критического, логического, творческого, образного, интуитивного), умений для понимания идей (нравственных, философских проблем и пр.), образов и т.д.; формирование креативных практических умений на материале медиа.

По определению Н.А.Коноваловой *медиакультура личности* - диалоговый способ взаимодействия с информационным обществом, включающий ценностный, технологический и личностно-творческий компоненты и приводящий к развитию субъектов взаимодействия [9.-С.9].

Такой же системой уровней развития личности может выступать и *информационная культура*, которая рассматривается как «составная часть общечеловеческой культуры, представляющая собой совокупность устойчивых

навыков и постоянного эффективного применения информационных технологий (ИТ) в своей профессиональной деятельности и повседневной практике» [8. - С. 8].

Как сложный феномен медиакомпетентность включает несколько компонентов – умений, выделенных известным американским медиапедагогом С.Дж.Бэрэном [S.J.Baran]:

- 1) «способность и готовность сделать усилие, чтобы воспринимать, понять содержание медиатекста»
- 2) способность различать эмоциональную и аргументированную реакцию при восприятии;
- 3) развитие компетентного предположения о содержании медиатекста;
- 4) знание условностей жанров и способность определять их синтез;
- 5) способность размышлять о медиатекстах критически;
- 6) знание специфики языка различных медиа и способность понимать их воздействия, независимо от сложности медиатекстов» [14.-С.57-58].

Итак, будучи неотъемлемой частью современного мира, его культуры, средства массовой информации и коммуникации вступают во взаимодействие с другими ее составляющими, в том числе системой образования. Отличительной особенностью современной цивилизации является согласованно-ускоренное развитие медийных и образовательных структур.

### Список литературы

1. Аверинцев С.С., Давыдов Ю.Н., Турбин В.Н. и др. М.М. Бахтин как философ. – М.: Наука, 1992. – 231 с.
2. Бахтин М. М.: pro et contra. Творчество и наследие М. М. Бахтина в контексте мировой культуры. Т II / Сост., и коммент. К. Г. Исупова; библиография О. Ю. Осьмухиной, Т. Г. Юрченко, О. Е. Осовского, Н. Б. Панковой. — СПб.: РХГИ, 2002. — 712 с.
3. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. – М.: Художественная литература, 1979. – 412 с.
4. Библер В.С. От наукоучения – к логике культуры: Два философских введения в двадцать первый век. – М.: Политиздат, 1990. – 413 с.
5. Бондаревская Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования. – Ростов: Изд-во Ростов. гос. пед. ун-та, 2000. – 352 с.
6. Вебер В. Портфолио медиаграмотности//Информатика и образование. 2002. № 1 / [http://www.infojournal.ru/journal\\_arxiv/2002/](http://www.infojournal.ru/journal_arxiv/2002/).
7. Викторова Л.Г. Диалоговая концепция культур М.М. Бахтина – В.С. Библера // Парадигма. – Красноярск: СибГТУ, 1998. – №1. – С. 47-51.
8. Инякин Ю.С., Горский В.А. От информационной культуры к культуре личности//Дополнительное образование. 2000. № 10. С.6-10.
9. Коновалова Н.А. Развитие медиакультуры студентов педагогического вуза. Дис. канд. пед. наук. Вологда, 2004. С.9.
10. Лотман Ю.М. Семиотика кино и проблемы киноэстетики. – Таллин: Изд-во Ээсти Раамат, 1973. – 138 с.
11. Российская педагогическая энциклопедия. – М., 1993. – 1046 с.

12. Федоров А.В. Медиаобразование: история, теория и методика. – Ростов: ЦВВР, 2001. – 708 с.
13. Шариков А.В. Медиаобразование: мировой и отечественный опыт. – М.: Изд-во Академии педагогических наук, 1990. – 66 с.
14. Baran, S. J. (2002). *Introduction to Mass Communication*. Boston-New York: McGraw Hill, 535 p.
15. Masterman, L. (1985). *Teaching the Media*. London: Comedia Publishing Group, 341 p.
16. Potter, W.J. (2001). *Media Literacy*. Thousand Oaks – London: Sage Publication, 423 p.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ «НИЗКИЙ СТАРТ С КОЛОДОК» У ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Ефимова А.Н., Конева Е.С.,  
ГБПОУ «Курганское училище (колледж) олимпийского резерва»,  
Курган, Россия**

**Ключевые слова:** техника выполнения упражнения «низкий старт с колодок», общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

**Актуальность:** бег с низкого старта в легкой атлетике является одним из наиболее сложных скоростно-силовых навыков. Эффективность тренировочного процесса напрямую зависит от двух составляющих: развитие физических качеств и соблюдение техники двигательных действий.

**Цель работы:** изучить средства и методы формирования двигательного действия «низкий старт с колодок».

### **Организация исследования:**

Исследование проводилось на базе МБОУ «ДЮСШ №4» города Кургана. В эксперименте принимали участие две группы детей начальной подготовки по 13 человек (из которых 10-девочки, 3-мальчики) и возрастом 8–10 лет.

Занятия проводились 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 90 минут. В тренировочный процесс каждой группы был введен свой комплекс общей физической подготовки, который использовался 2 раза в неделю (понедельник, пятница), и единый для двух групп комплекс специальной физической подготовки, который использовался в основной части занятия 2 раза в неделю (понедельник, среда).

### **Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогическое тестирование;
4. Методы математической статистики.

**Комплекс общей физической подготовки для поэтапного формирования двигательного действия «низкий старт с колодок». (далее комплекс ОФП 1)**

1. «Отжимания от пола» (8 раз\*3 подхода)  
И.п. - упор лежа, ноги вместе.  
1-2- опустить руки вниз вместе с туловищем, затем подняться в и.п. с помощью силы рук.  
3-4- то же
2. «Берпи» (13 раз\*3 подхода)  
И.п. - ноги врозь, рр опущены вдоль тела.  
1- принять упор присев  
2- принять упор лежа из упора присев, отведя ноги резко назад  
3- снова выполнить упор присев, подтянув ноги обратно  
4- выпрыгнуть вверх, подняв руки, затем вернуться в и.п.  
3. «Диагональные выпады» (11 раз на каждую ногу\*3 подхода)  
И.п. - ноги врозь, рр опущены вдоль тела.  
1- рр подтянуть к себе, скрестив их вместе «в замок», левую ногу согнуть в коленном суставе, правую ногу отвести назад влево (диагонально)  
2- вернуться в и.п.  
3,4- то же другими ногами.
4. «Обратные отжимания от опоры» (9 раз\*2 подхода)  
И.п. - упор рр сзади на опору (скамейка)  
ноги вместе, согнуть в коленях.  
1- обратное отжимание (поднять туловище за счет рук вверх)  
2- вернуться в и.п.  
3,4- то же
5. «Приседания» (15 раз\*3 подхода)  
И.п. - ноги врозь, рр на пояс  
1- присесть, рр вытянуть вперед  
2- и.п.  
3,4- то же
6. «Конькобежец» (15 раз на каждую ногу\*3 подхода)  
И.п. - встать на левую ногу, вытянуть рр перед собой.  
1- присесть, сгибая опорную ногу тазобедренном и коленном суставах, наклонить туловище вперед\*  
2- опускать тело до тех пор, пока колено свободной ноги не приблизится к полу.  
3,4- то же.
7. «Ходьба на руках при помощи партнера» (10м\*3 раза)  
И.п. - упор лежа, партнер берет ноги товарища в рр, пока партнер удерживает ноги, необходимо пройти на руках до конца дистанции. После чего поменяться местами.
8. «Прыжки с поворотом на 360 градусов» (12 прыжков)  
И.п. - ноги вместе, рр на опущены и прижаты вдоль телу  
Прыгать вокруг своей оси, совершая круговые движения полностью всем туловищем.

**Комплекс общей физической подготовки для поэтапного формирования двигательного действия «низкий старт с колодок». (далее комплекс ОФП 2)**

1. «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (15 раз\*3 подхода)

И.п. - лежа на спине, колени прижаты друг к другу, ноги в коленях согнуты под прямым углом, рр за головой скреплены в «замок»,

1-2 подняться и прижаться локтями к коленям, затем вернуться в и.п.

3-4-то же.

2. «Поднимание туловища вверх из положения лежа на животе» (10 раз\*3 подхода)

И.п. - лежа на животе, ноги вместе, рр за головой скреплены в «замок».

1-2 поднять туловище вверх, затем вернуться в и.п.

3. «Планка в положении лежа на спине, подняв ноги вверх» (30 сек\*2 подхода)

И.п. - лежа на спине, рр прижаты ладонями к мату, ноги собраны вместе.

По команде тренера ноги поднять вверх, «замереть» в этой позе и ждать окончания заданного времени.

4. «Велосипед» лежа на спине (30 сек\*2 подхода)

И.п. - лежа на спине, ноги подняты вверх, рр прижаты к мату.

Выполнять круговые движения ногами.

5. «Скалолаз» (30 сек\*2 подхода)

И.п. - руки выставлены перед собой, упираются в мат, ноги врозь позади.

По команде одна нога выводится вперед, тем самым сгибается в колене, вторая остается позади. Затем резкая смена ног.

6. «Ягодичный мостик» (13 раз\*2 подхода)

И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, поставив врозь, рр положить вдоль корпуса.

Поднять таз, оторвать спину от мата.

Тело от плеч до коленей вытянуть в прямую линию, задержаться в позиции\*, затем опустить ягодицы, но пола ими не касаться.

7. «Вытягивания на четвереньках» (10 раз на каждую сторону\*3 подхода)

И.п. - встать на четвереньки. 1-2- вытянуть правую руку вперед, левую ногу назад, затем вернуться в и.п.

3-4- то же самое, др рукой и ногой.

8. «Планка» (30 сек\*2 раза)

И.п. - лежа на полу, рр выставлены перед собой, выступая опорой для всего тела. Ноги вместе отведены назад, носочками упираясь в пол.

Зафиксироваться в данной позе на определенное количество времени.

### **Комплекс специальной физической подготовки для поэтапного формирования двигательного действия «низкий старт с колодок». [3]**

1. Выпрыгивания из колодок (3 раза)

И.п. - встать в колодки, рр поставить у линии старта, голову опустить вниз. (Положение «на старт»)

По команде «внимание» поднять таз чуть выше уровня плеч, корпус наклонить вперед.

По команде «марш» совершить прыжок вперед.

2. Тройной прыжок из колодок (3 раза)

3. Тройной прыжок из колодок с дальнейшим выбеганием (30м\*3 раза)

4. Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнера. (25м\*3 раза)

5. Бег с низкого старта по отметкам. (30м\*3 раза)

6. Бег с низкого старта через набивные мячи. (60м\*5 раз)

7. Выбегание с низкого старта с преодолением сопротивления. (40м\*5 раз)

8. Выбегание с низкого старта «под воротами». (30м\*5 раз)

9. Бег с низкого старта. (60м\*1 раз)

### Результаты исследования и их обсуждение:

Результаты легкоатлетов ГНП в тесте «бег с низкого старта на 15 м» были улучшены на 0,05 сек в экспериментальной группе и на 0,01 сек в контрольной.

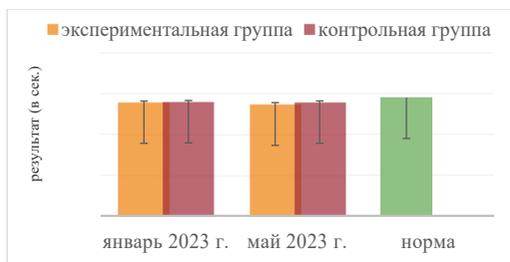


Рисунок 1. Динамика показателей теста «бег с низкого старта на 15 м по сигналу» (в сек.) у легкоатлетов 8-10 лет группы начальной подготовки

Результаты легкоатлетов ГНП в тесте «бег с низкого старта на 15 м» контрольной группы остались без изменений. Результат в экспериментальной группе улучшился с 2,53 сек до 2,5 (-0,03 сек).

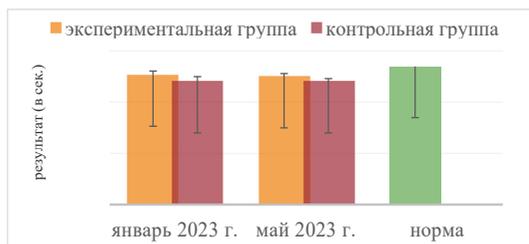


Рисунок 2. Динамика показателей теста «бег с низкого старта на 15 м по сигналу» (в сек.) у легкоатлетов 8–10 лет группы начальной подготовки

В тесте «бег с низкого старта на 30 м» у легкоатлетов ГНП отмечается прогресс результативности экспериментальной группы (-0,03 сек). Показатели контрольной группы остаются неизменными, т.е. прогресс отсутствует.

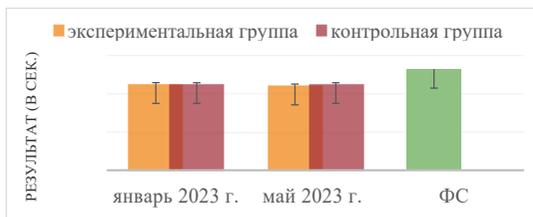


Рисунок 3. Динамика показателей теста «бег с низкого старта на 30 м» у легкоатлетов 8-10 лет группы начальной подготовки

Отмечаются существенные положительные изменения в экспериментальной группе легкоатлетов ГНП в тесте «бег с низкого старта на 30 м» (результат стал лучше на 0,06 сек). Особой динамики в контрольной группе не присутствует (-0,01 сек).

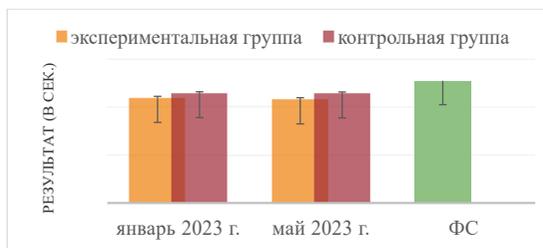


Рисунок 4. Динамика показателей теста «бег с низкого старта на 30 м» у легкоатлетов 8-10 лет группы начальной подготовки

Можно отметить прирост в показателях теста «прыжок в длину с места» у легкоатлетов ГНП в конце исследования одновременно в группах А и Б, в то время как в экспериментальной группе отмечается существенный прогресс результативности (+1,5 см к первоначальному результату).



Рисунок 5. Динамика показателей теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» у легкоатлетов 8–10 лет группы начальной подготовки

В тесте «прыжок в длину с места» у легкоатлетов ГНП заметны малочисленные изменения в экспериментальной группе. Результат контрольной группы остался тем же, что и в начале исследования (январь 2023).

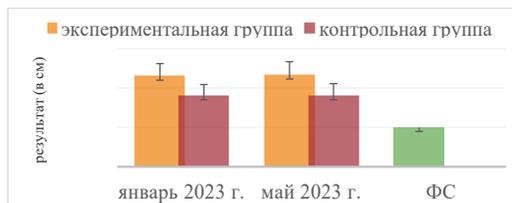


Рисунок 6. Динамика показателей теста “Прыжок в длину с места толчком двумя ногами” у легкоатлетов 8–10 лет группы начальной подготовки

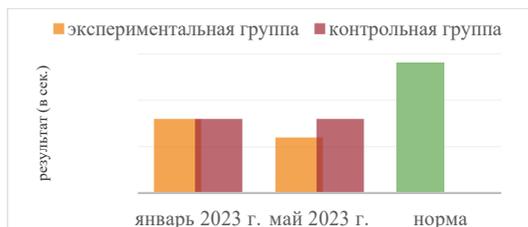


Рисунок 7. Динамика показателей теста определения простой двигательной реакции при помощи линейки у легкоатлетов и легкоатлеток 8–10 лет группы начальной подготовки

В тесте на определение намерения простой двигательной реакции у легкоатлетов и легкоатлеток ГНП изменений практически не отмечается.

#### **Выводы:**

В ходе проделанной работы мы выявили, что Комплекс ОФП 1 для подготовки организма к выполнению низкого старта с колодок, показал в течении всего эксперимента наивысший результат и оказался эффективнее, чем Комплекс ОФП 2. Также комплекс подготовительных упражнений СФП для разучивания бега с низкого старта, используя стартовые легкоатлетические колодки разработан в соответствии с поставленными задачами.

#### **Список литературы**

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика. / Под ред. Г. В. Грецова и А. Б. Янковского - М.: Издательский центр “Академия”, 2014.
2. Программа спортивной подготовки по легкой атлетике ГБУДО “СШОР №1” [Электронный ресурс] <http://45сшор1.рф/wp-content/uploads/2023/05/Программа-спортивной-подготовки-по-легкой-атлетике-2023.pdf>.
3. Легкая атлетика. Спринтерский бег. Подводящие упражнения [Электронный ресурс] <https://multiurok.ru/index.php/files/legkaia-atletika-sprinterskii-beg-metanie-miacha-n.html>.

## СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БАРЬЕРНОМ БЕГЕ

Кадошникова Е.А., Конева Е.С.,  
ГБПОУ «Курганское училище (колледж) олимпийского резерва»,  
Курган, Россия

**Ключевые слова:** гибкость, техника барьерного бега, быстрота движений, комплекса по воспитанию гибкости.

**Актуальность темы** данной работы заключается в том, что среди всех двигательных качеств гибкость (подвижность в суставах) занимает особое место по своей значимости для формирования рациональной и эффективной техники барьерного бега.

**Цель работы** выявить эффективность влияния комплекса по воспитанию гибкости у девочек легкоатлетов специализирующихся в барьерном беге

### **Организация и методы исследования:**

- Изучение и анализ специальной, методической и справочной литературы
- Педагогическое тестирование
- Педагогический эксперимент
- Методы математической обработки данных

Исследование литературной информации показывает, что недостаточно развитая гибкость ограничивает проявление таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота реакции и быстрота движений. Увеличивая энергозатраты и снижая эффективность работы, затрудняет координацию движений человека, так как имитирует движение отдельных частей тела в пространстве и может привести к травмам мышц и связок при выполнении физических упражнений.

В возрасте 13-14 лет происходит постепенная подготовка детского организма к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам, не только количественная (увеличение длины и массы тела), но и качественные изменения (окончательное созревание и реструктуризация всех органов и систем).

Также в возрасте 13-14 лет быстро развивается и развивается все части тела, тканей и органов. Но темпы роста не совпадают. Увеличение длины оружия и ног наиболее заметно. Например, торс мальчиков растягивается после того, как длина плеч, ног и размеров таза в поперечном сечении достигает своего максимума.

Исследование проводилось в 2023 г. на базе ГБУДО «СШОР №1». В исследование принимало участие 10 девочек, специализирующихся в барьерном беге в возрасте 13-14 лет. Занимающиеся были разделены на две группы: контрольную (5 чел.) и экспериментальную (5 чел.). Группы состояли из бегунов на этапе спортивной специализации.

### **Этапы педагогического эксперимента:**

Первый этап. Январь 2023 год.

Проводился анализ и обобщение научно-методической и спортивной литературы, определены объект и предмет исследования. Было составлено планирование тренировочного процесса, формирование групп. Разрабатывалась методика проведения тестирования. Отбирались упражнения контрольного тестирования. Разрабатывались комплексы по развитию гибкости у легкоатлетов 13-14 лет специализирующихся в барьерном беге

Второй этап. Февраль-май 2023 год.

В конце января 2023 года было проведено педагогическое тестирование. По результатам тестирования отобрали в контрольную и экспериментальную группу по 5 человек, имеющих приблизительно одинаковые показатели гибкости. Контрольная группа работала по рабочему плану тренера, а в работе с экспериментальной группой включали комплексы пассивных статических упражнений. Упражнения на гибкость выполнялись повторным методом длинными сериями. Между упражнениями на гибкость включали упражнения на расслабление.

Третий этап. Июнь 2023 год.

Заключительный этап имел обобщающий характер. В нем осуществлялась оценка эффективности разработанной методики по развитию гибкости. На этом этапе проводилось итоговое тестирование, по результатам которого осуществлен сравнительный анализ полученных данных и сделаны заключительные выводы о целесообразности применения данной методики. Результаты педагогического эксперимента обрабатывались с помощью математико-статистических методов.

Тестирование проводилось до начала и в конце педагогического эксперимента, в тренировочное время. Для оценки показателей гибкости у легкоатлетов, специализирующихся в барьерном беге проводились тесты.

В тренировочный процесс был внедрён комплекс упражнений. Комплекс проводился 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница), в начале основной части тренировочного занятия 15-20 минут. При проведении комплекса использовали метод круговой тренировки и метод динамических усилий.

Комплекс упражнений на развитие голеностопного, тазобедренного сустава, позвоночного столба, а также на развитие гибкости в маховых движениях:

1. Балансирование на одной ноге. Встать на ровную поверхность, расставив ноги на ширине плеч. Поставить рядом стул для поддержки и встать рядом со стеной. Вытянуть руки в стороны и встать на одну ногу.

2. Подъёмы на носках. Расставить ноги на ширине плеч. Оторвать пятки от пола так, чтобы стоять на носках. Медленно опустить пятки на пол

3. Подтягивание колена к груди. Лечь на спину, согнуть ноги в коленях и поставить стопы на пол. Поднять одну ногу, взяться руками за участок под коленом и притянуть его к груди, насколько это возможно.

4. Подъём ноги вбок. Встать боком к стулу или стене и придерживать за опору одной рукой.

5. Изометрическое отведение бедра у стены. Встать правым боком вплотную к стене, согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах под углом в 90 градусов и прижать её к стене. Упереться левой стопой в пол и вдавить согнутое бедро в стену.

6. Наклоны в стороны. Стопы стоят параллельно плечам. Плечевой пояс расправляется, бёдра фиксируются, копчик немного подкручивается вперёд, все мышцы напрягаются.

7. Растяжка у стены. Плотно прислонившись к ровной стене плечами, спиной, ягодичной областью, лодыжками и пятками, руки вытягиваются вверх.

8. Встать на колено и выпрямить ногу, удерживая вес тела на пятке. Вторую ногу держать слегка согнутой, чтобы голень лежала на полу. Постепенно выпрямить обе ноги

9. Расставить ноги в широкую стойку и развернуть носки и колени в стороны. Выпрямив спину, медленно присесть

10. Принять позу как при классическом выпаде и поместить руки на одну сторону от ноги, которая помещена вперед. Опуститься на ладони или локти, сохраняя спину прямой. Растянуть мышцы задней ноги.

Дозировка для каждого упражнения: 45 секунд в серии (2-3 серии) сделать максимальное количество раз, отдых между упражнениями 2-3 минуты.

На основе всех показателей были построены диаграммы.

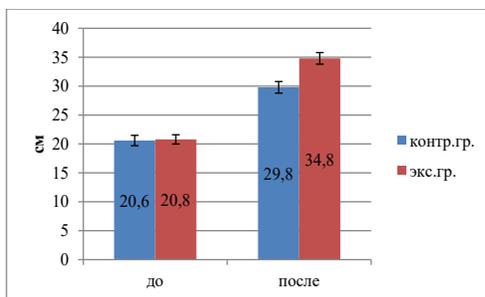


Рисунок 1. Динамика показателей подвижности позвоночного столба у барьеристок в возрасте 13-14 лет

В начале исследования в контрольной группе результат в тесте «подвижность позвоночного столба» составил  $20,6 \pm 0,9$  см, в экспериментальной  $20,8 \pm 0,8$  см. В конце исследования результат в контрольной группе составил  $29,8 \pm 1$  см, в экспериментальной  $34,8 \pm 1$  см (рисунок 1).

Анализ полученных результатов в подвижность позвоночного столба позволяет говорить об улучшении результата барьеристок экспериментальной группы. Средний результат в экспериментальной группе улучшился на 14 см. В контрольной группе показатель улучшился на 9,2 см.

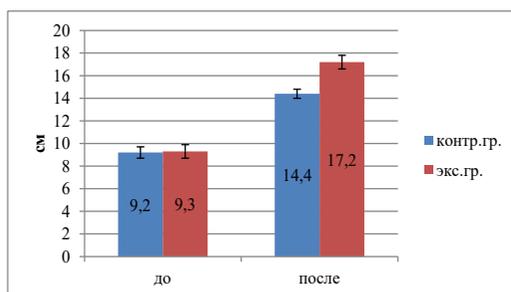


Рисунок 2. Динамика показателей подвижности тазобедренного сустава у барьеристок в возрасте 13-14 лет

В начале исследования в контрольной группе результат в тесте «подвижность тазобедренного сустава» составил  $9,2 \pm 0,5$  см, в экспериментальной  $9,3 \pm 0,6$  см.

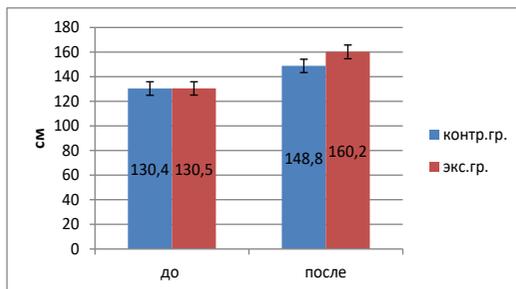


Рисунок 3. Динамика показателей подвижности голеностопного сустава у барьеристок в возрасте 13-14 лет

В конце исследования результат в контрольной группе составил  $14,4 \pm 0,4$  см, в экспериментальной  $17,2 \pm 0,6$  см (рисунок 2)

Анализ полученных результатов тазобедренного сустава позволяет говорить об улучшении результата барьеристок экспериментальной группы. Средний результат в экспериментальной группе улучшился на 7,9 см. В контрольной группе показатель улучшился на 5,2 см.

В начале исследования в контрольной группе результат в тесте «подвижность голеностопного сустава» составил  $130,4 \pm 5,5$  см, в экспериментальной  $130,5 \pm 5,4$  см.

В конце исследования результат в контрольной группе составил  $148,8 \pm 5,4$  см, в экспериментальной  $160,2 \pm 5,6$  см (рисунок 3)

Анализ полученных результатов голеностопного сустава позволяет говорить об улучшении результата барьеристок экспериментальной группы. Средний результат в экспериментальной группе улучшился на 29,7 см. В контрольной группе показатель улучшился на 18,4 см.

Результаты, проведенного нами исследования показали, что применение в тренировочном процессе волейболисток большего разнообразия специальных упражнений, положительно влияет на развитие

#### **Выводы:**

1. Литературные данные показали, что для воспитания и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивания, а также правильную дозировку нагрузок.

2. Используемые нами комплексы оказали положительное влияние на совершенствование гибкости у легкоатлеток в возрасте 13-14 лет, специализирующихся в барьерном беге.

3. Результат в подвижность позвоночного столба позволяет говорить об улучшении результата барьеристок экспериментальной группы. Средний результат в экспериментальной группе улучшился на 14 см. В контрольной группе показатель улучшился на 9,2 см.

Результат тазобедренного сустава позволяет говорить об улучшении результата барьеристок экспериментальной группы. Средний результат в экспериментальной группе улучшился на 7,9 см. В контрольной группе показатель улучшился на 5,2 см.

Результат голеностопного сустава позволяет говорить об улучшении результата барьеристок экспериментальной группы. Средний результат в экспериментальной группе улучшился на 29,7 см. В контрольной группе показатель улучшился на 18,4 см

### **Список литературы**

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бисярина, В. П. Анатомо-физиологические особенности детского возраста / В. П. Бисярина. – Москва : Медицина, 2014. – 224 с
4. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
5. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости. Учебное пособие / Н.Н. Бумарскова. - М.: МГСУ, 2015. - 128 с.

## **ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**Карманов Д.С.,  
МБУ ДО «ДЮЦ»,  
Шадринский МО, Россия**

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, педагогические кадры, спортивная подготовка, образовательные программы

Современное развитие общества заставляет переосмысливать важность физического развития в совершенствовании человека. В этой связи особенно актуальным становится вопрос подготовки квалифицированных педагогических кадров в области физической культуры и спорта в образовательных учреждениях.

Т.к. уровень педагогической подготовки кадров оценивается полученным объемом и структурой знаний, наличием освоенных умений, практической реализацией в конкретных спортивных областях, анализируя отечественные и зарубежные подходы к формированию профессиональной готовности будущих специалистов в области физической культуры и спорта в образовательных учреждениях, описанные Т.А. Нескреба и Д.А. Чернышевым [2] выделим следующие основные проблемы в их подготовке:

- несоответствие современной учебно-методической базы требованиям развития инноваций и технологий;
- недостаточная проработка межпредметных связей в процессе обучения;

- недостаточное закрепление полученных знаний при прохождении педагогической практики.

Рассмотрим особенности решения указанных проблем применительно к образовательным учреждениям. При повышении качества подготовки педагогических кадров необходимо адаптировать программы прохождения педагогической практики, конкретизировать цели, задачи и содержание педагогической практики на каждом этапе обучения путем увеличения количества часов на непосредственную работу будущих педагогов с обучаемыми. Необходим активный подход самих обучаемых в освоении знаний и формировании умений и навыков. «Уметь накапливать, систематизировать информацию, анализировать ее практическую применимость, делать выводы; уметь планировать и организовывать самостоятельную учебную и практическую педагогическую деятельность, демонстрируя последовательность и систематичность действий» [3]. Для этого в основу программ обучения необходимо закладывать принципы творческой активности обучаемых, их личную ответственность за результат обучения основываясь на требованиях современного образования.

Неоответствие современной учебно-методической базы требованиям развития инновационных технологий сложилось из-за дефицита материальной базы, слабой пропаганде, недооценке в обществе образовательной, социально-экономической, оздоровительной и воспитательной роли физической культуры, выраженной в остаточном принципе ее финансирования.

В последние годы в стране наблюдаются существенные изменения как в области физической культуры, так и в сфере спорта, и, к сожалению, эти изменения пока недостаточно учитываются в системе подготовки будущих специалистов, т.к. учебные планы и программы ориентированы только на изучение школьной программы. Не наблюдается и должной преемственности в преподавании общетеоретических, биологических дисциплин, с одной стороны, и спортивно-педагогических при проработке межпредметных связей в процессе обучения.

Преподавание многих общетеоретических дисциплин построено так, что оно не дает обучающимся прикладных теоретических умений и навыков, а в преподавании спортивно-педагогических дисциплин наблюдается обратная проблема, когда значительная часть учебных часов уходит на «тренаж» и сдачу контрольных норм без должной теоретической и методической подготовки.

Из вышеизложенного вытекает вывод о том, что необходимо искать пути перестройки в работе как тренерских, так и педагогических факультетов, оптимизации внутри этих факультетов подготовки кадров для определенного звена физической культуры и спорта.

Также особое внимание в научно-литературных источниках уделяется проблемам планирования и распределения программного материала в структуре подготовки учителей физической культуры. В основные аспекты разработки учебных программ профессиональной подготовки включается следующее содержание вопросов:

- «определение логической структуры и содержания разделов программы, характеризующих виды деятельности будущего специалиста;
- интеграция учебных тем и последовательность их изучения;

- интеграция видов обучения: обучающегося, программированного, игрового и самостоятельного;
- оптимизация распределения учебного времени;
- гуманизация учебно-познавательной деятельности на основе подхода, характеризующегося самостоятельным выбором студентом метода освоения конкретного учебного материала» [1].

При компоновке новых вариантов учебных программ необходимо предусматривать такие разделы, как анализ проблемной ситуации, определение целей, задач, структурирование и верификация программы и др. Анализ проблемной ситуации характеризуется, как правило, степенью несоответствия учебной программы реальной действительности и социальным потребностям, степенью обновления положений и прогнозированием условий ее реализаций.

Кроме того, необходимо обратить внимание на расширение возможности передавать и перенимать опыт успешных педагогов в ходе участия в научно-методических конференциях, мастер-классах, семинарах, в научно-исследовательских работах, формирующих навыки изучения и анализа фактов, выявления педагогических проблем и их решения.

### Список литературы

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов вузов / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007, С. 213. - Текст : непосредственный.
2. Нескреба, Т.А., Чернышев, Д.А. Отечественные и зарубежные подходы к формированию профессиональной готовности будущих бакалавров физической культуры в специализированных образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности / Т.А. Нескреба, Д.А. Чернышев. - Текст : электронный // Academy. 2017. № 3 (18). С. 72-78. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/otechestvennye-i-zarubezhnye-podhody-k-formirovaniyu-professionalnoy-gotovnosti-buduschih-bakalavrov-fizicheskoy-kultury-v> (дата обращения: 15.09.2023).
3. Матназарова, М.Б. Общепедагогические принципы и их отражения в процессе развития профессиональной компетенции педагогических кадров в высших учебных учреждениях / М.Б. Матназарова. - Текст : электронный // Вестник науки и образования. 2018. № 17-2 (53). С. 40-43. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/obschepedagogicheskie-printsipy-i-ih-otrazheniya-v-protseesse-razvitiya-professionalnoy-kompetentsii-pedagogicheskikh-kadrov-v-vysshih> (дата обращения: 10.09.2023).

## ПРОБЛЕМЫ В ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ЗАУРАЛЬСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Копылова Н.С.,  
ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»,  
Шадринск, Россия

**Ключевые слова:** Зауральский колледж физической культуры и здоровья, Спортивная школа-интернат, студенты, учащиеся.

**Актуальность.** В октябре 2023 года прошел XI Международный спортивный форум «Россия – спортивная держава». На нем было предложено 2024 объявить Годом спорта. Эту идею поддержал президент Р.Ф. В.В. Путин и проговорил, что «Особое внимание мы будем уделять массовому спорту. Наша задача – вовлечь в систематическое занятие спортом к 2030 году 70 % российских граждан» []. А это означает, что ещё больший увеличится спрос на квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта.

Зауральский колледж физической культуры и здоровья в городе Шадринске занимается подготовкой кадров для сферы физической культуры и спорта с 1973 года. В октябре 2023 года нам исполнилось 50 лет.

За этот период Зауральским колледжем физической культуры и здоровья (Техникумом физической культуры) подготовлено более 7000 специалистов в области физической культуры и здоровья. Выпускники колледжа работают в разных регионах нашей страны и в странах дальнего и ближнего зарубежья.

На современном этапе в колледже работает 35 преподавателей, из которых 16 являются выпускниками колледжа.

Основой в подготовке специалистов в области физической культуры и спорта является организация учебного процесса.

Учебный процесс – это система организации учебно-воспитательной деятельности, в основе которой – органическое единство и взаимосвязь преподавания и учения; направлен на достижение целей обучения и воспитания. Определяется учебными планами, учебными программами, а также планами воспитательной работы соответствующих учебных заведений, включает все виды обязательных учебных занятий (уроки, лекции, семинары, лабораторные занятия, учебную и производственную практику) и внеклассной (внеаудиторной) работы учащихся [4].

**Цель работы.** Исследовать учебный процесс в Зауральском колледже физической культуры и здоровья, выявить проблемы в подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта и предложить пути решения.

Особенностью организации учебного процесса в Зауральском колледже физической культуры и здоровья является реализация двухступенчатого образования школа – колледж и всё это интегрированное со спортивной подготовкой, реализуемой преподавателями и тренерами-преподавателями колледжа.

Основное направление подготовка специалистов среднего звена по следующим специальностям:

1. «Физическая культура», очная и заочная форма обучения;
2. «Адаптивная физическая культура», квалификация – очная форма обучения;
3. «Право и организация социального обеспечения» - очная и заочная форма обучения;

4. В 2023 году открыли специальность «Правоохранительная деятельность».

Относительно недавно, в 2017 году на базе колледжа открыта спортивная школа – интернат, где обучались дети с 8 класса. Сейчас уже обучение и спортивная подготовка ведется с 6 класса по видам спорта: тяжелая атлетика, греко-римская борьба, самбо (было введено в 2029 году), хоккей (был введен в 2012 году), дзюдо (было введено в 2023 году).

Выпускники 2023 года были первыми, кто прошел все ступени обучения начиная с 8 класса и заканчивая 4 курсом специальности «Физическая культура». Все в начале получили аттестат об основном общем образовании, и большая часть из них поступили в колледж. Но все выдержали двухразовые тренировки, которые необходимо было сочетать с учебными занятиями. Вот это одна из самых больших проблем, которую необходимо было решать на протяжении всего периода обучения. Когда в начале у школьника 2 тренировки в день, постоянные выезды на соревнования и тренировочные сборы, а он учиться в 9 классе и необходимо подготовить к устному собеседованию по русскому языку, потом к основному государственному экзамену в форме ОГЭ, а скидок ему нет никаких, он должен освоить успешно всё как учащиеся из других школ.

Поступив в колледж тренировки также продолжились 2 раза в день, а требования возросли.

Целью обучения в Зауральском колледже физической культуры и здоровья, является «Создание практико-ориентированной образовательной среды, обеспечивающей высокое качество среднего профессионального образования и основного общего образования, условия для подготовки перспективных спортсменов и развитие базовых видов спорта, формирующей конкурентоспособного специалиста, востребованного на современном рынке труда» [2, с. 35].

Поэтому для решения вышеуказанной проблемы и выполнения поставленной задачи в Зауральском колледже физической культуры и здоровья проводится следующая работа:

1. Для обучающихся, занимающихся на спортивной подготовке, составлено единое расписание учебных занятий с 10 ч.05 мин. и до 15 ч. 45 мин. а с утра и вечером организованы тренировки;

2. Разработана электронная система дистанционного обучения, которой обучающихся выезжающих на длительные соревнования или тренировочные сборы могут воспользоваться, для получения аттестации по учебным дисциплинам.

3. Проводится обучение индивидуальному плану, в случае подготовки студентов к соревнованиям или проведение тренировочных сборов, на базе колледжа.

Таким образом, решается проблема пропуска учебных занятий и аттестации по учебным дисциплинам.

В соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования по специальностям

колледжа, а также целью обучения в Зауральском колледже физической культуры и здоровья, учебный процесс направлен на создание практико-ориентированной образовательной среды.

Для реализации этого направления организована учебная и производственная (по профилю специальности и преддипломная) практика. Заключены договоры с базами практики, а ими являются все средние общеобразовательные школы, спортивные школы и коррекционные школы города Шадринска.

Практика как один из основных компонентов профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры включает самостоятельную профессиональную деятельность студента. По мнению Ю. Н. Галагузовой, Г. В., Сорвачевой и М. Ф. Черкасовой, практика студентов является «интегрирующей и стержневой компонентой личностно-профессионального становления специалиста, связующим звеном между теоретическим обучением и самостоятельной работой студентов», она дает возможность студентам приобрести начальный опыт профессиональной деятельности [1, с. 2].

В период практики студенты решают профессионально-ориентированные задачи, пополняют знания, умения, навыки, совершенствуют профессионально важные качества. Б. Н. Гузанов отмечает, что педагогическая практика служит основой формирования профессионально-педагогических умений [3, с. 1]. Вместе с тем практика позволяет студентам уяснить положительные стороны и недостатки профессиональной подготовки, глубже осознать сложность и ответственность обязанностей по специальности, значение самостоятельности, умственных, коммуникативных, организаторских способностей.

Для создания практико-ориентированной образовательной среды 60 % часов в учебном плане по специальности «Физическая культура» отведено практической подготовке.

Учебный процесс в колледже – это не только учебные занятия и тренировки. Это и огромное количество ярких и интересных воспитательных мероприятий: конференции, конкурсы, концерты, и многое другое. Обучающимся колледжа физической культуры не приходится скучать, они выступают и в роли волонтеров, и участников команды КВН, Центра хореографического искусства «Бериника», квест-игр, социальных и благотворительных акций.

**Выводы.** Таким образом, для решения проблем в подготовке кадров в сфере физической культуры и спорта современными, конкурентоспособными специалистами, интеллектуально и творчески развитыми, обладающими общими и профессиональными компетенциями в Зауральском колледже физической культуры и здоровья учебный процесс организован, в соответствии с Федеральными стандартами среднего профессионального и основного общего образования, федеральными стандартами по спортивной подготовке, спецификой подготовки кадров в области физической культуры и спорта, а также традициями колледжа.

## Список литературы

- 1 Аникина, А. С. Формирование правовой компетентности будущего педагога с использованием комплекса профессионально-ориентированных правовых задач : дис. канд. пед. наук / А. С. Аникина. – Тюмень, 2011. – 254 с.
- 2 Годовой план работы Зауральского колледжа физической культуры и здоровья на 2023 – 2024 учебный год, г. Шадринск – 2023 – 78 с.
- 3 Платонов, К. К. Структура и развитие личности Текст. / К. К. Платонов; отв. ред. А. Д. Глоточкин. М. : Наука, 1986. - 254 с.
- 4 Электронный ресурс <http://tass.ru/sport/19061449>

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

**Котляров А.В., Заливан Д.О.,  
КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»,  
Красноярск, Россия**

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

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

В связи со сложившейся ситуацией в стране, а именно проведение Специальной Военной Операции на территории другого государства, возникла большая необходимость привлечения военнослужащих, проходящих военную службу по контракту в Войсках Национальной Гвардии Российской Федерации. На основании выше сказанного возник острый вопрос в отборе и подготовке снайперов на первоначальном этапе их службы и дальнейшем совершенствованием техники стрельбы со снайперского оружия, а именно со снайперской винтовки Драгунова (СВД).

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

Ниже мы приведем одну из программ, для совершенствования техники стрельбы со снайперского оружия.

*Первый комплекс упражнений:*

Методы	Упражнения (средство)	Содержание компонентов нагрузки					
		Вес отягощения	Кол-во повторений	Кол-во подходов	Отдых	Темп	
Статический метод	Удержание СВД в боевом положении стоя	вес СВД	5'	4	30"	-	
		100 гр.	4'				
		200 гр.	3'				1'30"
		300 гр.	2'				2'/10'
Вариативный метод	Стрельба с места с имитацией внешних факторов	вес СВД + снаряженный магазин	5 выстрелов	2	Без отдыха	средний	

Данный комплекс проводится еженедельно (в понедельник).

1. Удержание СВД в боевом положении стоя.

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Стрельба с места с имитацией внешних факторов

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

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

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

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

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

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

Оценивание результатов:

5 попаданий -ОТЛИЧНО;

4 попадания – ХОРОШО;

3 попадания – УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО;

менее 3 попаданий – НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО.

*Второй комплекс упражнений:*

Методы	Упражнения (средство)	Содержание компонентов нагрузки				
		Вес отягощения	Кол-во повторений	Кол-во подходов	Отдых	Темп
Вариативный метод	Стрельба с самостоятельно замаскированной позиции	Боевая экипировка	1	1	-	Произвольный

Данный комплекс проводится еженедельно (в среду), и включает в себя несколько этапов, на которые в сумме отведено 25 минут.

1-й этап: марш-бросок на 3км.

2-й этап: выбор позиции (на указанном рубеже), маскировка.

3-й этап: выстрел с позиции (на точность).

Перед началом выполнения упражнения, руководитель занятия проверяем снаряжение и экипировку личного состава (обучаемых).

Военнослужащие находятся на линии старта, со своим вооружением (СВД), которое включает в себя всего один патрон(боезапас).

По команде руководителя, обучаемы приступают к выполнению 1-го этапа(марш-бросок) на определенную дистанцию по указанному маршруту.

После завершения марша, обучаемые приступают ко 2-му этапу (выбор позиции, маскировка)

При выборе позиции, обучаемым следует обратить внимание на следующие факторы:

- удобство для ведения наблюдения
- наличие связи с командованием(радиостанции)
- естественная маскировка
- четкое видение сектора стрельбы(цели)

При самостоятельной маскировке позиции, стоит учитывать демаскирующие признаки, по которым легко определить место нахождения снайпера.

По завершению мероприятий, входящих в состав 2-го этапа, военнослужащие приступают к финальной части занятия (выстрел с позиции).

Финальная часть нацелена на осуществление точного выстрела, из замаскированной позиции, после физических нагрузок.

Суть данного упражнения в том, чтобы обучаемые самостоятельно выбирали на что стоит уделить большее количество времени, так как если обучаемый пробегает марш за 20 минут, ему остается 5 минут на маскировку и финальный выстрел.

Если же обучаемый пробегает марш за 15 минут, у него появляется возможность более тщательно подготовить позицию и произвести контрольный выстрел.

*Третий комплекс упражнений:*

Методы	Упражнения (средство)	Содержание компонентов нагрузки				
		Вес отягощения	Кол-во повторений	Кол-во подходов	Отдых	Темп
Вариативный метод	Стрельба с передвижением в бронежилете «Штурм ВВ»	вес Бронежилета «Штурм ВВ» + вес СВД со снаряженным магазином	10 выстрелов	1	Без отдыха / 10'	средний
	Контроль цели, контроль пространства	вес СВД	10'	1	Без отдыха	медленный

Данный комплекс проводится еженедельно (в пятницу).

1. Стрельба с передвижением в бронежилете «Штурм ВВ».

И.П обучаемый находится на рубеже открытия огня, полностью экипирован (средства броне-защиты) и вооружен (СВД+ один магазин снаряженный 10-ю патронами).

По команде руководителя «к выполнению упражнения приступить» начинает выполнение упражнения.

Данное упражнение:

Дистанция -50 метров, разделена на 5 огневых точек, расстояние между ними 10 метров.

На каждой точке, необходимо произвести два выстрела, так как выдано всего 10 боеприпасов.

В ходе выполнения упражнения, на каждой огневой позиции производится показ двух целей (красного и зеленого цветов), где красный-противник, зеленый-свой.

Задача, поразить все красные мишени.

При поражении зеленой мишени в одном из показов, обучаемому выставляется оценка «неуд».

В данном упражнении мы усложняем условия упражнения тем, что выполнение происходит в утяжеленной броне-защите ШТУРМ ВВ 5-го класса защиты (масса которого составляет 14,5 кг).

В обычных условия, данное упражнение выполняется в броне-защите 3-го класса и его масса составляет 9,5кг.

В огневой подготовке постоянно используют контрольные упражнения, для определения результатов стрельбы. В данной публикации нами были предложены следующие контрольные упражнения:

1. Стрельба с места по неподвижной мишени №4 (грудная фигура с кругами), кол-во очков.

2. Стрельба с места по неподвижной цели (ростовая фигура), кол-во попаданий.

3. Стрельба с передвижением по появляющимся целям, кол-во попаданий.

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

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

### **Список литературы**

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

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ МАТЕМАТИКА**

**Никитина О.А.,  
ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»,  
Шадринск, Россия**

Одним из направлений инновационного развития профессионального образования в настоящее время является переход на новое поколение ФГОС, целью которых является подготовка высококвалифицированных специалистов, обладающих общими и профессиональными компетенциями, что становится значимым как для студентов, так и для сферы труда. Возникает вопрос: каким путем достичь качественных показателей в подготовке будущих специалистов?

Современные учреждения СПО работают над моделью подготовки конкурентноспособного и практико-ориентированного специалиста, обладающего достаточным уровнем общих и профессиональных компетенций, способного быстро адаптироваться к постоянно меняющимся условиям современной рыночной экономики, способного включаться в трудовые процессы, продуктивно используя квалификацию, опыт и компетенции, полученные в ходе обучения. В этой связи особенно актуальным становится практическая направленность содержания образования или практико-ориентированное обучение. Практико – ориентированное обучение предполагает:

...Формирование профессиональных компетенций за счет выполнения реальных практических задач в учебное время ( на практических и лабораторных занятиях)

...Совершенствование профессиональных компетенций на учебной практике

...Расширение опыта профессиональной деятельности за счет выполнения внеаудиторной самостоятельной работы

...Участие в конкурсах по изучаемой специальности

...Создание базы социального партнерства для прохождения практики и перспективы трудоустройства выпускника.

В век технологий система образования ставит своей главной целью подготовку для общества квалифицированных специалистов. Математика всегда была неотъемлемой частью всей истории человеческой культуры; она является ключом к познанию окружающего мира, базой научно-технического прогресса и важной компонентой развития личности. Все математические знания и навыки необходимы практически во всех специальностях, прежде всего в тех, которые связаны с естественными науками, техникой, экономикой.

ГБПОУ ЗКФКиЗ имеет лицензию на осуществление образовательной деятельности по подготовке квалифицированных специалистов, по специальностям 49.02.01 Физическая культура, 40.02.02 Адаптивная физическая культура, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. Математика по данным специальностям изучается в течение 2 –х лет. В 2022-2023 учебном году осуществлялась образовательная деятельность в 8 группах.

Таблица 1

Специальность	1 курс	2 курс	Всего
49.02.01 Физическая культура	1	1	2
42.02.02 Адаптивная физическая культура	1	1	2
40.02.01 Право и организация социального обеспечения	2	2	4
ИТОГО	4	4	8

В 2023 – 2024 уч. году открыта новая специальность 40.02.02. Правоохранительная деятельность. Учебный план на новый учебный год предполагает разделение программного материала на основное содержание и

профессионально-ориентированное содержание. При этом, каждое содержание включает теоретическое обучение и практические занятия.

Таблица 2

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	164
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156
Основное содержание в т.ч.;	108
Теоретическое обучение	62
Практические занятия	46
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) в т.ч.;	48
Теоретическое обучение	16
Практические занятия	32
Промежуточная аттестация ( экзамен)	8 = 6 + 2
ИТОГО	164

Как видно из таблицы, в основе учебного плана по данным специальностям лежит разумное сочетание фундаментального образования и профессионально-прикладной подготовки. Будущие педагоги, тренеры, инструкторы по физической культуре, изучая специальные предметы, постоянно сталкиваются с потребностью в тех или иных математических знаниях. Поэтому математику следует рассматривать как важнейшую составляющую качественной подготовки специалистов.

В учебные заведения СПО, в основном приходят обучающиеся с низкой математической подготовкой, но у многих из них интересы в определенной степени уже сформированы: они направлены на избранную специальность. Поэтому одним из мотивов, стимулирующих интерес к изучению того или иного вопроса курса математики, является его практическая и профессиональная значимость. А этого можно добиться, используя практико – ориентированные задачи при обучении. Однако, действующие учебники предлагают мало таких задач.

Изучение сложного математического материала становится более интересным, если обучающиеся видят практическое применение изучаемых тем непосредственно в своей профессиональной деятельности. В процессе решения практико – ориентированных задач предусматривается совершенствование рационального применения теоретических знаний обучающихся к решению практических задач, развития пространственного воображения и вычислительных навыков, организации самостоятельной работы с измерительными приборами, таблицами, справочной литературой. Систематическое использование на уроках задач профессиональной направленности является связующей нитью между теорией и практической деятельностью, что способствует более глубокому освоению профессии, способствует развитию интереса к математике и как к науке, и как к профессионально значимой дисциплине, показывает прикладной, реально осязаемый характер математики. Обучающиеся понимают, что математика – важный предмет в их образовании. Методик использования практико -

ориентированных задач и их составления при обучении математике разработано недостаточно. Практика показывает, что более эффективный результат дают уроки закрепления, практические занятия, когда обучающиеся обладают целостными теоретическими знаниями изученной темы. Задачи с профессиональной направленностью составляются на основе тех знаний и умений по математике, которые непосредственно связаны с профессиональными знаниями и умениями.

В педагогической литературе, в широком смысле, задача рассматривается как проблемная ситуация с явно заданной целью, которую необходимо достичь. В более узком смысле, задачей также называют саму эту цель, данную в рамках проблемной ситуации, то есть то, что требуется сделать. Т.Ф. Ефремова под математической задачей понимается вопрос математического характера, требующий нахождения решения по известным данным с соблюдением определённых условий. В словаре Ожегова определение задачи звучит следующим образом: «Задача – упражнение, которое выполняется посредством умозаключения, вычисления». Практико-ориентированная задача – это вид сюжетных задач, требующий в своем решении реализации всех этапов метода математического моделирования

Под задачей с практическим содержанием понимается математическая задача, содержание которой раскрывает приложения математики в окружающей нас действительности, в смежных дисциплинах, знакомит ее с использованием в организации, технологии и экономике современного производства, в сфере обслуживания, в быту, при выполнении трудовых операций. Дидактическими целями практико-ориентированных заданий являются:

- ...закрепление и углубление теоретических знаний;
- ...овладение умениями и навыками по учебной дисциплине;
- ...формирование новых умений и навыков;
- ...приближение учебного процесса к реальным жизненным условиям;
- ...изучение новых методов научных исследований;
- ...овладение обще учебными умениями и навыками;
- ...развитие инициативы и самостоятельности.

Виды практико-ориентированных заданий:

...Аналитические (определение и анализ цели, выбор и анализ условий и способов решения, средств достижения цели);

...Организационно-подготовительные (планирование и организация практико-ориентированной работы, индивидуальной, групповой или коллективной по созданию объектов, анализ и исследование свойств объектов труда, формирование понятий и установление взаимодействий между ними);

...Оценочно-коррекционные (формирование действий оценки и коррекции процесса и результатов деятельности, поиск способов совершенствования, анализ деятельности).

Таким образом, практико-ориентированные задания способствуют ознакомлению учащихся с разнообразным математическим материалом, имеющим прикладной характер и развивающим творческие способности и познавательные интересы учащихся. Решение практических задач средствами математики, как правило, содержит четыре основных этапа

1. Анализ условия задачи. Задача формулируется на описательном языке. От правильной постановки задачи, указания ресурсов, которыми мы располагаем,

зависит успешность ее решения. Этому нужно учиться каждому, так как пригодится специалисту любого профиля.

2. Построение математической модели задачи. Перевод исходной задачи на математический язык: вводятся переменные, ищутся связи между ними и устанавливаются ограничения на них, которые записываются в виде уравнений, неравенств или их систем. Любая математическая задача - модель каких-то прикладных задач (экономических, физических, биологических, технических и т.п.).

3. Решение математической модели задачи. Изучается полученная модель. Если задача известная, то она решается по соответствующему ей алгоритму. Если задача никогда не решалась, то ищется необходимый алгоритм.

4. Интерпретация решения. Это перевод решения задачи на исходный язык.

При составлении рабочей программы по новой специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность в части контроля знаний студентов были учтены все формы, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материал

Общая/ / профессиональная компетенция	Раздел/ тема	Тип оценочных материалов
ОК.01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р.1. Тема1.1; 1.2; 1.3; 1.4 Р.2. Темы: 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7 Р.3. Темы: 3.1; 3.2; 3.3; 3.4; 3.5; 3.6. Р.4. Темы: 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.5; 4.6; 4.7; 4.8; 4.9; 4.10 Р.6. Темы: 6.1; 6.2; 6.3; 6.4; 6.5; 6.6; 6.7; 6.8	Тестирование Устный опрос Математический диктант Индивидуальная самостоятельная работа Представление результатов практических работ ПЗ. № 1 – ПЗ № 32 Защита творческих работ Защита индивидуальных проектов Контрольная работа № 1- № 6 Выполнение заданий на экзамене
ОК.02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Р.1. Тема: 1.1; 1.2; 1.3; 1.4 Р.3. Тема: 3.1; 3.2; 3.3; 3.4; 3.5; 3.6 Р.6. Тема: 6.1; 6.2; 6.3; 6.4; 6.5; 6.6; 6.7; 6.8 Р.7. Тема: 7.1; 7.2; 7.3; 7.4	Тестирование Устный опрос Математический диктант Индивидуальная самостоятельная работа Представление результатов практических работ ПЗ № 1 – ПЗ № 2; ПЗ № 9 – ПЗ № 11; ПЗ № 28-ПЗ № 32; ПЗ № 33- ПЗ № 39 Защита творческих работ Защита индивидуальных проектов Контрольная работа № 1, № 3, №6, № 7 Выполнение заданий на экзамене

<p>ОК.03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<p>Р.1. Тема: 1.1; 1.2; 1.3; 1.4 Р.2. Тема: 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7 Р.3. Тема: 3.1; 3.2; 3.3; 3.4; 3.5; 3.6 Р.4. Тема: 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.5; 4.6; 4.7; 4.8; 4.9; 4.10 Р.6. Тема: 6.1; 6.2; 6.3; 6.4; 6.5; 6.6; 6.7; 6.8 Р.7. Тема: 7.1; 7.2; 7.3; 7.4</p>	<p>Тестирование Устный опрос Математический диктант Индивидуальная самостоятельная работа Представление результатов практических работ ПЗ № 1- ПЗ № 3; ПЗ № 3- ПЗ № 8; ПЗ № 9 – ПЗ № 11; ПЗ № 12- ПЗ № 20; ПЗ № 28-ПЗ № 32; ПЗ № 33- ПЗ № 39 Защита творческих работ Защита индивидуальных проектов Контрольная работа № 1; № 2; № 3; № 4; № 6; № 7 Выполнение заданий на экзамене</p>
<p>ОК.04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Р.1. Тема: 1.1; 1.2; 1.3; 1.4 Р.2. Тема: 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7 Р.3. Тема: 3.1; 3.2; 3.3; 3.4; 3.5; 3.6 Р.4. Тема: 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.5; 4.6; 4.7; 4.8; 4.9; 4.10 Р.5. Тема: 5.1; 5.2; 5.3; 5.4; 5.5; 5.6;</p>	<p>Тестирование Устный опрос Математический диктант Индивидуальная самостоятельная работа Представление результатов практических работ ПЗ № 1- ПЗ № 3; ПЗ № 3- ПЗ № 8; ПЗ № 9 – ПЗ № 11; ПЗ № 12- ПЗ № 20; ПЗ № 21-ПЗ № 27; Защита творческих работ Защита индивидуальных проектов Контрольная работа № 1; № 2; №3; № 4; № 5 Выполнение заданий на экзамене</p>
<p>ОК.05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста</p>	<p>Р.1. Тема: 1.1; 1.2; 1.3; 1.4 Р.3. Тема: 3.1; 3.2; 3.3; 3.4; 3.5; 3.6 Р.6. Тема: 6.1; 6.2; 6.3; 6.4; 6.5; 6.6; 6.7; 6.8 Р.7. Тема: 7.1; 7.2; 7.3; 7.4</p>	<p>Тестирование Устный опрос Математический диктант Индивидуальная самостоятельная работа Представление результатов практических работ ПЗ № 1- ПЗ № 3; ПЗ № 9 – ПЗ № 11; ПЗ № 28-ПЗ № 32; ПЗ № 33- ПЗ № 39 Защита творческих работ Защита индивидуальных проектов Контрольная работа № 1; № 3; №6; № 7 Выполнение заданий на экзамене</p>
<p>ОК.06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных</p>	<p>Р.1. Тема: 1.1; 1.2; 1.3; 1.4 Р.4. Тема: 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.5; 4.6; 4.7; 4.8; 4.9; 4.10 Р.5. Тема: 5.1; 5.2; 5.3; 5.4; 5.5; 5.6;</p>	<p>Тестирование Устный опрос Математический диктант Индивидуальная самостоятельная работа Представление результатов практических работ ПЗ № 1- ПЗ № 3; ПЗ № 12- ПЗ № 20; ПЗ № 21-ПЗ № 27; Защита творческих работ</p>

общечеловеческих ценностей, в том числе, с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения		Защита индивидуальных проектов Контрольная работа № 1; № 4; № 5 Выполнение заданий на экзамене
ОК.07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Р.2. Тема: 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7 Р.4. Тема: 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.5; 4.6; 4.7; 4.8; 4.9; 4.10 Р.5. Тема: 5.1; 5.2; 5.3; 5.4; 5.5; 5.6; Р.6. Тема: 6.1; 6.2; 6.3; 6.4; 6.5; 6.6; 6.7; 6.8	Тестирование Устный опрос Математический диктант Индивидуальная самостоятельная работа Представление результатов практических работ ПЗ № 3- ПЗ № 8; ПЗ № 12- ПЗ № 20; ПЗ № 21-ПЗ № 27; ПЗ № 28-ПЗ № 32; Защита творческих работ Защита индивидуальных проектов Контрольная работа № 2; № 4; № 5; № 6 Выполнение заданий на экзамене

Еще одним из путей, позволяющих формировать ОК и ПК, а также показывающих практическую значимость математики, являются внеаудиторная и внеклассная работа по дисциплине. Внеаудиторная и внеклассная работа способствуют овладению знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, расширяет опыт творческой, исследовательской деятельности, а также способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

В 2022 - 2023 учебном году, в целях практико-ориентированного обучения, для обучающихся СШИ и студентов были проведены лабораторно-практические занятия и мастер-классы. Для 8 класса СШИ при изучении дисциплины Геометрия, раздела программы «Многогранники» в ДДТ проведен мастер -класс «Оригами - геометрия бумажного листа», для студентов 121 группы проведены два лабораторных практикума на базе ШГПУ в кванториуме: « Разновидности нейронных систем и их применение в реальной жизни», « Программирование роботов VEX», в ходе которых ребята познакомились с работой различных сайтов для пользователей ПК при решении практических задач, а также с устройством и работой роботов, действие которых основано на законах математики и физики.

Практическая направленность математики была также представлена студентами 101, 102 групп и школьниками 8 класса СШИ при проведении открытого внеклассного мероприятия «Никто не забыт, ничто не забыто» о математиках нашего времени, участниках ВОВ и о тех из них, кто внес своими математическими открытиями неоценимый вклад в победу над фашизмом.

Еще одним из направлений, где используется практическая направленность изучения математики, является работа студентов над индивидуальным проектом. В 2022-2023 учебном году двое студентов приняли участие в защите индивидуальных проектов при проведении внутриколледжной научно-практической конференции. Для написания работ были использованы различные формы: опрос, работа с архивной информацией, проведение открытых внеклассных мероприятий в лицее № 1 г. Шадринска, в ГБПОУ ЗКФКиЗ, посещение планетария ШГПУ.

Таким образом, практико-ориентированное обучение направлено на развитие познавательных потребностей, функционирования мышления, организацию поиска новых знаний, повышению эффективности образовательного процесса, формирование практического опыта и использования его при решении жизненно важных задач и проблем. Для лучшего развития практико-ориентированного подхода в обучении математике является самое эффективное средство – практико-ориентированные задачи, задачи связанные с окружающей действительностью. Если в обучении использовать практико-ориентированные задания, то будет лучше усваиваться полученная информация, потому что задачи основаны на действительности, в них отражаются конкретные действия и события, что может происходить в повседневной жизни, присутствуют подлинные условия. Обучающимся на много интереснее работать с такими задачами. Они способствуют творческому развитию личности, развитию мышления, интеллектуальности, воображения.

Практика показала, что систематическая работа по решению и конструированию практико-ориентированных задач и использование разнообразных приёмов даёт положительные результаты. Изучение сложного математического материала становится более интересным, обучающиеся находят практическое применение изучаемых тем в своей профессиональной деятельности.

### Список литературы

1. Алимов Ш. А. и др. Математика: алгебра и начала математического анализа, геометрия. Алгебра и начала математического анализа (базовый и углубленный уровни). 10—11 клас- сы. — М., 2014
2. Апанасов П.Т., Апанасов Н.П. Сборник задач с практическим содержанием. М.: Просвещение, 1987
3. Атанасян Л. С., Бутузов В. Ф., Кадомцев С. Б. и др. Математика: алгебра и начала математического анализа. Геометрия. Геометрия (базовый и углубленный уровни). 10—11 классы. — М., 2014.
4. Башмаков М. И. Математика: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014
5. Башмаков М. И. Математика. Сборник задач профильной направленности: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014
6. -Башмаков М. И. Математика: кн. для преподавателя: метод. пособие. — М., 2013

7. Гусев В. А., Григорьев С. Г., Иволгина С. В. Математика для профессий и специальностей социально-экономического профиля: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014
8. Данилова М.И. Применение математики к решению прикладных задач. М.: Высшая школа, 1981
9. Колягин Ю.М. О прикладной и практической направленности обучения математике. М.: Высшая школа, 1985
10. Колягин Ю. М., Ткачева М. В, Федерова Н. Е. и др. Математика: алгебра и начала математического анализа. Алгебра и начала математического анализа (базовый и углубленный уровни). 10 класс / под ред. А. Б. Жижченко. — М., 2014.
11. Колягин Ю. М., Ткачева М. В., Федерова Н. Е. и др. Математика: алгебра и начала математического анализа. Алгебра и начала математического анализа (базовый и углубленный уровни). 11 класс / под ред. А. Б. Жижченко. — М., 2014.
12. [www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru) (Информационные, тренировочные и контрольные материалы). [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) (Единая коллекции цифровых образовательных ресурсов).

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ ЗАУРАЛЬСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

**Никифорова О.Г.,  
ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»,  
Шадринск, Россия**

**Ключевые слова:** жизнестойкость, адаптивность, социально-психологическая служба, студенты

Здоровье молодых людей является высокой духовной и социальной ценностью. В настоящее время в государственной политике Российской Федерации расставлены приоритетные акценты в направлении здоровье сбережения населения страны и, в первую очередь, детей. Вместе с тем, проблема профилактики суицидального поведения детей подросткового и юношеского возраста является достаточно актуальной.

В последнее время в психологии активно используется такое понятие, как «жизнестойкость». С точки зрения психологии, жизнестойкость это внутренняя устойчивость, способность адаптироваться к изменениям.

Жизнестойкость – способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения и приспособиться к ним [1].

Жизнестойкость не является врождённым качеством, а формируется в течение жизни, значит, большая роль в данном процессе принадлежит социуму, а именно: семье и образовательным учреждениям. Жизнестойкость, позволяет преодолевать трудные жизненные ситуации без негативных последствий для психики и для здоровья [2].

Жизнестойкость является актуальной темой современной жизни и необходимым качеством личности - в эпоху постоянных перемен человеку необходима способность быстро адаптироваться под новые условия и требования

действительности. Жизнестойкость характеризует способность личности выдерживать стрессовую ситуацию.

Работа по формированию жизнестойкости в Зауральском колледже физической культуры и здоровья ведется в соответствии с утвержденными воспитательными программами:

- «В здоровом теле – здоровый дух»;
- Программа по профилактике негативных явлений (ПАВ, ВИЧ/СПИД, суицидального поведения);
- «Социально-психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного процесса в условиях реализации ФГОС СПО».

Особая роль в формировании жизнестойкости у студентов колледжа принадлежит социально - психологической службе.

Цель СПС: Содействие в создании благоприятных психолого-педагогических и социально-психологических условий для сохранения здоровья и развития личности всех участников образовательного процесса.

Установлено, что в определенной степени свойство жизнестойкости можно формировать в процессе воспитания личности, обучая индивида владению своими эмоциями и умению мобилизоваться в трудных жизненных ситуациях.

Работа СПС по формированию жизнестойкости включает в себя:

- 0 мониторинг изучения личности обучающихся;
- 0 профилактические групповые занятия;
- 0 профилактические индивидуальные консультации, беседы;
- 0 формирование методического материала.

В мониторинг изучения личности студентов входит:

- 0 составление базы данных (социальный паспорт колледжа);
- 0 заполнение «Карты личности» на студентов первокурсников;
- 0 тестирование студентов 1 курса: диагностика личности – социальных качеств, 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла, САН, проективные методики (ДДЧ, Слон, Нарисуй свой характер);

0 диагностика суицидального риска модификация Т.Н. Разуваевой (1-4 курс), Шкала безнадежности Бека;

0 заполнение «Карты риска» (студенты с высоким уровнем тревожности и низким уровнем антисуицидального фактора);

0 мониторинг психофизического состояния студентов;

0 анкетирование по выявлению жестокого обращения (несовершеннолетние 1-4 курс);

0 по необходимости, по запросам: диагностика личностных отклонений подросткового возраста (акцентуации);

0 диагностика на оценку уровня тревожности, экспресс – диагностика состояния стресса.

Со студентами, имеющими уровень суицидального поведения, выше среднего и низкий уровень антисуицидального фактора проводится дополнительная диагностика: тест Люшера (электронное тестирование), блок психологических тестов «Личностные отклонения подросткового возраста» (электронное тестирование), заполняется «Карта риска» (модификация для подростков Л.Б.

Шнайдер). По результатам данной диагностики составляется план индивидуальной работы со студентами с целью отработки стратегии и тактики поведения в рамках профилактики аутодеструктивного поведения и создания здоровьесберегающей среды, обучения навыкам саморегуляции, самоконтроля, коммуникативным навыкам.

В результате психодиагностики выявляются индивидуально-психологические особенности обучающихся, делается вывод о психологических причинах, возникающих у них трудностей, что позволяет дать им своевременные рекомендации. Осуществляется психолого-педагогическая поддержка студентов с низким уровнем жизнестойкости.

Проводятся профилактические групповые занятия с элементами тренинга: «Ценность человеческой жизни», «Приемы саморегуляции», «Как преодолеть конфликты», занятия с элементами тренинга, направленные на адаптацию первокурсников к обучению в колледже, формирование у студентов ценностного отношения к жизни, повышения групповой сплочённости.

Занятия педагога-психолога по профилактике суицидов со студентами 1-4 курсов: «Подари улыбку миру» (К международному Дню улыбки) 1-2 курс, «Разговор о жизненных ценностях» 2-3 курс, «Я выбираю» 1 курс, «Впусти в жизнь позитив» 1-3 курс, «Я сам строю свою жизнь» 3 курс, «Мир без агрессии» (1-2 курс).

Со студентами 1 курса проводится цикл занятий по профилактике суицидального поведения по программе «Ради чего стоит жить?».

Проводятся профилактические индивидуальные консультации-беседы:

0 консультации-беседы со студентами по теме «Ценность жизни, позитивная психология»;

0 консультации-беседы со студентами по решению личностных проблем;

0 консультации-беседы со студентами по обсуждению результатов диагностики, рекомендации по личностному развитию;

0 консультации-беседы с педагогами по обсуждению результатов диагностики, корректировке планов индивидуальной работы со студентами «группы риска»;

0 консультации-беседы с родителями по обсуждению результатов диагностики, рекомендации.

Сформирован методический материал по профилактике суицида: методические разработки, сценарии, памятки, листовки.

Приоритетным направлением в формировании жизнестойкости отводится тренировочным занятиям. Регулярные тренировочные занятия укрепляют и развивают скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, благотворно влияют на нервную систему. Физкультура и спорт активно способствуют ведению здорового образа жизни и препятствуют возникновению вредных привычек.

Любой вид спорта требует регулярной тренировки. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека, развивают волевые качества. Включение в занятия спортом способствует формированию личностных предпосылок устойчивости к стрессу, повышению реалистичной самооценки, снижению страха перед неудачами и тревожности.

В колледже работает 9 спортивных секций (тяжелая атлетика, лыжные гонки, мини-футбол, волейбол, баскетбол, борьба, легкая атлетика, хоккей, самбо), ежемесячно проходят спортивные мероприятия.

Работа по формированию жизнестойкости у студентов ведется в тесном сотрудничестве классного руководителя, социального педагога, педагога-психолога и тренера-преподавателя.

Здоровый образ жизни дает хорошее самочувствие, способность успешно переносить большие нагрузки, уверенность в своих силах, более быстрое и полноценное течение процессов восстановления после умственной деятельности. Занятие спортом оказывают весьма существенное влияние на образ жизни студента.

Развитие особенностей личности, способствующих формированию жизнестойкости студентов, происходит под влиянием совокупности факторов: с одной стороны, признаков профессиональной спортивной деятельности, с другой - их индивидуально - психологических характеристик.

### **Список литературы**

1. Гурьянова, М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума / М.П. Гурьянова // Педагогика. - 2004.-№1.-С. 12-18.
2. Лактионова, А.И. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий / А.И. Лактионова // Вестник МГОУ.- 2010.-№3.-С.11-15.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КВЕСТ-ИГР В РАМКАХ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»**

**Тетерин О.В.,  
ГБПОУ «Курганский педагогический колледж»,  
Курган, Россия**

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

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

### **Задачи:**

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

Квест-технология в образовательном процессе - педагогическая технология, основанная на системно-деятельностном и личностном подходах, сочетающая технологии проблемного, проектного и игрового обучения, с целью достижения

определенных учебных целей и ориентированная на формирование познавательной активности и мотивации студентов, развитие их, как активны участников педагогического процесса [2].

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

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

Кроме того, квест-технологии способствуют развитию коммуникативных навыков. Во время таких игр студенты должны работать в команде, общаться, обмениваться информацией и разрабатывать стратегию. Это способствует формированию навыков коллективной работы и улучшает коммуникацию между студентами.

В рамках преподавания дисциплины «базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания» использование квест-технологий возможно в двух вариациях:

1. Очный формат для изучения теоретических основ избранного вида спорта.

В ходе занятия группа делится на две команды. Каждой выдается гаджет (планшет, ноутбук, смарт доска) с запущенной квест-игрой. Цель игры ответить на предлагаемое вопросы для получения доступа к выполнению практических действий технической направленности. Если команде удалось правильно ответить на предложенный вопрос, на экране загорается зеленое поле с практическим заданием.

Примеры практических заданий.

1. Комбинированное упражнение. По сигналу выполняет ведение мяча с изменением направления движения, обводя футбольный фишки поочередно правой/левой стороны. Затем выполняет передачу внутренней стороной стопы партнеру, стоящему в центре площадки, партнер возвращает мяч обратно. Затем обучающийся выполняет удар мячом в скамью, стоящую на лицевой линии площадки. После отскока мяча от скамьи принимается его подошвой и выполняет передачу мяча в коридор 1.5x5 метров, обозначенный конусами. В зачет идет время, затраченное на выполнение упражнения. За каждую ошибку (сбитый конус, не точно выполненная передача, выход мяча за площадку) ко времени добавляется штрафная секунда.

2. Жонглирование мяча. По сигналу обучающийся выполняет поочередные подбивания мяча правой/левой ногой, не давая мячу опустить на землю. Разрешается подбивать мяч всеми частями тела, кроме рук. Необходимо выполнить максимально возможное количество повторений.

3. Удары по воротам с различной дистанции 6, 10 и 15 метров. По сигналу обучающийся выполняет удар по неподвижному мячу с первой точки так, чтобы мяч пересек линию ворот не касаясь пола. В случае если условие выполнено,

обучающийся переходит на следующую точку для удара, если условие не выполнено, обучающийся повторно выполняет удар с этой же точки. После успешного прохождения всех трех точек, задние считается выполненным [1].

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

2. Дистанционный формат обучения.

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

Примеры теоретических вопросов с вариантами ответа.

1. В каком году образовалась первая в мире Федерация футбола?

- а) 1904;
- б) 1867;
- в) 1930;
- г) 1756;

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

- а) Игорь Акинфеев;
- б) Ренат Дасаев;
- в) Лев Яшин;
- г) Сергей Овчинников;

3. Допустимые размеры поля для проведения международных соревнований?

- а) 120x90;
- б) 130x100;
- в) 100x80;
- г) 90x50 [4];

В случае неверного ответа загорится зеленый экран и появится справочный материал, который поможет в дальнейшем выполнить итоговый тест. По окончании квеста студенту предлагается пройти итоговый тест на оценку.

В рамках преподавания дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» был апробирован новый формат web-квестов, который можно применять как для дистанционного обучения, так и для очного. При помощи данного квеста можно проверить теоретические знания по футболу в рамках дистанционного формата. Также, этот web - квест можно использовать на уроках физической культуры либо на внеурочных занятиях с использованием информационно – коммуникационных технологий.

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

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

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

## Список литературы

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

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ И СПОРТЕ

**Буртовая Т.А.,**  
**ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»,**  
**Шадринск, Россия**

С внедрением ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности педагога становятся здоровьесберегающие образовательные технологии.

Здоровье школьников — вопрос государственной важности: в соответствии с требованиями ФГОС, школа должна гарантировать «охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся».

Становление основ здорового образа жизни следует начинать с раннего возраста, поэтому здоровьесберегающие технологии стали приоритетными для современного образования, причем, здоровье понимается не только как хорошее физическое состояние. Учитываются и такие факторы, как психическое, нравственное, социальное, духовное здоровье. Именно поэтому сохранение физического и эмоционального здоровья является важнейшим условием для получения новых знаний. Учителю необходимо работать над формированием культуры здорового и безопасного образа жизни как одной из главнейших задач обучения и воспитания подрастающего поколения.

Здоровье ребенка определяется той средой, в которой он находится. Современный школьник в возрасте от 6 до 17 лет большую часть времени проводит в школе. Поэтому важнейшей задачей каждого педагога является изучение здоровьесберегающих технологий и использование их в своей деятельности.

Стоит отметить, что задача школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной и счастливой жизни, недостижимой без достаточного уровня здоровья. И решение этой задачи, прежде всего, связано с применением

здоровьесберегающих технологий в учебном процессе. Здоровый ученик с удовольствием включается в любую деятельность, он оптимистичен, жизнерадостен.

Современный ученик вне школы достаточно много времени проводит за компьютером, играет в компьютерные игры в планшетах и телефонах, а во время учебных занятий также используются ИКТ-технологии. Досуг чаще всего проводится за просмотром телевизора, также снижается двигательная активность учащихся, и все эти факторы в свою очередь приводят к снижению эффективности обучения, нарушениям осанки и ухудшению здоровья в целом.

Как писал всемирно известный хирург и один из первых русских ученых-педагогов Н.И. Пирогов, «все будущее жизни находится в руках школы... прямое назначение школы, примиренной с жизнью, – быть руководителем жизни на пути к будущему»

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии и как они могут учителю выполнить эту ответственную миссию?

Здоровьесберегающие технологии — это комплекс мер по охране и укреплению здоровья детей в образовательном учреждении. К ним относят педагогические, психологические, медицинские программы и подходы, которые обеспечивают безопасный для педагогов и детей учебный процесс.

А еще такие меры формируют базу знаний о здоровье и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Отличительными особенностями здоровьесберегающих технологий являются: — создание благоприятного психологического климата на уроке; — снятие эмоционального напряжения; — использование проблемных творческих заданий; — элементы индивидуального обучения; — наличие мотивации на здоровый образ жизни; — наличие оптимальных гигиенических условий образовательного процесса; — использование физкультминуток во время урока.

Также под здоровьесберегающими технологиями следует понимать «продуманную и четко спроектированную модель процесса достижения желаемого оздоровительного результата, выраженного в приобретении учащимися конкретных преобразований и положительных признаков в состоянии здоровья».

Урок — главная составная часть учебной деятельности. Так каким же должен быть современный здоровьесберегающий урок русского языка?

Современный здоровьесберегающий урок русского языка должен воспитывать у учащихся желание вести здоровый образ жизни, учить чувствовать радость от каждого дня, настраивать школьников на положительные эмоции и позитивную самооценку.

Особенностью уроков русского языка и литературы является и то, что достаточно много работы с текстами и за письмом. Всё это негативно сказывается на зрении. Поэтому зрительная гимнастика очень важна. Это одно из эффективных средств профилактики заболеваний глаз.

Для создания благоприятного психологического климата и снятия эмоционального напряжения на уроках русского языка и литературы предлагаю использование различных методов и приёмов:

Например, в 5 классе на уроках русского языка и литературы необходимо проводить гимнастику для глаз под музыку в течение 3–4 минут. Она состоит из

элементов, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. Также широко используются для лингвистического анализа, в качестве самостоятельных работ тексты, пропагандирующие спорт, разные его виды, туризм.

При изучении наклонений глаголов можно рассмотреть режим дня школьника с последующим его обновлением.

Изучение числительных даёт возможность использовать тексты, рассказывающие детям об истории Олимпийских игр, завоёванных медалей нашими спортсменами в разные периоды.

Чтобы не было перегрузки учащихся, необходимо соблюдать объём всех видов диктантов, тестов для изложений, а контрольные и зачётные работы проводить строго по календарно - тематическому планированию.

Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в коллективах. Учителям, освоившим эти технологии, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Несколько минут на уроке необходимо уделять оздоровительным моментам. На каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить физкультминутки, делать игровые паузы, зрительную гимнастику и, конечно, эмоциональную разгрузку (2-3 минуты). Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы деляя одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот. Потраченное на оздоровительные моменты время окупается усилением работоспособности, а, главное, укреплением здоровья учащихся. Очень хорошо, если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в ход урока.

Конечно, нужно учитывать возрастные особенности учащихся.

В 10-11 классе полезно также предлагать учащимся простейшие физкультминутки, например, для глаз, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Это следующие упражнения:

- 1) вертикальные движения глаз вверх – вниз;
- 2) горизонтальное вправо – влево;
- 3) вращение глазами по часовой стрелке и против;
- 4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
- 5) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий.

На заключительном этапе занятия необходимо провести итоговую рефлексию, а она может быть устной, письменной или графической.

Предлагая домашнее задание учитель должен прокомментировать его, указать что ученики должны выполнить, чтобы подготовить задание на «три», «четыре», «пять».

- ... Однако существует ряд требований к домашним заданиям школьников:
- ... домашнее задание должно быть посильным;
- ... домашнее задание не должно быть большим по объёму.

Таким образом, главной задачей реализации здоровьесберегающих технологий является организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание обучающихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

По определению докторов педагогических наук, профессоров А.П. Матвеева, А.С.Махова, В.Ю.Карпова «главной задачей образовательного учреждения является конкретизация видов и признаков здоровьесберегающих технологий, которые в свою очередь определяют направление задач и последовательность педагогических действий по их использованию в целостном оздоровительном процессе».

Технологии здоровьесбережения основываются на благополучном влиянии факторов учебного процесса на жизнь детей, а именно:

- ... комфортные условия обучения — доброжелательная атмосфера со стороны педагога и коллектива, отсутствие стрессовых ситуаций,
- ... адекватность требований к учащимся на занятиях и т.д.;
- ... соответствие учебной нагрузки возрасту обучаемого;
- ... рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, культурными, индивидуальными, психологическими особенностями учащихся;
- ... достаточная двигательная активность.

Цель здоровьесберегающих технологий — обеспечить безопасный учебный процесс, который способствует развитию психологического, социального и физического здоровья ученика.

Именно психологический комфорт школьников во время урока является одним из важнейших аспектов в процессе здоровьесбережения. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения перегрузки и утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия возможностей каждого ребенка. Спокойная, доброжелательная атмосфера на уроке, дружеская беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, добрый юмор или небольшое лирическое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию творческих способностей своих воспитанников.

Выбор подходящих здоровьесберегающих технологий обуславливается программой обучения, профессионализмом педагогов, возможностями конкретного учебного заведения. По мнению специалистов в этой области, гораздо эффективнее использовать их комплексно, выбирая оптимальный вариант, основываясь на конкретных условиях.

В числе важнейших функций воспитания - охрана и развитие физического и психического здоровья ребенка, специально организованная работа по формированию общественно ценных нравственных, волевых, эстетических и физических качеств

Поэтому среди основных задач воспитания особо выделяется физическое воспитание, нацеленное на сохранение и укрепление здоровья учащихся, развитие потребности и мотивации здорового образа жизни.

В действующем Законе «О физической культуре в Российской Федерации» физическое воспитание рассматривается как педагогический процесс, направленный на формирование и развитие здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление жизни человека.

В наши дни вопрос о состоянии здоровья студентов средних учебных заведений также не теряет актуальности. Как показывают статистики медицинских учреждений, за последнее время число учащихся с проблемными заболеваниями выросло на десятки процентов, а количество здоровых постепенно снижается. Среди ярко выраженных проблем со здоровьем выделяют в основном хронические заболевания и патологии в нервной системе. На состояние студентов влияют множество факторов, среди которых можно выделить повышенную загруженность в учебе, конфликты с преподавателями и сверстниками, экологические неразрешенные вопросы, неправильное распределение времени между занятиями и учебным процессом. В основах этих проблем лежит тот факт, что многие студенты не знают о здоровьесберегающих технологиях.

Если говорить о студентах, то среди целей технологий по сбережению здоровья важно обратить внимание на создание благоприятных условий для обеспечения безопасности учебного процесса. Для того, чтобы понять, что конкретно из себя представляют здоровьесберегающие технологии, выделяют несколько групп:

1. Технологии стимулирования здоровья. Сюда можно отнести различные физкультурные игры, гимнастические упражнения и прочие оздоровительные занятия. В основном это проводится преподавателями физического воспитания, однако нельзя сказать, что сюда не входят и самостоятельные упражнения. Например, прогулка на свежем воздухе, релаксация во время проведения учебных занятий, плавание.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни. В этой группе основное предпочтение отдаётся активности, которую лучше скорректировать с преподавателем. Это могут быть спортивные дни, активный отдых, стимулирующие массажи, физкультурные игры, развивающие психологическое состояние, снимающие напряжения, а также направленные на исправление состояния агрессии, страхов, двигательных аппаратов.

Коррекционные технологии. По большей части, это занятия, направленные на психологическое состояние студента. Здесь включены, упражнения для развития мимики или артикуляции, музыкальная терапия для развития нормального эмоционального состояния, терапия на основе цветковых гамм для релаксации, психотерапия, состоящая из специальных упражнений и игр.

3. Технологии по сбережению здоровья позволяют решить массу задач. Среди них выделяют следующие: снижение утомляемости студента, контроль над

соблюдением режима сна, успешное формирование личности и физической активности, соблюдение гигиенических требований, обеспечение здорового учебного процесса и просвещения о культуре здоровья при помощи специальных тематических уроков или занятий, грамотное управление состоянием здоровья.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе, разделены на классификации, отличающиеся различными методами по развитию состояния студента, а также разными видами работ и упражнений.

1. Медико-гигиенические технологии. К медико-гигиеническим технологиям относятся мониторинг и поддержка в обеспечении необходимых гигиенических требований. Основную ответственность за этим процессом несут преподаватели и медицинские работники. Среди основных задач сюда входит предоставление медицинской помощи студентам. Также необходимо осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся и на основе наблюдений проводить обязательную профилактическую работу.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии включают и физическое развитие студентов. То есть, это разные физкультурные занятия, спортивно-секционные работы, внеурочные тематические мероприятия. Благодаря такому комплексу действий, у студентов развивается закалывание, сами учащиеся становятся более выносливыми и гибкими, развиваются и другие физические качества.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии. Здесь работа направлена на создание условий для учебного процесса в соответствии с нормами охраны окружающей среды, то есть создание благоприятной природной атмосферы, экологически чистого окружения. Чаще всего у студентов это проводится путем проведения таких мероприятий, как облагораживание территорий.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Ответственность за эти процедуры в основном лежит на специалистах по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, представителях коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т. д. Главной задачей в этой деятельности являются обеспечение безопасности и охрана здоровья студентов.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три категории: организационно-педагогические, психолого-педагогические и учебно-воспитательные. Первые служат снижению усталости и осуществлению профилактики или терапии по стрессоустойчивости и ряда психических нарушений. Эта категория является главной в проведении комфортного учебного процесса. Психолого-педагогические технологии связаны с работой преподавателя, его коммуникативными функциями. В основе задач лежит проведение тех элементов, которые способствуют обеспечению эмоционального комфорта учащихся, а также устранению факторов, которые могут навредить их психологическому здоровью. Учебно-воспитательные технологии предназначены для введения студентов в программу грамотной заботы о своём здоровье, проведению занятий для получения основных знаний о здоровом образе жизни, устранению вредных привычек и, самое главное, мотивации проводить эти мероприятия и во внеурочное время.

6. Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии. Они укрепляют психологическое состояние студента, позволяют адаптироваться к любой ситуации с минимальным причинением вреда эмоциональному состоянию. Это

может осуществляться с помощью различных психологических тренингов и прочих развивающих эту тему программ.

7. Лечебно-оздоровительные технологии. Сюда включены лечебные работы, предназначенные для восстановления здоровья студента. Несомненно, здоровьесберегающие технологии в наше время очень эффективны для осуществления поддержки психологического и физического здоровья студентов, формирования правильного образа жизни обучающихся.

Очень важной считаю работу по формированию мотивации на здоровый образ жизни. С этой целью на уроках русского языка среди студентов широко использую для языковедческого анализа, для контрольных и самостоятельных работ тексты, пропагандирующие разные виды спорта, туризм. На уроках литературы студенты пишут сочинения на темы: «Модно ли быть здоровым?», «Курить - здоровью вредить», «Что я знаю о наркотиках?» и т. д. Считаю, что, рассуждая по поставленным проблемам, учащиеся самостоятельно придут к определённым выводам, поймут, что забота о своём здоровье — это залог полноценной жизни. Следующей отличительной особенностью здоровьесберегающих технологий является использование на уроках физкультминуток. Они способствуют повышению умственной работоспособности студентов, предупреждению равнодушия к уроку, преждевременного наступления утомления и снятию у них мышечного статического напряжения. Физкультминутки также могут способствовать развитию орфографической зоркости.

Одна из задач педагога — сделать так, чтобы ученик осознал, что он сам несет ответственность за свое здоровье.

Если учитель при проведении уроков берет во внимание сохранение здоровья, то по статистическим данным у учащихся сохраняется высокий уровень мотивации обучения и прослеживается хорошая динамика в освоении учебных программ.

Эффективность здоровьесберегающих технологий наиболее существенна при их коллективном и комплексном использовании в учебной организации.

Таким образом, формирование здорового образа жизни на уроках русского языка и литературы занимает очень важное место в жизни подрастающего поколения. Задача всех образовательных учреждений — выпустить здорового человека из своих стен. Для реализации этой задачи нам, педагогам, следует выбирать образовательные технологии, соответствующие возрасту обучающихся, устраняющие перегрузки и сохраняющие здоровье наших детей.

В заключение хочется сказать, что когда будет здоровье, «заговорит» мудрость, «заиграют» силы и станет «всесилен» разум. И тогда общество будет развиваться и процветать.

### **Список литературы**

1. Приказ Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (в ред. от 31.12.2015г) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
2. Алексеев С. В., Барышников Е. Н., Беловицкая Л. М. и др. Формирование здоровьесберегающего поведения и укрепление здоровья учащихся. — СПб, СПбАППО, 2008. — 160 с.

3. Постановление «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», № 28 от 28.09.2020.
4. Э. М. Казин «Здоровьесберегающие технологии в школе», М.: 1999.
5. Васильева Н. В. Организация учебного процесса в школе без ущерба для здоровья // Забота образовательных учреждений о здоровье детей: Материалы Международного научного симпозиума. — СПб; 2006. — С. 9–11.
6. Гигиенические требования к условиям обучения в образовательных учреждениях: СанПин 2.4.2. 11.78–02. Издание официальное. — МинЗдрав России. — М.; 2002.
7. Матвеев А.П., Махов А.С., Карпов В.Ю., Корнев А.В. Содержание понятия «здоровьесберегающие технологии» в контексте современного школьного образования // ТиПФК. 2016.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М., 2003. 272 с.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНТА**

**Булыгина Н.П.,**

**ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»,  
Шадринск, Россия**

**Аннотация:** Спорт является эффективным средством не только физического развития, но и влияет на другие отрасли быденной жизни, такие как развитие и формирование психических навыков и качеств людей, в особенности у студентов.

**Ключевые слова:** спорт, навыки, студент, личностные качества, физическая культура

**Введение:** Студенты представляют собой особую социальную группу общества. Ключевая деятельность учащегося - образовательный труд, процесс подготовки к которому стал видом трудоемкой и напряженной умственной деятельности. Систематические тренировочные занятия играют значительную роль в становлении личности, формировании физических и нравственно-волевых качеств, достижении высоких результатов в разнообразных сферах жизнедеятельности. Физическая культура является одним из эффективных средств увеличения трудоспособности студентов в учебном процессе и их общественной активности.

**Актуальность темы исследования:** Студенты нацелены на здоровое, эффективное преодоление проблем и саморазвитие, массовая популяризация спорта и спортивного образа жизни, так же 2024 год будет -годом спорта.

**Цели и задачи:** Значение физических нагрузок в жизни студента; изучить источник заинтересованности и мотивацию в занятии спортом.

Научная новизна: Честный взгляд на занятия спортом студентом. Выявление плюсов и положительных тенденций от физических нагрузок как в физическом, так и в моральном плане.

**Исследование:** Согласно внутриколледжному исследованию в виде опроса 60 учащихся 1-3 курсов различных специальностей были выявлены следующие результаты:

- 60% опрошенных считают занятия физической культурой, в особенности в качестве предмета обучения в программе, обязательным;

- 20% опрошенных негативно относятся к предмету «физ-ра», считая, что ничего нового и полезного он принести не может, в свою очередь, позитивно отзываясь о спорте в виде отдельного досуга для человека в целом, имея ввиду дополнительные секции.

- 15% опрошенных пропускают уроки физической культуры, занимаясь при этом различными видами спорта и физическими нагрузками;

- 5% опрошенных с удовольствием ходят на занятия по физической культуре и регулярно занимаются спортивной деятельностью во внеучебное время.

### **Потребность в физической культуре**

Потребности в физической культуре — главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Она имеет безграничный диапазон: надобность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, чувственной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций личного Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в усовершенствовании качества физкультурно-спортивных занятий, в уюте и др. Потребности непосредственно сопряжены с эмоциями — переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, наслаждения или неудовольствия.

В течение дня у учащихся происходит интенсивная и долгая работа центральной нервной системы. Моторная активность необходима студентам, так как продолжительные пары в аудиториях не позволяют питать мозг кислородом и существует риск разнообразных заболеваний. Можно уверенно заявить о том, что те студенты, что систематически занимаются спортом, на много легче выдерживают период сессии, т. к. они менее болезненно реагируют на нагрузки по учебе и, как правило, успеваемость таких студентов лучше.

Занятия общей физической подготовкой содействуют лучшему усвоению учебного материала. В совокупности с учебными занятиями верно организованные занятия ОФП обеспечивают подходящую и постоянную результативность физического воспитания. Первостепенной проблемой оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. Когда человек отлично себя ощущает физически ему проще справляться со стрессом, он более устойчив к внешним раздражителям, таким как сессия или большое количество учебного материала. Если студент будет придерживаться всем правилам физической культуры: здоровый сон, правильная еда, гигиена, физическая нагрузка, у него будет больше сил на учебный процесс и внеурочную деятельность.

### **Интерес к спорту**

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом немаловажны и интересы. Интерес отражает потребности человека и способы их удовлетворения. Если необходимость вызывает желание обладать объектом, то интерес - познакомиться с ним. Если у человека нет конкретных целей в

физкультурной и спортивной деятельности, то ни о каком интересе и речи быть не может. Отношения определяют объективную ориентацию, определяют социальное и личное значение физической культуры в жизни. Волевые усилия регулируют деятельность и поведенческую модель индивида в соответствии с установленными целями, принятыми решениями. Волевая активность определяется мощью мотивации: если человек желает достичь цели, то его усилие будет, как более интенсивным, так и более продолжительным.

Как показала статистика интерес к спорту в 2020 году резко снизился. Пандемия, возникшая в результате распространения COVID-19 является основной объективной причиной ослабления интереса к занятию спортом и физической культуры всего населения планеты, а также причинами ослабления интереса студентов к спорту являются:

- 1 - развитие интернета;
- 2 - появления сотовых телефонов;
- 3 - усиление комфорта проживания населения в мегаполисах;
- 4 - возникновение экологических проблем и загрязнения окружающей среды;
- 5 - перепроизводство товаров для населения;
- 6 - сверхвысокое производство пищевых продуктов и ухудшение здоровья населения из-за переядания

Согласно мировой статистике лишь с 2022 года интерес к спорту стал возрастать, спортивный образ жизни стал популярным, стало модно быть здоровым и заниматься отдельным видом спорта, популярными направлениями являются: греко-римская борьба, самбо, хоккей, тяжелая и легкая атлетика. Появляются новые спортивные объекты, заинтересованность в развитии спорта в регионах и доступность способствует увеличению интереса к спорту и мотивации студентов к занятиям по физической культуре. Согласно общей статистике к 2023 году интерес к спорту среди студентов возрос на 29%.

### **Преодоление трудностей**

В жизни любого человека встречаются препятствия и каждому приходится преодолевать их. Это хорошо можно лицезреть на примере спорта. В спорте проще определять и дозировать степень трудности. В любой predetermined отрезок времени спортсмен знает, на что он способен. Более того, если он сопоставит, что получалось полгода назад и что теперь, то материал для оценки становится более эффективным – определяется результативность проведённых тренировок, проделанной работы, потраченных усилий. Каждый раз спортсмены улучшают свои результаты постоянными тренировками и увеличением нагрузки. Это дисциплинирует, развивает волевые качества и сформировывает характер человека. Они понимают, что без увеличения нагрузок и постоянных тренировок они не смогут повысить и сохранить свой результат, но с помощью дисциплины, небольшими шажками они изо дня в день идут к своей цели и видят результат своей работы. Перенимая подобную форму поведения и в другие сферы жизни, студент с большей вероятностью добьется успехов, так как будет понимать, что постоянная работа над чем-либо рано или поздно дает свои успехи.

### **Вывод**

Опрос учащихся и научное исследование проблемы выявило недостаточную мотивации среди молодежи к занятиям спортом и физическим нагрузкам.

Причинами этого выступает нехватка познаний студентов как о положительных последствиях нагрузок, так и о правильности самих тренировок, возможностей формирования собственных комфортных программ для поддержания спортивной формы. Возможно программам не хватает свежего подхода к формированию занятий физической культуры с вариативностью выбора метода тренировок под студента и теоретически-полезных занятий, позволяющих привлечь студента к занятиям, обеспечив посетяемость, обучаемость, и, в следствие, активного учащегося. Не хватка специалистов и внешние факторы, так же способствуют снижению интереса к спорту. Однозначно можно сказать, что спорт положительно влияет на работу и обучение студента, дисциплинируя его, делая стрессоустойчивым и готовым к преодолению трудностей. Спорт должен быть не только доступным, но и понятным.

### Список литературы

1. Алексеев С. В., Барышников Е. Н., Беловицкая Л. М. и др. Формирование здоровьесберегающего поведения и укрепление здоровья учащихся. — СПб, СПбАППО, 2008. — 160 с.
2. Васильева Н. В. Организация учебного процесса в школе без ущерба для здоровья //Забота образовательных учреждений о здоровье детей: Материалы Международного научного симпозиума. — СПб; 2006. — С. 9–11.
3. Матвеев А.П., Махов А.С., Карпов В.Ю., Корнев А.В. Содержание понятия «здоровьесберегающие технологии» в контексте современного школьного образования // ТиПФК. 2016.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗИКУЛЬТУРНОГО КОЛЛЕДЖА

Дюрягина Л.Г., Зотеев Р.С.,  
ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»,  
Шадринск, Россия

**Аннотация:** В статье рассматриваются актуальные вопросы применения технологии здоровьесбережения на учебных занятиях, с точки зрения обучающихся в структуре профессионального образования.

**Ключевые слова:** технология, обучение, учебно-воспитательный процесс.

**Актуальность.** Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Сохранение и укрепление здоровья, свободный доступ к физической культуре и спорту государство рассматривает как необходимое условие развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, право каждого человека [2].

Однако, все очевиднее становится важность проблемы охраны и укрепления здоровья обучающихся в связи с тем, что:

Во-первых, в последние годы наблюдается резкое ухудшение здоровья не только детей, но и учащейся молодёжи. Тревожными показателями являются: рост нервно-психических расстройств, падение зрения, излишние психологические и физические нагрузки на подростковый организм и др.

Во-вторых, для современной системы образования характерно постоянное увеличение и объёма учебного материала, и его сложности, что требует мобилизации всех психофизических возможностей обучающихся.

В соответствии с законом «Об образовании в РФ» каждая образовательная организация обязана обеспечить не только учебный процесс, но создавать необходимые и безопасные условия для охраны и укрепления здоровья [2].

Однако на сегодняшний день медицинскими статистическими данными отмечается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и такая тенденция просто обязывает педагогов к применению здоровьесберегающих на учебных занятиях, направленных на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, предупреждение нарушений [3].

Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни обучающихся, воздействующие на здоровье.

В настоящее время наблюдаются противоречия между теорией и практикой по реализации здоровьесберегающих технологий. Они заключаются в том, что использование здоровьесберегающих образовательных технологий должно быть систематичным, последовательным, грамотным, но еще не разработан эффективный механизм внедрения в педагогический процесс технологий оздоровления [1].

**Цель работы.** Рассмотреть систему работы по использованию здоровьесберегающих технологий в структуре профессионального образования.

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

Исследование проводилось на базе ГБПОУ «ЗКФКиЗ» г. Шадринск.

В исследовании приняли участие обучающиеся 2-го и 3-го курса специальности 49.02.01 Физическая культура.

В результате проведенного анкетирования всего опрошено 78 студентов. Количество обучающихся в группах: 201 группа – 20 человек, 202 группа – 18 человек, 301 группа – 18 человек, 302 группа – 22 человека. Исследование проводилось с 1 июня 2023 года по 20 июня 2023 года.

В работе были использованы следующие методы исследования:

1. Педагогическое наблюдение;
2. Анкетирование;
3. Беседа

**Педагогическое наблюдение.** Метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием социальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

**Анкетирование.** Анкетирование как метод исследования позволяет за короткий срок получить максимально возможный объем информации о каком-либо

продукте, узнать мнения общества по каким-то вопросам и в прочих подобных случаях. Как понятно из названия самого метода, в его основе находится главное средства, фиксирующее все данные анкетирования, то есть анкеты. На основе данных ответов специалисты и делают соответствующие выводы по интересующей их проблеме. В современном мире для анализа мнений разных групп людей чаще всего используется анкетирование как метод социологического исследования, вопросы в анкете должны быть четкими и логичными, следовать в логической последовательности, а также постепенно наращивать интерес опрашиваемого (в случае маркетингового опроса). В конце анкетирования стоит задавать вопросы самые сложные, над ответом на которые придется подумать. Важное условие качественного проведения анкетирования – точность формулировок вопросов, не допускающая двоякого толкования или неясности. Нельзя при создании анкеты допускать вопросов из нескольких многословных предложений, с употреблением профессиональных терминов.

**Беседа.** Этот метод один из основных методов психологии и педагогики, который предполагает получение информации об изучаемом явлении в логической форме, как от исследуемой личности, членов изучаемой группы, так и от окружающих людей. В последнем случае беседа выступает как элемент метода обобщения независимых характеристик. Научная ценность метода заключается в установлении личного контакта с объектом исследования, возможности получить данные оперативно, уточнить их в виде собеседования [4].

Практика психолого-педагогических исследований выработала определенные правила применения метода беседы:

- беседовать только по вопросам, непосредственно связанным с исследуемой проблемой;

- формулировать вопросы четко и ясно, учитывая степень компетентности в них собеседника;

- подбирать и ставить вопросы в понятной форме, побуждающей респондентов давать на них развернутые ответы;

- избегать некорректных вопросов, учитывать настроение, субъективное состояние собеседника;

- вести беседу так, чтобы собеседник видел в исследователе не руководителя, а товарища, проявляющего неподдельный интерес к его жизни, думам, чаяниям;

- не проводить беседу второпях, в возбужденном состоянии;

- выбирать такое место и время проведения беседы, чтобы никто не мешал ее ходу, поддерживал доброжелательный настрой [5].

**Результаты исследования.** В результате проведенного нами исследования, мы получили следующие результаты:

Нами были выбраны три наиболее важных на наш взгляд вопроса, с помощью которых мы сможем определить степень применения здоровые сберегающих технологий на уроках физической культуры.

Вопрос: «Какой из представленных ответов для вас является наиболее важным при проведении учебного занятия?». Самым популярным был ответ «Игры на свежем воздухе». Можно сказать, что у обучающихся складывается осознанное мнение о своём здоровье, тем, что студенты обосновывают свой выбор тем, что

заниматься, например физической культурой на улице гораздо полезнее, чем в спортивном зале.



Рисунок 1.

По второму вопросу: «Какие учебные занятия для вас являются наиболее интересными?», тоже особых отличий нет. Интерес обучающихся в большей степени проявляется учебным занятием игрового характера, что главным образом влияет на развитие двигательных качеств, лишь 27% процентов опрошенных студентов считают учебные занятия теоретического характера интересными.



Рисунок 2

Нужно отметить и то, что не все школьники считают уроки физической культуры направленными на сохранение и поддержание их здоровья.

**Выводы.** Один из главных показателей хорошего физического самочувствия обучающихся и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных, а при необходимости - специально сконструированных и индивидуально дозированных физических упражнений оздоровительной

направленности, которые при правильной педагогической организации оказывают положительный эффект на занимающихся.

Для использования здоровьесберегающих технологий на учебных занятиях у студентов необходимо: сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; научить студентов использовать полученные знания в повседневной жизни; обучить приемам мобилизации, релаксации и духовного самосовершенствования; формировать ценностное отношение к своему здоровью; формировать потребность в здоровом образе жизни. Поставленные задачи решаются через: совершенствование методики проведения урока, индивидуальную работу со слабоуспевающими и физически развитыми обучающимися, коррекцию занятий школьников на основе диагностики развития, способностей и природных задатков, мотивацию студентов к учению.

Таким образом, организация учебной деятельности с учётом здоровьесберегающих технологий не наносит ущерба здоровью обучающихся. Вместе с тем, основной задачей остаётся такая организация учебной деятельности, при которой снимается проблема перегрузки учащихся. Необходимым становится определение комплекса мер направленных на создание условий для нормального роста и развития, охрану и укрепление здоровья учащихся.

### Список литературы

1. Баль, Л.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков [Текст]: учебно-методическое пособие / Л.В. Баль, С.В. Барканова; под ред. Л.В. Баль. - М.: Владос, 2013. - 192 с.
2. Кожин, А.А. Здоровый человек и его окружение [Текст]: учебник для сред. проф. образов. / А.А. Кожин, В.Р. Кучма. – М.: Академия, 2016. - 397 с.
3. Макарова, Т.В. Комплексная программа «Здоровье» [Текст] / Макарова, Т.В. // Классный руководитель. - 2017. - № 5. - С. 27-37.
4. Митина, Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога [Текст]: учебное пособие для высш. проф. образов. / Л.М. Митина, Г.В. Митин; под ред. Л.М. Митиной. – М.: Академия, 2015. - 362 с.
5. Тищенко, О.И. Программа «Школа-территория здоровья» [Текст] / Тищенко, О.И. // Классный руководитель. - 2018. - № 4. – С. 74-86.

## РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СРЕДСТВАМИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ (КРОССФИТА)

Емельянова Н.А. ,  
ГБПОУ «Курганский педагогический колледж»,  
Курган, Россия

Физическую форму нельзя ни купить,  
ни заполучить, ничего для этого не делая  
Джозеф Пилатес

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

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

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

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

Задачи:

...изучить и раскрыть понятие силовой выносливости;

...провести исследование с целью определения эффективности тренировок на развитие силовой выносливости.

...описать результаты исследования.

Силовая выносливость — это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины без снижения их эффективности (двигательная деятельность при этом может быть ациклической, циклической и смешанной). Это одно из наиболее значимых в профессионально-прикладной физической подготовке и спорте двигательных качеств. От уровня его развития во многом зависит успешность двигательной деятельности [4].

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

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

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

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

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

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

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

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

Разновидности функциональных тренировок:

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

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

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

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

... crossFit – функциональная тренировка как с собственным весом, так и с отягощениями. Характеризуется высокой интенсивностью и быстрой сменой функциональных упражнений.

Подробнее остановимся на виде функциональной тренировки – CrossFit.

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

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

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

- ... тяжелая атлетика;
- ... легкая атлетика;
- ... гимнастика;
- ... пауэрлифтинг;
- ... бодибилдинг.

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

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

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

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

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

Легкоатлетические упражнения: кросс-бег, спринт.

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

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

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

Студентам были адресованы вопросы:

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

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

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

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

В соответствии с выбором реализуем данное направление на практике.

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

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

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

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

Синтезируем два упражнения в единый комплекс.

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

... программа для девушек (1 раунд – 15 бёрпи, 15 ситап).

Задача - выполнить наибольшее количество раундов до предела возможностей.

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

Получены следующие результаты (табл 1):

Таблица 1

Количество раундов  
январь 2023 года

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

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

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

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

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

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

Таблица 2

Результат контрольного эксперимента:  
Количество раундов  
май 2023

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

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

1. Среди девушек:

... на 25% процентов увеличилось количество, выполнивших 6 раундов;

... на 50% процентов увеличилось количество, выполнивших 5 раундов;

... на 25% процентов сократилось количество выполнивших 3 раунда

2. Среди юношей:

... на 33% процента увеличилось количество выполнивших 7 раундов;

... на 34% процента увеличилось количество, выполнивших 6 раундов;

... на 16% процентов сократилось количество выполнивших 4 раунда

Работа, выполненная занимающимися в период с января 2013 – май 2014 можно считать эффективной.

Развитие силовой выносливости способствует показателю «экономический эффект от привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом» (он раскрыт в Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ»). Суть его заключается в том, что гражданин, занимающийся физической культурой и спортом делает больший вклад в развитие страны, чем нетрудоспособный в период болезни.

Поставленные задачи на данном этапе выполнены, цель достигнута.

## Список литературы

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

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ, КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ В УСЛОВИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОЛЛЕДЖА

Калашникова О.А.,  
ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»,  
Шадринск, Россия

**Ключевые слова:** фитнес-трекер, физическая подготовленность, легкоатлеты, учебно-тренировочные занятия.

**Актуальность.** Цифровые технологии – это будущее человечества. Они основаны на быстродействии и универсальности, что делает их столь востребованными во всех сферах жизнедеятельности человека. Современные гаджеты базирующиеся, на методах кодировки и передачи информации, позволяющие совершать множество разноплановых задач за кратчайшие промежутки времени, нашли свое применение и в спорте. Мониторинг и анализ действий спортсмена базируется на последних достижениях научной мысли. Это помогает добиться точности во всем: начиная от организации тренировок до процесса лечения и восстановления спортсменов после травм [4, с. 219-224].

Использование современных умных приспособлений характерно не только для спорта высших достижений, но и применимо на занятиях учебно-тренировочной группы в условиях физкультурного колледжа. Интерес к тренировкам у молодежи легче побудить, если внедрять в тренировочный процесс инновационные методики и цифровые технологии [2, с. 688-691].

На сегодняшний день к основным техническим новинкам, изменившим спорт, принято относить: фотофиниш, тренажеры, медиа-технологии, различные фитнес-трекеры и многое другое.

Современные фитнес-трекеры – это устройства или приложения, которые позволяют отслеживать двигательную активность человека и различные

физиологические параметры. Они создаются довольно компактными для удобного и незаметного для самого пользователя ношения на запястье [3, с. 184-189].

Некоторые ученые считают, что функционал фитнес-трекера способен значительно повысить физическую подготовленность легкоатлетов и увеличить эффективность тренировочных занятий, сделать процесс выполнения упражнений и их результаты интересными и наглядными [1, с. 115].

Также позволит корректно и эффективно решить следующие задачи:

1. Контроль двигательной активности легкоатлетов в режиме дня и тренировочном процессе.

2. Оценка уровня физической подготовленности легкоатлетов и адекватности выполняемых ими физических нагрузок в течении занятия.

3. Осуществление персонализированного подхода к каждому спортсмену во время учебно-тренировочного занятия.

4. Обеспечение занимающихся индивидуальным планом физической активности в соответствии с их целями и состоянием здоровья [3, с. 184-189].

По мнению американских ученых данные фитнес-трекеры в некоторых случаях могут быть опасны для здоровья владельцев, так как большинство производителей не проводят специализированные медицинские тестирования. Например, спортсмен измеряет в первый раз частоту сердечных сокращений и трекер показывает 74 удара в минуту, а через несколько секунд при втором замере – 96 ударов в минуту. Это говорит о большой погрешности в измерении пульса, поэтому данная функция совершенна бесполезна во время тренировок [2, с. 688-691].

Мнения ученых различны, что показывает недостаточную изученность применения фитнес-трекеров в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов.

**Цель исследования** – обосновать эффективность использования фитнес-трекеров для повышения уровня физической подготовленности легкоатлетов учебно-тренировочной группы.

**Организация и методы исследования.** Для решения поставленной цели в работе были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и документальных материалов, контрольные испытания, метод наблюдения, метод опроса, математические методы исследования.

Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Зауральский колледж физической культуры и здоровья» в период с декабря 2022 года по май 2023 года.

В исследовании принимали участие легкоатлеты учебно-тренировочной группы ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья», в количестве 10 человек. Из них 5 спортсменов составили контрольную группу, 5 – экспериментальную. Возрастной и половой состав занимающихся был идентичным.

Экспериментальная группа занималась с современными фитнес-трекерами, а контрольная группа выполняла роль фона, на котором предстояло провести сравнительный анализ динамики сдвигов в показателях у испытуемых экспериментальной группы и дать им оценку.

**Результаты и их обсуждение.** Для определения исходного уровня физической подготовленности легкоатлетов в декабре 2022 года были проведены контрольные испытания. Сравнивая, полученные данные исследования экспериментальной и

контрольной группы мы выяснили, что 60% испытуемых смогли выполнить нормативные требования, а 40% – нет. Таким образом, существенной разницы в исследуемых группах нет.

Для повышения уровня физической подготовленности у легкоатлетов экспериментальной группы, мы предложили испытуемым использовать фитнес-браслет в тренировочном процессе и в повседневной жизни, руководствуясь следующими рекомендациями:

1. Носить устройство на одной и той же руке, что позволит получать более достоверную информацию об организме.

2. Не снимать умный гаджет в течении дня и регулярно синхронизировать его с приложением на смартфоне.

3. Выбирать во время тренировочного занятия функцию «Тренировка», которая в автоматическом режиме замеряет частоту сердечных сокращений, интенсивность нагрузки и количество затраченных калорий.

4. Оценивать количество проделанных шагов во время выполнения физических упражнений и в течении всего дня.

5. Анализировать качество и продолжительность сна.

В мае 2023 года было проведено тестирование повторно, и мы получили следующие результаты: в экспериментальной группе уровень физической подготовленности увеличился на 80%, в контрольной группе показатели не изменились. Таким образом, становится очевидным, что применение фитнес-трекеров в сочетании с традиционными средствами и методами подготовки явились основной причиной роста спортивных результатов.

После чего мы провели опрос в форме беседы с тренером-преподавателем и легкоатлетами экспериментальной группы по вопросам использования фитнес-трекеров в тренировочном процессе и были выявлены следующие положительные моменты:

1. По размерам устройство небольшое и не создает дискомфорта при занятиях спортом и в повседневной жизни. Современный дизайн позволяет носить устройство с любой одеждой: от делового костюма до вечернего платья.

2. Фитнес-трекер является водостойким, что позволяет спортсмену не снимать его даже при тренировочном занятии в бассейне.

3. Устройство имеет разнообразные и полезные функции. Например, удобно выполнять замеры частоты сердечных сокращений за 1 минуту, нажав всего лишь на одну кнопку.

4. Современный гаджет очень прост в управлении. Для отслеживания показателей не требуют открытия множества приложений, ношения с собой смартфона и разного оборудования.

5. Анализ профиля занимающегося позволяет тренеру рационально и индивидуально подобрать средства, методы, интенсивность нагрузки на тренировочном занятии, учитывая его двигательную активность в течении дня, количество и качество сна и т.д.

6. Сравнительный анализ основных показателей пользователей умных устройств позволяет повысить мотивацию легкоатлетов на учебно-тренировочных занятиях.

7. Функция «Планировщик» позволяет установить цель на одно или несколько занятий, напоминая тем самым спортсмену о важности тренировочных процесса.

В процессе беседы также были определены и отрицательные стороны применения фитнес-трекера:

1. Высокая стоимость качественного девайса.

2. Есть опасность того, что гаджет может давать ложные данные о измеряемых показателях.

3. На анализ каждого профиля легкоатлетов и составление индивидуального тренировочного занятия уходит большое количество времени.

4. Опасность для здоровья пользователя фитнес-трекера представляет погоня за виртуальными спортивными достижениями, когда владелец стремится любыми силами, при любом самочувствии сделать новую тренировку результативнее предыдущей или превзойти достижения других обладателей аналогичных гаджетов.

Из всего вышеизложенного мы можем сделать вывод, что данный девайс – это эффективное средство для повышения уровня физической подготовленности спортсменов. Однако другим очевидным моментом является, что анализ профилей и подбор индивидуальной физической нагрузки для каждого пользователя требует больших затрат времени. Данный факт для современного тренера-преподавателя, работающего в массовом спорте нерационален, поэтому мы рекомендуем использовать современные гаджеты:

1. По желанию занимающего для самоконтроля.

2. Для спортивно-одаренных легкоатлетов массовых разрядов на этапе углубленной специализации.

3. Для спортсменов высоких разрядов на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства.

### Список литературы

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва: Юрайт, 2022. – 300 с. – Текст : электронный. – URL: <https://urait.ru/bcode/518851> (дата обращения: 28.09.2023).

2. Божена, Н. Б. Особенности использования студенческой молодежи фитнес-трекеров для контроля за состоянием здоровья и уровнем двигательной активности / Н. Б. Божена // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под научной редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – 2020. – с. 688-691. – Текст : электронный. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_42974951\\_20100228.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42974951_20100228.pdf). (дата обращения: 20.09.2023).

3. Губернаторова, М. И. Изучение эффективности применения фитнес-браслета / М. И. Губернаторова // [Актуальные экономические и социально-гуманитарные проблемы современности](#). Сборник докладов Международной научно-практической конференции. Под ред. С.В. Фроловой, Л.А. Виликотской. – 2022. – С. 184-189. – Текст: электронный. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_36890143\\_41689736.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36890143_41689736.pdf) (дата обращения 24.09.2023).

4. [Мартыщенко, С. О. Актуальность онлайн фитнес-приложений в России / С. О. Мартыщенко // Международный журнал гуманитарных и строительных наук. – 2023. – С. 219-224. – Текст : электронный. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-onlayn-fitness-prilozheniy-v-rossii> \(дата обращения: 24.09.2023\).](https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-onlayn-fitness-prilozheniy-v-rossii)

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В СПО

Карманова И.С.,  
ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»,  
Шадринск, Россия

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии; английский язык

**Актуальность:** в свете стремительного изменения и развития социально-экономической ситуации в мире в целом качественно меняются требования, предъявляемые обществом к личности, к системе укрепления и сохранения его здоровья. Особенно остро эта проблема проявляется в обучении иностранному языку, это связано со спецификой урока иностранного языка. Без прочного сохранения приобретенных знаний, без умения воспроизвести в необходимый момент, ранее пройденный материал, изучение нового материала всегда будет сопряжено с большими трудностями и не даст надлежащего эффекта. Поэтому, проблема внедрения и использования на занятиях английского языка здоровьесберегающих технологий в настоящее время и становится очень актуальной.

**Цель работы:** рассмотреть систему условий и технологий, обеспечивающих обучающемуся возможность сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний по здоровому образу жизни и обеспечение реализации таковых в повседневной жизни и в рамках уроков английского языка.

Реалии сегодняшнего дня предъявляют высокие требования к уровню преподавания иностранного языка, в том числе и в учебных заведениях уровня среднего профессионального образования, так как каждое новое поколение студентов должно подниматься на более высокий уровень владения иностранными языками.

Однако последние исследования ученых показывают, что за период обучения у многих обучающихся состояние здоровья ухудшается в несколько раз. И как результат этого – низкий уровень активности обучающихся на занятиях, слабая успеваемость, низкое качество обучения в целом.

Сегодня одной из первостепенных задач образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий преподавания, которые соответствовали бы возрасту обучающихся, устраняли перегрузки и сохраняли их здоровье.

Особенно остро эта проблема проявляется в обучении иностранному языку, это связано со спецификой предмета. По шкале трудности предметов иностранный язык идет после математики и оценивается в 10 баллов из 11. При этом студенты

должны усвоить массу нового лингвистического материала (лексические единицы, грамматические формы, приобрести произносительные навыки). На занятиях обучающимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому, преподаватель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

В разное время разработкой проблемы использования здоровьесберегающих технологий при обучении иностранному языку занимались Н.К. Смирнов, Б.Ф. Базарный, Л.Ф. Тихомирова, В.Н. Зайцев и другие ученые.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья учащегося на всех этапах его обучения и развития.

Для повышения здоровья обучающихся огромное значение имеет организация занятия. Во избежание их усталости и перегрузки необходимо строить занятие в соответствии с динамикой внимания обучающихся, учитывать время для каждого задания, чередовать виды работ. Развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху обучающихся способствуют:

...Индивидуальное дозирование объема учебной нагрузки, рациональное распределение ее по времени.

...Смена видов работ: самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, “мозговой штурм” и т.д.

...Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание и поиск ошибок; разноуровневые задания.

...Физкультминутки, игровые паузы (драматизация диалогов, текстовых отрывков), зрительная гимнастика и, конечно, эмоциональная разгрузка.

...Смена позы обучающихся, наблюдение за их осанкой, соответствие позы виду учебной деятельности.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одну из самых перспективных образовательных систем XXI века, и как совокупность приёмов, форм и методов организации обучения студентов, без ущерба для здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье обучающихся и педагогов.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить учащимся в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья за период обучения в учреждениях образования, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.

В основе здоровьесберегающего образовательного процесса должны лежать следующие дидактические принципы обучения:

1. Самый главный принцип здоровьесберегающих технологий – «Не навреди!». Важно дать студенту максимальный объем знаний, но важно и уметь соблюдать оптимум для каждого конкретного обучающегося, в каждом конкретном условиях.

2. Принцип деятельности: заключается в формировании личности студента и продвижении его в процессе своей собственной деятельности, направленной на открытие им нового знания.

3. Принцип минимакса: заключается в том, что учитель предлагает каждому обучающемуся содержание образования на максимально высоком творческом уровне и обеспечивает его усвоение на уровне социального минимума. Система минимакса осуществляет индивидуальный подход и дифференцированное обучение, когда слабый обучающийся ограничивается минимумом, а сильный получит максимум. Индивидуальный подход на уроках иностранного языка применим при опросе домашнего задания и контрольной проверке знаний. При выполнении контрольных заданий учащимся предлагаются разноуровневые карточки: на «5», «4», «3». Обучающийся сам для себя определяет количество заданий.

4. Принцип психологической комфортности: заключается в снятии по возможности всех стрессогенных факторов учебного процесса, создание на уроке атмосферы, расковывающей детей, так как никакие успехи в обучении не принесут пользы, если они «замешаны на страхе и подавлении личности ребенка».

5. Принцип вариативности: означает развитие у обучающихся вариативного мышления, понимания возможности различных вариантов решения проблемы и выбора оптимального из них. Такое обучение снимает у студентов страх перед ошибкой, учит воспринимать неудачу не как трагедию, а как сигнал для исправления.

6. Принцип творчества: предполагает максимальную ориентацию на творческое начало в учебной деятельности студента, приобретение им собственного творческого опыта, что является неотъемлемой составной частью реального жизненного успеха любого человека.

7. Принцип успеха: заключается в создании на уроке для каждого студента ситуации успеха. Успех – это качественная характеристика деятельности обучающегося, чувство уверенности в собственных силах, вера в то, что можно достичь высоких результатов.

Перечисленные дидактические принципы лежат в основе здоровьесберегающего образования, ориентированного на создание каждому ребенку условий для максимальной самореализации как личности. Реализуясь как личность, студент будет чувствовать себя эмоционально здоровым, что не менее важно, чем физическое здоровье.

Реализации здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка способствуют различные приемы. Можно выделить частные и общие приемы. Общие: смена видов деятельности, игровые приемы, разрядки, физкультминутки. Частные:

1. При обучении произношению использование: считалок, рифмовок, песен, фонетических игр, фонетической зарядки (повторение за учителем в различных формах: сидя, стоя, с поднятием рук вверх, с движением); звукоподражательные игры; физкультминутка с произнесением рифмовок; движения при исполнении песен на иностранном языке и др.

2. При формировании лексических и грамматических навыков: звуковая наглядность (аудиозаписи, проговаривание); зрительная наглядность (рисунки, карточки разного цвета, цветные мелки); предметная наглядность (игрушки,

пальчиковые куклы); лексические и грамматические игры; кроссворды, загадки, викторины.

3. При формировании иноязычных речевых умений в аудировании, говорении, чтении и письме целесообразно использовать анкетирование, игры, ролевые игры, инсценирование, драматизацию, пальчиковые игры, маски, костюмы.

**Смена видов деятельности** – это такой прием реализации здоровьесберегающих технологий, который заключается в целесообразном чередовании учителем в ходе урока различных видов деятельности обучающихся, с целью снижения усталости, утомления, а также повышения интереса учащихся.

**Физкультминутки** – это несложные физические упражнения, направленные на уменьшение негативного влияния учебной нагрузки, они благотворно влияют на восстановление умственной способности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой учащихся, снимают статические нагрузки.

**Считалки** – это небольшие стихотворные тексты с четкой рифмо-ритмической структурой. Считалки – это материал для эстетического, психологического, физического и умственного развития ребенка, и для снятия эмоциональной напряженности.

**Рифмовки** – это специально составленные стихотворные тексты, построенные по законам ритма и рифмы. Использование рифмовок и стихов на уроке обеспечивает активность и работоспособность обучающихся, творческую деятельность и высокий уровень владения лексико-грамматическим материалом, поддерживает у детей интерес к изучению иностранного языка.

**Песни** – это прием реализации здоровьесберегающих технологий, один из приёмов эффективного обучения, который способствует созданию на уроке естественного речевого общения, снимает напряжение, непроизвольно побуждает к активному участию в учебном процессе.

**Игра** – форма деятельности, которая помогает активизировать деятельность ребенка, развивает познавательную активность, наблюдательность, внимание, память, мышление, поддерживает интерес к изучаемому, развивает творческое воображение, образное мышление, снимает утомление у детей, так как она делает процесс обучения занимательным для ребенка.

**Фонетическая зарядка** - это этап урока, который помогает переключиться на иностранный язык. Формы ее разнообразны: устный рассказ преподавателя, хоровое повторение выученных ранее речевых образцов, разучивание пословиц, поговорок, скороговорок, стихотворений. Фонетическая зарядка может быть проведена в форме игры.

**Загадка** на уроках иностранного языка вводит обучающихся в мир чужой культуры. Отгадывание загадок всегда доставляет удовольствие, приближаясь к игре.

**Ролевая игра** – это прием реализации здоровьесберегающих технологий, предполагающий самостоятельное языковое поведение, выбор лексики, интонаций и стиля поведения в заданной ситуации. Основная цель любой ролевой игры - тренировка неподготовленной речи.

**Инсценирование** – это вид игровой деятельности. Этот прием реализации здоровьесберегающих технологий способствует снятию усталости в процессе обучения иностранному языку.

Но не стоит забывать, что существуют различные типы уроков. В связи с этим, следует отметить, что и реализация здоровьесберегающих технологий на каждом из типов будет различной.

Одним из самых важных здоровьесберегающих действий – это создание у обучающихся положительной эмоциональной настроенности на уроке. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм студента. Преподаватель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого студента, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, достичь цели и задач обучения.

### Список литературы

1. Бродкина Г.В., Зубарёва И.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании. АПКРО, 2002
2. Смирнов А.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
3. <http://festival.1september.ru/>
4. <http://ped-kopilka.ru/>
5. Колисник И.И. Рациональная организация учебного процесса. Саратов, 2004

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ИКТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГБПОУ «ЗКФКиЗ»**

**Кириллова Ю.А.,  
ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»,  
Шадринск, Россия**

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, вредные факторы.

**Актуальность.** При внедрении Цифровизации в образование увеличивается поток информации и предъявляются повышенные требования к состоянию здоровья человека.

Появился большой рост численности обучающихся, пользующихся цифровыми ресурсами, что свидетельствует об их повышенном интересе к использованию возможностей современных цифровых технологий.

В развитии общества активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, их поведению и восприятию самого понятия «здоровый образ жизни».

Состояние здоровья студентов свидетельствует о том, что эта проблема является актуальной для общества и государства, в связи, с чем необходима государственная поддержка здоровья и формирования здорового образа жизни, включая разработку и реализацию системы охраны здоровья студентов. Во многих

нормативных актах, целевых программах среди приоритетов в области укрепления здоровья населения ставится задача создания благоприятной и безопасной для здоровья окружающей среды в организациях образования [1].

**Цель работы.** Рассмотреть составную часть здоровьесберегающей работы педагога – как рациональную организацию занятий.

Учесть показатели рациональной организации учебного процесса такие как:

- объем учебной нагрузки – количество занятий и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
- нагрузка от дополнительных занятий в колледже;
- занятия активно-двигательного характера: динамические паузы и др.

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

В развитие теории здоровьесбережения свой вклад внесли многие современные ученые, такие как Н.П. Абаскалова, Э.Н. Вайнер, Т.Н. Казакова, Э.М. Казин, А.М. Митяева, И.Г. Никитин, Т.Н. Пирогова, Г.Н. Сериков, Ф.Р. Филатов, Ж.Р. Хайруллоев, Ю.М. Хрусталева. Описывая сущность здорового образа жизни, модернизацию содержания образования говорили В.Ф. Базарный, Г.К. Зайцев, И.Ю. Шилов, об оптимизации двигательной активности учащихся отмечали в своих работах В.А. Бароненко, Л.И. Лубышева, И.В. Пляскина, Н.Х. Хакунов, а также обвалеологическом обеспечении учебно-воспитательной деятельности – И.И. Брехман, В.И. Дубровский, А.Г. Зайцев, В.В. Колбанов, З.И. Тюмасева, применение здоровьесберегающих технологий в практике образовательного процесса – М.М. Безруких, А.И. Зарипова, Н.К. Смирнов, Н.Ф. Тальзина, Л.А.

Для активизации познавательной деятельности обучающихся на занятиях применяются цифровые технологии так и информационно-коммуникационные технологии, поэтому о здоровье студентов необходимо позаботиться перед тем как они приступят к занятиям с использованием оборудования в компьютерном классе (компьютер, ноутбук, принтер, сканер, проектор, интерактивная доска).

Цифровые технологии, искусственный интеллект, увеличение компьютеризации, влияние компьютера на здоровье человека являются одной из важных проблем информационного общества. Чрезмерная активность и длительная эксплуатация цифровых устройств развивает физиологические нарушения молодого поколения [2].

С одной стороны, компьютер значительно облегчает человеку жизнь, с другой стороны влияет на все биологические характеристики человека, в первую очередь на его физическое и психическое здоровье.

Основные вредные факторы, оказывающие влияние на студентов во время учебного процесса в компьютерном классе за компьютером:

Сидячее положение в течение длительного времени.

Студенты сидят в расслабленной позе, на специальных стульях, но часто проявляются ощущения напряженности шеи, мышц рук и плечей, при этом начинает развиваться остеохондроз. На вопрос «Как много времени вы проводите у компьютера (с гаджетами)?», в основном студенты колледжа отвечают от 2 до 6 часов.

Воздействие электромагнитного излучения монитора.

Каждое устройство, которое производит или потребляет электроэнергию, создает электромагнитное излучение. Это излучение концентрируется вокруг устройства в виде электромагнитного поля. С современными мониторами данной проблемы нет, особенно если они соответствуют установленным стандартам безопасности. В данном случае в колледже установлены мониторы, соответствующие нормам СанПиН[5].

Утомление глаз, нагрузка на зрение.

Новое в современной медицине заболевание «компьютерный зрительный синдром». Признаком компьютерного зрительного синдрома являются неприятные ощущения, которые пользователь может испытывать после длительной работы за компьютером.

Компьютер влияет на зрение, глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана.

рис.1



На занятиях ИКТ в профессиональной деятельности в кабинете информатики, студенты делают зарядку для глаз, выходят на перемену (10 минут). На вопрос «Знаете ли Вы, какое воздействие оказывают регулярные физические упражнения на профилактику заболеваний, связанных с учебной деятельности и при работе с компьютером (сердечнососудистой системы, зрительной системы, нервной системы, осанки)?», большая часть студентов специальности «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура» отвечают, что знают и активно занимаются спортом.

Перегрузка суставов кистей.

При работе за компьютером может возникнуть еще одна проблема, приводящая к серьезным негативным последствиям. Проблемы с запястьем, когда оно болит, опухает, а может вообще потерять подвижность, называют синдромом запястного канала, или карпальным туннельным синдромом.

рис.2



Чтобы длительная работа на компьютере не привела к возникновению синдрома запястного канала, студенты выполняют следующие правила:

1. регулярные перерывы в работе с клавиатурой и мышью.
2. упражнения после первой половины занятия на растягивание и укрепление мышц запястья и ладони.
3. Меняют позу, соблюдая правильную осанку.

На вопрос «Вы соблюдаете режим двигательной активности?» обучающиеся отвечают, что регулярно соблюдают режим двигательной активности.

Стресс при потере информации.

Студенты не всегда делают резервные копии выполняемых заданий за компьютером. При большой нагрузке на системный блок бывают сбои работы операционной системы, что приводит к зависанию компьютера и выполняемые задания студентов не сохраняются, это приводит к раздражению обучающихся. Основная часть нагрузки приходится на нервную систему, а именно на головной мозг. Из-за необходимости постоянного внимания и обработки больших объемов информации, а в случае с играми – и быстрого принятия решения, нервная система истощается. Наступает утомление. Поэтому важно следить за эмоциональным настроением студентов и вовремя остановить или поддержать, объяснить, снизить психоэмоциональную нагрузку. При опросе студентов «Справляетесь ли Вы на учебных занятиях с предложенной нагрузкой?», часто прослеживается ответ, скорее, да.

В опросе «Здоровьесберегающая среда», учувствовало 50 студентов колледжа. При подведении итогов большая часть студентов активно занимается спортом и поддерживает здоровый образ жизни.

Приведем несколько условий и методов - здоровьесберегающих технологий на занятиях ИКТ в профессиональной деятельности:

0 условия обучения студента на занятиях (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

0 рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

0 необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

0 Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности обучающихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

0 Необходимо формировать правильное отношение к использованию цифровых устройств и применению их в своей жизнедеятельности.

**Вывод:** Для сохранения физического здоровья обучающихся в колледже необходимо соблюдать гигиенические условия учебного процесса. Обеспечение оптимальных условий в колледже – важнейший элемент здоровьесберегающих технологий. Они регламентированы СанПиНами. Поэтому очень важно на занятиях соблюдать «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03) и «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (СанПиН 2.4.2.2821-10) [5].

## Список литературы

1. Магистерская диссертация здоровьесберегающие технологии в работе со студенческой молодежью: анализ и пути совершенствования, Екатеринбург, 2019.
2. Горизонты и риски развития образования в условиях системных изменений и цифровизации: сб. науч. тр. в 2 ч. / Шамовские пед. чтения научной школы «Управления образовательными системами»: XII Междун. науч.-практ. конф., 25.01.2020 г., г. Москва. – Москва: МАНПО, 2020. – Ч. 2. – 805 с.
3. Худякова, Т. Л. Обеспечение психологической безопасности образования в высшей школе / Т. Л. Худякова, Ю. В. Клепач, Г. В. Валеева, М. Р. Ар-пентьева // Международном Журнале медицины и психологии. – 2021. – Т. 4. – № 8. – С. 37–42.
4. Бакли, П. Геймификация и студент / П. Бакли, Э. Дойл // Интерактивный Условия обучения. – 2016. – Том 24 (6). – С. 1162–1175.
5. Постановление от 28 сентября 2020 г. n 28 об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Смирнова Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005.

### **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОМУ ДЗЮДО**

**Крючкова Т.А., Крючков Л.А.,  
ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»,  
ГБОУ ШК(С) школа-интернат №11  
Шадринск, Россия**

**Ключевые слова:** формирование, компетенции, здоровьесбережение, дети-инвалиды, дети с ОВЗ, адаптивное дзюдо, программа дополнительного образования спортивной направленности.

**Актуальность исследования** заключается в противоречии между необходимостью формирования здоровьесберегающих компетенций на занятиях спортивно-адаптивных видов спорта и недостаточной реализацией идеи здоровьесбережения детей-инвалидов и лиц с ОВЗ в практике современного дополнительного образования.

Проблема исследования заключается в выявлении педагогических условий формирования здоровьесберегающих компетенции у детей-инвалидов и лиц с ОВЗ на тренировочных занятиях по адаптивному дзюдо и во внеурочной деятельности.

**Цель исследования** – выявить на основе анализа педагогической деятельности условия формирования здоровьесберегающих компетенций у детей-инвалидов и лиц с ОВЗ во время тренировочных занятий по адаптивному дзюдо и во внеурочной деятельности.

**Организация и методы исследования:** обобщение педагогического опыта.

На современном этапе общественного развития большое значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности.

Условия организации единой здоровьесберегающей образовательной среды в образовательном учреждении были выделены З.И. Тюмасевой и Е.Г. Кушниковой, соблюдение которых позволит, на наш взгляд, сформировать активное осознанное отношение ребенка-инвалида и лиц с ОВЗ к собственному здоровью и здоровью окружающих [2].

По логике изложения, необходимо прежде всего рассмотреть ключевые понятия. Так, А.В. Хуторской, определяет понятие «компетенция» как «комплекс связанных между собой качеств личности, таких как навыков, знаний, умений, действий, выполняющих конкретную деятельность по отношению к предметам, процессам» [4]. Гораздо сложнее найти значение, содержание для термина «здоровьесберегающая компетенция».

В своих работах Е.П. Митина здоровьесбережение понимает, «как воплощение некоего комплекса различных мероприятий, среди которых: психолого-педагогические, социально-гигиенические, морально-этические, физкультурно-оздоровительные и экологические. Именно данные мероприятия являются платформой для формирования у учащихся здоровьесберегающей компетенции» [1].

Согласно ФГОС, программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должны обеспечивать грамотность учащихся в вопросах здоровьесбережения, формировать устойчивую мотивацию на ведение здорового образа жизни, воспитать чувство ответственности за личное здоровье и здоровье окружающих, а также сформировать осознанные формы поведения, направленные на укрепление здоровья [3].

Одним из педагогических условий формирования здоровьесберегающей компетенции у детей-инвалидов и лиц с ОВЗ в школе-интернате №11 г. Шадринска Курганской области является разработанная программа дополнительного образования спортивной направленности по адаптивному дзюдо.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивно-адаптивная борьба» позволяет обучающимся детально и более глубоко изучить избранный вид спорта. Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использования многообразия методов и технологий, направленных на получение качественно новых услуг дополнительного образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа секции «Адаптивно-спортивная борьба» включает разделы: «Общая физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Соревновательная подготовка», «Подвижные игры на свежем воздухе», для детей-инвалидов и детей с особыми образовательными потребностями. В программе также предусмотрены специальные игры, развивающие навыки спортивной борьбы: игры-касания, игры-захваты, игры, блокирующие захваты, игры-подсечки, игры-имитации и др.

Анализ программ дополнительного образования и программы секции спортивно-адаптивной борьбы позволили спланировать и реализовать

дополнительный раздел программы «Мы и наше здоровье», который подходит к тематике нашего исследования.

Обучение в секции спортивно-адаптивной борьбы включает 3 этапа: ознакомительно-оздоровительный, учебно-тренировочный, этап спортивной подготовки.

На первом этапе мы реализуем раздел программы «Мы и наше здоровье», где кратко знакомим детей с ключевыми терминами-понятиями «здоровый образ жизни» и его компонентами, а также с человеческим организмом, основами закаливания и правильного питания, правилами личной гигиены, режимом дня, уделяется внимание пониманию болезней и их предупреждению.

Для повышения положительной мотивации и активности на тренировочных занятиях мы используем практико-ориентированные задания, например, расскажи о своем режиме дня; назови виды деятельности, которые будут способствовать закаливанию твоего организма; расскажи, в какие игры ты любишь играть зимой, а в какие летом. Многие задания носят практический характер и требуют рассуждения.

Задание 1.

Какую одежду следует надевать зимой при ходьбе на лыжах?

Задание 2.

Что необходимо взять с собой при посещении плавательного бассейна?

Задание 3.

Можно ли сразу после тренировочного занятия пить холодную воду из-под крана?

Задание 4.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

При возникновении трудностей мы используем наводящие вопросы, которые помогают детям понять и правильно ответить на данные вопросы. Сущность данных заданий заключается в формировании знаний, умений и навыков при выполнении конкретных задач-ситуаций, развивающих способность у детей-инвалидов и лиц с ОВЗ находить решение проблемы.

При планировании работы мы знакомим детей с множеством понятий: «захват», «бросок», «накат», «скручивание», «прогиб», также обращаем внимание на знание основных понятий, связанных со спортом и здоровым образом жизни. В процессе тренировочных занятий были заданы следующие вопросы:

- Что такое здоровый образ жизни?

- Что нужно делать, чтобы придерживаться здорового образа жизни?

- Что входит в понятие здоровый образ жизни?

- Что вредит здоровому образу жизни?

Данные вопросы достаточно сложные, заставляют детей думать, размышлять, сравнивать, что активизирует процесс мышления.

При ответе на вопросы требуем полных ответов, что положительно влияет не только на развитие познавательного интереса, но и на развитие устной связной речи. Отвечая на вопросы, дети приобщаются к спорту теоретически, через познание, что также является важным для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

В процессе тренировочных занятий, а также на соревнованиях, мы обращаем

внимание на внешний вид юных спортсменов, на порядок в зале борьбы, на выработку привычки быть аккуратным в одежде (правильное использование кимоно) и в жизни. На каждом занятии дежурный проверяет готовность юных спортсменов к занятию и докладывает об этом тренеру.

Для того, чтобы процесс формирования здоровьесберегающей компетенции у детей-инвалидов был более эффективным, необходимо использовать виды деятельности, непосредственно связанные с практической деятельностью и двигательной активностью, так как именно они способствуют не только усвоению новых знаний о спорте, но и формируют умения правильно и безопасно производить разминку, проводить атаки, защиту, способствуют развитию навыков и умений в области адаптивного дзюдо.

Практические навыки на тренировках часто приходится усваивать, используя нетрадиционное «импровизированное» учебное занятие, имеющее нетрадиционную (неустановленную) структуру. Это может быть занятие в виде игры, где используется игровой метод. Игра-касание, игра-захват, игра на сохранение равновесия, игра-перетягивание, что дает возможность юному спортсмену, включаясь в игровую ситуацию, испытать яркие эмоциональные переживания успеха или неудачи.

Также дети-инвалиды и дети с ОВЗ в процессе игры развивают способности, необходимые в области социальных отношений – учатся проявлять инициативу, ставить и решать проблему, планировать деятельность; учатся самостоятельности, толерантности.

При формировании здоровьесберегающей компетенции детей-инвалидов и лиц с ОВЗ нами было продумано взаимодействие субъектов образовательного процесса.

С этой целью была организована работа, которая включала в себя проведение родительских собраний, индивидуальных консультаций, совместные мероприятия юных спортсменов и их родителей: «День здоровья», «Веселые старты», прогулка по «Тропе здоровья», поход на природу, посещение бассейна, что позволило разновозрастным детям почувствовать себя командой, коллективом единомышленников.

В рамках социального партнерства были организованы встречи с представителями различных организаций. Так, врач физкультурного диспансера П.Т. Кузьменко пригласил детей на диспансеризацию, что позволило всем спортсменам успешно сдать нормы ГТО.

Также для популяризации адаптивного дзюдо была организована встреча с бронзовым призером Чемпионата России по дзюдо (спорт слепых) Гниятуллин Салаватом Назимовичем, который ежегодно участвует в соревнованиях такого высокого ранга, которые проходят в г. Москва.

В рамках учебного проекта юные спортсмены посещали ледовую арену и плавательный бассейн, занятия в котором не только научили их плавать, держаться на воде и на коньках, но и позволили им окрепнуть, закалиться, быть более уверенными в своих силах.

Спортивный зал борьбы в школе-интернат №11 не очень большой, но неплохо оборудован. В нем, кроме профессионального борцовского ковра и тренажеров, есть информационная зона, которая содержит красивое панно и информацию, которая располагается на стенде. Так, в данном уголке мы планируем размещать фотографии

бросков, рисунки, актуальную информацию для юных спортсменов об Олимпийском движении, о выдающихся спортсменах: борцах дзюдо и Греко-римского стиля. Также на стенде будет информация и для родителей о предстоящих мероприятиях, памятки об укреплении здоровья детей в период активизации вирусных заболеваний, рекомендации по питанию и многое другое.

Отдельный специализированный спортивный зал борьбы в школе-интернате №11 дает возможность ежедневного коллективного общения в неформальной обстановке: провести, например, чаепитие с юными спортсменами и их родителями, поговорить «по душам» или «о самом важном».

Таким образом, при использовании современных средств, зонирование спортивного зала можно организовать даже при минимальных размерах помещения. Главное - выбрать тот способ, который будет наиболее подходить к конкретным условиям кабинета и, при этом, не потеряет своего функционального предназначения.

Многие занятия, когда позволяет погода, проводятся на школьном стадионе. Там организуются тренировки, связанные с развитием силовой выносливости при использовании игровых видов спорта: футбол, пионербол, хоккей.

Очень интересно и увлекательно прошли в зимний период соревнования по хоккею на валенках, где сражались две команды: «Параолимпийцы» и «Гладиаторы». В конечном итоге победила дружба.

Таким образом, формирование здоровьесберегающих компетенций детей-инвалидов и лиц с ОВЗ средствами тренировочных занятий по адаптивному дзюдо реализуется комплексно на основе разработанных программ дополнительного образования, а также хорошо продуманной и правильно организованной физкультурно-оздоровительной работы, которая имеет большой воспитательный потенциал.

Следует констатировать, что знакомство с понятиями о спорте и здоровом образе жизни при использовании практико-ориентированных заданий; общение со спортсменами, имеющими достижения в большом спорте, врачами, родителями, проведение игровых занятий в зале и на свежем воздухе, посещение бассейнов, ледовых арен, проведение большой физкультурно-оздоровительной работы будет способствовать формированию у детей-инвалидов и детей с ОВЗ знаний и компетенций о здоровом и безопасном образе жизни. В процессе работы секции адаптивное дзюдо с детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ были успешно сданы нормы ГТО, подготовлены спортсмены высоких достижений: Чемпионы России по дзюдо (спорт слепых), призеры Кубка России, призеры Всероссийских соревнований.

Обобщив вышесказанное, следует сделать вывод, что формирование здоровьесберегающей компетенции – очень сложный и длительный процесс. Он требует постоянных усилий, систематической и планомерной работы с детьми. Для формирования здоровьесберегающей компетенции необходимо создать педагогические условия, которые позволят детям-инвалидам активно двигаться, общаться со сверстниками, научат их быть уверенными в своих силах и в жизни в целом.

## Список литературы

1. Орехова, Т.Ф. Организация здоровьесберегающего образования в современной школе: практикоориентированная монография / Т.Ф. Орехова. – 4-е изд. – М.: ФЛИНТА, 2021. – 355 с. – Текст: непосредственный.
2. Тюмасева, З.И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере начального образования): монография / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Г. Кушнина. – Челябинск., 2012. – 315 с. – Текст: непосредственный.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: [Сайт] – URL: <https://минобрнауки.рф/документы/922/>. – Текст: электронный.
4. Хуторской, А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированного образования / А.В. Хуторской. – Текст: непосредственный // Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 58-64.

### ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 16-18 ЛЕТ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В УСЛОВИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОЛЛЕДЖА

**Фирсова С.Р., Скороходов М.А.,**  
**ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»,**  
**Шадринск, Россия**

**Ключевые слова:** техническая подготовка, спортивное мастерство, тяжелая атлетика, физические упражнения, учебно-тренировочный процесс.

**Актуальность.** Спортивные результаты в области тяжелой атлетики очень высоки, и для того, чтобы их перекрыть, нужно обладать высоким уровнем всех видов подготовки, в том числе технической. Техническая подготовка не может быть заменена ни большой силой, ни скоростью. Спортсмен, имеющий хорошую техническую подготовленность, выполняя спортивное упражнение, может внести ту или иную поправку.

Техническая подготовка предусматривает освоение спортсменами определенных умений, знаний и навыков, без наличия которых невозможно проявить свои способности во время соревнований. Важнейшим фактором спортивного мастерства является совершенное техническое выполнение основных упражнений тяжелой атлетики. Разумеется, не все приемы спортсмена, направлены на подъем штанги, можно считать рациональными. К последним можно отнести наиболее целесообразные способы выполнения двигательных действий, которые позволяют лучше использовать физические возможности, для подъема возможно большего веса [1, с. 134-136].

Спортивное мастерство в тяжелой атлетике предусматривает выполнение таких навыков, которые определяют изменчивостью двигательных координаций, позволяющих выполнять спортивные упражнения в несколько иных условиях тренировочной и особенно соревновательной обстановки. Необходимость высокой

технической подготовки тяжелоатлетов диктуется также соображениями рационального использования технических приемов.

Постоянное совершенствование технического мастерства тяжелоатлетов, использование рациональной техники – необходимое условие достижения рекордных результатов. Эффективность тренировочного процесса повышается, если совершенствование физических качеств сочетается с рациональной техникой выполнения каждого тренировочного упражнения. У спортсменов, хорошо выделяющихся спортивной техникой экономизация энергозатрат обусловлена улучшением координации не только двигательных, но в некоторой мере и вегетативных функций [2, с. 208-209].

В настоящее время недостаточно экспериментальных работ на тему повышение уровня технической подготовки тяжелоатлетов 16-18 лет на учебно-тренировочных занятиях.

**Цель работы** – теоретически обосновать и определить эффективность физических упражнений для повышения уровня технической подготовки тяжелоатлетов 16-18 лет на учебно-тренировочных занятиях в условиях физкультурного колледжа.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось в период производственной практики по профилю специальности с 24 ноября 2022 года по 21 декабря 2022 года и преддипломной практики с 20 апреля по 17 мая 2023 года на базе ГБПОУ «ЗКФКиЗ».

В исследовании принимали участие обучающиеся отделения тяжелой атлетики в возрасте 16-18 лет ГБПОУ «ЗКФКиЗ» – в количестве 10 человек, из них 8 юношей и 2 девушки.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования: Анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, метод опроса, педагогическое наблюдение и математические методы исследования.

**Результаты и их обсуждение.** Для определения уровня технической подготовленности у занимающихся 16-18 лет в период производственной практики (по профилю специальности) с 24 ноября 2022 года по 21 декабря 2022 года были проведены контрольные испытания:

1. Рывок штанги. Требование к выполнению теста «1 – рывок штанги с 70% весом от собственного веса тела». Перед началом сдачи теста «Рывок штанги классический» спортсмен взвешивается, для определения собственного веса тела, после чего определяют вес отягощения, с которым ему необходимо будет выполнять данный вид тестирования.

Спортсмен принимает исходное положение, старт рывковый (захватом сверху, широким хватом) на установленной горизонтально перед его ногами штанги. По команде «Марш!» выполняется 1 – рывок штанги классический согласно правилам соревнований Международной федерации тяжелой атлетики (IWF) (снаряд поднимается одним непрерывным движением с помоста над головой на полностью выпрямленные руки, одновременно разбрасывая и сгибая ноги).

Судья находится в трех метрах от помоста, спереди выполняющего, дает сигнал опустить штангу, как только атлет принимает неподвижное положение, после засчитанного рывка, звучит команда «Опустить!». На выполнение данного теста

дается одна попытка. Критерии оценки взяты из программы рабочей программы по тяжелой атлетике.

2. Подъем штанги на грудь. Требование к выполнению теста «1 – подъем штанги на грудь со 100 % весом от собственного веса тела». Перед началом сдачи теста «Подъем штанги на грудь» спортсмен взвешивается, для определения собственного веса тела, после чего определяют вес отягощения, с которым ему необходимо будет выполнять данный вид тестирования.

Спортсмен принимает исходное положение, старт толчковый (захватом сверху, хватом на ширине плеч) на установленной горизонтально перед его ногами штанги. По команде «Марш!» спортсмен должен выполнить 1 – подъем штанги на грудь согласно правилам соревнований Международной федерации тяжелой атлетики (IWF) (снаряд поднимается одним непрерывным движением с помоста на грудь, одновременно разбрасывая и сгибая ноги).

Судья находится в трех метрах от помоста, спереди выполняющего, дает сигнал опустить штангу, как только атлет принимает неподвижное положение, после засчитанного взятия на грудь, звучит команда «Опустить!». На выполнение данного теста дается одна попытка. Критерии оценки взяты из программы рабочей программы по тяжелой атлетике.

3. Толчок штанги от груди. Требование к выполнению теста «1 – толчок штанги от груди со 100 % весом от собственного веса тела». Перед началом сдачи теста «Толчок штанги от груди» спортсмен взвешивается, для определения собственного веса тела, после чего определяется вес отягощения, с которым ему необходимо будет выполнять данный вид тестирования.

Спортсмен принимает исходное положение, стойка ноги врозь со штангой на груди (захватом сверху). Перед выполнением толчка от груди ноги спортсмена должны быть полностью выпрямлены. По команде «Марш!» спортсмен должен выполнить 1 – толчок штанги от груди согласно правилам соревнований Международной федерации тяжелой атлетики (IWF) (снаряд поднимается одним непрерывным движением от груди над головой полностью выпрямленные руки, за счет одновременно разбрасывая и сгибая ноги в разножку или ножницы). Во время фиксации спортсмен возвращает ступни на одну линию, руки и ноги полностью выпрямлены, и ждет сигнала судьи опустить штангу на грудь.

Судья находится в трех метрах от помоста, спереди выполняющего, дает сигнал опустить штангу, как только атлет принимает неподвижное положение, после засчитанного толчка штанги от груди звучит команда «Опустить!». На выполнение данного теста дается одна попытка. Критерии оценки взяты из программы рабочей программы по тяжелой атлетике [5, с. 118-119].

Полученные результаты мы сравнили с нормативами для оценки уровня технической подготовленности и выяснили, что общий уровень технической подготовленности составил: Отлично – 10%, хорошо – 53,4% и удовлетворительно – 36,6%.

Нами были разработаны комплексы упражнений для повышения технической составляющей и были рекомендованы тренеру-преподавателю для внедрения в тренировочный процесс.

В течение четырех месяцев (14.01.2023-13.05.2023) занимающиеся 2 раза в неделю на тренировочных занятиях выполняли разработанные комплексы

упражнений, согласно расписанию занятий на 2023 год ГБПОУ «ЗКФКиЗ» (таблица 1).

Таблица 1

**Содержание работы по повышению уровня технического мастерства занимающихся тяжелой атлетикой 16-18 лет ГБПОУ «ЗКФКиЗ»**

Дата (число, месяц)	Содержание работы					
	Комплекс упражнений №1	Комплекс упражнений №2	Комплекс упражнений №3	Комплекс упражнений №4	Комплекс упражнений №5	Комплекс упражнений №6
14.01	+					
19.01			+			
21.01					+	
26.01		+				
28.01				+		
02.02						+
04.02	+					
09.02			+			
11.02					+	
16.02		+				
18.02				+		
23.02						+
25.02	+					
02.03			+			
04.03					+	
09.03		+				
11.03				+		
16.03						+
18.03	+					
23.03			+			
25.03					+	
30.03		+				
01.04				+		
06.04						+
08.04	+					
13.04			+			
15.04					+	
20.04		+				
22.04				+		
27.04						+
29.04	+					
04.05			+			
06.05					+	
11.05		+				
13.05				+		

Вывод: из таблицы видно, что данные комплексы чередовались и за период исследования тренер использовал комплексы №1, №2, №3, №4, №5 по 6 раз каждый, а комплекс №6 выполнили 5 раз.

В период преддипломной практики с 20 апреля по 17 мая 2023 года, мы провели тестирование повторно и, сравнивая, полученные данные в декабре 2022 года и в мае 2023 года мы выявили следующие отличия: Отлично – 26,6%, больше на 16,6% чем результаты первоначального тестирования; хорошо – 60%, больше на 6,6% чем результаты первоначального тестирования; удовлетворительно – 13,4%, меньше на 23,2% чем результаты первоначального тестирования.

**Выводы.** Тяжелая атлетика – Олимпийский вид спорта, включающий в себя выполнение соревновательных упражнений – рывка и толчка штанги двумя руками, которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложнокоординационной техникой выполнения. Спортивная цель занятий тяжелой атлетикой состоит в том, чтобы на соревнованиях с соблюдением определенных правил, поднять над головой штангу как можно большего веса: в первом упражнении рывке – одним непрерывным движением сразу на прямые руки, во втором – толчке – вначале на грудь, затем от груди вверх над головой [4, с. 23-26].

Подъем штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжёлую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения.

При подготовке тяжелоатлетов необходимо учитывать особенности физического и психического развития тяжелоатлетов данного возраста, чтобы добиться спортивных результатов [3, с. 204].

Изучая научно-методическую литературу, были рассмотрены средства и методы технической подготовки тяжелоатлетов 16-18 лет.

В период производственной практики мы провели контрольные испытания по выявлению исходного уровня технической подготовки тяжелоатлетов, результаты которых оказались невысокими.

Для повышения уровня технической подготовки тяжелоатлетов, нами были разработаны и рекомендованы для внедрения в тренировочный процесс специально-подобранные комплексы упражнений.

В период преддипломной практики мы провели повторное тестирование и было выявлено, что систематическое применение предложенных комплексов упражнений позволило повысить уровень технической подготовки тяжелоатлетов.

### Список литературы

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – Москва: Спорт, 2017. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539> (дата обращения: 10.09.2023).
2. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.Н. Воробьев. – Москва: Физкультура и спорт, 2011. – 295 с.

3. Дворкин, Л.С. Юный тяжелоатлет: учебное пособие / Л.С. Дворкин. – Москва: Физкультура и спорт, 2011. – 375 с.
4. Долженко, М.Ю. Особенности общей и специализированной подготовки в тяжелой атлетике / М.Ю. Долженко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1. – С. 23-26. – Текст: электронный – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obschey-i-spetsializirovanoy-podgotovki-devushkek-v-tyazheloy-atletike/viewer> (дата обращения: 12.09.2023).
5. Тихонова, И.В. Особенности спортивной тренировки в тяжелой атлетике / И.В. Тихонова, Г.П. Шиянов // Символ науки. – 2021. – № 3. – С. 118-119. – Текст: электронный – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sportivnoy-trenirovki-zhenschin-v-tyazheloy-atletike/viewer> (дата обращения: 11.09.2023).

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ЧЕРЕЗ УРОКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА**

**Шипицына Т.А., Вдовина З.В.,  
ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»,  
Шадринск, Россия**

**Актуальность.** Современная педагогика в качестве приоритетной задачи видит создание модели выпускника, способного к максимальной самореализации, успешной адаптации в обществе, адекватному восприятию происходящих в нем процессов, не просто гражданина, а патриота своей страны [2].

Компетентный педагог - это тот, который, глубоко осознавая свою ответственность перед обществом, добивается в профессиональной деятельности высоких результатов, оптимально использует профессиональные средства, отличается индивидуальным стилем деятельности, наиболее полно реализует в ней свой творческий потенциал.

Применительно к здоровьесберегающей компетенции, главная их ценность состоит в поддержании жизни, жизни продуктивной, приносящей удовлетворение, как самому человеку, так и всему обществу, в котором он живет.

В системе образования определение понятия «здоровье» можно конкретизировать следующим образом: здоровье - это такое психофизическое и духовное состояние учащихся, которое обеспечивает им достаточно высокий уровень интеллектуальной и физической работоспособности, а также адаптированности к постоянно меняющейся учебной, социальной и природной среде. Здоровье является ресурсом для дальнейшего развития личности, создает необходимый потенциал для успешного освоения учебного материала, для повышения качества образования [1]. Поэтому одна из приоритетных задач нашего учебного заведения это концентрация усилий всего педагогического коллектива на формирование здорового образа жизни студентов и учащихся [3].

Исходя из сказанного выше, качественными диагностируемыми и проверяемыми характеристиками здоровья студентов и учащихся являются следующие показатели:

1. физическое развитие и развитие необходимых физических качеств;

2. интеллектуальная и физическая работоспособность;
3. психологическая адекватность и уравновешенность;
4. совокупность социально-духовных ценностей личности, обеспечивающих культуру поведения.

Умения и навыки, входящие в компетенцию, по мнению профессора А. В. Хуторской представляет здоровьесберегающие компетенции в деятельностной форме:

1. позитивно относиться к своему здоровью, владеть способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;
2. знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи;
3. владеть элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения;
4. иметь многообразие двигательного опыта и умение использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга;
5. знать факторы положительного влияния здорового образа жизни на общее состояние организма;
6. уметь подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств [4].

Кандидат педагогических наук И. А. Зимняя определяет компетенции здоровьесбережения как знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическую культуру человека, свободу и ответственность выбора образа жизни [3].

Таким образом, компетентностный подход в оценке эффективности здоровьесберегающего образования:

1. задает ценностно-целевые ориентиры развития образовательных систем;
2. наиболее полно отражает смысл деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей;
3. мотивирует не только к знанию, но и к соблюдению норм и правил личной гигиены, физическому и духовному
4. самосовершенствованию, ответственному выбору учащимся здорового образа жизни;
5. подчеркивает ценность и значимость воспитательной составляющей образования; стимулирует развитие субъект-субъектных отношений в педагогическом процессе;
6. может рассматриваться как показатель эффективности взаимодействия школы и семьи в вопросах воспитания молодого поколения.

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются несколько требований:

1. дифференцированный подход,
2. учет индивидуальных особенностей студентов и учащихся;

3. создание необходимых условий для занятий:
  - наличие лыжного инвентаря для каждого студента и учащихся;
  - подготовка учебной лыжни;
4. правильный выбор учителем методов, средств обучения и организации проведения занятий;
5. строгое дозирование физической нагрузки во время занятий:
  - действовать по правилу - не навредить здоровью студентов и учащихся ;
  - создание благоприятного психологического климата при проведении занятий;
  - способствующие повышению активности студентов и учащихся при освоении учебного материала;
  - мотивация студентов и учащихся на сознательное изучение учебного материала на занятиях.

Целью преподавания дисциплины «Лыжный спорт»:

1. история развития лыжного спорта;
2. теория и методика его преподавания;
3. овладение техникой основных способов передвижения на лыжах;
4. укрепление здоровья, пропаганда здорового образа жизни;
5. приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной работы

Задачами изучения дисциплины «Лыжный спорт» являются:

1. овладение знаниями и умениями, необходимыми при обучении и тренировочном процессе, судейство соревнований;
2. обучение организации физкультурно-оздоровительной работы с лицами разного возраста и разного уровня подготовленности;
3. приобретение навыков судейства соревнований и умение составлять документацию с профессиональной направленностью.

Оздоровительное значение уроков лыжного спорта:

1. увеличивается поглощение организмом кислорода;
2. нормализуется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
3. лыжи полезны всем кто страдает избыточным весом;
4. равномерная лыжная ходьба способствует укреплению опорно-двигательного аппарата и нервной системы;
5. лыжные прогулки являются прекрасным средством закаливания организма, доставляют удовольствие, служат зарядом бодрости на предстоящий вид деятельности.

Образовательное значение занятий лыжного спорта это:

Осваивание основ техники:

1. классических и коньковых способов передвижения на лыжах;
2. спусков, подъемов, торможений и поворотов;
3. переходов с одного хода на другой ход.

Приобретение профессиональных навыков:

1. самостоятельной работы с учебной и методической литературой;
2. основ методики обучения способам передвижения на лыжах;
3. правил организации и методике проведения учебных занятий и соревнований по лыжному спорту.

При организации учебной работы на уроках лыжного спорта студентам прививаются здоровьесберегающие компетенции, к ним относятся:

1. осознание здоровья как ценности, владение умениями по охране здоровья, физическому самосовершенствованию, безопасности, жизнедеятельности;
2. обладание психологической устойчивостью к неблагоприятным факторам, вредным привычкам;
3. соблюдение нормы и вести пропаганду здорового образа жизни;
4. соблюдение техники безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
5. снижение уровня психологического напряжения на занятиях и рост уровня познавательной мотивации студентов;
6. улучшение адаптивности в изучении новых тем и разделов, повышения активности и коммуникабельности студентов;
7. максимальное содействие психическому, личностному и индивидуальному развитию студентов;
8. предупреждение возможного неблагополучия в студенческой среде, семье;
9. личный пример самих студентов в соблюдении и выполнении правил здорового образа жизни, заботу о поддержании своего здоровья, физическое самосовершенствование;
10. умение студентов вести пропаганду здорового образа жизни и проводить профилактику асоциальных явлений среди населения;
11. формирование у студентов готовности к жизненному самоопределению, умению анализировать и прогнозировать ситуацию;
12. формирование экологической грамотности, как способности к пониманию социально-экономической обстановки и проблем развития общества.

### Список литературы

1. <https://infourok.ru/formirovanie-zdorovesberegayuschih-kompetency-u-studentov-tehnikuma-cherez-uroki-lizhnogo-sporta-673188.html>
2. <https://pandia.ru/text/81/140/62507.php>
3. Дмитриев А.А. физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 176 с.
4. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентного подхода в образовании. С. 24-25
5. Хуторской А. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированного образования. С. 58-64.

## ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ: ГОСУДАРСТВЕННО – ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ, АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И НАПРАВЛЕНИЯ БОРЬБЫ С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ

Лукиных С.М., Подкорытова В.С.,  
ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»,  
Шадринск, Россия

Актуальной проблемой спорта сегодня является применение спортсменами допинга. Многие спортсмены ради высоких достижений стремятся легким путем завоевать победу, применив допинг. Допинг (от англ. doping – «дурь» «дурманящее средство») – спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, мышечную силу.

В целях борьбы с применением допинга в спорте 10 ноября 1999 года было учреждено Всемирное антидопинговое агентство (WADA) - организация, созданная при поддержке Международного олимпийского комитета (МОК). В своей деятельности WADA делает основной акцент на допинг-контроль, научные исследования, образование, содействие принятию всемирного кодекса против применения допинга и помощь в разработке соответствующих национальных законов. Основным документом WADA является Всемирный антидопинговый кодекс. Однако до сих пор борьба с применением допинга в спорте, которую МОК, вместе с международными федерациями по видам спорта, вел во второй половине XX века, серьезных результатов не принесла. Напротив, за этот период список запрещенных препаратов и методов увеличился многократно. Каждый год WADA издает обновленный список запрещенных препаратов для спортсменов.

Несмотря на то, что каждый спортсмен знает, что обнаружение допинга грозит ему санкциями, вплоть до полного отстранения от спорта, скандалы по его применению не умолкают. Желание превзойти самого себя и победить соперника побуждает спортсмена применить запрещенные препараты. Так, например, допинговый инцидент произошел с испанской фигуристкой Лаурой Баркеро на Олимпиаде в Пекине в 2022 году. В ее организме обнаружили клостебол. Клостебол — это синтетический анаболический андрогенный стероид, производный от тестостерона. Именно на нем в свое время ловили норвежскую лыжницу Терезу Йохоуг, игрока сборной Италии по баскетболу Риккардо Мораскини и итальянскую фигуристку Беатрис Карлетти. Испанская фигуристка была лишена результатов на олимпийских играх в Пекине и дисквалифицирована на год. Сама же Лаура заявила, что запрещенное вещество могло попасть в ее организм через крем, который она использовала для заживления порезов от лезвий коньков.

В сети имеется любопытная статистика, согласно которой самые популярные допинг-препараты — анаболические стероиды (но есть «поклонники» амфетаминов, лекарств от астмы и гормональных препаратов). Самые популярные виды спорта, в которых обнаруживается применение допинга — легкая атлетика и велогонки.

А больше всех на допинге попадались, оказывается, спортсмены из США (713 описанных случаев).

К сожалению, надо сказать, что и в нашей стране есть случаи, связанные с применением спортсменами допинга в нескольких видах спорта. Так допинговый скандал разразился во Всероссийской федерации лёгкой атлетики. Это был крупнейший международный скандал, начавшийся в 2015 году и связанный с обвинениями российских легкоатлетов в массовом системном применении допинга. Надо сказать, что наше государство не замалчивает данную проблему, принимает на себя ответственность за то, что происходит в российском спорте. Еще в 2008 г. было создано агентство РУСАДА (Ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА») в целях:

- предупреждения допинга в спорте и борьбы с ним на национальном уровне;
- разработки Общероссийских антидопинговых правил, а также обеспечения соблюдения Общероссийских антидопинговых правил и элементов допинг-контроля.

Но как раз в 2015 г. деятельность РУСАДА оказалась в центре громкого допингового скандала. 9 ноября 2015 г. комиссия WADA опубликовала отчёт, в котором обвинила РУСАДА в массированных и систематических сокрытиях применения допинга российскими спортсменами. В отчёте говорится, что РУСАДА заранее предупреждало спортсменов о тестах на допинг и скрывала случаи непрохождения атлетами обследований. РУСАДА также допускало отстранённых спортсменов к участию в соревнованиях до истечения срока запрета. 18 ноября 2015 года на основании выводов отчёта независимой комиссии WADA признала деятельность РУСАДА не соответствующей антидопинговому кодексу WADA, а в 2018 г. решением исполкома WADA РУСАДА была восстановлена в правах. 22 января 2019 года на заседании исполкома WADA было принято решение поддержать соответствие РУСАДА антидопинговому кодексу WADA. Российские спортсмены могут вновь без ограничений выступать на международных турнирах, а Россия может беспрепятственно участвовать в международных спортивных федерациях и принимать международные турниры.

Казалось бы, делается все возможное, и все равно нет-нет, да и попадают российские спортсмены на употреблении допинга. Почему? Да потому что допинг – везде. И уберечь себя от опасности быть дисквалифицированным и пропустить несколько ценнейших лет спортивной карьеры под силу только настоящему профессионалу. Учитывая все сенсационные заголовки о признаниях, расследованиях и обвинениях в употреблении допинга, мы считаем, что пока борьба с ним безнадежна. Однако в настоящее время наблюдается большой прогресс в том, чтобы сделать спорт высших достижений честным. За последние 20 лет санкции за употребление допинга ужесточились.

И все же борьбу с допингом необходимо выстраивать на хорошо работающей системе антидопингового образования по различным видам спорта. По словам Владимира Валерьевича Сальникова, президента Всероссийской федерации плавания, 4-кратного олимпийского чемпиона, многократного чемпиона мира, Европы и рекордсмена мира, существенный пробел действующей системы антидопингового образования в том, что спортсмены начинают получать его достаточно поздно. Первые занятия на эту тему с атлетами начинают проводиться с

соревнований уровня чемпионата и Кубка России. Он уверен, что начинать следует еще с детско-юношеских спортивных школ. Уровень информированности подростков-спортсменов о проблеме допинга в мире спорта оказывается на довольно низком уровне.

Программы антидопингового образования строятся в основном на проведении лекций, семинаров и бесед со своими подопечными. На подавляющем большинстве из них присутствуют также специалисты РУСАДА. Они же снабжают спортсменов и тренеров самой свежей тематической литературой, брошюрами, буклетами и методичками на тему запрещенных веществ и способов борьбы с их употреблением. Очень важной составляющей является просветительская и образовательная работа с юными спортсменами, их родителями, тренерами, спортивными врачами.

Необходимо большое внимание уделять в таких образовательных программах воспитательным целям. Детям, которые начинают заниматься профессиональным спортом, и их родителям необходимо перестать стремиться к славе и богатству. Главное богатство любой страны - физически здоровый и духовно развитый человек. Родители должны отдавать детей в спорт, чтобы научить их умственной дисциплине и самосовершенствованию, а не для поиска славы. Спортсмен, не способный подчинить свой разум и эмоции, никогда не пробьется на вершину. Он постоянно сомневается в собственных способностях, опасаясь допустить ошибку. Ему кажется, что своим проигрышем он потеряет уважение близких людей и подведет тренера. Поэтому роль родителей заключается — помочь юному спортсмену в борьбе с неуверенностями и страхами.

Мы считаем, что самым мощным противоядием против допинга является уважение спортсмена себя и своей страны. Ведь человек может уважать себя, если он честен во всем. Каждый гражданин – частичка государства, поэтому именно он, воспитанный и образованный, определяет потенциал могущества государства. Мы считаем, что необходимо продолжать бороться против допинга, способствовать проведению и развитию честного спорта между спортсменами. Ведь здоровая, честная нация – признак сильной страны.

### Список литературы

1. Бальсевич В.К. Спорт без допинга: фантастика или неотвратимость? [Текст] / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №3. - С. 29-30.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов-2002.
3. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях. – 3-е изд., перераб. и доп. / В.С.Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Процедурные правила допинг-контроля. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 80.
5. Программа по профилактике употребления наркотиков, алкоголя и допингов среди спортсменов и учащихся (для тренеров и учителей физической культуры) / Под ред. И.А.Тер-Ованесяна, В.П.Моченова. – М.: Госкомспорт, 2001.

6. Рекомендации по организации основных информационно-образовательных программ профилактики применения допинга в спорте: Совместная разработка Совета Европы и Всемирного антидопингового агентства. – Версия 4.6.
7. Родченков Г. Краткий курс истории Всемирного Анти-Допингового Агентства (ВАДА) / Г. Родченков // Легкая атлетика. - 2006. - N7/8. - С. 42-44 Краткий курс истории Всемирного Анти-Допингового Агентства (ВАДА) // Легкая атлетика. - 2006. - N7/8.
8. Семенов В.А. Спорт и допинг // Материалы семинара-совещания представителей НОК стран СНГ и Балтии (г. Алма-Ата, 16 июня 2005 г.). – М.: Физкультура и спорт, 2005.

#### **Интернет- ресурсы:**

1. Минспорта России. [HTTP://WWW.MINSPORT.GOV.RU/SPORT/ANTIDOPING/](http://WWW.MINSPORT.GOV.RU/SPORT/ANTIDOPING/)
2. WADA. Официальный сайт. Форма доступа: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).
3. Библиотека международной спортивной информации. Форма доступа: <http://bmsi.ru>.
4. РАА РУСАДА. Официальный сайт. Форма доступа: <http://www.rusada.ru/>.
5. Олимпийский Комитет России. Официальный сайт. Форма доступа: <http://www.olympic.ru>.
6. Федеральний центр информационно-образовательных ресурсов: [http://fcior.edu.ru\(link is external\)](http://fcior.edu.ru(link is external)).
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [http://window.edu.ru/\(link is external\)](http://window.edu.ru/(link is external)).
8. Международная ассоциация спортивной информации [http://www.iasi.org/\(link is external\)](http://www.iasi.org/(link is external)).
9. Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online <http://biblioclub.ru/>
10. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>
11. Минобрнауки России <http://Минобрнауки.рф/>

## **РОЛЕВАЯ ИГРА КАК АКТИВНЫЙ МЕТОД ПРАКТИКООРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Богданова И.М., Рыбина Д.В.,  
ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»,  
Шадринск, Россия**

**Ключевые слова:** ролевая игра как метод обучения, здоровый образ жизни, задержка психического развития, беседа, адаптивная физическая культура.

**Актуальность.** Игра является активным методом обучения, т.к. играя человек активно запоминает и реализует свои знания. Из всех существующих игровых методов обучения, ролевые игры в образовательном процессе являются наиболее эффективные в усвоении материала, т.к. ролевая игра – метод обучения, при котором

моделируется деятельность какой-либо организации. Моделироваться могут события, конкретная деятельность людей (беседа, классный час, физкультурно-оздоровительное мероприятие, разработка проекта и т.п.), а также обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность [1, 2].

Сценарий игры содержит сюжет, описание структуры и назначения моделируемых процессов и объектов. Участники принимают роли различных должностей и профессий и действуют соответственно этим ролям. Таким образом обучающийся, становится актером в образовательном процессе, при этом он познает новый материал с удовольствием и пытается его применить на практике, это может привести к повышению учебной мотивации, тем самым возбуждает интерес учащихся к изучаемому предмету, и новые знания и умения приобретаются в ходе игры непроизвольно и лучше усваиваются [3].

Из вышесказанного следует, что ролевые игры на учебных занятиях общепрофессиональных дисциплин – это эффективный метод обучения практическим навыкам работы педагога по адаптивной физической культуре, так как они основаны на принципе практикоориентированного обучения: обучающимся предоставляется возможность применить теорию – то, что они изучали на занятиях и по учебникам – на практике.

**Цель работы.** В данной статье раскрывается технология проведения учебного занятия по дисциплине ОП.14 Методические основы адаптивной двигательной рекреации в 311 группе (3 курс обучения по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура), проводимое преподавателем совместно со студенткой Рыбиной Д., 4 курса обучения специальности 49.02.02, в форме ролевой игры «Беседа по теме: «Территория здоровья в жизни первоклассника с задержкой психического развития (ЗПР)», где студенты 311 группы выступают в роли первоклассников.

Данная беседа проводилась студенткой в период прохождения производственной практики (по профилю специальности) в СОШ № 20 г. Шадринска в 1 классе, где в инклюзивной форме обучаются дети с ЗПР.

Образовательная цель учебного занятия: творческое развитие у обучающихся мыслительных способностей в процессе разработки разнообразных форм и методов осуществления мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности с учащимися младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Задачи учебного занятия:

1. Формировать умения и навыки учебно-познавательного характера:
  - подвести обучающихся к пониманию сущности излагаемого материала;
  - овладение навыком сознательного и активного слушания выступающих.
2. Формировать умения и навыки практического характера:
  - выполнение обучающимися творческих и практических заданий в ходе проведения ролевой игры;
  - формирование способности к осознанию совокупности происходящих во время учебного занятия видов деятельности: собственной и студента, в роли преподавателя.

Формирование компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Основные термины и понятия: дети с задержкой психического развития, здоровый образ жизни, компоненты ЗОЖ, беседа, классный час, виды учебной деятельности учащихся 7-8 лет.

Наглядные пособия и ТСО: презентация, ноутбук, проектор.

Планируемый результат: сформировать у обучающихся познавательный интерес, расширить знания и представления о нетрадиционных формах проведения бесед, классных часов с учащимися с ОВЗ; развивать воображение, образное мышление, интеллект и фантазию в использовании ранее изученных приёмов проведения данной работы, используя новые комбинации и сочетания.

### Технологическая карта урока

Этап учебного занятия	Время	Содержание учебного материала	Методы и приёмы работы	ФОУД	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Формируемые компетенции ОК и ПК
<b>1 этап: организационный.</b>	5-8 мин	Приветствие всех участников занятия, подготовка студентов к работе на занятии. Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания. Создание	Словесный, наглядный	фронтальная	Занятие преподаватель начинает с приветствия всех участников. Проверяет готовность обучающихся к учебному занятию. Озвучил цель и задачи занятия. Уточняет понимание обучающимися поставленных целей учебного занятия.	Приветствуют преподавателя. Настраиваются на учебную деятельность	ОК 1.

		рабочей атмосферы.			Определяет этапы работы на занятии. Активизирует внимание на главных аспектах.		
<b>2 этап: Актуализация знаний.</b>	30 мин.	Задача: Подготовка мышления студентов к предстоящей мыслительной деятельности. Содержание этапа: Ответы на поставленные вопросы – суждения	Приём работы «Согласен – не согласен», используя презентацию	фронтальная	Вспоминаем ключевые понятия: 1. Характеристика нозологической группы учащихся с ЗПР. 2. Чем отличается беседа от классного часа. 2. Дать определение понятия «ЗОЖ». 3. Перечислить компоненты ЗОЖ. 4. Виды учебной деятельности, присущие первоклассникам.	Выбор правильных ответов на поставленные вопросы: Студентам предлагается выразить свое отношение к ряду утверждений по правилу: согласен – «+», не согласен – «-».	ОК 1, 9.
<b>3 этап: игровая часть занятия.</b>	до 30 мин.	Задача: получение новой информации и её закрепление в игровой форме. Содержание этапа: Собственно игровая часть учебного занятия	Активный, презентация	индивидуальная	Студентка 4 курса обучения Рыбина Д. проводит беседу по теме: «Территория здоровья в жизни первоклассника»	Студенты слушают теоретическую информацию по теме беседы, затем в игровой форме участвуют в её закреплении: ответы на вопросы, отгадывание ребусов, кроссвордов, дописывание и пословиц, в выполнении	ОК 1, 5, 9, ПК 1.3.; 3.5

						упражнений утренней гимнастики.	
4 этап: рефлексивны й.	10- 15 мин	<p>Задача: мобилизация студентов на самооценку. Содержание этапа:</p> <p>Проведение рефлексии по принципу ладони.</p> <p>Студентами оценивается собственная деятельность во время проведения с ними беседы: психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы</p>	Приём «Продол жи фразу», презентац ия	фронтальн ая	<p>Педагог предлагает студентам провести краткий анализ занятия по следующей форме: На листе бумаги обведите свою ладошку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой необходимо высказать своё мнение, продолжив фразу: ... <i>большой</i> – для меня это важно и интересно; ... <i>указательный</i> – я получил(а) конкретные знания; ... <i>средний</i> – мне было трудно отвечать на ... и мне не понравилось; ... <i>безымянный</i> – моя оценка психологической атмосферы на занятии во время участия в беседе; <i>мизинец</i> – для меня было недостаточно</p>	<p>На листе бумаги студенты обводят свою ладонь одной руки. И внутри каждого пальца дописывают фразу.</p>	ОК 9; ПК 3.5

<p><b>5 этап: итоговый.</b></p>	<p>5-7 мин . (до 10 мин .)</p>	<p><u>Задача:</u> дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы. <u>Содержание этапа:</u> Советы и рекомендации и по практическому применению материала, информации. Преподаватель поощряет обучающихся за учебную работу, даёт качественную оценку деятельности каждого обучающемуся, рекомендации и по коррекции отдельных действий (педагогическое оценивание). Сформулировать советы и рекомендации, обучающимся предлагается использовать материал, информацию в своей практической творческой деятельности.</p>	<p>Приём «оживление рисунка»</p>	<p>фронтальная</p>	<p>На итоговом этапе преподаватель поощряет учащихся за успешную работу, даёт качественную оценку деятельности каждому. И просит обучающихся дать итоговую оценку проведению беседы студентке Рыбиной Д., используя приём «оживление рисунка»</p>	<p>При выходе из аудитории на стенде висит рисунок, на котором нарисованы знаки «вопросительный и восклицательный», при помощи магнитов – нужно «оживить рисунок»: если работа студентки оценена на оценку «хорошо и отлично», то магнит прикрепляем на восклицательный знак, если на оценку «удовлетворительно» – на вопросительный знак.</p>	<p>ОК 1, 9; ПК 3.5</p>
-------------------------------------	--------------------------------	---	----------------------------------	--------------------	---	--	------------------------

**Выводы:** сюжетно-ролевая игра прежде всего служит практикой полученных знаний, иногда даже служит проявлением интереса к той или иной профессии.

Ролевые игры, проводимые на учебных дисциплинах общепрофессионального цикла – это эффективный метод обучения практическим навыкам работы педагога по адаптивной физической культуре, так как они основаны на принципе обучения на практике: обучающимся предоставляется возможность применить теорию – то, что они изучали на занятиях и по учебникам – на практике.

В современном мире из-за доступности получения материала, образовательный процесс нередко лишен творческой направленности. Ролевая же игра наоборот способствует:

- использованию различных творческих решений для получения дополнительных знаний, или для выявления неосвещенных в учебном курсе вопросов;

- развитию навыков участия в дискуссии, сотрудничества в достижении поставленной цели, где формируется толерантное отношение к другим мнениям.

### Список литературы.

1. Активные формы и методы обучения. [Электронный ресурс] сайт. – URL: [http://k67.mskcollege.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=130&Itemid=111](http://k67.mskcollege.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=130&Itemid=111) (Дата обращения: 29.09.2023).
2. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] / Мухина В.С. – Учебник для студентов вузов. – 6-е изд., стереотип. – М: Издательский центр «Академия», 2000. – 456с.
3. Подготовительные материалы к брошюре «Методика ролевой игры» [Электронный ресурс] сайт. – URL: [www.skady.narod.ru/ludi/1/Me\\_RI.htm#\\_Toc497201516](http://www.skady.narod.ru/ludi/1/Me_RI.htm#_Toc497201516) (Дата обращения: 25.09.2023).

## ВЛИЯНИЕ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ НА АБИЛИТАЦИЮ ИНВАЛИДА-СПОРТСМЕНА

Довбыш Н.В., Дульцева И.И., Никоненко Ю.А.,  
ГБУ ДО «САШ – Центр «Инваспорт»  
Севастополь, Россия

**Ключевые слова:** абилитация, реабилитация, социальная адаптация, спорт высших достижений.

**Актуальность:** реабилитация инвалидов в сфере спорта направлена на устранение или компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья со стойким расстройством функций организма. А абилитация в спорте находит применение при предупреждении патологических состояний, приводящих к утрате у инвалида возможности быть приспособленным к жизни в обществе.

**Цель работы:** изучить направления мер абилитации спортсменов-инвалидов и их результаты в спорте высших достижений.

Л.И.Боровиков утверждает, что абилитация – это не компенсация и, тем более, не реабилитация. Это именно работа по формированию социально-психологических и духовно-нравственных новообразований, обеспечивающих рост качества жизни детей-инвалидов. О.А.Герасименко и Р.П.Дименштейн предлагают рассматривать абилитацию в контексте понятий адаптации и интеграции [1].

Меры абилитации в спорте направлены на создание новых возможностей и развитие социального потенциала.

Спортивные достижения помогают восстановить социальный статус инвалида, улучшить материальную составляющую, помогают социальной адаптации. Активное участие в массовом спорте и спорте высших достижений способствуют абилитации – формированию отсутствовавших у инвалидов способностей к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности (спортсмен инвалид учиться коммуницировать, принимать взвешенные решения, получает знания основ самоменеджмента: участвует в оформлении билетов на учебно-тренировочные мероприятия, бронировании гостиницы, планировании пути, питания, досуга) [2].

В настоящее время в Российской Федерации функцию абилитации инвалидов берут на себя государственные учреждения в сфере образования, спорта, социальной политики. Данные учреждения выступают проводником государственной политики, направленной на удовлетворение социальных потребностей инвалидов [3].

Сфера спорта на данном этапе дает самый высокий уровень абилитации инвалидов – тут обеспечивается комплекс мер для адаптации ребенка, страдающего любым серьезным заболеванием. Ведь начиная работу, мы заручаемся поддержкой и рекомендациями медиков (в Севастополе данный функционал наряду с профильными медицинскими учреждениями дополняет ГАУЗ «Центр лечебной физкультуры и спортивной медицины»). Перед формированием методики тренировки спортсмена-инвалида данные учреждения дают оценку его состояния и координируют программу воздействия с опорой на потенциал поддержания здоровья и специфики диагноза. В спортивно-адаптивных школах чаще всего работают мультидисциплинарные специалисты.

В процессе абилитации помогают внешние социальные институты: Всероссийское общество *инвалидов*, *профильные ассоциации* по спорту лиц с различными поражениями и нарушениями, организации спортивной медицины и реабилитации *инвалидов*, образовательные учреждения, обеспечивающие обучение тьюторов для обеспечения инклюзии. Вся эта структура исключает однобокость в выборе направлений реабилитации и абилитации.

Достижение результатов в спорте высших достижений, а не просто лечебная физическая культура, воздействует положительно на социально-экономические условия жизни инвалида: спортсмен-инвалид может быть поощрен ежемесячными стипендиями, а также единовременными выплатами за призовые места в спорте высших достижений. Такие спортсмены-победители становятся лидерами и мотиваторами для других инвалидов

Также развитие спортсмена-инвалида в спорте высших достижений способствует улучшению навыков персонального ухода, расширению приемов самообслуживания (например, обучает пользоваться новыми техническими средствами реабилитации [4]).

У активного спортсмена-инвалида улучшаются когнитивные навыки - он лучше справляется с поиском информации для организации своего досуга (ведет активный образ жизни, посещает культурно-массовые мероприятия и даже путешествует) [5].

Особое значение спорт высших достижений имеет для спортсменов с интеллектуальными нарушениями - достижения таких спортсменов способствуют нормализации их состояния и приобщению их к образу жизни большей части общества (в пределах возможного). Для них соревнования являются важнейшим моментом формирования самосознания и оценивания своих возможностей.

### Список литературы

1. Чепурышкин И. К вопросу о сущности понятия «Абилитация», как педагогического феномена / И. Чепурышкин // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. I междунар. науч.- практ. конф. № 1. Часть IV. – Новосибирск: СибАК, 2010.
2. Визитей Н. Н. Курс лекций по социологии спорта: учеб пособие / Н. Н. Визитей. – М.: Физическая культура, 2006. – 328 с.
3. Евсеев С. П. Адаптивный спорт. Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения. – ООО «Издательский дом МАГИСТР-ПРЕСС», 2011. – С. 517-539.
4. Джамгаров Т. Т. Психологическая систематика видов спорта в соревновательной деятельности / Т. Т. Джамагаров // Спортивная психология в трудах отечественных психологов: [сост. И.П. Волков]. – СПб.: Питер, 2002. – С.14-21.
5. Веневцев С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Метод. пособие. - 2-е изд. доп. и испр. – М.: Советский спорт. 2004. – 96 с.

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ: РЕАЛЬНОСТЬ, ПРОБЛЕМЫ И НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ

**Ермакова А.О., Панова Е.В.,  
ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»,  
Шадринск, Россия**

**Аннотация** В статье рассматриваются биологические, медицинские, психолого-педагогические подходы к организации адаптивной физической культуры в системе коррекционной работы с детьми инвалидами и с лицами с ограниченными возможностями здоровья в различных видах специальных образовательных и реабилитационных организациях в условиях коррекционного и инклюзивного образования. Описывается роль традиционных и инновационных средств адаптивной физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов детства.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура и спорт инвалидов, гипокинезия, дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), коррекционная работа, элементы психотехники, психотехнические игры, доступная среда,

нарушенный и сохранный анализатор, деятельностный подход, комплексная реабилитация, компенсаторная перестройка.

В настоящее время и все человечество столкнулись с проблемой малой двигательной активности, которая непосредственно связана с развитием технического транспортного, информационного и коммуникационного прогресса. Гипокинезия - ограниченная двигательная подвижность характерна для всех, но особенно для детей с нарушениями психофизического здоровья. Она отрицательно сказывается на формировании двигательной сферы и качестве коррекционной работе при патологии или нарушении развития.

Для решения этого вопроса необходимо использовать адаптивную физическую культуру, адекватно восполняющую дефицит движения у детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом конкретного дефекта или нарушения и способствующую восстановлению функций нарушенного или частично сохраненного анализатора у детей с ОВЗ.

Ученые и соответствующие медицинские специалисты отмечают, что при нарушениях слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта и других отклонениях в психофизическом развитии нужно использовать специально подобранные физические упражнения с адекватной дозировкой их использования, которые оказывают положительное влияние на улучшение состояния здоровья [2].

Коррекционная работа, проводимая с детьми с нарушениями психофизического развития, включает в себя систему медицинских, психологических, педагогических, физиологических мероприятий и способствует функциональной компенсаторной перестройке сохранных анализаторов, обеспечивающих замещение или восполнение отсутствующих или нарушенных функций при аномальном развитии организма.

Такая перестройка организма происходит в результате активного использования деятельностного подхода в двигательной, игровой, учебной специально организованных видах деятельности.

Особенно важным является подбор специальных средств адаптивной физической культуры, физических упражнений, игр, элементов спортивных игр и доступных видов спорта при ограниченных возможностях здоровья.

В настоящее время возрождается забытый комплекс нормативных требований по физической готовности граждан страны разных возрастных категорий ГТО, который становится все популярней для подростков и молодежи. В 1980-1982 годы такой комплекс нормативных требований был разработан как система коррекции двигательной сферы слепых и слабовидящих и успешно внедрился в стране [5].

Возрождение и разработка данного комплекса для различных категорий лиц с ограниченными возможностями физического здоровья необходимо для массовой адаптивной физической культуры. Лица с ограниченными возможностями здоровья успешно бьют рекорды на Паралимпийских играх, успех сборной нашей страны на Сочинской Олимпиаде был подавляющим.

Президент России В.В.Путин отмечал, что люди, имеющие проблемы и недостатки в развитии, доказали своим мужеством и спортивными достижениями, что они имеют такие же права на занятия физической культурой и спортом, как и

все граждане, поэтому создание «Доступной среды» является первоочередной задачей для России.

Решение задачи, поставленной Президентом, с подвигло на создание социального проекта, «Доступная среда» [1]. В большей части эта проблема сегодня не находит решения, так как реализуется региональными органами исполнительной власти из-за отсутствия компетентности неэффективно и без привлечения специалистов - дефектологов, даже если таковые имеются в регионе.

Сегодня большая часть специальных (коррекционных) школ, реабилитационных центров, спортивных секций по видам спорта для инвалидов работают без привлечения таких специалистов. В лучшем случае работают специалисты общего профиля, пришедшие по зову сердца к инвалидам и эмпирическим путем идущие к успеху, познавая себя и своих воспитанников без знаний теории, и практики адаптивной физической культуры и спорта, знаний основ дефектологии коррекционной педагогики, специальной психологии.

Поэтому, для решение данной проблемы проходит активная подготовка и переподготовка специалистов по адаптивной физической культуре и спорту в регионах, где имеются эти условия.

Наиболее актуальным вопрос подготовки учителей адаптивной физической культуры становится в связи с развитием и внедрением инклюзивного образования. В этих условиях физическое воспитание организуется в среде сверстников, где одновременно будут заниматься физической культурой дети разных категорий: с нормальным психофизическим развитием, одаренные дети и дети с ограниченными возможностями здоровья [3]. Осуществлять учебный процесс должны как учителя массовой школы, так и учителя, инструкторы по спорту и адаптивной физкультуре.

Очень важно при этом учитывать биологический фактор, являющийся предпосылкой для успешного физического развития и коррекционной работы с детьми с ОВЗ. Это, прежде всего, - антропометрический и функциональный показатели, психологическая и социальная среда [2].

Для успешной подготовки к жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья необходимо в их психологопедагогическом сопровождении выстроить систему коррекционной работы с опорой на средства адаптивной физической культуры: физические упражнения, игры, элементы спорта, используя адаптационные и релаксационные приемы, элементы психотехники и психотехнические игры, направленные на коррекцию у них различных видов нарушений двигательной сферы всех категорий детей инвалидов с детства.

Система коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья посредством адаптивной физической культуры практически должна сопровождать их всю жизнь так как она позволяет поддерживать необходимый для их социализации, адаптации и интеграции в окружающем социуме двигательный тонус активности.

Роль адаптивной физической культуры и спорта в обеспечении активности коммуникативных навыков бесспорна, что создает положительный баланс для формирования основных сфер психофизического развития: моторной, координационной, речевой, интеллектуальной, а также способствует компенсаторной перестройке нарушенных или отсутствующих анализаторов: слухового, зрительного, речевого, двигательного [3].

Обеспечение качественной анализаторной перестройки как процесса замещения, утраченного или нарушенного анализатора у детей с ограниченными возможностями здоровья, зависит от содержания и организации коррекционной работы с ними, но при этом её качество тесно взаимосвязано с наличием в системе всей коррекционно-компенсаторной деятельности адаптивной физической культуры, а в дальнейшем - спорта для инвалидов с детства.

Создание доступной среды с помощью специальных технических и информационных средств и их использование без знаний из области медицины, анатомии и физиологии, основ дефектологии, специальной педагогики и психологии, адаптивной физической культуры и других областей науки и практики, объясняющих и обеспечивающих организацию качественной коррекционной работы не возможно, данные отрасли должны быть изучены специалистами работающими в коррекционных, реабилитационных учреждениях и центрах для обеспечения и функционирования доступной среды и коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, особенно в условиях инклюзивного образования.

### Список литературы

1. О внесении изменений в приложение № 8 к Государственной программе Российской Федерации «Доступная Среда»: Постановлением Правительства Российской Федерации от 21 ноября 2019 года № 1480 – Текст: электронный – URL: <https://rulaws.ru/govGerment/Postanovlenie-Pravitelstva-RF-ot-21.11.2019-N-1480/> (дата обращения: 14.09.2023).

2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2.

3. Критерии эффективности функционирования системы адаптивного спорта в Российской Федерации [Текст] / А. С. Махов, О. Н. Степанова // Адаптивная физическая культура. - 2016. - № 3. - С. 31-32. - Библиогр.: с. 32.

4. Меденкова, Г. Возможности профессионального обучения инвалидов в учреждениях СПО [Текст] / Г. Меденкова // Учитель. - 2014. - № 2. - С. 54-59. - ISSN 1997-7735.

5. Назарова, Н. М. Инклюзивное обучение: историческая динамика и перспективы [Текст] / Н. М. Назарова // Педагогика. - 2015. - № 9. - С. 55-63. - Библиогр.: с. 63 (5 назв.). - ISSN 0869-561X.

6. Самыличев, А. С. Возможности адаптивно-физической реабилитации [Текст] / А. С. Самыличев // Теория и практика физической культуры. - 2015. - N 10. - С. 54-56. - Библиогр.: с. 55-56.

7. Чешихина, В. В. Исследование основных проблем подготовки спортсменов с ограниченными возможностями [Текст] / В. В. Чешихина, В. В. Селезнев, В. А. Чешихина // Теория и практика физической культуры: науч.-теорет. журн. - 2015. - N 3. - С. 50-52. - Библиогр.: с. 52. - ISSN 0040-3601.

## **ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АКРОБАТОВ 6-8 ЛЕТ СО СНИЖЕННЫМ МЫШЕЧНЫМ ТОНУСОМ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ В УСЛОВИЯХ ДЮСШ**

**Иванова С.С., Хорькова К.В.,  
ФГБУ ВО «ШГПУ» Университетский колледж, Шадринск, Россия  
МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска», Россия**

**Ключевые слова:** сниженный мышечный тонус, общая физическая подготовка (ОФП), физические упражнения, коррекционная работа, исходное положение (И.п.).

**Актуальность.** Низкая физическая подготовка у детей младшего школьного возраста, это явление довольно частое. Снижение мышечного тонуса влечет за собой отставание в физическом развитии. К изучению этой патологии приковано внимание многих ученых не только у нас, но и за рубежом [1,3].

Наличие данного патологического состояния у акробатов может привести к различным нарушениям осанки и усугубить их физическое состояние, кроме того, дети с низким уровнем ОФП не могут сдать контрольные нормативы и поступить в группу начальной спортивной подготовки первого года обучения, поэтому повышение общей физической подготовки является основной задачей при работе с данной категорией детей в спортивно - оздоровительной группе [2,3].

Большинство таких детей рассматривались как неперспективные для занятий спортом. В последние 10-15 лет, после того как были разработаны эффективные методы реабилитации и организовались спортивно-оздоровительные группы, отношение к этим детям изменилось. Наблюдения последних лет показали, что комплексное, систематическое лечение и регулярные физические нагрузки могут повысить уровень развития физической подготовки [1,4].

**Цель работы:** теоретически обосновать и определить средства и методы повышения уровня ОФП на учебно-тренировочных занятиях в спортивно-оздоровительной группе первого года обучения акробатов 6-8 лет со сниженным мышечным тонусом.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось с сентября 2022 г. по май 2023 г. на базе МБУДО «Детско-юношеской спортивной школе г. Шадринска». В исследовании приняли участие акробаты 6-8 лет со сниженным мышечным тонусом, занимающиеся в спортивно-оздоровительной группе отделения прыжков на батуте МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска» в количестве 6 человек.

На первом этапе был проведен анализ научно-методической литературы по вопросам повышения уровня ОФП юных акробатов со сниженным мышечным тонусом, определены основные средства и методы повышения уровня ОФП, применяемые в работе с такими детьми.

Для более достоверной информации были изучены следующие документы:

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» для спортивно-оздоровительных групп отделения прыжков на батуте;

2. Календарно-тематический спортивно-оздоровительной группы 1 года обучения отделения прыжков на батуте МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска».

Анализ документальных материалов позволил нам изучить требования к организации и проведению учебно-тренировочных занятий по виду спорта прыжки на батуте, а также оценить общее состояние физической подготовки юных акробатов со сниженным мышечным тонусом и состояние их здоровья.

Во втором этапе проводилось исследование уровня ОФП юных акробатов со сниженным мышечным тонусом. Метод опроса использовался в форме беседы. В результате проведенной беседы определено следующее: сроки проведения коррекционных упражнений в период с 09.09.2022 г. по 20.05.2023г; периодичность проведения коррекционных упражнений 2 раза в неделю – по количеству учебно-тренировочных занятий; определено место проведения коррекционных упражнений в подготовительной части занятия, как «силовой блок», и заключительной части учебно-тренировочного занятия; коррекционные упражнения проводятся интервальным методом.

Контрольные испытания были взяты из программы физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» для спортивно-оздоровительных групп отделения прыжков на батуте и применялись для определения уровня ОФП такие как:

1. Челночный бег 3x10
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки.
3. Прыжок в длину с места.
4. Поднимание ног выполняется из исходного положения (ИП): вис на перекладине.
5. Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине.
6. Напрыгивание на скамейку высотой 30 см.
7. «Мост» из положения лежа.
8. Подвижность позвоночного столба (наклона туловища вперед).
9. Подвижность в тазобедренном суставе (шпагат).

Педагогическое наблюдение проводилось во время учебно-тренировочных занятий. С целью уточнения подобранных средств и методов для повышения уровня ОФП юных акробатов со сниженным мышечным тонусом спортивно-оздоровительной группы отделения прыжков на батуте МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска».

**Результаты и их обсуждения.** Для дальнейшего проведения исследования 09.10.22 г. нами был проведен ряд тестов, направленных на определение исходного уровня ОФП у детей младшего школьного возраста со сниженным мышечным тонусом, занимающихся в спортивно-оздоровительной группе прыжков на батуте (рис.1).



Рис.1 - Исходный уровень ОФП у детей с мышечной дистонией.

Из рисунка видно, что у всех занимающихся в спортивно-оздоровительной группе отделения прыжков на батуте низкий уровень общей физической подготовки, а, следовательно, они не могут быть зачислены в группу начальной подготовки первого года обучения, отделения прыжков на батуте «Детско-юношеской спортивной школы г. Шадринска» (Критерии оценки уровня ОФП спортивно-оздоровительной группы: 45-40 баллов высокий уровень ОФП; 38-36 баллов средний уровень ОФП; 35 баллов и менее низкий уровень ОФП, для зачисления необходимо набрать 36 баллов). Причина низкого уровня ОФП - заболевание занимающихся. Выполнять физические упражнения по общепринятой программе они не могут, а, следовательно, для таких детей на учебно-тренировочных занятиях требуется применить индивидуальный подход к каждому ребенку в зависимости от особенностей заболевания. Полученные результаты диагностики позволили нам спланировать коррекционную работу на учебно-тренировочных занятиях и подобрать средства и методы для повышения уровня ОФП у детей младшего школьного возраста со сниженным мышечным тонусом. По результатам тестирования нами были составлены и проведены комплексы физических упражнений, способствующие повышению уровня ОФП у данной категории детей (таб.1).

Таблица 1

Содержание коррекционной работы у детей младшего школьного возраста с мышечной дистонией

1. Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, 2×15 раз;	1. Прыжки через скакалку на правой (левой) ноге, 2×30 раз;
2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, 2×15 раз;	2. Поднимание и опускание ног в висе на перекладине, 2×15 раз;
3. Выпрыгивание из упора присев, 2×15раз;	3. Поднимание и опускание туловища из и.п. лежа на животе, 2×15 раз;
4. Приседания на одной ноге, 2×6 раз;	4. Прыжки через короткую скакалку, 2×20 раз;
5. Поднимание туловища из и.п. лежа на животе, 2×15 раз;	5. Лазание по шесту (до середины шеста), 3 раза;
6. Напрыгивание на скамейку высотой 30 см., 2×15 раз.	6. Выпрыгивание из упора присев, 2×15 раз.

1. Поднимание и опускание прямых ног до угла 45° из и.п. вис с седе, 2×15 раз; 2. Прыжки на двух ногах стоя у гимнастической стенки, 2×20 раз; 3. Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях, ноги на скамейке, 2×10 раз; 4. Поднимание на носки и опускание из и.п. стоя на гимнастической стенке, 2×30 раз; 5. Вис на перекладине, 2×20 сек.; 6. Удержание положения «Лодочка», 3×10 сек.	1. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке, 2×15 раз; 2. Подтягивание из виса на перекладине, правая нога на гимнастической стенке, 2×8 раз; 3. Поднимание и опускание туловища из и.п. лежа на животе, на краю дорожки, 2×15 раз; 4. Приседания из и.п. ноги врозь, 2×20 раз; 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади на дорожке, 2×15 раз; 6. Прыжки через скакалку на двух ногах, 2×30 раз.
---	--

Анализируя содержание коррекционной работы с занимающимися спортивно-оздоровительной группы можно отметить, что при проведении комплексов использовался интервальный метод. Все упражнения были разделены на подходы для того, чтобы они стали доступными детям со сниженным мышечным тонусом. Дозировка упражнений регулировалась в зависимости от состояния занимающихся и уровня физической подготовки, чтобы избежать переутомления.

После проведенной коррекционной работы для определения эффективности подобранных средств и методов повышения ОФП у детей со сниженным мышечным тонусом 25.05.23 г. была проведена повторная диагностика (рис.3).

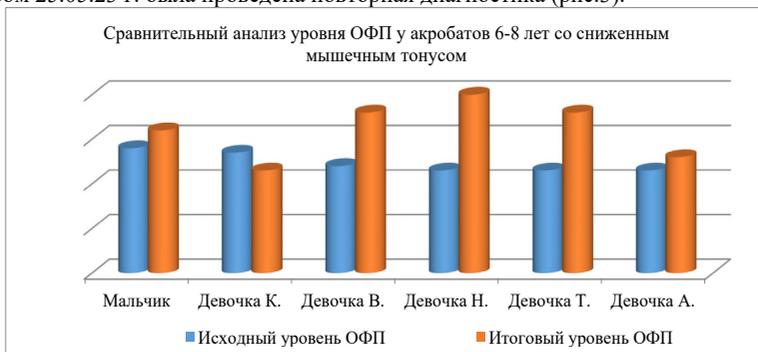


Рис. 2. Сравнительный анализ уровня ОФП у акробатов 6-8 лет со сниженным мышечным тонусом.

Из рисунка видно, что под воздействием предложенных комплексов физических упражнений трое занимающихся повысили свой уровень ОФП до среднего уровня и могут быть зачислены в группу начальной подготовки. У 2 занимающихся уровень ОФП остался на прежнем уровне, но приблизился к норме. У одного ребенка уровень ОФП снизился.

Сравнительный анализ результатов исследования уровня ОФП у акробатов со сниженным мышечным тонусом, занимающихся в спортивно-оздоровительной

группе показал, что положительная динамика наблюдается практически у всех занимающихся, только один ребенок снизил свой уровень ОФП потому, что относится к категории часто болеющих детей и, соответственно, имеет большое количество пропусков учебно-тренировочных занятий. А, следовательно, можно сказать, что подобранные нами средства и методы повышения ОФП у акробатов со сниженным мышечным тонусом были эффективными.

**Выводы.** Проведенное исследование позволило сделать вывод, что регулярное выполнение физических упражнений оказывает положительное влияние на повышение уровня ОФП, укрепление мускулатуры и улучшение общего самочувствия у акробатов 6-8 лет со сниженным мышечным тонусом и выделить ряд особенностей в организации и проведении учебно-тренировочных занятий с данной категорией детей:

... учебно-тренировочные занятия состоят из трёх частей (подготовительной, основной и заключительной), Нагрузка на занятии повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части занятия. При работе с этими детьми не следует использовать много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки;

... при выполнении упражнений дозировка должна подбираться каждому индивидуально в зависимости от самочувствия, реакции на нагрузку и физической подготовки занимающихся, учитывая особенности заболевания;

... при обучении новым упражнениям следует использовать метод разучивания по частям, уделяя внимание технике выполнения упражнений;

... при выполнении упражнений силового характера следует использовать интервальный метод, который предусматривает выполнение упражнений с регламентируемыми паузами отдыха. Паузы отдыха можно варьировать в зависимости от интенсивности нагрузки и самочувствия занимающихся;

... при подборе упражнений силового характера следует чередовать работу различных групп мышц.

Таким образом, планирование учебно-тренировочного процесса должно быть таким, чтобы физическая нагрузка соответствовала структуре занятия, функциональным и адаптационным возможностям занимающихся. Тренер контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с учащимися.

### Список литературы

1. Андреев В.В., Фоминых А.В., Коновалов И.Е., Солодухина Л.Г. Комплексная коррекция физической подготовленности детей младшего школьного возраста с особенностями развития в условиях инклюзивного образования / В.В. Андреев, А.В. Фоминых, И.Е. Коновалов, Л.Г. Солодухина // Наука и спорт: современные тенденции. - 2019. - №2. - С. 121 - Текст: электронный. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnaya-korreksiya-fizicheskoy-podgotovlennosti-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-s-zaderzhkoy-psiicheskogo-razvitiya-v>. (дата обращения: 01.10.2023).
2. Балаклеец, Р.М. Средства и методы повышения уровня общей физической подготовки / Р.М. Балаклеец // Областная конференция неврологов и нейрохирургов

Самарской области: сборник материалов. – 2019. - Текст: электронный. - URL: <https://infourok.ru/avtorskaya-razrabotka-na-temu-povishenie-urovnya-fizicheskoy-podgotovlennosti-uchaschihsya-let-s-primeneniem-metoda-krugovoy-tre-814988.html> (дата обращения: 17.02.2023).

3. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н. Л. Литош // Образовательная платформа Юрайт. - 2023. - С. 156 - Текст: электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/518990> (дата обращения: 03.04.2023).

4. Пояркова Л. В. Особенности развития физических качеств у школьников младших классов / Л.В. Пояркова // – 2021. - Текст: электронный. - URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/08/27/osobennosti-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-u-shkolnikov> (дата обращения: 27.09.2023).

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ВОСПИТАНИЕ ЧУВСТВА КОЛЛЕКТИВИЗМА У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ (КОРРЕКЦИОННОЙ) ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ**

**Калашникова О.А., Бухвалова К.А.,**

**ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»,  
Шадринск, Россия**

**Ключевые слова:** физические упражнения, чувство коллективизма, младший школьный возраст, нарушение зрения.

**Актуальность.** Один из самых серьёзных типов нарушения здоровья – это частичная или полная потеря зрения, которые приводят к социальной недостаточности и социальному дефекту, к трудностям, связанным с адаптацией к условиям внешнего мира [3, с. 27-30].

Так, например, по статистическим данным лишь в России: больше 22 тысяч детей с различными нарушениями зрения, из которых 11 тысяч с очень серьёзными нарушениями, а 3 тысячи детей – тотально слепые и каждый год их число увеличивается.

Проблемы со зрительным анализатором имеют значительный вес в психофизическом развитии младшего школьника. У детей появляются такие нарушения как: затруднения в познании внешнего мира, ограничение круга общения, невозможность реализации себя в различных сферах деятельности и освоения новых умений и навыков. Если говорить о двигательной сфере ребенка, то здесь мы столкнемся с отрицательным формированием функций равновесия и ориентации в пространстве, точности, скорости, координации движений. И как следствие, у учащихся младшего школьного возраста сужены представления об окружающем мире [5, с. 181-185].

Однако стоит отметить, что начальное образование специальных (коррекционных) школ призвано обеспечить развитие личности школьника, его творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться; воспитание нравственных и эстетических чувств, эмоционально-

ценностного позитивного отношения к себе и окружающему миру. Все эти качества можно сформировать у детей через чувство коллективизма.

Чувством коллективизма называют принцип организации взаимоотношений и совместной деятельности людей, проявляющийся в осознанном подчинении личных интересов общественным интересам, в товарищеском сотрудничестве, в готовности к взаимодействию и взаимопомощи [1, с. 53-59].

Основным средством воспитания чувства коллективизма являются физические упражнения, направленные на улучшение двигательной деятельности детей с нарушением зрения. Именно в процессе занятий физическими упражнениями возможно эффективное коллективообразование учащихся.

Однако несмотря на обширное количество современной научно-методической литературы, содержащей разнообразные методики по формированию коллектива учащихся, на практике желаемый результат не всегда достигается [6, с. 27-30].

Это можно объяснить слабым научным обоснованием технологий воспитания чувства коллективизма с учетом возрастных периодов развития школьников. Большинство рекомендаций в этой области несут отвлеченный характер, что создает проблемы во внедрении их в реальный учебно-воспитательный процесс.

**Цель работы** – определить влияние физических упражнений на воспитание чувства коллективизма у учащихся младшего школьного возраста с нарушением зрения в условиях обучения в специальной (коррекционной) школе-интернате.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Шадринская специальная (коррекционная) школа-интернат №11» в период с 24 ноября по 21 декабря 2022 года и во втором полугодии 2022-2023 учебного года.

В исследовании принимали участие обучающиеся 4 классов ГБОУ «Шадринская специальная (коррекционная) школа-интернат №11» в количестве – 10 человек.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анализ документальных материалов.
3. Метод опроса.
4. Педагогическое наблюдение.
5. Математические методы исследования.

**Результаты и их обсуждение.** Для определения уровня сформированности чувства коллективизма у учащихся младшего школьного возраста в декабре 2022 года нами были проведены следующие диагностические методики:

1. «Социометрия» Дж. Морено, которая является одним из наиболее распространенных и релевантных методов оценки межличностных взаимоотношений в группе. Социометрическая матрица ориентирована на исследование отношений неформального типа, среди которых: симпатия и антипатия, привлекательность одного или нескольких членов группы, степени сплоченности и разобщенности членов группы.

Процедура социометрического исследования заключается в том, что испытуемым предлагается перечислить в порядке предпочтения тех

одноклассников, с которыми они хотели бы вместе учиться, отдыхать, сидеть за партой (содержательные вопросы).

2. «Психометрический тест К.Э. Сижора», направленный на определение индекса групповой сплоченности. Целью данного теста является определение уровня групповой сплоченности в коллективе школьников. Анкета состоит из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма – 19 баллов, минимальная – 5). В ходе опроса баллы не указываются.

Анализ данных по первой методике показал, что к статусной группе «звезды» относится Галина; «предпочитаемые» – Наталья; «принятые» – Сергей 1, Дмитрий, Сергей 2, Ирина, Нина, Алла; «отвергнутые» – Павел, Татьяна; «непринятые» – нет.

Второе тестирование показало, что уровень сплоченности в коллективе выше среднего (14,6 баллов), то есть взаимоотношения в коллективе на хорошем уровне. Однако рассматривая данные индивидуально, мы выявили у некоторых учащихся (Павел, Татьяна) низкие результаты, что позволяет спланировать работу по воспитанию чувства коллективизма на уроках физической культуры и подобрать соответствующие средства для решения поставленных задач.

Нами был разработан перечень физических упражнений, средства которого использовали в течении двух месяцев (с 14 февраля по 21 марта 2023 г.) на уроках физической культуры, согласно графику (таблица 1).

Таблица 1

**Содержание работы по воспитанию чувства коллективизма у учащихся 4 класса с нарушением зрения в ГБОУ «Шадринская специальная (коррекционная) школа-интернат №11»**

Содержание работы	Дата (число, месяц)									
	14.02	16.02	21.02	28.02	02.03	07.03	09.03	14.03	16.03	21.03
«Гонка мячей по кругу»	+		+							
«На льдине»		+		+						
«Хвостики»			+		+					
«Кондалы»				+		+				
«Паук»					+		+			
«Сделай фигуру»						+		+		
«Нитка и иголка»							+		+	
«Атомы и молекулы»								+		
Эстафеты										+

Вывод: из таблицы видно, что за период исследования мы использовали 9 подвижных игр, которые проводились один или два раза на уроках физической культуры.

В процессе повторно проведенного анкетирования во втором полугодии 2022-2023 учебного года были получены данные по первой методике. И мы выяснили, что

к статусной группе «отвергнутые» и «непринятые» учащиеся не отнесли ни одного испытуемого, остались неизменными – «звезды», «предпочитаемые» и к «принятые» добавились два обучающихся (Павел, Татьяна).

Вторая методика на определение индекса групповой сплоченности показала, что уровень воспитания чувства коллективизма изменился незначительно, т.е. увеличился на 0,6 балла.

Достоверные данные позволяют сделать сравнение с исходным уровнем воспитания чувства коллективизма (Таблица 2).

Таблица 2

**Сравнительный анализ результатов исследования уровня воспитания чувства коллективизма у учащихся 4 класса с нарушением зрения в ГБОУ «Шадринская специальная (коррекционная) школа-интернат №11»**

№ п/п	Имя учащегося	Методика «Социометрия» Дж. Морено		«Психометрический тест К.Э. Сихора»	
		Декабрь, 2022 г.	Апрель, 2023 г.	Декабрь, 2022 г.	Апрель, 2023 г.
1.	Павел	«отвергнутые»	«принятые»	9	11
2.	Сергей 1	«принятые»	«принятые»	16	16
3.	Дмитрий	«принятые»	«принятые»	15	15
4.	Сергей 2	«принятые»	«принятые»	18	18
5.	Ирина	«принятые»	«принятые»	14	15

Окончание таблицы 2

№ п/п	Имя учащегося	Методика «Социометрия» Дж. Морено		«Психометрический тест К.Э. Сихора»	
		Декабрь, 2022 г.	Апрель, 2023 г.	Декабрь, 2022 г.	Апрель, 2023 г.
6.	Галина	«звезды»	«звезды»	16	17
7.	Наталья	«предпочитаемые»	«предпочитаемые»	15	15
8.	Нина	«принятые»	«принятые»	17	17
9.	Алла	«принятые»	«принятые»	17	17
10.	Татьяна	«отвергнутые»	«принятые»	9	11

Вывод: из таблицы видно, что полученные данные по показателям в декабре 2022 г. и в апреле 2023 г. имеют различия. В декабре был групповой статус «звезда» и «предпочитаемые» у 10% испытуемого, «принятые» – 60% обучающихся и «отвергнутые» – 20% школьника. В апреле результаты изменились в положительную сторону и обучающихся со статусом «принятые» стало на 20% больше. Интересную информацию дает следующий показатель – в 2022 году уровень сплоченности в коллективе был 14,6 баллов, а в 2023 году данные изменились – 15,2

балла, т.е. взаимоотношения в коллективе остались на хорошем уровне. Однако рассматривая данные индивидуально, мы выявили что у учащихся Павла А. и Татьяны С. результаты стали выше. Таким образом, путем сравнения полученных данных мы выявили, что физические упражнения благоприятно влияют на воспитание чувства коллективизма.

**Выводы.** Годы обучения в школе являются основным периодом, когда происходит становление личности ребенка с нарушением зрения. Школьный коллектив, осуществляющий общую деятельность – образовательную, с его всесторонними и разнообразно складывающимися отношениями, создает определенные условия для подготовки учащихся к будущей активной деятельности в жизни общества и страны. В первую очередь семья, а затем учитель, осуществляет целенаправленное педагогическое воздействие на школьника с депривацией зрения и закладывает основы таких форм поведения и те личностные качества, которые в будущем будут влиять на характер взаимоотношений ребенка с другими людьми [4, с. 41-47].

Формирование нравственных основ создает предпосылки развития таких качеств личности, как чувство коллективизма, доброжелательность, стремление помогать друг другу и, самое важное, общими усилиями достигать поставленных целей, которые важны как для ребенка, так и для всей группы [2, с. 30-33].

В исследовательской части для определения уровня воспитания коллективизма у учащихся младшего школьного возраста нами были подобраны диагностические методики, которые направлены на оценку уровня групповой сплоченности школьников и межличностных взаимоотношений в классе.

При проведении диагностических методик в конце 2022 года, результаты исследования оказались не у всех положительными и для повышения уровня воспитания чувства коллективизма у учащихся, нами был разработан и рекомендован для внедрения в учебный процесс перечень физических упражнений. Во втором полугодии 2022-2023 учебного года мы провели анкетирование повторно и было установлено, что систематическое применение предложенных и экспериментально проверенных средств позволяет увеличить уровень сформированности чувства коллективизма.

### Список литературы

1. Азарян, Р. Н. Урок физкультуры как важное средство воспитания пространственных и личностных качеств у слепых и слабовидящих школьников / Р.Н. Азарян // Дефектология. – 2022. – № 6. – С. 53-59. – Текст : электронный. – URL: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/349384-metodika-adaptivnogo-fizicheskogo-vospitaniya> (дата обращения: 21.12.2022).
2. Антропова, Ю. Ю. Адаптивная физическая культура как эффективная социальная технология реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья (региональный опыт) / Ю. Ю. Антропова, О. Я. Бойко // Адаптивная физическая культура. – 2011. – №3. – С. 30-33.
3. Демирчоглян, Г. Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г. Г. Демирчоглян, А. Г. Демирчоглян. – Москва: Советский спорт, 2000. – 155 с.

4. Карабут, Р. В. Обучение и воспитание школьников с нарушением зрения / Р. В. Карабут // Физическая культура в школе. – 2021. – № 4. – С. 41-47.
5. Сундеева, Л. А. Формирование сплоченности коллектива младших школьников во внеурочной деятельности / Л. А. Сундеева, З. Ф. Рахимова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2021. – Т.6, № 2 (19). – С. 181-185. – Текст : электронный. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-splochennosti-kollektiva-mladshih-shkolnikov-vo-vneurochnoy-deyatelnosti/viewer> (дата обращения: 29.12.2022).
6. Харченко, Л. В. Комплексная коррекция физического состояния у школьников с депривацией зрения / Л. В. Харченко, В. В. Андреев // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 3. – С. 27-30.

## ПРИМЕНЕНИЕ ЧИРЛИДИНГА В ФИЗИЧЕКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Михайлова Л.В., Пономарева Т.А., Дьяченко Н.Н.,  
СКФКУиС, Стерлитамак, Россия

**Ключевые слова:** физическое воспитание, задержка психического развития, адаптивное физическое воспитание.

**Актуальность.** Данные медицинской и педагогической статистики демонстрируют ежегодное увеличение числа детей, имеющих негрубыенарушения интеллектуальной сферы. Среди них отдельно выделяется группа воспитанников, имеющих задержку психического развития. В качестве ведущих признаков их дизонтогенеза специалисты выделяют незрелость познавательной и эмоционально-волевой сфер [1].

Для решения этой проблемы каждая образовательная область должна вносить свой посильный вклад в коррекцию ведущих признаков их дизонтогенеза. При обучении и воспитании детей с ЗПР в рамках всех образовательных дисциплин должны создаваться условия для коррекции нарушений психической сферы [3].

Аналогичные образовательные условия присутствуют и в адаптивном физическом воспитании. Более того, его функциональность соответствует стратегии развития физической культуры и спорта РФ до 2030 года, актуализирующей необходимость максимального охвата коррекционно- оздоровительной работой лиц с ограниченными возможностями здоровья [5]. В педагогическом процессе адаптивного физического воспитания в обязательном порядке присутствуют задачи коррекционного характера [1]. Анализ научно-методической литературы показал, что таковыми наиболее часто являются задачи, направленные на нивелирование нарушений морфофункциональных характеристик организма детей с ЗПР, особенностей их двигательной сферы, сформированности физических и психических качеств [4]. На сегодняшний день педагогическая практика этой предметной области для достижения вышеуказанных целевых установок использует большое количество физкультурно-оздоровительных технологий [2]. Среди них выделяются технологии музыкально-двигательного воспитания, коррекционный и развивающий эффект которых имеет обширное научное обоснование [3;4].

Одним из видов музыкально-двигательных технологий является чирлидинг.

Появившийся в России сравнительно недавно, он набирает большую популярность. На сегодняшний день чирлидинг представляет собой отдельную спортивную дисциплину, заниматься которой начинают уже с раннего возраста. Педагоги отмечают высокую степень его воздействия на психофизическую подготовку воспитанников, их двигательные, личностные параметры [1]. Высокая популярность этого вида спорта предполагает его использование и в практике работы с детьми, имеющими задержку психического развития. Двигательная активность координационного характера, музыкальное сопровождение, публичность и эмоциональность показательных композиций могут создать благоприятные предпосылки для развития детей с ЗПР и коррекции имеющихся у них отклонений в развитии.

Однако проблема обоснования возможности использования чирлидинга в адаптивном физическом воспитании детей с ЗПР затрагивалась в его предметном поле крайне редко. Это обуславливает необходимость проведения педагогического исследования в данном направлении и подчеркивает его актуальность.

**Цель работы** – разработать и экспериментально обосновать методику использования чирлидинга в адаптивном физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.

**Организация и методы исследования.** Для проверки гипотезы и решения поставленных задач использовали следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Анализ медицинских карт и результатов психолого-педагогической комиссии.
3. Педагогические наблюдения.
4. Психолого-педагогическое тестирование: физического развития.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Тестирование координационных способностей. Для выявления особенностей развития координационных способностей использовали следующие тесты и методики:

- 1) Удержание равновесия, стоя на одной ноге.
- 2) Выполнение прыжка вполнину возможной амплитуды.
- 3) Слаломный бег.
- 4) Упражнения на согласование движений.
- 5) Теппинг-тест.
- 6) Проба Озерецкого – «Кулак-ребро-ладонь».

Педагогический эксперимент проводили для доказательства рабочей гипотезы в соответствии с общепринятыми требованиями в два этапа: констатирующий и формирующий.

Целью констатирующего эксперимента было изучение уровня физической подготовленности детей 6-7 лет с ЗПР, выявление степени их отклонений от уровня полноценно развивающихся сверстников.

Задачи констатирующего эксперимента:

1. Изучить и проанализировать данные научно-методической литературы по вопросам адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста сЗПР.

2. Выявить исходный уровень развития детей 6-7 лет с ЗПР по параметрам физической подготовленности.

3. Разработать экспериментальную методику использования чирлидинга в адаптивном физическом воспитании детей 6-7 лет с ЗПР.

В констатирующем эксперименте приняли участие более 100 детей 6-7 лет, дети с ЗПР и их полноценно развивающиеся сверстники.

В рамках формирующего эксперимента все дети были разделены на три группы: экспериментальная группа (ЭГ) – старшие дошкольники с ЗПР («Детский сад № 25»); контрольная группа (КГ) – старшие дошкольники с ЗПР («Детский сад № 78»); контрольная группа (НГ) – старшие дошкольники, не имеющие отклонений в развитии («Детский сад № 22»).

Целью формирующего эксперимента было обоснование эффективности использования разработанной методики в практике адаптивного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Воспитанники экспериментальной группы занимались по предложенной нами методике, которая включает в себя: физкультурное занятие на основе чирлидинга – 2 раза в неделю; утреннюю гимнастику и динамические паузы с использованием перекрестных упражнений чирлидинга – 1-2 раза в неделю; спортивные праздники, на которых дети выступали с композицией чирлидинга – 1 раз в месяц. В контрольных группах занятия проходили по общепринятой программе физического воспитания.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ координационной подготовленности детей 6-7 лет в ходе педагогического эксперимента. Изучение показателей координационной сферы мы выделили в отдельную группу, так как считаем их наиболее значимыми при построении методики. Положительная динамика именно этой группы параметров создает благоприятные предпосылки для выравнивания имеющихся у детей отклонений психической сферы.

Анализ данных позволил увидеть положительную динамику данного процесса. Так к концу исследования у воспитанников экспериментальной группы произошел прирост в показателях тестов:

–удержание равновесия на правой ноге (с  $14,91 \pm 2,94$  с до эксперимента до  $24,62 \pm 2,62$  с после эксперимента,  $p < 0,05$ );

–согласование движений в вертикальной плоскости (с  $1,91 \pm 0,47$  баллов до эксперимента до  $4,18 \pm 0,32$  баллов после эксперимента,  $p < 0,01$ ), сагитальной плоскости (с  $1,45 \pm 0,24$  баллов до эксперимента до  $4,36 \pm 0,24$  баллов после эксперимента,  $p < 0,01$ ) и горизонтальной плоскости (с  $1,82 \pm 0,37$  баллов до эксперимента до  $4,27 \pm 0,52$  баллов после эксперимента  $p < 0,01$ );

–теппинг-тест правой рукой (с  $35,27 \pm 2,53$  ударов за 30 с до эксперимента до  $54,09 \pm 3,65$  ударов за 30 с после эксперимента,  $p < 0,01$ ), характеризующий психомоторное проявление, обусловленное выполнением локальных мелкомоторных движений;

–проба Озерецкого «Кулак-ребро-ладонь» (с  $2,64 \pm 0,19$  баллов до эксперимента

до  $4,91 \pm 1,09$  баллов после эксперимента,  $p < 0,05$ ), как показатель проявления мелкомоторной координации у детей.

Выявленная положительная динамика указывает на то, что в рамках использования чирлидинга у детей с ЗПР эффективно развиваются координационные способности. Очень значимой является положительная динамика способности к согласованию двигательных действий, представленная на Рисунках 1-3.

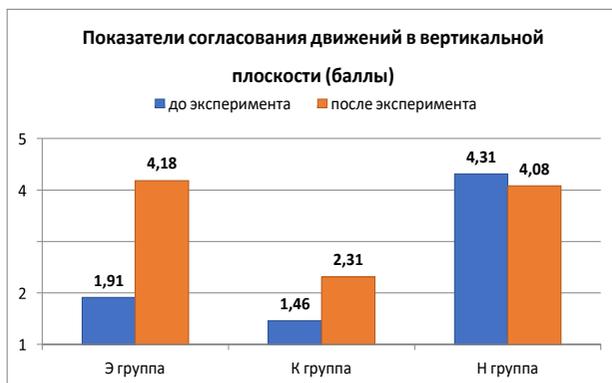


Рисунок 1 – Показатели способности к согласованию движений в вертикальной плоскости у детей 6-7 лет до и после эксперимента

В некоторой степени это проявление координации движений свидетельствует о способности ребенка перестраивать локомоции, обучаться им. Анализ данных рисунков позволяет увидеть улучшение результатов в среднем от 1,45 балла в начале исследования до 4,36 балла в конце.

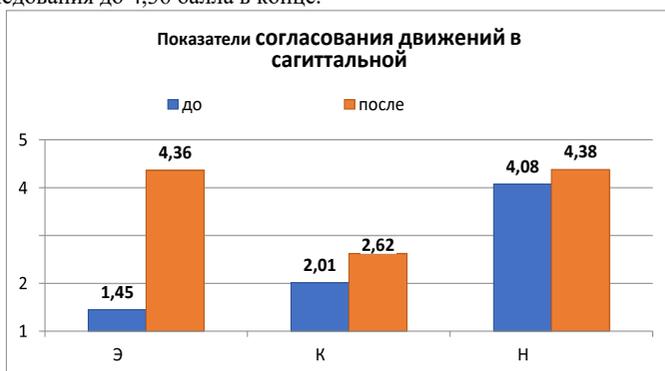


Рисунок 2 – Показатели способности к согласованию движений в сагитальной плоскости у детей 6-7 лет до и после эксперимента

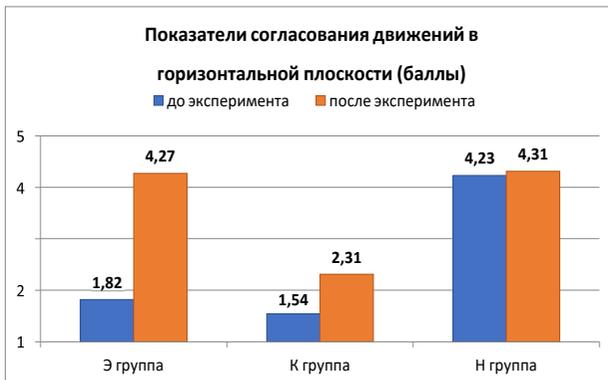


Рисунок 3 – Показатели способности к согласованию движений в горизонтальной плоскости у детей 6-7 лет до и после эксперимента

Положительная динамика в этих тестах примечательна и тем, что их упражнения являются перекрестными. В качестве ведущих здесь использовали упражнения с помпонами. Выявленный положительный эффект подчеркивает правильность подобранных упражнений.

Следует отметить, что у детей контрольной группы с ЗПР по окончании эксперимента не произошло динамики ни по одному из показателей координационных проявлений ( $p > 0,05$ ), что подтверждено и на представленных рисунках. У детей группы норма положительные изменения наблюдаются всего в двух тестах: теппинг-тесте правой рукой и слаломном беге ( $p < 0,05$ ). Остальные проявления координационной подготовленности остались в течение года без изменений.

Однако судить о коррекционном эффекте педагогического воздействия разработанной методики в плане выравнивания нарушений координационной подготовленности позволяют данные.

Анализ полученных данных позволяет увидеть, что разработанная нами методика способствует выравниванию нарушений координационной сферы детей с ЗПР. Это видно из динамики их показателей.

Так у испытуемых экспериментальной группы до исследования почти все показатели в тестах были статистически достоверно ниже аналогичных данных группы норма ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ,  $p < 0,001$ ). Однако после исследования почти все показатели приблизились к результатам группы норма – отсутствие статистически достоверной разницы наблюдается в восьми из десяти тестов ( $p > 0,05$ ).

Положительная динамика не произошла в способности к удержанию равновесия на правой ноге и в теппинг-тесте левой рукой. Вместе с тем данные результаты можно рассматривать и с положительной позиции. В некоторой степени они позволяют судить о выравнивании имеющегося у детей с ЗПР левостороннего моторного предпочтения. А вот в контрольной коррекционной группе такой картины не наблюдалось. Отставание в их координационной подготовленности от группы норма сохранилось в течение всего исследовательского периода.

Статистически достоверное отклонение результатов наблюдали как до, так и после эксперимента ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ,  $p < 0,001$ ).

**Выводы.** На основе системного анализа и результатов констатирующего эксперимента была разработана авторская методика использования чирлидинга в адаптивном физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста с ЗПР, направленная на развитие психофизической сферы детей данного дизонтогенеза и коррекции имеющихся у них отклонений в развитии.

Установлены улучшения координационной подготовленности испытуемых экспериментальной группы после занятий чирлидингом.

Воспитанники контрольной коррекционной группы к окончанию педагогического эксперимента по-прежнему имели статистически достоверное отставание от группы норма по всем показателям координационной подготовленности ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ,  $p < 0,001$ ). Это позволяет полагать, что занятия чирлидингом создают благоприятные предпосылки для решения коррекционных задач при работе с детьми старшего дошкольного возраста, имеющими задержку психического развития.

### Список литературы

1. Агеева М.С., Максимова С. Ю. Результаты мониторинга физической подготовленности дошкольников с задержкой психического развития как ориентир использования чирлидинга в их адаптивном физическом воспитании // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. № 4 (170). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rezultaty-monitoringa-fizicheskoy-podgotovlennosti-doshkolnikov-s-zaderzhkoy-psihicheskogo-razvitiya-kak-orientir-ispolzovaniya> (дата обращения: 02.10.2023).
2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
3. Дробышева, С. А. Адаптивное физическое воспитание в системедошкольного и школьного образования лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие / С.А. Дробышева, И.А. Коровина, В.В. Вербина – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 196 с.
4. Жердева, Д.С. Черлидинг и его влияние на формирование личности школьников среднего звена [Электронный ресурс] / Д.С. Жердева // Портал научно-практических публикаций – 2018. – Режим доступа: <http://portalnp.ru/2018/05/10026>
5. Калмыков, Д.А. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью: комплексный подход / Д.А. Калмыков // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. –2019. – № 4. – С. 34-37.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. <b>Антропов Н.С.</b> Анализ развития базовых видов спорта на уровне субъекта Российской Федерации как залог успешного олимпийского движения (на примере субъектов уральского федерального округа).....	7
2. <b>Сазонова С.Л., Шипунов Т.А.</b> Генезис пятиборья как олимпийского вида спорта.....	13
3. <b>Тарасевич И.В., Цветков М.А.</b> Генезис лыжных гонок в современных реалиях.....	16
4. <b>Перунова С.В.</b> Олимпийские игры в древности и в современном мире.....	19
5. <b>Позигун А., Солдатенков Ф.Н.</b> Олимпийское движение в России в XXI веке: проблемы и перспективы.....	23
6. <b>Цараненко М. С.</b> Спортивно-туристские походы как тимбилдинг обучающихся 1-4 курсов.....	26
7. <b>Черных Е.В., Рыжкова М.Е.</b> Философия спорта студентов среднего специального образования.....	29
8. <b>Абрамов Э.Н.</b> Развитие наставничества в организациях сферы физической культуры и спорта ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ.....	31
9. <b>Вахрамеева С.П.</b> Медиакультура и медиаобразование: философия, теория и практика (в подготовке и повышении квалификации кадров в области физической культуры).....	36
10. <b>Ефимова А.Н., Конева Е.С.</b> Формирование двигательного действия «низкий старт с колодок» у легкоатлетов на начальном этапе спортивной подготовки.....	41
11. <b>Кадошникова Е.А., Конева Е.С.</b> Средства и методы воспитания гибкости у легкоатлеток, специализирующихся в барьерном беге.....	47
12. <b>Карманов Д.С.</b> Подготовка будущих специалистов в области Физической культуры и спорта в образовательных учреждениях.....	51
13. <b>Копылова Н.С.</b> Проблемы в подготовке кадров в сфере физической культуры и спорта на примере Зауральского колледжа физической культуры и здоровья.....	54
14. <b>Котляров А.В., Заливан Д.О.</b> Повышение эффективности стрельбы со снайперского оружия в войсках национальной гвардии Российской Федерации.....	57
15. <b>Никитина О.А.</b> Использование практико-ориентированного обучения в подготовке кадров в области физической культуры, адаптивной физической культуры при изучении дисциплины математика.....	61
16. <b>Никифорова О.Г.</b> Формирование жизнестойкости у студентов Зауральского колледжа физической культуры и здоровья.....	69
17. <b>Тетерин О.В.</b> Дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания».....	72
18. <b>Буртовая Т.А.</b> Теория и практика здоровьесберегающих технологий в образовании и спорте.....	75
19. <b>Булыгина Н.П.</b> Влияние физической культуры на студента.....	82

20. <b>Дюрягина Л.Г., Зотеев Р.С.</b> Эффективность применения здоровьесберегающих технологий в процессе учебной деятельности студентов физкультурного колледжа.....	85
21. <b>Емельянова Н.А.</b> Развитие силовой выносливости средствами функциональной тренировки (кроссфита).....	90
22. <b>Калашникова О.А.</b> Использование современных фитнес-трекеров, как средства повышения уровня физической подготовленности у легкоатлетов учебно-тренировочной группы в условиях физкультурного колледжа.....	95
23. <b>Карманова И.С.</b> Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка в СПО.....	99
24. <b>Кириллова Ю.А.</b> Здоровьесберегающие технологии на занятиях ИКТ в профессиональной деятельности ГБПОУ «ЗКФКИЗ».....	103
25. <b>Крючкова Т.А., Крючков Л.А.</b> Формирование здоровьесберегающих компетенций у детей-инвалидов и лиц с ОВЗ в процессе занятий по адаптивному дзюдо.....	107
26. <b>Фирсова С.Р., Скороходов М.А.</b> Повышение уровня технической подготовки тяжелоатлетов 16-18 лет на учебно-тренировочных занятиях в условиях физкультурного колледжа.....	112
27. <b>Шипицына Т.А., Вдовина З.В.</b> Формирование здоровьесберегающих компетенций у студентов колледжа через уроки лыжного спорта.....	117
28. <b>Лукиных С.М., Подкорыгова В.С.</b> Допинг-контроль в спорте: Государственно-правовые аспекты, актуальные проблемы и направления борьбы с допингом в спорте.....	121
29. <b>Богданова И.М., Рыбина Д.В.</b> Ролевая игра как активный метод практико-ориентированного обучения студентов специальности 49.02.01 Адаптивная физическая культура.....	124
30. <b>Довбыш Н.В., Дульцева И.И., Никоненко Ю.А.</b> Влияние спорта высших достижений на абилитацию инвалида-спортсмена.....	130
31. <b>Ермакова А.О., Панова Е.В.</b> Адаптивная физическая культура и инклюзивное обучение: реальность, проблемы и направления развития.....	132
32. <b>Иванова С.С., Хорькова К.В.</b> Особенности повышения уровня физической подготовленности акробатов 6-8 лет со сниженным мышечным тонусом спортивно-оздоровительной группы в условиях ДЮСШ.....	136
33. <b>Калашникова О.А., Бухвалова К.А.</b> Влияние физических упражнений на воспитание чувства коллективизма у учащихся младшего школьного возраста с нарушением зрения в условиях обучения в специальной (коррекционной) школе-интернате.....	141
34. <b>Михайлова Л.В., Пономарева Т.А., Дьяченко Н.Н.</b> Применение чирлидинга в физическом воспитании детей с задержкой психического развития.....	146

**ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ УРАЛА**  
**ГБПОУ «ЗАУРАЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**  
**И ЗДОРОВЬЯ»**

**XXXV Всеуральская Олимпийская научная сессия молодых ученых и студентов**  
**«Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история**  
**и современность)» имени профессора Л.М. Куликова, приуроченная**  
**к 50 – летию Зауральского колледжа физической культуры и здоровья**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ**  
**научно-практической конференции**  
**12 октября 2023г.**

**«Физическая культура, спорт и здоровье:**  
**современность и проблемы развития»**

ISBN 978-5-7142-1904-7



9 785714 219047

Сдано в набор 01.11.2023 г. Подписано в печать 10.11.2023 г.  
Гарнитура «Таймс». Бумага ВХИ. Тираж 26 экз.  
Заказ № 527.

Отпечатано с готового оригинал-макета в ООО «Шадринский Дом  
Печати». 641870, Курганская обл., г. Шадринск, ул. Спартака, 6.  
Тел. 8 (35253) 6-34-02, 8 919 590 98 36.  
e-mail: shdp45@mail.ru