

**Реализация ценностей и приоритетов дополнительного образования
детей в сфере физической культуры, спорта и туризма
в контексте российской образовательной политики:
компетенции, современные грамотности, инновационные практики**

Сборник материалов секции педагогов дополнительного образования
физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленностей
августовской конференции педагогических и руководящих работников организаций
образования «Ценности и смыслы современного образования города Набережные Челны»



Набережные Челны
2025

Печатается по решению редакционно-издательского совета муниципального бюджетного учреждения «Информационно-методический центр» города Набережные Челны

УДК 371

ББК 74.200.587

Реализация ценностей и приоритетов дополнительного образования детей в сфере физической культуры, спорта и туризма в контексте российской образовательной политики: компетенции, современные грамотности, инновационные практики. Сборник материалов секции педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленностей августовской конференции педагогических и руководящих работников организаций образования «Ценности и смыслы современного образования города Набережные Челны» – Набережные Челны, 25 августа 2025г.– 47с.

Составители:

Н.А. Рахматуллина, директор МАУ ДО «Детско-юношеский центр № 14»

Е.В. Кутузова, заведующий отделом, методист МАУ ДО «Детско-юношеский центр № 14»

Под редакцией:

Н.А. Нестеровой, директора МБУ «Информационно-методический центр»

С.И. Батыришиной, методиста МБУ «Информационно-методический центр»

В сборнике представлены материалы из опыта работы педагогов дополнительного образования города Набережные Челны. Статьи посвящены актуальным проблемам и задачам, современным образовательно-воспитательным практикам дополнительного образования сферы физической культуры, спорта и туризма в контексте российской образовательной политики. Сборник адресован педагогам дополнительного образования физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленностей, педагогическим работникам организаций дополнительного образования.

© МБУ «Информационно-методический центр», 2025

© МАУ ДО «Детско-юношеский центр №14», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Москвин Николай Геннадьевич, профессор, к.п.н. ФГАОУ ВО 5
«Набережночелнинский институт (филиал) Казанского (Приволжского)
федерального университета
**Актуальность популяризации и развития восточных единоборств в системе
дополнительного образования**
2. Кутузова Елена Витальевна, методист, заведующий отделом МАУ ДО «Детско- 7
юношеский центр №14»
**Национальные проекты – путь к достижению целей развития России до 2030
года и созданию перспектив устойчивого роста и благосостояния до 2036 года**
3. Титова Екатерина Анатольевна, педагог-организатор, заведующий отделом МАУ 10
ДО «Детско-юношеский центр №14»
**Формирование культуры здорового образа жизни в современных условиях
в соответствии с национальными целями развития Российской Федерации**
4. Карпухин Денис Викторович, педагог дополнительного образования МАУ ДО 15
«Детско-юношеский центр №14»
**Центр всестороннего развития детей «Прогресс» как комплексный подход
к формированию наиболее гибких, современных и ориентированных
на потребности детей и родителей образовательных решений**
5. Малахов Максим Владимирович, педагог дополнительного образования МАУ ДО 17
«Дом детского творчества №15»
**Освоение учащимися базовых ценностей «Здоровье и здоровый образ жизни»
через реализацию дополнительной общеразвивающей программы по тхэквон-до**
6. Агишев Марат Рамилович, педагог дополнительного образования МАУ ДО «Детско- 20
юношеский центр №14»
**Основные аспекты формирования гармоничной личности спортсмена на
занятиях по тхэквондо**
7. Гнеденков Олег Владимирович, Маджара Наталья Сергеевна, педагоги 23
дополнительного образования МАУ ДО «Детско-юношеский центр №14»
**Современные практики создания эффективной образовательной среды
в тхэквондо**
8. Зиннурова Василя Рамиловна, педагог дополнительного образования МАУ ДО 24
«Детско-юношеский центр №14»
**Создание условий духовно-нравственного и патриотического воспитания юных
спортсменов в тхэквондо**
9. Кукушкина Светлана Евгеньевна, педагог дополнительного образования МАУ ДО 25
«Детско-юношеский центр №14»

Индивидуализация тренировочного процесса в спортивных танцах. Учёт физических способностей, особенностей здоровья и личностных качеств учащихся

10. Сабирова Ландыш Марсиевна, педагог дополнительного образования МАУДО 31
«Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»
Формирование у учащихся младшего школьного возраста ценностей здорового образа на занятиях по плаванию
11. Ахметянова Эндже Галимзяновна, педагог-организатор, заведующий отделом МАУ 34
ДО «Детско-юношеский центр №14»
Развитие социальных и коммуникативных навыков через физические упражнения и спортивные дисциплины
12. Иванов Лазарь Вячеславович, педагог дополнительного образования МАУ ДО 35
«Детско-юношеский центр №14»
Укрепление доверительной связи между наставником и обучающимися в объединении «Мини-футбол»
13. Холоша Анастасия Михайловна, педагог дополнительного образования МАУ ДО 37
города Набережные Челны «Детско-юношеский центр № 14»
Мастер-класс «Используем нестандартный реквизит – развиваем физические данные детей младшего возраста»
14. Воробьева Ольга Александровна, педагог-организатор МАУ ДО «Детско-юношеский 39
центр №14»
Реализация ценностей и приоритетов дополнительного образования детей в сфере физической культуры, спорта и туризма
15. Стрелкова Гульназ Агдасовна, педагог-организатор МАУ ДО «Детско-юношеский 41
центр №14»
Инновационные игровые методы для формирования основ здорового образа жизни обучающихся
16. Ахметова Фарида Гарифовна, методист МАУ ДО «Детско-юношеский центр №14» 43
Приоритетные направления развития дополнительного образования
17. Ястерова Ирина Анатольевна, педагог дополнительного образования МАУ ДО 45
«Детско-юношеский центр № 14»
Командообразующие игры – эффективный инструмент развития коммуникации в детском коллективе

Москвин Николай Геннадьевич,
профессор кафедры физического воспитания и спорта, кандидат педагогических наук
ФГАОУ ВО «Набережночелнинский институт (филиал) Казанского (Приволжского)
федерального университета

АКТУАЛЬНОСТЬ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ И РАЗВИТИЯ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Введение.

Сегодня, в эпоху высоких нагрузок и стрессов, дополнительное образование детей и подростков – это уже не просто досуг, а важнейший фактор формирования целостной и социально адаптированной личности. В данной работе рассматриваются основные понятия темы: сущность дополнительного образования, его специфика для детской аудитории и виды восточных единоборств, которые в настоящее время развиваются в системе дополнительного образования детей.

Дополнительное образование – это гибкая и добровольная часть российского образования, которая идет параллельно с основным. Его главная особенность в том, что оно подстраивается под человека, а не наоборот. Ученик сам выбирает, чему и как долго учиться, исходя из своих интересов и целей. При этом нет ограничений по возрасту. Такой формат обучения помогает развивать таланты, получать новые навыки.

Организовать такой образовательный процесс могут как специальные учреждения (например, центры развития или спортивные секции), так и обычные школы. Дополнительное образование детей представляет собой неотъемлемый компонент системы общего образования. В отличие от основных школьных программ, оно не регламентируется федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) и реализуется через разнообразные дополнительные программы. Данная деятельность организуется как в специализированных учреждениях дополнительного образования, так и на базе общеобразовательных школ. К основным форматам относятся кружки, секции, клубы и творческие объединения различной направленности [3].

В утвержденной Правительством РФ Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (№ 678-р от 31.03.2022) подчеркивается, что дополнительное образование является ключевым элементом непрерывного процесса. Оно создает основу для самореализации и развития талантов детей, а также воспитания высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности.

В современных условиях дополнительное образование детей напрямую зависит от государственной стратегии и основных ориентиров развития как страны в целом, так и образования, в частности.

Основные идеи.

В наше время, в условиях всеобщей глобализации мира, возрастает интерес к культуре Востока, можно говорить даже об определенной моде на Восток. Восток постепенно проникает в культуру Запада, интерес к нему проявляют представители мира искусства, науки, педагогики, философии и единоборств. В этом контексте восточные единоборства выступают уникальным синтезом физического, духовного и нравственного воспитания, что делает их популяризацию и развитие чрезвычайно актуальными [5,8].

Приведем вашему вниманию наиболее популярные виды восточных единоборств, культивируемые в системе дополнительного образования на территории Российской Федерации. Это каратэ, тхэквондо, и, конечно же, дзюдо.

Каратэ – это традиционное японское боевое искусство, представляющее собой комплексную систему самозащиты и нападения. Его история берет начало на острове Окинава в период, когда местному населению было запрещено носить оружие. Само название «Каратэ» означает «Пустая рука» (или «Голый кулак»), что указывает на ведение боя без применения оружия. Технический арсенал каратэ включает в себя удары конечностями (руками и ногами), бросковую технику, а также болевые приемы [1,2,4].

Тхэквондо – это корейское боевое искусство, синтезирующее техники самозащиты, принципы спортивного состязания и глубокую философию, направленную на совершенствование личности. Название данного единоборства образовано тремя компонентами: «Тхэ» - удар ногой; «квон» - удар рукой; «до» - путь, искусство.

Дзюдо – это национальное японское боевое искусство, а также философская система и вид спортивного единоборства, где схватка ведется без оружия. Дзюдо в переводе с японского языка означает «Мягкий путь». Его основоположником является Дзигоро Кано. Техника дзюдо включает в себя броски, болевые приемы (на суставы), удержания и удушающие приемы, выполняемые как в стойке, так и в партере. Помимо физического аспекта, дзюдо является комплексной системой, направленной на духовное и интеллектуальное развитие, укрепление здоровья и воспитание личности.

Важные составляющие восточных единоборств для воспитания детей в системе дополнительного образования:

1. Физическое здоровье и гармоничное развитие.

В эпоху гаджетов и малоподвижного образа жизни проблемы с осанкой, зрением, лишним весом и общей выносливостью у детей становятся массовыми. Восточные единоборства: каратэ, тхэквондо, дзюдо предлагают комплексное решение вопросов здоровья. Это развитие всех физических качеств, укрепление здоровья, формирование здоровых привычек.

2. Психоэмоциональное развитие и ментальное здоровье.

Через практику восточных единоборств идет снятие стресса и управление эмоциями, так как их философия учит контролю над гневом, терпению и самодисциплине. Также, в ходе занятий, повышается уверенность в себе, развивается воля и концентрация.

3. Воспитание нравственных качеств и социальная адаптация.

Целостный педагогический процесс культуры личности одновременно складывается из процесса обучения и процесса воспитания. Данные составляющие неразрывно связаны друг с другом. Восточные единоборства служат действенным средством формирования характера посредством тренировки для того, чтобы занимающиеся могли преодолевать любые препятствия, явные или скрытые.

В аспекте рассматриваемой нами темы важным является то, что суть восточных единоборств находится в улучшении самоорганизации и регуляции собственного поведения, то есть являются, по сути, инструментом самосовершенствования личности. В отличие от агрессивных уличных драк, восточные единоборства основаны на глубокой философии уважения к противнику, учителю и самому себе [6].

4. Альтернатива деструктивным влияниям.

Дополнительное образование, и в частности секции единоборств, выполняют важнейшую социальную функцию, которая заключается в профилактике асоциального поведения. Ребенку предоставляется увлекательная, структурированная и позитивная среда для развития. Она отвлекает его от влияния улицы, виртуальной зависимости и деструктивных субкультур [7].

Заключение.

Популяризация и интеграция восточных единоборств в системе дополнительного образования – это не просто мода, а стратегическая инвестиция в здоровье и благополучие будущих поколений. Это эффективный инструмент, который комплексно решает задачи физического воспитания, ментальной устойчивости и формирования сильной, нравственной личности. Развивая это направление, общество получает не просто спортсменов, а уверенных в себе, дисциплинированных, уважающих себя и других молодых людей, способных противостоять вызовам современного мира. Поэтому поддержка и развитие секций восточных единоборств в системе дополнительного образования на государственном и муниципальном уровнях является крайне актуальной и социально значимой задачей.

Список литературы:

1. Биджиев, С.В. Сетокан каратэ–до / С.В. Биджиев. – СПб:АОЗТ НПКФ, 1994. –560с.
2. Гульев, И.Л. Философские, социокультурные, нравственно–эстетические и психологические аспекты феномена каратэ–до / И.Л. Гульев. – М.: ВИНТИ, 1989. – 147с.

3. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. Дополнительное образование детей. – М., 2002. – С. 318.
4. Москвин, Н.Г. Причины неправильного толкования сущности каратэ в России / Н.Г. Москвин // Потребность и мотивация интереса населения к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни: Материалы Всерос. науч. – практ. конф., 7–8 окт. 2004, Наб. Челны: В 2 т. Т.2. / Фед. агентство по физич. культуре, спорту и туризму, М-во по делам молодежи и спорту РТ, Кам. гос. ин-т физич. культуры; Под общ. ред. М.М. Бариева. – Казань: РЦИМ, 2004. – С. 49–50.
5. Москвин, Н.Г. Программно-методические основы развития нравственных и физических качеств подростков средствами каратэ-до в системе дополнительного образования: автореф. ...канд.пед. наук. / Н.Г. Москвин. – Набережные Челны, 2006. – 24 с.
6. Москвин, Н.Г. Физическая культура студентов с использованием средств и методов восточных единоборств (на примере каратэ): учебное пособие / Н.Г. Москвин, В.В. Головин, В.М. Григо. – Набережные Челны: Издательско-полиграфический центр НЧИ К(П)ФУ, 2015. – 112 с.
7. Накаяма, М. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т.1. Полный обзор / М. Накаяма. – М.: Ладомир, АСТ, 1998. – 142 с.
8. Пасюков, П.Н. Интеграция. Россия и Япония: диалог и взаимодействие культур / П.Н. Пасюков // – Режим доступа: <http://www.sakhgu.sakhalin.ru/document.php?language=rus&id=vestnik/ppo/s1>, свободный. – Загл. с экрана.

Кутузова Елена Витальевна,
методист высшей квалификационной категории, заведующий отделом
МАУ ДО города Набережные Челны «Детско-юношеский центр №14»

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ – ПУТЬ К ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ РОССИИ ДО 2030 ГОДА И СОЗДАНИЮ ПЕРСПЕКТИВ УСТОЙЧИВОГО РОСТА И БЛАГОСОСТОЯНИЯ ДО 2036 ГОДА

Национальные проекты – это те стратегические направления, которые определяют будущее нашей страны. Это не просто планы, это действенный механизм реализации масштабных задач развития России до 2030 года и создания перспектив устойчивого роста и благосостояния до 2036 года. Почему важно говорить о национальных проектах? Представьте себе простую ситуацию: каждый россиянин строит планы, надеется на стабильную работу, стремится обеспечить будущее детей качественным образованием, комфортную жизнь родителям на пенсии. Государство принимает активное участие в реализации этих ожиданий, объединяя усилия власти, бизнеса и общества ради общей цели – повышения качества жизни граждан. Именно такую миссию выполняют наши национальные проекты.

Национальные проекты – один из основных инструментов достижения утвержденных Президентом национальных целей развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года [1]. Это крупные стратегические инициативы правительства России, направленные на достижение конкретных целей и показателей развития страны. Каждый проект имеет четкую цель, бюджет, ключевые мероприятия и основные показатели к 2030 году. Национальные проекты охватывают практически все сферы жизнедеятельности населения: образование, здравоохранение, демографию, экономику, инфраструктуру, цифровизацию, экологию и многие другие аспекты. Новые национальные проекты дополняют предыдущие проекты, действовавшие по инициативе Президента России с 2019 по 2024 годы. Благодаря нацпроекту «Демография», успешно завершившемуся в 2024 году в стране было построено почти 500 спортивных объектов, в т.ч. бассейн «Юбилейный» в Набережных Челнах, а также 220 умных спортивных площадок, оснащенных тренажерами, которые отслеживают результаты каждого, кто на них занимается. С 2025 года эта работа продолжается по

государственной программе «Спорт России». Одна из важнейших ее целей – к 2030 году привлечь к занятиям физкультурой и спортом до 70% россиян. Сейчас этот показатель достиг уже 60,3% [2].

В России с января 2025 года стартовали 19 национальных проектов. Это 11 нацпроектов: «Молодежь и дети», «Семья», «Кадры», «Продолжительная и активная жизнь», «Инфраструктура для жизни», «Экологическое благополучие», «Туризм и гостеприимство», «Эффективная и конкурентная экономика», «Международная кооперация и экспорт», «Экономика данных и цифровая трансформация государства», «Эффективная транспортная система»; а также 8 нацпроектов по обеспечению технологического лидерства.

В этом году Татарстан примет участие в 12 новых национальных проектах: «Семья», «Молодежь и дети», «Продолжительная и активная жизнь», «Инфраструктура для жизни», «Экологическое благополучие», «Кадры», «Эффективная и конкурентная экономика», «Технологическое обеспечение продовольственной безопасности», «Туризм и гостеприимство», «Экономика данных и цифровая трансформация государства», «Беспилотные авиационные системы» и «Международная кооперация и экспорт». На эти цели планируется израсходовать 160 миллиардов рублей в течение ближайших трех лет. В Татарстане в 2025 году на реализацию национальных проектов направят 59 млрд. рублей, в т.ч. из федерального бюджета 24,6 млрд. рублей [3].

Как реализуются национальные проекты? Реализация идет поэтапно, с использованием современных инструментов управления проектами, мониторингом результатов и привлечением широкого круга участников. Государство активно взаимодействует с бизнесом, научными кругами, общественными организациями, гражданами.

Приведу несколько примеров.

По нацпроекту «Молодежь и дети» продолжается работа по развитию образования, профессионального становления и активного участия молодых людей в будущем страны. Благодаря этому проекту будет реализовано 6942 мероприятия в рамках детского движения страны – Движение первых, ведется строительство 17 кампусов мирового уровня в вузах, реализуется самая масштабная программа поддержки университетов «Приоритет-2030», в которой участвуют 142 вуза, обновлено более 156 молодёжных центров. Одной из ключевых мер нацпроекта стала программа «Профессионалитет», нацеленная на модернизацию системы среднего профессионального образования, приведение её в соответствие с потребностями рынка труда и современными вызовами экономики. На данный момент свои двери открыли 1470 колледжей «Профессионалитета» в 86 регионах России. Благодаря нему выпускники 9 и 11 классов могут освоить востребованную профессию с дальнейшим трудоустройством в короткие сроки с упором на практику.

Согласно планам, к 2030 году 45% молодых людей должны быть вовлечены в добровольческую и общественную деятельность и 85% – поддерживать традиционные духовно-нравственные ценности. Планируется, что 75% молодых людей будут вовлечены в мероприятия, направленные на профессиональную самореализацию, будет открыто 12 ведущих школ для одарённых детей и капитально отремонтировано более 8 тыс. школ, а также подготовлено не менее 2 миллионов специалистов по рабочим профессиям для ключевых отраслей экономики, создано ещё 800 молодёжных лабораторий и 50 передовых инженерных школ, построено 25 университетских кампусов и отремонтировано 800 общежитий. [4].

По национальному проекту «Семья» продолжается оснащение и дооснащение детских поликлиник. Ранее модернизацию прошли более 2,7 тыс. детских поликлиник по всей стране. Другой ключевой инициативой нацпроекта «Семья» стала программа «Пушкинская карта», по которой доступно более 45 тыс. культурных мероприятий для молодых людей от 14 до 22 лет.

Так, по национальному проекту «Кадры» продолжается модернизация центров занятости населения – на их месте открываются современные кадровые центры «Работа России». Сейчас в стране работают уже более 900 кадровых центров.

Одно из направлений нацпроекта «Инфраструктура для жизни» – благоустройство общественных пространств. На сегодняшний день преобразили уже 40 тыс. дворовых территорий, что является частью комплексной работы по созданию современной, удобной и безопасной городской среды.

Нацпроект «Эффективная транспортная система» помогает людям путешествовать по

стране без лишних пересадок и на более дальние расстояния. Чтобы полеты становились доступнее и комфортнее, в регионах обновляют аэропорты, тем самым улучшая маршрутную сеть. Прошли модернизацию 35 аэропортов, включая как международные хабы, так и небольшие авиаузлы.

Какие изменения ждут нас в области физкультуры и спорта? По поручению Президента России Владимира Путина с 2025 года в российских регионах будут ежегодно строить не менее 350 спортивных комплексов: дворцы спорта и ледовые арены, физкультурно-оздоровительные центры, универсальные спортивные залы и специализированные залы для единоборств, катки, бассейны. Большое внимание уделяют развитию инфраструктуры в малых городах и в сельской местности [5].

Каждый из нас может внести значимый вклад в реализацию масштабных национальных проектов. Понимание важности активной вовлеченности граждан является ключевым аспектом нашей общей стратегии развития. Например, сейчас на телевидении и радио проходит рекламная кампания «Что стоит за этим знаком?». Она демонстрирует конкретные достижения в области инфраструктуры и строительства объектов, реализованных в рамках государственных инициатив, а главными действующими лицами выступают обычные люди, а не выдуманные персонажи.

Многие ошибочно полагают, что национальные проекты – это лишь идеи и планы на будущее, не имеющие материальной реализации. Основной замысел рекламной кампании – показать, что нацпроекты касаются каждого жителя России, а их возможности доступны людям уже сейчас. Подробнее узнать о национальных проектах и возможностях участия в них можно на портале Национальныепроекты.рф. Так, например, раздел «Спорт России» этого портала предлагает пользователю получить социальный налоговый вычет за занятия спортом, сдать нормы ГТО или участвовать во Всероссийском конкурсе спортивных проектов «Ты в игре».

Национальные проекты России направлены на улучшение жизни миллионов людей. Их реализация способствует росту экономики, повышению качества социальных услуг, укреплению здоровья нации, улучшению экологической обстановки. Но самое главное – национальные проекты делают нашу страну сильнее, конкурентоспособнее и привлекательнее для будущих поколений.

Список источников:

1. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/50542> (Дата обращения: 14.08.2025)
2. Государственная программа «Спорт России». Официальный сайт. URL: <https://национальныепроекты.рф/new-projects/razvitie-fizicheskoy-kultury-i-sporta/> (Дата обращения: 14.08.2025)
3. Школы, больницы, парки и дороги: что будет сделано в Татарстане по новым нацпроектам. URL: <https://www.tatar-inform.ru/news/skoly-bolnicy-parki-i-dorogi-cto-budet-sdelano-v-tatarstane-po-novym-nacproektam-5970336> (Дата обращения: 14.08.2025)
4. Нацпроект «Молодёжь и дети» дополнен инструментами модернизации важнейших сфер жизни нашей страны. URL: <https://ac.gov.ru/news/page/nacproekt-molodez-i-deti-dopolnen-instrumentami-modernizacii-vaznejsih-sfer-zizni-nasej-strany-28044> (Дата обращения: 14.08.2025)
5. Правительство утвердило правила предоставления финансовой поддержки на развитие спортивной инфраструктуры в регионах. URL: http://government.ru/dep_news/53729/ (Дата обращения: 14.08.2025)

Титова Екатерина Анатольевна,
заведующий отделом, педагог-организатор первой квалификационной категории
МАУ ДО города Набережные Челны «Детско-юношеский центр № 14»

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ В СООТВЕТСТВИИ С НАЦИОНАЛЬНЫМИ ЦЕЛЯМИ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Процессы, происходящие в современном мире, актуализируют проблему формирования культуры здорового образа жизни. С одной стороны, исследование данной проблематики продиктовано демографическими процессами, ростом экологических, социальных рисков, вызванных самим человеком и направленных против него, его здоровья. С другой стороны, решающим фактором социально-экономического развития сегодня становится человеческий ресурс, именно от него зависит будущее цивилизации, страны, государства, людей. Развитие человеческого капитала детерминировано такими факторами, как образование и здоровье.

Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) представляет результаты опроса россиян, имеющих детей до 18 лет, о детском спорте. Опрос был проведен в августе 2023 года для благотворительного фонда «Спорт начинается с детей» [1].

Занятия спортом и физическая активность – необходимая составляющая развития детей. Спорт укрепляет здоровье, дисциплинирует и формирует характер, а также готовит спортивный резерв для национальных сборных.

45% родителей несовершеннолетних детей сообщили, что их ребенок посещает дополнительные физкультурно-спортивные занятия и секции (помимо уроков физкультуры в общеобразовательных учреждениях);

54% родителей – чьи дети таких занятий не посещают.

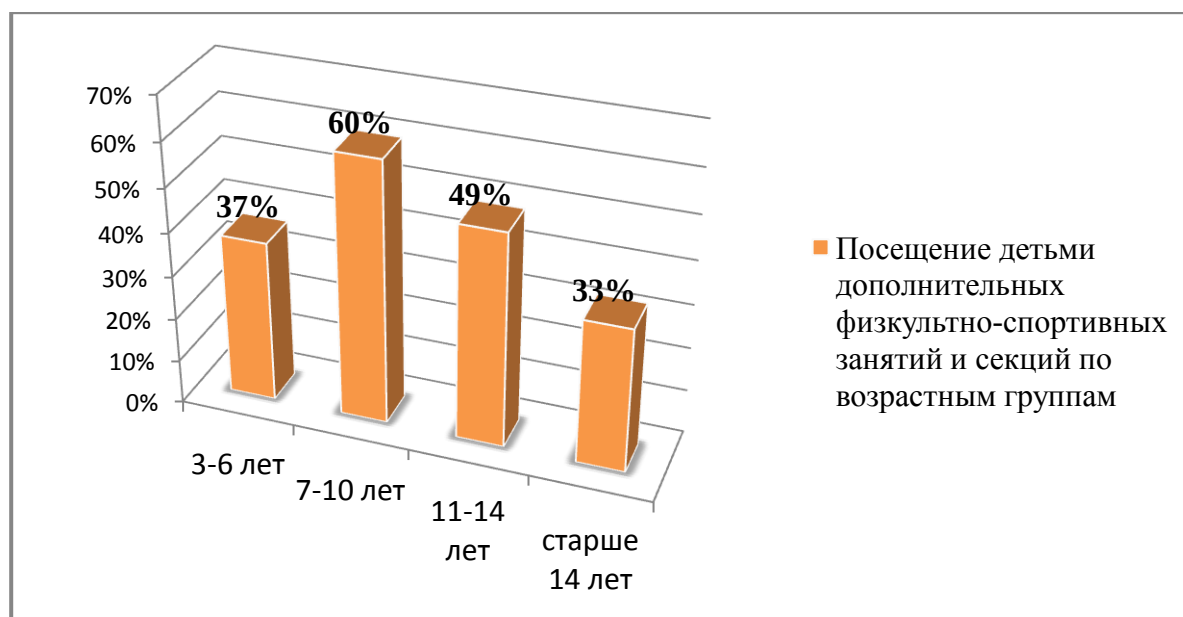


По возрастным группам:

максимум приходится на 7-10 лет, здесь показатель достигает 60%,

в группе 11-14 лет – 49%,

после 14 лет вовлеченность снижается до 33%, это даже меньше, чем у дошкольников 3-6 лет (37%).



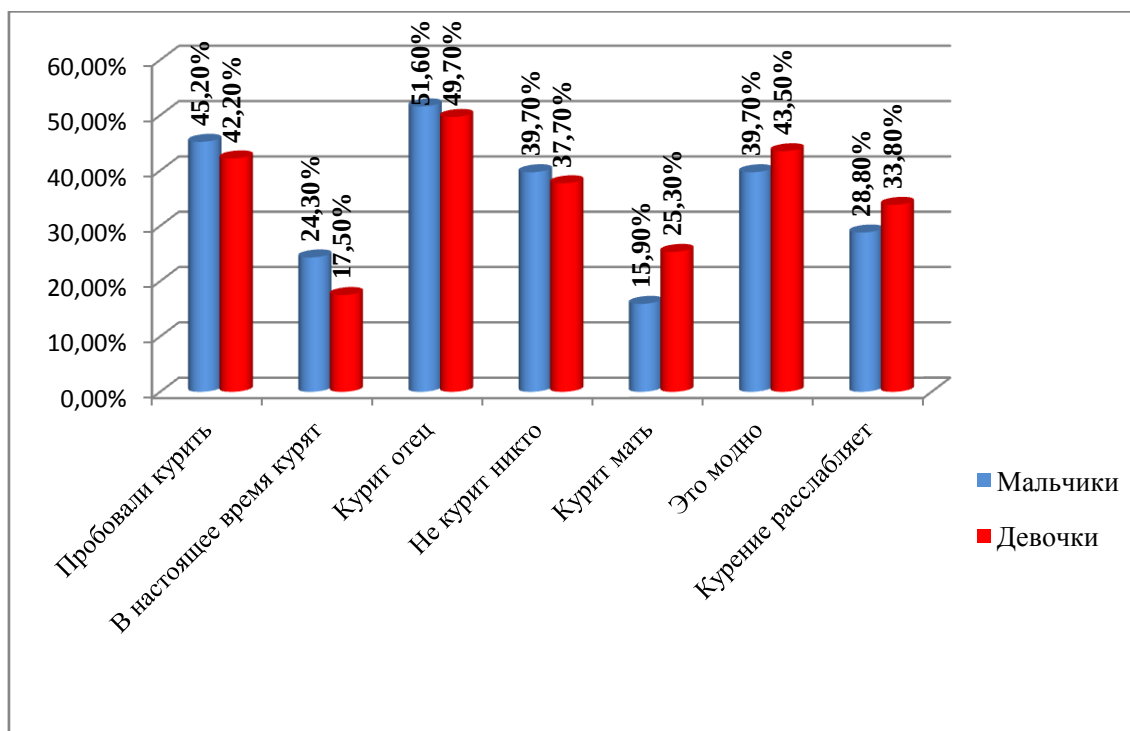
Следовательно, наиболее активно в дополнительные спортивные занятия и секции вовлечены учащиеся начальной школы, в среднем звене вовлеченность начинает сокращаться, а после 8-9 класса и вовсе падает. Возможно, что дети по мере взросления теряют интерес спорту, а возможно, что сам сектор дополнительных спортивных занятий для детей ориентирован в большей степени на младший школьный возраст и не учитывает потребности ребят постарше [1].

Среди детей с низкими уровнями физической активности фиксируется повышенный индекс заболеваемости сезонными вирусными инфекциями (ОРВИ и гриппом) на 20–30% по сравнению с теми, кто занимается спортом регулярно.

Распространенность вредных привычек среди подростков подтверждается данными исследования Роспотребнадзора. В 2023 году было проведено анкетирование, в котором приняли участие 686 человек в возрасте 12-17 лет, из них 308 девочек, 378 мальчиков. Анализ анкет показывает, что среди девочек пробовали курить (в том числе электронные сигареты и айкосы) 42,2%, из них в настоящее время курят 17,5%. Курить девочки начинают чаще всего с 13-17 лет, пик приходится на 15 лет. Среди мальчиков пробовали курить 45,2%, в настоящее время курят 24,3%, возраст начала курения – 10-17 лет, пик приходится на 14-16 лет. В семьях и девочек, и мальчиков из близких родственников чаще всего курит отец (49,7% девочек, 51,6% мальчиков). На втором месте семьи, в которых не курит никто (37,7% и 39,7% соответственно), на третьем месте – семьи с курящей матерью (25,3% и 15,9% соответственно). Следует отметить, что в семьях девочек курящие матери встречаются почти в два раза чаще, чем в семьях мальчиков, но процент курящих отцов в обеих половых группах различается незначительно.

Подросткам были предложены ложные утверждения об электронных сигаретах и айкосах. Большая часть опрошенных не согласна с ними (73,4% девочек, 67,5% мальчиков), а самые распространённые заблуждения связаны с тем, что электронные сигареты безвредны для окружающих (в большей степени так считают девочки) и помогают бросить курить (чаще так думают мальчики). Общее мнение подростков о том, почему электронные сигареты и айкосы так популярны, состоит в том, что это модно (43,5% девочек, 39,7% мальчиков) и позволяет расслабиться (33,8% девочек, 28,8% мальчиков). Среди прочих причин популярности были указаны желание быть «как все» и в то же время выделиться из толпы (особенно среди девочек), свободный доступ (особенно среди мальчиков), широкое рекламирование [4].

Распространенность вредных привычек среди подростков



Укрепление здоровья, рост численности населения и повышение семейного благополучия стали ключевыми векторами государственной политики на ближайшие годы. 7 мая 2024 года Президент Российской Федерации В.В. Путин подписал Указ № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [6]. Национальная цель развития Российской Федерации – сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи, зафиксированная в Указе Президента, ясно подчеркивает значимость вопроса здоровья населения и качества жизни. Наша общая задача заключается в том, чтобы прививать молодому поколению правильные жизненные установки, которые будут способствовать не только физическому, но и духовному благополучию, личностному росту и профессиональному успеху.

Что же такое культура здорового образа жизни? Обобщая существующие определения данного понятия в различных областях научного знания в статье мы говорим о «культуре здорового образа жизни» как о системе взглядов, действий и привычек, позволяющей человеку сохранять своё здоровье, полноценно развиваться физически и интеллектуально, жить долго и счастливо. Здоровье не ограничивается отсутствием болезней — оно охватывает все сферы человеческой жизни.

Чтобы добиться значимых изменений в менталитете общества, необходима реализация следующих стратегических задач.

Направления формирования культуры здорового образа жизни

1. Развитие массовой физической культуры и спорта.

Регулярная двигательная активность снижает риск возникновения большинства хронических заболеваний, улучшает настроение и повышает работоспособность. По данным Всемирной организации здравоохранения, около половины взрослого населения России ведет малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на состоянии здоровья нации. Поэтому одной из главных задач должно стать привлечение большего числа граждан к регулярным физическим упражнениям и активному отдыху. Для этого необходимы массовые спортивные площадки, доступные фитнес центры, регулярные соревнования и фестивали здоровья.

2. Просветительская работа и мотивация к здоровому образу жизни.

Обеспечение широкого доступа к знаниям о принципах рационального питания, важности отказа от вредных привычек, значимости соблюдения режима сна и отдыха — важный элемент

работы по формированию здорового образа жизни. Программы, реализуемые образовательными организациями и средствами массовой информации, призваны информировать население о последствиях нездорового образа жизни и предлагать альтернативные модели поведения.

Особенно важен акцент на молодежь, ведь именно молодые люди закладывают фундамент своего будущего здоровья. Образовательные программы должны включать интерактивные формы обучения, лекции ведущих экспертов-медиков, посещение медицинских учреждений и обсуждение реальных историй успеха тех, кто смог изменить свою жизнь благодаря здоровым привычкам.

3. Улучшение экологической обстановки и качества воздуха.

Чистый воздух, доступ к чистой воде и здоровая окружающая среда являются важными факторами, влияющими на здоровье и продолжительность жизни. Загрязненный воздух крупных городов увеличивает риски сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии и респираторных патологий. Требуется масштабная государственная программа по очистке городских территорий, озеленению населенных пунктов, модернизации промышленных производств и переходу на экологически чистые виды транспорта.

4. Семейные ценности и преемственность традиций.

Семья играет центральную роль в передаче культурных норм следующим поколениям. Родители несут большую ответственность за воспитание здоровых привычек у детей. Совместные прогулки, семейные походы, активные игры и правильно организованное домашнее пространство оказывают положительное воздействие на физическое и психоэмоциональное развитие ребенка. Для оказания дополнительной поддержки родителям государство создает специальные центры семейной поддержки, оказывает финансовую помощь молодым семьям и проводит просветительские акции.

5. Информированность и цифровизация здравоохранения.

Цифровые технологии предоставляют уникальные возможности для мониторинга здоровья и раннего предупреждения заболеваний. Современные мобильные приложения, электронные медицинские карты и онлайн-консультации позволяют гражданам следить за своим состоянием здоровья в режиме реального времени, получать советы профессионалов и своевременно обращаться за медицинской помощью. Однако информационное неравенство остается проблемой, и одним из путей решения станет организация информационно-просветительских кампаний и распространение цифровых сервисов повсеместно.

Педагогам дополнительного образования отведена особая роль, поскольку именно родители и педагоги занимаются формированием мировоззрения и жизненных ориентиров молодого поколения.

Как формировать культуру здорового образа жизни у детей?

- Формирование любви к спорту и физической культуре. Дополнительное образование даёт возможность организовать спортивно-массовые мероприятия, привлечь ребят к участию в соревнованиях, экскурсиях, туристических походах. Очень важно показать детям привлекательность активных видов отдыха, вдохновлять их примером сильных и успешных сверстников и взрослых.
- Образование в вопросах питания. Необходимо учить детей осознанному выбору пищи, пониманию пользы натуральных продуктов и опасности переизбытка и употребления бесполезных блюд. Пример хорошего пищевого поведения должен исходить от взрослых, показывая, что правильное питание делает человека энергичным, сильным и красивым.
- Просвещение в области личной гигиены и санитарии. Недостаточно просто говорить детям мыть руки перед едой или чистить зубы утром и вечером. Надо объяснить, почему это важно, рассказать о микробах и болезнях, предотвратить появление опасных инфекций и простуд.
- Отказ от вредных привычек. Взрослые знают, насколько опасно курение, употребление алкоголя и наркотиков. Задача педагогов — проводить беседы и уроки, разъяснять последствия неправильного выбора, показывать реальные истории выздоровевших людей, привлекать к разговору представителей медицины и правоохранительных органов.
- Психологический комфорт и моральное благополучие. Воспитание уважения друг к другу, доброты, сострадания и терпимости — неотъемлемая составляющая здорового общества. Если

ребёнок растёт в атмосфере доверия и взаимопонимания, у него формируются положительные черты характера, развивается иммунитет к негативным воздействиям внешней среды.

- Укрепление семейных традиций. Семья — основа общества, её благополучие отражается на каждом члене. Только крепкая, дружная семья способна передать ребёнку лучшее наследие — любовь к труду, уважительное отношение к старшим, понимание важности честности и порядочности.

Главная задача взрослого общества состоит в том, чтобы научить детей бережно относиться к своему здоровью, привить потребность заботиться о нём ежедневно, формировать положительную самооценку и уважение к окружающим. Пусть каждый ребенок получит достойное образование, почувствует себя нужным обществу, найдёт дело своей мечты и создаст счастливую семью.

Таким образом, решение проблемы формирования культуры здорового образа жизни требует комплексной межотраслевой стратегии, включающей разработку государственных программ, активное взаимодействие между госструктурами, бизнесом и гражданским обществом. Эти усилия позволят существенно сократить заболеваемость хроническими заболеваниями, увеличить продолжительность жизни, сформировать здоровые привычки и поддержать семью как основную ячейку общества.

Только совместными усилиями мы можем достичь целей, обозначенных в национальной стратегии развития России, сформировав общество, где каждый гражданин ценит свое здоровье и стремится вести активный и здоровый образ жизни

Список литературы и источников:

1. ВЦИОМ. Результаты опроса россиян, имеющих детей в возрасте до 18 лет. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/detskii-sport-vozmozhnosti-i-barery> (Дата обращения: 11.08.2025)
2. Зелик, А.А. Формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников. Выпускная квалификационная работа, Тольятти, 2021 г. URL: https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/20308/1/%D0%97%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%20%D0%90.%D0%90._%D0%9F%D0%9F%D0%9E%D0%B1-1702%D0%B0.pdf (Дата обращения: 11.08.2025)
3. Крылатов, С.А. Культура здорового образа жизни. Забайкальский государственный университет, 2013 г. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kultura-zdorovogo-obraza-zhizni> (Дата обращения: 11.08.2025)
4. Курение среди подростков - дань моде и один из способов самовыражения. URL: <https://04.rosпотреbnadzor.ru/index.php/press-center/press-reliz/18432-29052023.pdf> (Дата обращения: 11.08.2025)
5. Макарова, М. А. Воспитание культуры здорового образа жизни у младших школьников в условиях взаимодействия с семьей // Молодой ученый. — 2022. — № 39 (434). — С. 208-211. — URL: <https://moluch.ru/archive/434/95195/> (Дата обращения: 11.08.2025)
6. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015> (Дата обращения: 11.08.2025)

Карпухин Денис Викторович,
педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
МАУ ДО города Набережные Челны «Детско-юношеский центр №14»

ЦЕНТР ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ «ПРОГРЕСС» КАК КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ НАИБОЛЕЕ ГИБКИХ, СОВРЕМЕННЫХ И ОРИЕНТИРОВАННЫХ НА ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ

Долгое время сфера дополнительного образования и детского отдыха в России представляла собой множество разрозненных организаций. Каждая работала со своими методиками, стандартами и программами. Не было единой координации, что создавало сложности для масштабирования лучших практик и обеспечения равного качества услуг по всей стране.

Ответом на этот системный вызов стало создание Федерального ресурсного центра. 19 мая 2025 года официально начал свою работу «Центр всестороннего развития детей «Прогресс». Этот центр является не просто новым структурным подразделением, а интегратором, объединяющим ресурсы, компетенции и опыт трех ведущих федеральных организаций, ранее курировавших вопросы дополнительного образования и детского отдыха. Основной целью его деятельности является формирование единого методического и организационного пространства дополнительного образования для всей страны.

Что является движущей силой коллектива Центра «Прогресс»? Какую стратегию развития реализует организация? Согласно заявлению директора Центра Юлии Пономарёвой, приоритетной целью является расширение спектра возможностей для всестороннего развития детей, что позволит каждому ребенку обнаружить свои интересы, раскрыть потенциал, получить необходимую поддержку и определить профессиональную траекторию.

Миссия Центра основывается на четырех фундаментальных принципах:

1. Гибкость. Центр предлагает инновационные и адаптивные решения, соответствующие актуальным вызовам времени.
2. Ориентация на потребности. Основной акцент делается на индивидуальных запросах каждой семьи и ребенка.
3. Доступность. Центр предпринимает усилия для обеспечения равных возможностей для развития детей из всех регионов Российской Федерации.
4. Непрерывность связи. Организация стремится устранить искусственные барьеры между дополнительным и основным образованием, а также детским отдыхом, формируя интегрированную среду для развития ребенка на протяжении всего года.

Чтобы реализовать такую масштабную миссию, выстроена четкая и комплексная структура, которую условно назовём «Пять столпов Прогресса». В рамках каждого направления осуществляется информационное, методическое и экспертное сопровождение педагогов и руководителей системы дополнительного образования.

Каждое направление – это целый мир возможностей для ребенка: «Прогресс. Креатив» отвечает за художественное и социально-гуманитарное развитие: школьные театры, медиа, искусство. «Прогресс. Детский Отдых» – это вся экосистема качественного и безопасного отдыха и оздоровления: подготовка вожатых, организация лагерей, авторские методические программы. «Прогресс. Турспорт» курирует физкультурно-спортивную и туристско-краеведческую деятельность: развитие детей в спорте и туризме, организацию общественно-значимых мероприятий данных направленностей. «Прогресс. Техно» – это развитие технического и творческого потенциала учащихся, это мир технологий и IT – робототехника, IT-кубы, инженерное творчество. «Прогресс. Земля» направлен на естественнонаучное познание: экология, биология, проектная исследовательская деятельность.

Таким образом, охватывается все без исключения сферы интересов ребенка.

Структура – это важно, но главное – это реальные дела и проекты, которые уже сегодня меняют жизнь детей. Приведу лишь несколько ярких примеров:

Всероссийский конкурс «Сердце отдаю детям» кардинально повышает статус педагога дополнительного образования. Большой всероссийский фестиваль творчества в «Артеке»

способствует выявлению и поддержке юных талантов со всей страны. Всероссийский детский фестиваль народной культуры «Наследники традиций» сохраняет наш культурный код и народное творчество.

Каникулярная профориентационная школа «За безопасность» – открытое командное профориентационное образовательное мероприятие среди обучающихся 12-16 лет, направленное на знакомство с профессиями в сфере безопасности. Особое внимание уделяется патриотическому воспитанию. К 80-летию Победы были реализованы масштабные проекты «Дороги Победы» и «Без срока давности». А такой, казалось бы, простой проект, как «Музыка вместо звонков», мягко и ненавязчиво интегрирует музыкальное искусство в повседневную жизнь школы.

Это не просто мероприятия, это рабочие инструменты достижения стратегических целей.

Для кого все это делается? Конечно, для триады «Ребенок – Родитель – Педагог». И для каждой группы Центр «Прогресс» предлагает конкретные решения.

Для детей – это раскрытие талантов, «точка роста», доступность и, что очень важно, интересный и значимый досуг через проекты, фестивали, конкурсы и лагерные смены. Для родителей – это уверенность. Гарантии безопасности, высокого качества и удобства образовательных услуг и детского досуга способствуют формированию родительского доверия. Портал детскийотдых.рф и методические рекомендации официального ресурса Центра всестороннего развития детей «Прогресс» выступают надежными инструментами укрепления уверенности родителей. Для педагогов – это возможность профессионального роста, серьезная методическая поддержка и заслуженное признание через конкурсы, акции и регулярные вебинары.

Выполнение подобных задач в одиночку является невозможным. Ключевая особенность и преимущество деятельности организации «Прогресс» заключается в сформированной партнерской экосистеме. Центр осуществляет активное взаимодействие с Министерством просвещения Российской Федерации, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, а также с крупнейшими образовательными организациями, такими как Международный детский центр «Артек» и Всероссийский детский центр «Орленок». Кроме того, сотрудничество ведется с ведущими общественными организациями, включая Российское движение детей и молодежи «Движение Первых». В качестве партнеров организации выступают и крупные корпорации, такие как Государственная корпорация по атомной энергии «Росатом», Русское географическое общество и Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий. Такое сотрудничество способствует обогащению образовательных программ, формированию у детей прикладных компетенций и ознакомлению их с перспективами будущей профессиональной деятельности.

Следует отметить, что ни одна организация не может функционировать в изоляции. Партнерская сеть, сформированная Центром, является стратегическим активом, обеспечивающим эффективное достижение поставленных целей и задач. На сегодняшний день Центр «Прогресс» достиг значительных результатов в создании интегрированной системы управления и внедрении механизмов распространения инновационных педагогических практик, обеспечивая широкий охват целевой аудитории на всей территории Российской Федерации. Команда Центра «Прогресс», обладая стратегическими компетенциями и глубокими теоретическими знаниями в области педагогики и образовательных технологий, продолжает активную работу по развитию перспективных направлений своей деятельности. В частности, планируется развитие международного сотрудничества посредством участия в форуме «Формируя будущее», что будет способствовать интеграции передовых зарубежных практик в отечественные образовательные процессы.

Центр также уделяет особое внимание цифровизации образовательного процесса и внедрению элементов искусственного интеллекта для повышения эффективности обучения и персонализации образовательных траекторий. Основное внимание уделяется масштабированию универсальных методик, демонстрирующих высокую эффективность, с целью их широкого применения в образовательной системе. Дополнительно планируется расширение проектов, направленных на раннюю профориентацию, что будет способствовать формированию у детей осознанного подхода к выбору будущей профессии и развитию их профессиональной идентичности с раннего возраста.

Центр «Прогресс» является не просто образовательным учреждением, а динамичной экосистемой, функционирующей на основе передовых научных и педагогических концепций. Основная миссия Центра заключается в формировании гармонично развитой, социально компетентной и конкурентоспособной личности, способной эффективно адаптироваться к современным вызовам и вносить значительный вклад в развитие общества.

Список источников:

1. Центр всестороннего развития детей «Прогресс». URL: <https://прогресс.дети/> (Дата обращения 12.08.2025)
2. Официальный ресурс Центра всестороннего развития детей «Прогресс». URL: <https://детскийотдых.пф/> (Дата обращения 12.08.2025)

**Малахов Максим Владимирович,
педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
МАУ ДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15»**

ОСВОЕНИЕ УЧАЩИМИСЯ БАЗОВЫХ ЦЕННОСТЕЙ «ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ТХЭКВОН-ДО

Базовые национальные ценности являются основой духовно-нравственного развития, воспитания и социализации, и передаются от поколения к поколению через культурные, семейные социально-исторические традиции многонационального народа России.

Базовые национальные ценности — основные моральные ценности, приоритетные нравственные установки, существующие в культурных, семейных, социально-исторических, религиозных традициях многонационального народа Российской Федерации, обеспечивающие успешное развитие страны в современных условиях.

Базовые национальные ценности российского общества определяются положениями Конституции Российской Федерации: «Российская Федерация – Россия есть демократическое федеративное правовое государство с республиканской формой правления». Они закреплены Указом Президента Российской Федерации от 09.11.2022г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

В Указе перечислены ценности, которые определены как традиционные, к ним относятся: жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, семья, здоровье, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Базовые ценности, которые могут осваиваться учащимися:

- патриотизм (любовь к родине, уважение традиций, желание служить Отечеству);
- человечество (многообразие культур и народов, мир во всём мире, международное сотрудничество);
- природа;
- семья;
- труд и творчество;
- культура и наука (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, знания);
- здоровье, здоровый образ жизни.

Здоровье – естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность. Оно занимает верхнюю ступень на лестнице ценностей. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни, помогает выполнять планы, успешно решать жизненные задачи, преодолевать трудности. Здоровье, сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Базовые ценности здоровья и здорового образа жизни включают в себя следующие аспекты:

- Заинтересованность в здоровье и забота о нём. Здоровье помогает выполнять планы, успешно решать жизненные задачи, преодолевать трудности.
- Поддержание физического состояния. Физическая активность – систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Регулярные физические упражнения улучшают общее состояние организма человека.
- Эмоциональное равновесие. Умение справляться с собственными излишними отрицательными эмоциями и возникающими проблемами.
- Интеллектуальное развитие. Способность узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах.
- Установка значимых жизненных целей. Стремление к ним и их достижение, при этом отношение ко всему с оптимизмом.
- Соблюдение правил личной гигиены. Закаливание, уход за телом, одеждой, обувью и другими предметами, с которыми человек сталкивается ежедневно. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.
- Рациональное питание. Отказ от вредных привычек – обязательное условие ведения здорового образа жизни. Отказ от употребления веществ и продуктов, наносящих вред здоровью. Рацион должен быть сбалансированным и соответствовать физиологическим потребностям человека.
- Оптимальный режим труда и отдыха. Чередование умственных и физических нагрузок – залог хорошего самочувствия и высокой работоспособности.

Физкультурно-спортивные объединения направлены на освоение учащимися базовых ценностей здоровья и здорового образа жизни. Основными задачами дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, наряду с задачами по развитию специальных навыков спортивной деятельности и освоению знаний и умений техники тхэквондо, являются задачи по формированию у учащихся: культуры здорового и безопасного образа жизни; позитивного, ценностного отношения к здоровому образу жизни; личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, мотивации на ведение здорового образа жизни. В процессе обучения создаются благоприятные условия для успешного сохранения здоровья учащихся.

Процесс освоения базовых ценностей здоровья на занятиях тхэквондо включает несколько этапов:

1 этап. Предъявление ценности здоровья и здорового образа жизни. На занятиях с учащимися проводятся беседы, организуется просмотр видеороликов и демонстрация презентаций, на которых предоставляется информация о ценности здорового образа жизни и условиях её реализации. Учащиеся знакомятся со способами сохранения и укрепления здоровья, в которые входит: активный отдых, соблюдение режима дня, личная гигиена, закаливание, здоровое питание, отказ от вредных привычек, физическая активность, полноценный отдых, эмоциональный настрой.

2 этап. Адаптация ценностей здорового образа жизни к жизненному опыту учащегося. Переданная школьникам информация о здоровье должна вызывать искренний интерес, затрагивать эмоции, стимулировать желание познавать больше. Для достижения подобного эффекта полезно применять разнообразные педагогические приемы: объяснение, разъяснение, убеждение, этическую

беседу, внушение, а также демонстрация положительного личного примера успешных людей, достигших высоких результатов благодаря приверженности принципам здоровья.

3 этап. Оценка ценности. Соотнесение её с собственными потребностями и интересами через процесс переживания – один из этапов формирования ценностей. Происходит выявление значимости ценности для учащихся. В результате оценки происходит первичное принятие ценности, она становится более значимой и необходимой. На данном этапе педагогу необходимо донести до учащихся важность сохранения и укрепления собственного здоровья.

4 этап. Воспитание культуры здоровья. Это процесс создания педагогических условий, которые обеспечивают развитие личности как субъекта оздоровительной деятельности, действуя в её интересах, учитывая склонности, способности, создавая ценностные установки на сохранение здоровья, обеспечивая знаниями, умениями и навыками для ведения здорового образа жизни.

Формы воспитания культуры здоровья

- *Специально организованные занятия по тхэквон-до* направлены на развитие и совершенствование общих физических и специальных качеств учащихся: выносливости, ловкости, силы, быстроты, формирование умений и навыков по тхэквон-до. В содержание программы тхэквон-до «Максимум» включен раздел «Формирование здорового образа жизни». На занятиях учащиеся приобретают знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, основах рационального питания, о значении и важности режима дня и питания, способах сохранения и укрепления здоровья. Знакомятся с естественными факторами укрепления здоровья и повышения работоспособности, средствами профилактики заболеваний. Учащиеся составляют специальный режим дня тхэквондиста, определяют «полезные» и «вредные» продукты, а также продукты необходимые для сбалансированного питания спортсменов, у которых более интенсивная физическая нагрузка. Важно, чтобы знания и умения по организации здорового образа жизни учащиеся применяли на практике.
- *Спортивно-оздоровительные мероприятия.* В каникулярное время с учащимися проводятся различные мероприятия: спортивные игры, игровые формы с элементами борьбы, спортивные состязания, эстафеты, спортивные, народные и подвижные игры. В течение года спортсмены принимают участие в показательных выступлениях, соревнованиях, турнирах, чемпионатах, первенствах.
- *Тематические беседы, демонстрация презентаций, показ видеофильмов, консультации,* способствует формированию позитивного отношения школьников к собственному здоровью, мотивации вести здоровый образ жизни, поддерживать физическое благополучие регулярными спортивными тренировками и предупреждать вредные привычки.
- *Обучение элементарным приёмам здорового образа жизни.* Спортсмены учатся профилактическим методикам, например, оздоровительной гимнастике, самомассажу, простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи.

Таким образом, дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности, включают знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, освоение учащимися базовых ценностей. Они формируют мировоззрение, основанное на принципах здорового образа жизни, развивают способность самостоятельно выбирать правильные модели поведения, способствующие сохранению и укреплению своего здоровья.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ТХЭКВОНДО

Тхэквондо воспринимается многими исключительно как боевое искусство самообороны, помимо очевидных защитных функций, тхэквондо предлагает широкий спектр положительных изменений, влияющих на различные сферы жизнедеятельности. Физически регулярная практика способствует гармонизации энергетических потоков, стабилизация массы тела, укрепление опорно-двигательной системы, повышение общей гибкости и ловкости, совершенствование быстроты реакций и зрительно-моторной координации. Кардиоваскулярный эффект тренировки выражается в усилении кровообращения, укреплении сердечной мышцы и снижении рисков сосудистых патологий.

Однако ещё большей глубины достигает влияние тхэквондо на внутреннее состояние личности. Оно пробуждает внутреннюю уверенность, формирует волю и решительность, учит концентрации сознания и способности управлять эмоциями. Занятия тхэквондо повышают уверенность в себе, снижают стресс и улучшают когнитивные функции.

Физические аспекты тхэквондо

1. Потеря лишнего веса и метаболическая активность. Желаете добиться впечатляющих результатов в борьбе с лишним весом, сохранив при этом активный ритм жизни и отличное самочувствие? Боевое искусство тхэквондо станет отличным решением. Ведь каждое занятие включает динамичную комбинацию активных перемещений, энергичных ударов ногами и быстрых вращений корпусом, что обеспечит интенсивную аэробную нагрузку и ускорит расходование калорий организмом. Ежедневные тренировки с многократным повторением силовых и технически сложных движений позволят вам последовательно активизировать внутренние резервы организма, запускать процессы расщепления жиров и поддерживать стабильно повышенный уровень метаболизма. По мере продолжения занятий тхэквондо ваша физическая форма заметно улучшится, а фигура приобретёт лёгкую грациозность и привлекательную подтянутость.

2. Несмотря на стереотип о тхэквондо как преимущественно контактном бое, эта дисциплина подразумевает выполнение множества специфичных упражнений, таких как приседания, отжимания и другие силовые элементы, дополняющие основную технику атакующих и оборонительных приёмов. Эффективная практика предполагает ежедневное повторение определённых движений и комплексов, взаимодействие с партнёрами различной степени подготовки, что приводит к постепенному *росту силы и объёма мышц*. Со временем ваше тело приобретает рельеф, укрепляются ключевые мышечные группы — ягодицы, бедра, пресс, руки и плечи. Особенно важной областью проработки являются ноги, поскольку именно они отвечают за мощные и точные удары, ставящие соперника в затруднительную ситуацию. Постоянные тренировки позволяют укреплять нижние конечности, придавая им силу и выносливость, необходимую для побед в состязаниях. Тем не менее, подобный результат достигим лишь в результате длительной и последовательной работы, подразумевающей серьёзное отношение к тренировкам и постоянную концентрацию на поставленных целях.

3. Один из ключевых факторов влияния тхэквондо на здоровье организма — значительное *укрепление костной ткани*. В отличие от распространённого мнения, простое повторение упражнений не гарантирует быстрого результата: для построения здоровых и крепких костей необходима высокая нагрузка, обеспечиваемая активными действиями, такими, как удары ногами, руками и борьбой. При выполнении регулярных высокоинтенсивных тренировок в тхэквондо происходит микроразрушение костной ткани, которое стимулирует клетки остеобластов синтезировать новый костный материал. Постепенно кости утолщаются, уплотняются и приобретают большую прочность, что снижает риск переломов и деформаций. В ходе занятий нередко возникают небольшие повреждения костной ткани, которые впоследствии восстанавливаются, оставляя после себя дополнительную защитную прослойку нового костного вещества. Повторяющиеся циклы разрушения и регенерации приводят к заметному улучшению плотности и прочности костей, предотвращая возникновение возрастных заболеваний, таких как остеопороз.

4. Занятия тхэквондо представляют собой уникальную форму активной физической нагрузки, сочетающуюся с воздействием на все системы организма, включая самую важную — *сердечно-сосудистую*. Высокий темп тренировок, состоящий из серии мощных ударов ногами и руками, а также упражнений на выносливость, заставляет сердце интенсивно работать, увеличивая объём прокачиваемой крови и насыщая ткани кислородом. Подобная динамика тренировок улучшает кровообращение и снабжение клеток необходимыми веществами. Стенки сосудов укрепляются, кровоток оптимизируется, снижается риск хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы, таких как ишемическая болезнь сердца, аритмия и гипертония. Более того, здоровый режим занятий тхэквондо позволяет организму адаптироваться к повышенным физическим нагрузкам, снизить уровни холестерина, глюкозы и артериального давления, предупредить образование тромбов и холестериновых отложений в сосудах. Сердце, привыкнув к высоким рабочим нагрузкам, эффективнее справляется с экстремальными ситуациями и экономичнее функционирует в повседневной жизни. Регулярно занимаясь тхэквондо, вы продлеваете продолжительность здоровой жизни, сохраняя молодость и жизнеспособность сердечно-сосудистой системы.

5. Одним из важных аспектов тхэквондо является уникальная способность метода воздействовать на *гибкость и мобильность тела*. Помимо изучения классических ударов руками и ногами, регулярные занятия непременно потребуют предварительных растяжек и разминок продолжительностью около 20–30 минут. Этот этап крайне важен для подготовки организма к последующим нагрузкам и предотвращения возможных травм. Правильная растяжка помогает подготовить суставы и мышцы к интенсивным действиям, избежать мышечных спазмов, болей в пояснице и других неприятных последствий чрезмерных нагрузок. Важным элементом завершения тренировки также является финальная серия растяжек, позволяющая закрепить достигнутую гибкость и облегчить восстановление организма после тяжёлой нагрузки. Кроме того, повышенная гибкость обеспечивает правильное распределение центра тяжести, что дополнительно улучшает баланс и координацию, столь важные в тхэквондо и других видах физической активности.

6. Постоянные тренировки в тхэквондо формируют исключительную *координацию движений и молниеносную реакцию*. Благодаря высокой интенсивности занятий и постоянной практике нанесения ударов ногами и руками тело обретает невероятную гибкость и маневренность. Активные тренировки помогают организму стать готовым к быстрым и точным реакциям, улучшая общую функциональность тела. Повышенная концентрация, отличная пластика и постоянная мобилизация мышц и суставов помогают не только показать превосходные результаты на татами, но и отлично проявлять себя в повседневной жизни, повышая продуктивность и качество выполняемых задач.

Психозэмоциональные эффекты тхэквондо

1. *Повышение уверенности в себе*. Занимаясь тхэквондо, вы постоянно сталкиваетесь с новыми задачами и осваиваете сложную технику, требуя полной концентрации и дисциплины. Овладев очередным движением или ударом, ощущаешь огромную радость и удовлетворение, чувствуя реальный успех в преодолении препятствий. Этот опыт чрезвычайно полезен для укрепления веры в собственные силы и достижения. Овладение искусством самообороны вселяет уверенность, что в любой сложной ситуации вы сможете защитить себя и близких. В мире, полном непредсказуемостей и угрозы насилия, знание того, что вы готовы действовать решительно и точно, добавляет внутреннего спокойствия и стабильности. Регулярные тренировки формируют красивый рельеф мышц, сохраняют крепость костей и поддерживают здоровье внутренних органов. Эти внешние признаки физического благополучия сразу привлекают внимание окружающих, вызывая восхищение и уважение.

2. *Развитие концентрации внимания в тхэквондо*. Занятия тхэквондо оказывают прямое воздействие на способность к концентрации, которую трудно переоценить. Каждое движение требует полного погружения в процесс, повторения одного и того же приёма до автоматизма, и это невозможно без высокой концентрации. Некоторые приёмы настолько сложны, что освоить их удаётся лишь спустя длительное время – иногда это занимает недели, а порой и месяцы. Даже незначительный недостаток концентрации может привести к неудачам, и потому единственный путь к успеху лежит через полное погружение в процесс и поэтапное освоение каждого элемента.

Умение концентрироваться, сформировавшееся в ходе тренировок, распространяется и на другие сферы жизни. Научившись внимательно относиться к деталям в технике ударов и блоков, юный спортсмен перенимает этот навык в учёбе, работе и быту. Любой вид деятельности, будь то сложная

операция или простая прогулка, требует внимания к мелочам, и тренировки в тхэквондо помогают развить такую полезную привычку.

3. Антистрессовый эффект тхэквондо. Заблуждением было бы считать, что тхэквондо – это лишь суровая борьба, не имеющая ничего общего с внутренним покоем. Напротив, занятия данным видом спорта обладают мощным антистрессовым эффектом, основанным на естественных биохимических процессах. Во время интенсивных тренировок в головном мозге образуются особые химические соединения – эндоканнабиноиды, которые действуют подобно натуральному успокоительному средству, снимая напряжение и приводя нервную систему в уравновешенное состояние. Ещё одним механизмом снижения стресса выступает продукция серотонина — гормона удовольствия и хорошего настроения. Когда уровень серотонина повышается, уменьшается чувство тревоги и депрессии, возникает ощущение комфорта и удовлетворения жизнью.

Отдельно стоит отметить пользу боксёрских груш и специальных манекенов, используемых на тренировках. Они выступают своеобразным каналом для выхода негативных эмоций, позволяя выплеснуть накопившуюся агрессию и раздражение безопасным и полезным образом.

4. Улучшение когнитивных функций. Занятия тхэквондо имеют значительную ценность не только для физического здоровья, но и для улучшения когнитивных функций мозга. Каждая тренировка стимулирует активизацию высших нервных центров, улучшая концентрацию внимания и способность обрабатывать мелкую информацию. Постоянная необходимость запоминания и точного воспроизведения техник, стратегических решений и координации движений развивает аналитические способности и пространственно-временное мышление. Получаемые навыки легко применимы в учебной сфере, помогая усваивать школьный материал и решать сложные задачи. Кроме того, активные тренировки обогащают головной мозг кислородом, и свежей кровью, усиливая когнитивную активность и повышая общую производительность мышления.

5. Формирование уважения через тхэквондо. Одна из главных добродетелей, которым учит тхэквондо, — это культура уважения. Занятия начинаются и заканчиваются поклоном, выражая почтение к мастеру и атмосфере зала. Соблюдение инструкций и рекомендаций педагога-тренера демонстрирует умение подчиняться установленному порядку и воспринимать мудрые советы старших. Чистота униформы и аккуратность внешнего облика подчёркивают уважение к боевому искусству и партнерам. Тхэквондо поощряет уважительное отношение не только к участникам занятий, но и к самим традициям и философии школы. Невозможно полноценно изучить приемы и техники, оставаясь равнодушным к культуре, лежащей в основе древнейшего боевого искусства.

6. Искусство самодисциплины в тхэквондо. Изучая искусство тхэквондо, спортсмен воспитывает уважение к самому себе. Самодисциплина – ключ к мастерству. Она проявляется в умении доводить начатые дела до конца, соблюдать распорядок дня, чётко исполнять инструкции наставников и ответственно подходить к выполнению каждого элемента. Преодолевая трудности и достигая высот в тхэквондо, юный спортсмен вырабатывает стойкое стремление к самосовершенствованию, выдержку и твёрдый характер. Эта черта незаменима и в обычной жизни. Дети, регулярно посещающие занятия, демонстрируют лучшие результаты в учебе, быстрее осваивают новую информацию и умеют сдерживать импульсивные желания ради достижения долговременных целей.

Таким образом, тхэквондо представляет собой уникальный метод комплексного воздействия на физическое и ментальное благополучие спортсмена, гармонизирующий человеческую природу и формирующий высоконравственную и физически подготовленную личность, готовую к любым жизненным вызовам.

Гнеденков Олег Владимирович,
педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории,
Маджара Наталья Сергеевна, педагог дополнительного образования
МАУ ДО города Набережные Челны «Детско-юношеский центр № 14»

СОВРЕМЕННЫЕ ПРАКТИКИ СОЗДАНИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ТХЭКВОНДО

Тхэквондо – это не только спорт и боевое искусство, но и мощный инструмент для всестороннего развития личности. Тхэквондо позволяет спортсменам раскрыть потенциал своего тела и ума, укрепляя дисциплину, концентрацию внимания и решительность. Создание эффективной образовательной среды тхэквондо требует комплексного подхода, учитывающего как физические, так психологические аспекты обучения.

Для освоения базовой техники, совершенствования уровня мастерства и эффективной подготовки к соревнованиям важно индивидуально подходить к каждому спортсмену, учитывая уровень его физической и технической подготовки, предыдущий соревновательный опыт, психологические качества и направления дальнейшего развития. Поддержание высокого уровня мотивации заставляет педагогов-тренеров использовать широкий спектр методов и технологий ведения тренировок, направленный на улучшение физических качеств, развитие координации движений и укрепление уверенности в себе.

Предлагаем вам познакомиться с методом, который мы используем в спортивном клубе «Золотой Дракон» при подготовке спортсменов.

Современному поколению юных спортсменов сложно справляться с монотонностью отработки технических элементов. Традиционные призывы к трудолюбию, терпению и настойчивости нуждаются в дополнительной вариативности. Одним из способов решения проблемы является использование традиционного оружия, такого как меч катана, шест бо, нунчаки, веера и т.д. Выполнение привычных ударов, блоков и перемещений с использованием традиционного оружия позволяет совершенствовать физические качества, в основном скоростно-силовые и координационные. Психологически для спортсмена давно знакомые действия становятся новинкой, устраняя чувство монотонности и рутины.

Регулярная смена веса и габаритов используемого традиционного оружия при выполнении ударных и защитных техник оказывает стимулирующее воздействие на нервную систему спортсмена. Подобный подход обеспечивает динамичное развитие мускулатуры рук и ног, повышая общую физическую подготовку учащихся. Помимо этого, проведение соревнований по выполнению формальных комплексов с традиционным оружием добавляет процессу дополнительную мотивацию. Оценивать выполнение необходимо комплексно, учитывая: четкость, резкость, траекторию движения, темп, ритм и скоординированность движений всего тела. Важно помнить, что правильное владение оружием предполагает восприятие его как естественного продолжения руки.

Наш многолетний тренерский опыт подсказывает эффективный метод повышения интереса и эффективности занятий: мы предлагаем практиковать базовые связки формальных комплексов (таких как пхумсэ, ката, тао) не стандартно, а путем добавления новых, ранее освоенных технических элементов после каждого базового удара или блока. Это может быть новый удар рукой или ногой, кувырок, либо любое иное техническое движение, которое способствует совершенствованию технического мастерства: сложнокоординационный удар, удар в прыжке, удар с махом.

Дополнительно, чтобы повысить интенсивность тренировки и усилить физподготовку, рекомендуем сочетать исполнение базовых связок с выполнением приседания, отжимания, махом ноги, прыжком вокруг себя и др. Такой комбинированный подход помогает гармонично развиваться физически и технически, поддерживая постоянный интерес и вовлеченность занимающихся.

Предлагаемый метод успешно применяется не только в тренировочных процессах. Можно по этой методике проводить соревнования, но крайне важно соблюдать и технику выполнения

базовых элементов, так и временно включенных дополнений для разнообразия и усложнения программы.

Данный подход продемонстрировал свою эффективность в подготовке четырехкратного победителя Первенства России и призёра международных соревнований Даниила Бондаря, победителя Первенства России 2023 года и международного турнира «Russian Open» Егора Юрченко, а также спортсменов, тренирующихся в спортивном клубе «Золотой Дракон» Детско-юношеского центра №14.

**Зиннурова Василя Рамиловна,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО города Набережные Челны «Детско-юношеский центр № 14»**

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ТХЭКВОНДО

Для успешного духовно-нравственного и патриотического становления юных спортсменов в тхэквондо необходимо комплексное воздействие, включающее в себя формирование позитивных ценностей, уважения к истории и традициям, а также развитие чувства гордости за свою страну. Это достигается через сочетание спортивной подготовки с воспитательными мероприятиями, направленными на развитие личности спортсмена.

Именно принципы тхэквондо – уважение к другим людям, вежливость, искренняя порядочность, упорство в достижении целей, умение контролировать эмоции и сохранять стойкость духа перед лицом трудностей – становятся основой всей системы воспитания спортсменов. Эти ценности органично вплетаются в повседневную жизнь каждого учащегося, проникают в их сознание и формируют стержень, способствующий успешной самореализации. Как педагог, я обязательно акцентирую внимание на том, что эти принципы важны не только в спорте, но и в жизни в целом. Педагог-тренер несет особую ответственность за то, чтобы каждый спортсмен осознал важность этих принципов и понял, насколько ценны они вне спортивных соревнований, в повседневной жизни, учебе и работе. Только тогда истинная цель занятий тхэквондо станет ясна каждому учащемуся – воспитание гармонично развитого гражданина своей страны, уважающего историю и традиции своего народа, готового отстаивать интересы Родины и служить примером для окружающих.

Второй важный аспект воспитания юных спортсменов заключается в систематическом наставничестве и личном примере старших товарищей и опытных педагогов. Тренеры и ветераны спорта оказывают большое влияние на подрастающее поколение, служа образцом достойного поведения, соблюдения этических норм и профессиональных стандартов.

Особое значение приобретают регулярные индивидуальные и коллективные воспитательные беседы, посвящённые важным вопросам нравственной культуры, любви к родине, уважения к старшим, важности здорового образа жизни. Благодаря таким беседам закладываются фундаментальные основы правильного мировосприятия, развиваются необходимые личные качества, укрепляется внутренний стержень, позволяющий уверенно двигаться вперёд, преодолевая любые трудности и испытания.

Патриотическое воспитание занимает важное место в процессе формирования личностных качеств юных спортсменов. Мы уделяем особое внимание изучению истории происхождения тхэквондо и его корейским корням, рассказывая нашим учащимся о выдающихся мастерах прошлого и настоящего, чей труд и достижения внесли значительный вклад в развитие этого замечательного боевого искусства. Такое знакомство способствует формированию чувства сопричастности к большой международной семье тхэквондо, одновременно поддерживая национальную гордость за нашу собственную страну, активно развивающую этот вид спорта и делающую значимые шаги на международном уровне.

Связь с историческим наследием и организация мероприятий патриотической направленности играют ключевую роль в воспитании юных спортсменов. Через участие в соревнованиях, фестивалях и акциях, приуроченных к знаменательным датам, таким как День Победы или День России, дети осознают значимость исторических подвигов предков, испытывают гордость за свою страну и чувствуют причастность к великим свершениям. Такая деятельность эффективно объединяет физическую подготовку с развитием глубоких гражданских чувств, воспитывая в детях уважение к отечественным традициям, верность идеалам справедливости и чести. Педагоги и родители совместно способствуют формированию духовно-нравственных основ личности, превращая занятия спортом в мощный инструмент патриотического воспитания.

Важно, чтобы педагоги дополнительного образования и родители придерживались согласованных подходов к воспитанию, формируя у юных спортсменов схожие представления о нравственности и патриотизме. Личный пример взрослых играет решающую роль: педагог и родители демонстрируют уважение к старшим, строгость в соблюдении установленных правил и активное проявление гражданской позиции. Открытая коммуникация и внимательное отношение к мнению ребенка являются залогом успеха в деле формирования духовно-нравственных и патриотических убеждений. Очень важен открытый диалог с юными спортсменами, готовность педагога обсуждать важные вопросы и давать понятные объяснения укрепляет доверие и способствует эффективному усвоению значимых идей.

И в заключение подчеркнём, что успешное духовно-нравственное и патриотическое воспитание юных спортсменов в тхэквондо – это комплексный процесс, который возможен при условии тесного взаимодействия всех заинтересованных сторон: педагогов-тренеров, родителей, юных спортсменов, общественности. Только в этом случае можно рассчитывать на то, что занятия тхэквондо будут не только способствовать физическому развитию, но и помогут воспитать гармонично развитую личность, достойного гражданина своей страны.

**Кукушкина Светлана Евгеньевна,
педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
МАУ ДО города Набережные Челны «Детско-юношеский центр № 14»**

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ. УЧЕТ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ, ОСОБЕННОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ

Бальные танцы традиционно воспринимаются как вид искусства, однако в современном мире спортивные танцы признаны артистическим видом спорта, подобно художественной гимнастике, спортивной аэробике и акробатике. Это обусловлено тем, что танцоры, исполняющие танец в течение полутора-двух минут, демонстрируют показатели мышечного напряжения и частоты дыхания, сопоставимые с показателями профессиональных спортсменов, занимающихся велоспортом, плаванием или легкой атлетикой за тот же отрезок времени. Танцоры, как и спортсмены других дисциплин, нуждаются в физической силе, выносливости и гибкости. Чтобы добиться успеха в спортивных танцах, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося: уровень физического развития, состояние здоровья и личностные качества. Индивидуализация тренировочного процесса становится залогом эффективности подготовки, позволяя спортсменам развивать силу, выносливость и гибкость в оптимальном режиме, исходя из собственных возможностей и потребностей. За внешней красотой конкурсного танца скрывается кропотливая работа, требующая многочасовых тренировок.

С учетом специфики вида спорта «танцевальный спорт» определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «танцевальный спорт» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели. Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

26 декабря 2014 года Приказом Министерства спорта РФ № 1077 был утвержден Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт». Физическая подготовка является неотъемлемой частью обучения любого танцора, стремящегося к высоким достижениям. Ведь чем совершеннее развито тело, тем глубже понимание самого движения, а выносливость позволяет исполнять его легко и грациозно, без лишней энергетической нагрузки. Основная цель занятий по физической подготовке в спортивных танцах – совершенствование физического состояния, которое в свою очередь служит основой для достижения высокого уровня танцевального мастерства. Динамичные, скоростные движения, выполняемые с максимальной амплитудой, требуют повышенных физических усилий, проявления силы, выносливости, гибкости, координации движений. В настоящее время достигнуть значительных успехов в спортивных танцах, не имея высокого уровня развития этих качеств, очень сложно, а снижение их уровня у спортсменов-танцоров приводит к ухудшению спортивных результатов.

*Некоторые аспекты физической нагрузки юных спортсменов
в танцевальном спорте с учётом возраста и пола*

Возраст: в 8–9 лет у мальчиков в танцевальном спорте в сенситивные периоды развития вступают все физические качества, кроме силы. У девочек в этом возрасте также развиваются все физические качества, кроме силы.

Физическая подготовка: в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по танцевальному спорту, у детей 8–9 лет 14–17% тренировочной деятельности отводится на развитие специальной физической подготовки, а 14–22% времени – на общую физическую подготовку.

Развитие физических качеств: для развития выносливости у танцоров используют аэробные упражнения, которые направлены на дыхательную систему и повышение уровня лактатного порога. Занятия проходят в умеренной и большой мощности.

Половые особенности: наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, то есть с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела. У девочек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма.

Планирование тренировок: при построении многолетнего процесса подготовки танцевальных пар важно учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и благоприятные периоды воспитания физических качеств у юношей и девушек.

Каждый тренер должен уметь правильно выстраивать тренировочную программу, учитывая особенности детского организма, так как правильная физическая подготовка танцора – основа для дальнейшего развития в спортивно-танцевальной среде.

Базовые принципы физической подготовки танцоров

Различают общую и специальную физическую подготовку. *Общая физическая подготовка (ОФП)* – это всестороннее развитие физических способностей, не специфичных для избранного

вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности. ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма танцора в целом и обеспечивает повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координации, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. Используются упражнения из различных видов спорта.

Задачи ОФП:

- Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.
- Развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.
- Устранение недостатков в физическом развитии.

Общая физическая подготовка создает функциональную базу развития специальной работоспособности и предшествует ей.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических способностей, специфичных для СБТ. СФП должна состоять из упражнений, возможно более схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т.п. с элементами спортивно-бальных танцев (СБТ).

Задачи СФП:

- Развитие физических способностей, необходимых для СБТ.
- Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в танцевании.
- Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.

Для ОФП в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, а для СФП – строго направленные.

Развитие силы

Сильные мышцы спины, брюшного пресса и рук позволяют показывать правильные и красивые линии, держать своё тело в статике и динамике в пространственных и временных условиях. Без сильных и тренированных ног невозможно показать красивый, «мощный» танец.

Различают общую и специальную силу, а также силовую выносливость. Сила, проявляемая в разнообразных движениях, называется *общей* и развивается в рамках ОФП. Сила, проявляемая строго применительно к требованиям избранного вида спорта, называется *специальной* и развивается посредством упражнений, по характеру и структуре возможно более сходных с движениями СБТ и направлена на развитие мышц, наиболее используемых в танцевании. *Силовая выносливость* – это способность мышц производить максимальное усилие в течение длительного времени, без существенной потери в силе мышечных сокращений, отражает способность противостоять утомлению.

Регулярное выполнение силовых упражнений улучшает кровообращение в мышцах, увеличивает энергетический запас и улучшает нервно-мышечную координацию, что позволяет эффективно использовать мышечную силу в танце.

Выносливость

Выносливость – это способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени, способность бороться с утомлением. Выносливость танцора зависит от совершенства его техники, умения выполнять движения свободно, экономно, без излишних энергетических затрат, от уровня развития быстроты, силы, волевых качеств. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это способность продолжительное время выполнять физическую работу, вовлекающую в действие многие группы мышц и опосредованно влияющую на спортивную специализацию. *Специальная выносливость* – это способность обеспечивать продолжительность эффективного выполнения специфической работы в течение времени в определённом виде спорта. Особое значение имеет способность спортсмена продолжать работу при усталости благодаря проявлению волевых качеств. Специальная выносливость связана также с рациональностью, экономичностью техники.

Специальная выносливость классифицируется:

- по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
- по признакам двигательной активности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);
- по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость – способность мышц производить максимальное усилие в течение длительного времени без потери в силе сокращений, скоростная выносливость – способности длительно поддерживать высокие скорости передвижения).

Основной метод развития специальной выносливости в СБТ – это, конечно, прогоны. Классическая схема прогона – финал, когда исполняются все 5 танцев программы по полторы минуты (и, желательно, не один раз). Также используется схема прогонов через какой-либо танец (в европейской программе чаще всего через квикстеп или венский вальс, в латиноамериканской – через самбу или джайв) и прогон по схеме «пирамидка». Суть этого варианта прогона в том, что танцы собираются по тому же принципу, что и кольца пирамидки. В европейской программе это будет выглядеть так:

- Медленный вальс.
- Медленный вальс. Танго.
- Медленный вальс. Танго. Венский вальс.
- Медленный вальс. Танго. Венский вальс. Фокстрот.
- Медленный вальс. Танго. Венский вальс. Фокстрот. Квикстеп.

После 5 минут отдыха пирамидка разбирается. Выглядеть это будет так:

- Квикстеп. Фокстрот. Венский. Танго. Медленный вальс.
- Квикстеп. Фокстрот. Венский. Танго.
- Квикстеп. Фокстрот. Венский.
- Квикстеп. Фокстрот.
- Квикстеп.

Особым видом прогона является перфоманс. В таком варианте после интенсивной разминки с прыжковой и беговой активностью проводится прогон, причем после каждого танца выполняются силовые упражнения в статическом режиме или в режиме низкой интенсивности (например, можно использовать планку и ее разновидности). После 2-3 кругов по 5 танцев следует 10-минутный отдых, а затем прогон начинается сначала.

В режиме прогона можно использовать и прыжковые интервальные тренировки, когда интенсивные прыжковые упражнения выполняются в 5 подходов по полторы минуты с последующим перерывом на отдых, таких заходов может быть от 2 до 5 в зависимости от уровня подготовки танцоров. Целесообразно использовать комплекс на выносливость из трех серий упражнений:

1. танцевальные движения на основе квикстепа или джайва;
2. движения прыжкового характера (на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую с продвижением, с двух ног на одну);
3. движения бегового характера.

Развитие быстроты

Под *быстротой* понимается совокупность свойств, характеризующих скоростные способности человека. Обычно выделяют элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным относят время простой реакции, время одиночного движения и частоту односуставных движений, к комплексным формам проявления быстроты следует отнести время сложной реакции (реакции на движущийся объект и реакции выбора) и частоту многосуставных движений. Поскольку быстрота движений связана с проявлением значительной силы, это качество часто называют *скоростно-силовым*. Высокий уровень быстроты позволяет легче выполнять более медленные движения, а это способствует и выносливости в длительной работе.

Факторы, влияющие на быстроту движений:

- нервная деятельность коры головного мозга, вызывающая напряжение и расслабление мышц, направляющая и координирующая движения;
- сила и эластичность мышц, подвижность суставов (силовые упражнения, в том числе с отягощениями, повышают способность мышц проявлять большую силу как можно быстрее, а увеличение эластичных свойств мышц помогает им сокращаться с большей силой и быстрее);
- выносливость (часто танцорам необходимо поддерживать предельно быстрый темп в течение некоторого времени, что становится невозможным при отсутствии специальной выносливости);
- совершенство техники движений (дает возможность выполнять быстрые движения свободно, без лишней мышечной работы).

Быстрота тесно связана с взрывной силой – способностью развивать максимально большую силу за наименьшее время (первые 0,2 – 0,3 сек. движения). Взрывная сила и техника определяют мощность мышц. Для развития взрывной силы используются упражнения, требующие максимально быстрого развития мощности за относительно короткий период времени.

Для развития взрывной силы используются плиометрические (ударные) тренировки, основанные на прыжковых движениях. Методика тренировок была разработана в 1970-х годах Юрием Верхошанским, профессором кафедры тяжелой атлетики, которому было доверено улучшить показатели сборной СССР. В настоящий момент эта программа используется для тренировки боксеров, паркурщиков, любителей и профессионалов популярного сейчас кроссфита. Плиометрика многократно повышает силовые показатели при одновременном увеличении скорости и выносливости мышц.

Плюсы занятий плиометрикой:

- увеличение силы, координации и выносливости;
- большие затраты энергии — за одну тренировку сжигается до 600 ккал в зависимости от интенсивности;
- улучшение рельефа мышц;
- увеличение мышечной массы;
- укрепление сердечно-сосудистой системы и суставно-связочного аппарата.

В плиометрических тренировках используются такие упражнения, как прыжки на опору, выпрыгивание из приседаний или выпадов, в том числе с отягощениями и др. Главной особенностью применения данного метода в любых движениях является идеальная техника выполнения. Это касается любого тренинга, но в ударном риск травмы с нарушением техники возрастает многократно. Плиометрические упражнения рекомендуются только спортсменам среднего или высокого уровня подготовленности и включаются в программу тренировок после развития общей силы и выносливости.

Развитие координации

Координация тесно связана с такими понятиями, как:

- Ловкость – способность, во-первых, осваивать двигательные действия, во-вторых, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.
- Способность к расслаблению мышц.
- Способность сохранять равновесие – статическое, связанное с удержанием определенной позы, и динамическое, связанное со способностью сохранять определенное положение, либо быстро прийти в него под воздействием факторов извне.
- Пространственная точность движений – способность точно выполнять движения, различать его направление и скорость.

В большинстве случаев развитие координации происходит в процессе танцевальных тренировок, и подключать средства ОФП и СФП не требуется. Для развития одной из составляющих координационных способностей, а именно функции равновесия, возможно применение некоторых асан, выбранных из комплекса упражнений йоги. Йога – это восточная дисциплина, зародившаяся в Индии 3 тыс. лет назад. Она призвана заботиться о физической,

умственной и духовной сторонах человеческого бытия. Йога означает единство, т.е. рассматривает тело, разум и дух как одно целое. С помощью дыхания, поз и техники расслабления можно улучшить гибкость, чувство равновесия, увеличить силу и выносливость, также йога помогает сформировать чувство сосредоточенности на своих мышечных ощущениях.

Гибкость

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой, она тесно связана с абсолютным диапазоном движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок.

Существует три разновидности гибкости, каждая из которых может быть у человека развита в большей или меньшей степени:

- динамическая (кинетическая) гибкость – возможность выполнения динамических движений в суставе по полной амплитуде;
- статически-активная гибкость – способность принятия и поддержания растянутого положения только мышечным усилием;
- статически-пассивная гибкость – способность принятия растянутого положения и его поддержания своим собственным весом, удержанием руками или с помощью снарядов или партнёра.

Для овладения многими танцевальными фигурами не обойтись без хорошей подвижности в суставах. Естественно нет необходимости развивать максимальную подвижность во всех суставах, ведь специфика выполнения многих танцевальных движений предопределяет специфичность развития гибкости. Поэтому характер применяемых упражнений должен соответствовать специализации спортсмена, т.е. тем требованиям к гибкости, которые необходимы в спортивных танцах.

Почему танцорам необходимо заниматься растяжкой? Во-первых, упражнения на гибкость помогают мышцам быстрее восстанавливаться, поскольку при расслаблении мышц улучшается их кровоснабжение, что помогает избавиться от молочной кислоты, накопившейся после интенсивных тренировок. Во-вторых, эластичные связки и мышцы мало подвержены травмам и обеспечивают полную амплитуду движений с меньшим уровнем мышечного напряжения. В-третьих, упражнения на гибкость, выполняемые с правильным дыханием и через расслабление, помогают научиться выполнять движения в более свободной манере, с меньшим количеством зажимов.

Таким образом, эффективность тренировочного процесса в спортивных танцах напрямую зависит от грамотного учета индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Физические способности, состояние здоровья и личные качества учащихся требуют особого подхода, позволяющего гармонично сочетать развитие силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости с эстетической составляющей выступлений. Регулярность занятий, контроль над уровнем нагрузок и создание благоприятных условий для восстановления помогают каждому участнику раскрыть потенциал и достичь высоких результатов. Индивидуализированный подход обеспечивает гармоничное развитие всех необходимых качеств, минимизирует риск травм и способствует успешному выступлению на соревнованиях любого уровня. Только комплексный учет всех факторов позволяет превратить занятия спортом в путь достижения профессиональных высот и личного удовлетворения.

Список литературы и источников:

1. Ронь, И.Н., Ястребов, Д.В., Пашян, Р.Р., Елизарьева Д.Д., Прохожаева Я.М. Особенности развития скоростно-силовых способностей спортсменов вида спорта танцевальный спорт. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021г. URL: <file:///C:/Users/User32/Downloads/znachenie-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-u-yunykh-sportsmenov-vida-sporta-tantsevalnyy-sport.pdf> (дата обращения 13.08.2025)
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26.12.2014 № 1-77 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70758368/> (Дата обращения: 11.08.2025)

ФОРМИРОВАНИЕ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

Плавание – один из более популярных и массовых видов спорта. Оно доступно всем и каждому в любом возрасте. Плавание имеет благотворное влияние на организм человека, его состояние, т.е. оздоровительно-гигиеническое лечебное значение. Это одно из эффективных средств закаливания человека. Повышая сопротивление воздействию температурных колебаний, оно воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Человек, занимающийся плаванием, также приобретает важные в жизни навыки гигиены. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат, гармонично развивает почти все группы мышц, способствуют выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника. Плавание отлично тренирует и укрепляет деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вырабатывает правильный ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких, гармонично развивает такие физические качества как сила, быстрота, ловкость, выносливость, подвижность в суставах, координацию движений

Дети отличаются особой активностью и тягой к движению, практически невозможно удержать ребенка неподвижным – его интересует всё вокруг, хочется познавать мир и экспериментировать. Важно грамотно направить эту кипучую энергию, превратив её в полезные навыки. Все виды спорта вносят вклад в формирование жизненно важных умений ребёнка, дополняя друг друга, однако лишь плавание способно полноценно подготовить человека к поведению в водной среде.

Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека. Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях. Нет нужды перечислять многочисленные случаи гибели на воде, происходящие каждый год из-за отсутствия умения плавать. Особенно велика доля несчастных случаев среди детей. Обучение малышей основам плавания с самого юного возраста позволит избежать многих бед: умение самостоятельно удерживаться на воде и проплыть даже короткое расстояние станет надежной защитой детской жизни.

Плавание – это шаг к здоровому образу жизни. Здоровье – одно из главных ценностей в мире. Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, продемонстрируем личным примером приверженность здоровому образу жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

К детям младшего школьного возраста относятся школьники от 7 до 11 лет. В этот период улучшаются память ребенка, координация движений. С началом учебы возникают и некоторые проблемы: ребенок меньше времени проводит на воздухе, меняется и нарушается режим дня ребенка, в том числе и режим питания. Вследствие этого повышается вероятность инфекционных, аллергических, сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных заболеваний. Кроме того, увеличивается вероятность и опасность детского травматизма.

Можно отметить следующие анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста:

1. Стабилизируется скорость роста: рост ребенка в 8 лет составляет около 130 см, в 11 лет – около 145 см.
2. Появляются некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению. Менее опасными становятся переохладения и перегрев, так как заканчивается формирование потовых желез.

3. Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Теперь школьник становится физически более сильным и работоспособным.
4. Продолжаются рост и укрепление костей, однако окончательное окостенение еще не произошло, поэтому остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки при чтении и письме. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем. К 11 годам начинают проявляться отличия в строении скелета мальчиков и девочек: таз у девочек более широкий, имеется тенденция к расширению бедер.
5. Завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов). Увеличение слизистой оболочки перестает создавать серьезную опасность при заболеваниях дыхательной системы. Частота дыхания уменьшается в 10 лет до 20 раз в минуту.
6. В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса (с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту) и увеличению артериального давления (110/70 мм рт. ст.).
7. Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения практически не отличается от пищеварения взрослых.
8. Строение почек и других органов мочевого выделения почти как у взрослых. Постепенно нарастает суточное количество мочи.
9. Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели иммунной системы практически соответствуют аналогичным показателям взрослых.
10. В возрасте 7 лет прекращается активная деятельность вилочковой железы. В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость. Заканчивается развитие эндокринной системы. Появляются признаки полового созревания.
11. Совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции полушарий головного мозга, усиливаются функции коры головного мозга. К 7 годам морфологически созревают лобные отделы больших полушарий головного мозга, что создает основу для большей, чем у дошкольников, гармонии процессов возбуждения и торможения, необходимой для развития целенаправленного произвольного поведения. Развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей, ребенок размышляет над своими поступками и поступками окружающих. Однако в поведении детей младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности.
12. Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость.

Сердечно-сосудистая система ребёнка хорошо адаптирована к потребностям развивающегося организма. Во время плавания работа органов кровообращения протекает в оптимальных условиях: тело пловца находится почти в горизонтальном положении, давление воды облегчает кровообращение. Правильное чередование ритма движений, дыхательной активности оказывает позитивное влияние на работу сердца и сосудов.

Дыхательная система детей имеет специфические особенности: суженность дыхательных путей, уязвимость слизистой оболочки. Систематические занятия плаванием благотворно отражаются на развитии органов дыхания у детей младшего школьного возраста.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии активного развития. Позвоночник чувствителен к внешним воздействиям и деформациям. Подъемная сила воды поддерживает тело ребенка на поверхности, снижая нагрузку на позвоночный столб. Таким образом, плавание способствует правильному формированию опорно-двигательного аппарата, развивает координацию и точность движений, необходимых для повседневной активности.

Центральная нервная система интенсивно развивается к 7 годам, процессы возбуждения, еще преобладают над процессами торможения, поэтому объяснение при разучивании движений

имеет большое значение. У детей наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий вследствие замедленного развития способности концентрироваться и контролировать торможение нервных процессов.

Правильное физическое воспитание ребенка невозможно без закаливания его организма. Регулярное плавание формирует способность кровеносной системы быстро реагировать на изменения температурных условий водной среды. Ребенок привыкает длительно находиться в среде с более низкой температурой. Возникает стойкое приспособление к холоду. Именно поэтому плавание становится действенным инструментом укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды.

Психологическими препятствиями, затрудняющими обучение плаванию, выступают негативные переживания, вызванные дискомфортом от попадания воды на слизистые глаза, носа, уха и ротовой полости, что нередко сопровождается случайным заглатыванием жидкости. Страх, связанный с прежним негативным опытом обучения также снижает мотивацию. К числу факторов, препятствующих освоению техники плавания, относятся неправильное восприятие собственных возможностей и недостаток уверенности в себе.

Необходимо отметить, что в последнее время в образовательных организациях появилось большое количество детей с ослабленным здоровьем. Поэтому занятия плаванием с такими учащимися имеют свои особенности. Для этих ребят особое внимание уделяется организации занятий плаванием, поскольку чрезмерные физические нагрузки им противопоказаны. Важно соблюдать ограничения: уменьшать интенсивность тренировок, ограничивать продолжительность нахождения в бассейне.

Итак, плавание:

- закаляет организм, совершенствует механизм терморегуляции, повышает иммунологические свойства, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды;
- формирует навыки самообслуживания;
- улучшает функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, подвижность грудной клетки, нормализует дыхание, увеличивает жизненную емкость легких;
- укрепляет опорно-двигательный аппарат, формируя правильную осанку, предупреждает развитие плоскостопия;
- увеличивает работоспособность и силу мышц;
- гармонизирует развитие основных физических качеств: силы, скорости, координации, гибкости и выносливости.
- повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему, улучшает сон и аппетит.

Занятия плаванием обладают большим воспитательным потенциалом. Процесс обучения создает условия для всестороннего личностного роста ребенка, стимулируя развитие таких важных качеств, как целеустремленность, упорство, самоконтроль, инициативность, решительность, смелость, дисциплина, самостоятельность. Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ И КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Современный этап развития нашего общества отличается масштабными социально-экономическими изменениями. Поэтому возникла необходимость переориентировать образовательный процесс таким образом, чтобы формировать у обучающихся способность оперативно адаптироваться к новым требованиям общества, развивать умение продуктивно сотрудничать и общаться с окружающими. Среди ключевых компетенций современной личности выделяются социальные и коммуникативные навыки и умения. Владение ими на высоком уровне позволяет эффективно взаимодействовать с другими людьми в различных сферах жизнедеятельности. Развитие социальной и коммуникативной компетентности ребенка – актуальная задача воспитательного и образовательного процесса. Физическое воспитание традиционно направлено преимущественно на укрепление здоровья, однако особенности проведения спортивных мероприятий позволяют также успешно решать вопросы развития социальных навыков и коммуникативных качеств, умений.

Общение является неотъемлемой частью любого занятия, поэтому формирование коммуникативных умений учащихся способствует повышению качества учебно-воспитательного процесса, повышает эффективность освоения учебных материалов учащимися. Владение ими на высоком уровне позволяет эффективно взаимодействовать с другими людьми при различных видах деятельности.

Социальные и коммуникативные навыки представляют собой сложную группу качеств, в которую входят: дружеское расположение, желание и умение сообща играть, трудиться и просто общаться, считаться с интересами и замыслами товарищей, добиваться общей цели, оказывать помощь друг другу, проявлять организованность и ответственное отношение к поручениям и обязанностям, заботу об общем деле.

В последнее время педагоги все чаще говорят о том, что у выпускников школ слабо сформированы такие важные личностные качества, как инициативность, выдержка, самостоятельность, коммуникативность, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, которые могут характеризовать лидера. Поэтому, формированию социальных и коммуникативных умений необходимо уделять внимание, в том числе и в дополнительном образовании на занятиях физкультурно-спортивной направленности.

В спортивной деятельности общение занимает важное место. Оно возникает непосредственно в процессе взаимодействия участников коллектива и осуществляется с использованием вербальных и невербальных инструментов коммуникации. В ходе этого процесса устанавливаются, сохраняются и изменяются отношения между участниками совместной деятельности. Таким образом, межличностное общение выступает ключевой формой взаимного влияния людей друг на друга.

Регулярные занятия физической культурой и спортом содействуют накоплению ценного жизненного опыта, формируют нравственное поведение обучающегося. Известно, что основой всех нравственных взаимоотношений являются дружеские отношения. В спортивной практике они формируются естественным образом, через подбор специальных упражнений, выполнение которых ставит обучающихся перед необходимостью вступить в контакт со сверстниками, достигать общих целей.

Наиболее распространенной формой проявления дружеских взаимоотношений является помощь товарищу, согласованные действия при выполнении общего двигательного задания, взаимоконтроль за качеством движений, ответственность перед ровесниками. Они осознают принадлежность к коллективу и учатся управлять своим поведением. Высокое эмоциональное напряжение, которое сопровождает занятия физическими упражнениями, содействует закреплению нравственных представлений в чувствах, переживаниях, привычках.

Используя разнообразные формы активного отдыха, самостоятельную двигательную активность как средство формирования коммуникативной способности у обучающихся, педагог способен помочь установить контакт с окружающим миром, а также со сверстниками и взрослыми. Совместные переживания ярких событий – как грустных, требующих поддержки и взаимопонимания, так и радостных, поднимающих настроение и рождающих улыбку, – способствуют сплочению детского коллектива, взаимному доверию и дружескому взаимодействию.

В процессе физкультурной деятельности, особенно в коллективных формах игрового взаимодействия, учащиеся приобретают жизненно важные умения, направленные на установление теплых межличностных отношений и формирование навыков общения. Играя сообща, дети незаметно осваивают основы вежливости и взаимоуважения, что способствует развитию культурной и адекватной манеры поведения в социальных ситуациях различного типа. Коллективный физкультурный досуг, предполагающий сотрудничество и поддержку, становится площадкой для воспитания доброты и отзывчивости, определяющих успешную социализацию детей в коллективе.

Таким образом, занятия в объединениях физкультурно-спортивной направленности способствует эффективному развитию их социальной мобильности посредством двух ключевых механизмов. Прежде всего, успех в соревнованиях повышает личный авторитет и общественное признание молодых спортсменов. Во-вторых, профессиональный рост стимулируется благодаря социальному престижу и вознаграждению, что усиливает мотивацию к дальнейшему развитию и достижению высоких результатов.

Социальные и коммуникативные навыки становятся необходимым условием успешного функционирования современной личности в социуме, определяя уровень ее адаптации и общественной востребованности. Участие в физкультурно-спортивной деятельности способствует развитию этих компетенций, обеспечивая условия для раскрытия лидерского потенциала, повышения уровня самооценки и приобретения коммуникативных навыков, необходимых для эффективной интеграции в общество.

Иванов Лазарь Вячеславович,
педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
МАУ ДО города Набережные Челны «Детско-юношеский центр № 14»

УКРЕПЛЕНИЕ ДОВЕРИТЕЛЬНОЙ СВЯЗИ МЕЖДУ НАСТАВНИКОМ И ОБУЧАЮЩИМИСЯ В ОБЪЕДИНЕНИИ «МИНИ-ФУТБОЛ»

Сегодня я хочу поделиться с вами опытом построения доверительных отношений с обучающимися в рамках спортивного объединения «Мини-футбол». Мой контингент – это шесть разновозрастных групп учащихся от 7 до 16 лет, и для меня важно, чтобы каждый ребёнок чувствовал себя частью команды, доверял тренеру и развивался не только в спорте, но и как личность. Доверительная связь между наставником и юными футболистами является основой эффективного взаимодействия в спортивной команде. Особенно важным этот аспект становится в спортивных объединениях, где обучают не только технике игры, но и происходит формирование характера, развитие личностных качеств, воспитание ответственности и дисциплинированности.

Как укрепить доверие в группе юных футболистов и создать условия для успешного развития каждого игрока? Почему важна доверительная связь?

Укрепление доверия между тренером и игроками помогает решать многие проблемы внутри команды. Во-первых, атмосфера открытости способствует улучшению психологической обстановки, снижению уровня тревожности и страхов, связанных с неудачами. Во-вторых, игроки чувствуют себя уверенно, открыто выражают свое мнение, что позволяет быстрее находить

решение сложных ситуаций и эффективно развивать индивидуальные способности каждого. Кроме того, доверие мотивирует детей проявлять инициативу, брать ответственность за свои поступки и решения. Это формирует уверенность в собственных силах, стимулирует желание совершенствоваться и достигать высоких результатов.

Ключевые принципы моей работы:

Регулярное общение и индивидуальный подход

Один из важнейших факторов формирования доверия – регулярное общение тренера с каждым игроком индивидуально. Каждый ребёнок уникален: младшие школьники легче воспринимают материал через игру, подростки нуждаются в признании их мнения. Я стараюсь находить контакт с каждым, будь то простая шутка, личная беседа или совместный анализ игры. Разговор с ребенком создает атмосферу взаимопонимания, позволяет выявить трудности, возникающие в процессе тренировок, и оперативно устранить их причины. Важно выслушивать мнения ребят, учитывать их пожелания относительно занятий и игрового процесса, когда каждый участник может высказать свою точку зрения, обсудить успехи и неудачи, поделиться впечатлениями. Всегда отмечаю заслуги всей команды, подчеркивая вклад каждого участника в общий успех. Такие беседы укрепляют командный дух и создают атмосферу взаимоподдержки.

Открытость и поддержка

Доверие начинается с искренности. Я всегда готов выслушать, помочь советом, а не только требовать результат. Например, после тренировок мы обсуждаем не только технические ошибки, но и эмоции, которые испытывали ребята. При ошибках стараюсь избегать резких негативных оценок, лучше вместе проанализировать ситуацию, выяснить причину промаха и предложить пути исправления ошибок. Создание комфортной эмоциональной атмосферы имеет огромное значение для успешной тренировки и эффективной подготовки игроков. Положительные эмоции помогают преодолеть психологический барьер перед трудностями и страхом поражения. А еще я стараюсь поощрять проявление самостоятельности среди ребят. Предоставляя учащимся свободу действий и позволяя самостоятельно принимать важные игровые решения, формирую в них лидерские качества, чувство ответственности и уверенности в себе. Этот подход укрепляет осознание личной значимости каждого игрока в общей работе.

Совместные традиции

Установленные ритуалы являются мощным инструментом для объединения команды. Простые, но регулярно повторяемые действия позволяют каждому участнику почувствовать принадлежность к общему делу и значимость личного вклада. Ритуалы сплачивают. Например, традиционное приветствие перед началом каждой тренировки создает положительную атмосферу и настраивает команду на продуктивную работу. Проведение совместного анализа проведенной игры («разбора полетов») способствует обмену мнениями, выявлению общих ошибок и выработке эффективных тактик. Маленькие победы также заслуживают особого внимания: совместное празднование даже незначительных достижений подчеркивает важность каждого шага вперед и повышает самооценку участников. Традиции способствуют созданию крепких внутрикомандных связей, и поддерживают высокий уровень мотивации. Это создаёт ощущение семьи, где каждый важен.

Личный пример

Я обучаю не только футболу, но и отношению к делу. Стремлюсь передать своим ребятам важнейшие жизненные принципы, закладывающие основу будущего успеха не только на футбольном поле, но и в обычной жизни. Именно через собственный пример демонстрирую необходимость соблюдения дисциплины и пунктуальности, прививаю уважение к сопернику и умение объективно оценивать собственные возможности. Мы подробно изучаем каждую ошибку, превращая её в урок, позволяющий избежать аналогичных оплошностей в будущем. Для меня принципиально важно научить своих спортсменов правильно воспринимать поражение, анализировать свои сильные стороны, развивая критическое мышление и способность извлекать уроки из любых обстоятельств. Таким образом, мини-футбол становится эффективным средством воспитания целеустремленности, самодисциплины и взаимоуважения.

Благодаря внедрению перечисленных подходов наблюдаются заметные положительные изменения: у новичков заметно снизилась тревожность, процесс адаптации стал проходить гораздо быстрее и эффективнее. Доверие – это не разовая акция, а ежедневная работа. Учащиеся стали

чаще обращаться за советом, в том числе по вопросам, выходящим за рамки футбольного поля. Наши команды показывают стабильный прогресс, популярность объединения растет: количество желающих присоединиться постоянно увеличивается.

Таким образом, укрепление прочных доверительных взаимоотношений между наставником и обучающимися объединения «Мини-футбол» является залогом успешных выступлений команды и полноценного развития каждого футболиста.

**Холоша Анастасия Михайловна,
педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
МАУ ДО города Набережные Челны «Детско-юношеский центр № 14»**

МАСТЕР-КЛАСС «ИСПОЛЬЗУЕМ НЕСТАНДАРТНЫЙ РЕКВИЗИТ – РАЗВИВАЕМ ФИЗИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ»

Хореография представляет собой уникальное сочетание музыкального искусства, творческой игры, двигательного воображения, фантазии и воплощение всего этого в законченном произведении – танце. Занятия хореографией, помимо положительных эмоций, дают ребенку уверенность, раскрепощают его, способствуя гармоничному развитию личности и укреплению физического здоровья.

Задача физического воспитания ребенка состоит в формировании основ многообразных движений, правильной осанки, умения творчески моделировать двигательную активность, свободно владеть выразительными средствами тела, включая мимику, жесты и воображение. Использование элементов хореографии на физкультурных занятиях положительно влияет на развитие мышечной системы, координацию движений, пластичность и грациозность тела, помогая формировать красивую фигуру, правильную походку и предупреждать нарушения опорно-двигательной системы, такие как плоскостопие.

Мастер-класс направлен на эффективное развитие физических возможностей детей младшего возраста посредством включения нестандартного реквизита в образовательный процесс. Цель мастер-класса: интегрировать элементы игры в структуру занятий, используя разнообразные вспомогательные средства, которые делают процесс обучения увлекательным и естественным. Примеры нестандартного реквизита: массажные дорожки, мячи разного размера, игрушки, гимнастические палки, блоки, гимнастические ленты, книги, воздушные шары, скакалки, теннисные мячи и др.

Все перечисленные методы направлены на комплексное улучшение состояния здоровья ребёнка, повышение интереса к физическим упражнениям и обеспечение оптимальных условий для гармоничного развития.

Итак, нами используется следующий комплекс разминочных упражнений:

1. Ходьба на носках и пятках, на наружной стороне стопы, легкий бег трусцой (3-5 минут);
2. Передвижение в глубоком приседе («гусиный шаг», опираясь ладонями о колени (1 минута);
3. Передвижение с упором на руки и ноги, с отрывом туловища от пола (2 минуты);
4. Подскоки на ногах и с высоким поочередным подъёмом коленей попеременно (2-3 минуты);
5. Стоя прямо (ноги на ширине плеч) удерживать гимнастическую палку параллельно полу и, поднимаясь на носки, одновременно поднимать палку над головой на вытянутых руках, возвратиться в исходное положение. (10-12 раз);
6. Приседать с гимнастической палкой на вытянутых руках (6-8 раз);
7. Поднимание палки вверх и опускание ее за головой под счет. Исходное положение – палку держать у груди. (8-10 раз);

8. И. п. – палка на плечах. Выполнение поворотов туловища вправо-влево (8-10 раз);
9. И. п. – палка на плечах. Выполнение наклонов туловища вперед-назад (8-10 раз);
10. И. п. – руки вытянуты вперед. Выполнение выпадов вперед поочередно на одну и другую ногу, постоянно возвращаясь в исходную позицию, где ноги вместе (8-10 раз);
11. И. п. – руки вытянуты вперед. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую в приседе (6-8 раз);
12. Заминка. Ходьба, дыхательная гимнастика (3-5 минут).

Для укрепления мышц стопы проводим катание по полу гимнастической палки подошвой стоп, ходьба по ней от края до края боковыми шагами, и вдоль. Также можно использовать разминку в стиле «Зумба».

Для того, чтобы добиться от детей большей гибкости, широко используются в разминке упражнения на растяжку:

1. Упражнение «Кошка»:

И. п. – упор на коленях, на 1-2 – спину прогнуть (голову держать наверху, на 3-4 – спину выгнуть (голову опустить вниз). Для усложнения данного упражнения можно использовать гимнастический мяч.

2. Упражнение «Бабочка»:

И. п. – сесть на пол, ноги согнуть в коленях и развести в стороны, стопы соединить. На 1-3 – опираясь на колени руками прижать ноги к полу; на 4 – вернуться в И. П. Для усложнения данного упражнения можно использовать гимнастическую палку.

3. Упражнение «Лодочка»:

И. п. – лечь на пол лицом вниз, руки вытянуть вверх над головой, на 1-2 – поднятие рук и ног вверх одновременно, с поднятием головы вверх, на 3-4 – вернуться в исходное положение. Для усложнения данного упражнения можно использовать блоки.

Упражнения и прыжки со скакалкой способствуют укреплению мышц всего тела, и оказывают хорошее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Кроме этого, при выполнении упражнений со скакалкой улучшается прыгучесть и координация движений, что необходимо в танцевальной деятельности.

Упражнения с применением нестандартного реквизита:

- «Полоса препятствий» – из книг (необходимо их перешагнуть), стулья (дети – проползают, потом перешагивают).
- «Качели» – сесть на пол, лицом друг к другу, ноги в ноги. Перетягивание полотенца на себя.
- «Руль» – работа в паре, в руках – полотенце. Дети держатся за полотенце, наклоны вправо-влево, в затем круговые движения вправо - влево.
- «Передай игрушку» – И.П. – учащиеся на коленях, спина к спине, передают игрушку, поворачиваясь в стороны.
- «Ворота» – учащиеся передают игрушку, нагибаясь, между ногами.
- «Кукла» – учащиеся изображают куклу, расслабленно трясут руками, прыгают, делают глубокий вдох и выдох.

На своих занятиях я активно применяю упражнения с теннисным мячом, которые помогают моим учащимся развивать важные физические качества и улучшать технику исполнения танцевальных элементов:

1. Броски и ловля мяча стоя на месте, либо перемещаясь, способствуют улучшению согласованности действий всех частей тела и развивают координацию конечностей. Упражнения с мячом помогают лучше контролировать тело и совершенствовать точность движений, необходимых в танцах.
2. Передача мяча между партнерами в парах или выполнение упражнений с быстрым движением развивает скорость двигательных реакций, необходимую для сложных танцевальных композиций.
3. Стоя на одной или обеих ногах, держа мяч различными способами (ногами, руками), дети учатся удерживать равновесие.

4. Мяч служит своеобразным «музыкальным инструментом», помогающим детям воспринимать ритм.
5. Интенсивные занятия с мячом повышают общую физическую подготовку детей, способствуя развитию силы, гибкости и выносливости, что особенно полезно на занятиях ОФП.

И завершающим упражнением является массаж, который осуществляется «массажными ёжиками» разной степени жесткости.

Подводя итог, хочется отметить, что интеграция нестандартного реквизита и инновационных подходов в образовательный процесс дает прекрасный инструмент для повышения эффективности занятий. Творческий подход к организации занятий помогут педагогам создать атмосферу игры, повышая интерес детей к физическим нагрузкам и формируя полезные привычки здорового образа жизни.

Список источников:

1. Саранская, Н.В., Юрина А.С. Методические основы использования нестандартного оборудования на уроках физической культуры. // Физкультура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2014. – № 1. – С. 130-135. – URL: [URL:https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22003142](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22003142) (дата обращения 14.08.2025)
2. Заярнюк, А.Н., Ременникова, Ю.С., Сальникова Н.П. Эффективное использование нестандартного оборудования для развития двигательной активности детей в системе физического воспитания, Башкирский государственный университет, 2020. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42841949> (дата обращения 14.08.2025)

Воробьева Ольга Александровна
педагог-организатор высшей квалификационной категории
МАУ ДО города Набережные Челны «Детско-юношеский центр № 14»

РЕАЛИЗАЦИЯ ЦЕННОСТЕЙ И ПРИОРИТЕТОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Дополнительное образование детей играет важнейшую роль в их всестороннем развитии. Сферы физической культуры, спорта и туризма занимают особое место, так как они не только способствуют физическому развитию, но и формируют важные жизненные ценности и приоритеты. В данной статье я рассмотрю, как осуществляется реализация этих ценностей в системе дополнительного образования.

Начну со значения дополнительного образования в физической культуре и спорте. Дополнительное образование в сфере физической культуры и спорта создает условия для:

- физического развития детей (регулярные занятия спортом способствуют укреплению здоровья, формированию физической выносливости и ловкости);
- социальной адаптации (спортивные мероприятия и команды формируют у обучающихся навыки работы в команде, взаимопомощи, целеустремленности);
- личного роста (занятия спортом развивают дисциплину, самоконтроль и ответственность).

Не менее важными являются и приоритеты дополнительного образования в сфере туризма. Туризм, как часть дополнительного образования, также имеет свои ключевые аспекты:

- изучение окружающего мира (обучающиеся получают возможность познакомиться с природой, культурой и историей различных мест);

- формирование экологической культуры (программа дополнительного образования может включать элементы экологии, устойчивого развития и ответственного поведения в природе);
- развитие лидерских качеств (туризм способствует развитию инициативности и организаторских навыков).

Реализация ценностей дополнительного образования включает в себя:

- культуру здоровья (воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование здорового образа жизни);
- доброжелательность и толерантность (программа должна содержать элементы, способствующие формированию уважения к разнообразию и культуре других народов);
- солидарность и командный дух (дети учатся работать в команде, понимать и поддерживать друг друга в спортивных и туристических соревнованиях).

Для эффективной реализации ценностей и приоритетов дополнительного образования в области физической культуры, спорта и туризма необходимы:

- интеграция программ: разработка интегрированных программ, которые соединяют физическую активность с экологическим и культурным образованием;
- мониторинг результатов: оценка и анализ результатов работы программ дополнительного образования для их постоянного улучшения;
- партнерство с родителями: вовлечение родителей в образовательный процесс и пояснение важности физической активности и туризма.

Реализация ценностей и приоритетов дополнительного образования в сфере физической культуры, спорта и туризма имеет огромное значение для формирования гармоничной личности ребенка. Создание необходимых условий для развития этих направлений будет способствовать не только физическому, но и моральному воспитанию подрастающего поколения. Интегрированный подход, активное вовлечение детей и их родителей — ключ к успешной реализации этих ценностей в жизни.

Использованные источники:

1. Болдырев, А.В., Соколова, Т.В. Ценности физической культуры и спорта в системе дополнительного образования / А.В. Болдырев, Т.В. Соколова // Вестник Российской академии образования. – 2021. – №12(3). – С. 45-52.
2. Горохова, Е.М. Реализация воспитательных функций спорта в системе дополнительного образования / Е.М. Горохова // Педагогика и психология. – 2020. – №8(4). С. 123-134.

ИННОВАЦИОННЫЕ ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Сегодня я хочу поделиться с вами своим опытом и взглядом на использование инновационных игровых методов в формировании основ здорового образа жизни наших обучающихся. Современному поколению присущи серьезные проблемы, обусловленные низкой активностью, распространением нездоровых пищевых предпочтений и увлеченностью гаджетами. Поэтому необходимость развития у детей полезных привычек приобретает особую значимость. Педагоги физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленностей играют ключевую роль в данном процессе, поскольку имеют уникальную возможность обучить не только физическим, эмоциональным и социальным навыкам, но и стимулировать у детей желание вести здоровый и активный образ жизни. Именно игровые методики становятся действенным средством привлечения и удержания детского интереса, формируя позитивное отношение к здоровью и здоровому образу жизни. Почему именно игровые методы? Ответ прост: игра – это естественный и увлекательный способ познания мира для любого возраста.

Почему игровые методы так важны в формировании здорового образа жизни?

- Игра позволяет активизировать интерес к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни даже у самых незаинтересованных учащихся.
- В игре дети чувствуют себя более раскованно, уверенно, меньше боятся совершить ошибку. Это способствует более эффективному обучению и усвоению информации.
- Игровые элементы (соревнования, достижения, награды) стимулируют учащихся к регулярным занятиям спортом и физической активностью.
- Многие игры предполагают взаимодействие с другими участниками, что способствует развитию коммуникативных навыков, умения работать в команде и уважать соперников.
- Игра позволяет детям примерить на себя разные роли, попробовать различные стратегии поведения и сделать осознанный выбор в пользу здоровых привычек.

Что такое инновационные игровые методы в нашем контексте? Это не просто привычные спортивные игры и эстафеты. Это использование современных технологий, нетрадиционных подходов и креативных решений для создания увлекательного и эффективного образовательного процесса.

Рассмотрим конкретные примеры инновационных игровых методов:

1. *Геймификация занятий.* Суть метода: превращение занятия в квест с заданиями на станциях, с использованием баллов, уровней и наград. Например, онлайн-платформы позволяют ребятам «прокачивать» своего виртуального героя, выполняя задания и собирая достижения. Это повышает мотивацию, позволяет индивидуально подбирать сложность заданий и наглядно отслеживать прогресс каждого ученика
2. *Использование мобильных приложений и фитнес-трекеров.* Современные технологии открывают перед нами новые возможности. Представляете, как интересно создавать группу своего объединения в приложении для фитнеса, где учащиеся делятся успехами и поддерживают друг друга? Приложение помогает следить за активностью, считать шаги и калории, а значит, проще вовлечь ребят в здоровый образ жизни, используя привычные смартфоны и трекеры.
3. *Нестандартные виды физической активности.* Почему бы не разнообразить традиционные тренировки элементами необычного спорта вроде фрисби, петанка или скандинавской ходьбы? А танцы зумбы или аэробики способны привнести яркие эмоции и стать настоящим открытием для школьников. Такие занятия развивают координацию, гибкость и помогают каждому ребенку раскрыть свою уникальную физическую активность.
4. *Разработка собственных настольных игр на спортивную тематику.* А представьте себе, насколько увлекательно создать собственную настольную игру, посвященную спорту и

здоровому образу жизни? Такая игра позволит детям не только закрепить знания о правилах соревнований и спортивной истории, но и развить творческое мышление, креативность и способность решать нестандартные задачи.

Ключевые принципы успешного внедрения инновационных игровых методов:

- Целесообразность. Игра должна соответствовать целям и задачам, быть направленной на формирование конкретных навыков и знаний.
- Доступность и вовлеченность. Игры и используемые технологии должны быть доступными для всех детей, независимо от их физических возможностей, игра должна быть интересной и увлекательной.
- Постепенность и адаптивность. Внедрение новых методов должно происходить постепенно, с учетом готовности обучающихся и педагога. Будьте готовы адаптировать игры и задания к конкретным условиям и потребностям обучающихся.
- Совместное творчество. Привлекайте ребят к разработке и проведению игр, поощряйте их креативность и инициативу.
- Рефлексия. Обсуждайте с детьми, что они узнали и чему научились в процессе игры, как они могут применить полученные знания и навыки в реальной жизни.
- Сотрудничество с коллегами и родителями. Обменивайтесь опытом с коллегами, проводите совместные мероприятия, привлекайте родителей к участию в формировании здорового образа жизни детей.

Практические советы:

- Начните с малого. Не пытайтесь сразу внедрить все новые методы. Выберите один-два наиболее интересных вам и обучающимся и начните с них.
- Изучите опыт коллег. Посещайте семинары и мастер-классы, читайте статьи и книги, обменивайтесь опытом с другими педагогами.
- Используйте интернет-ресурсы. В интернете можно найти множество готовых игр, сценариев и идей для занятий физкультурой и спортом.
- Создавайте свои собственные игры. Не бойтесь экспериментировать и проявлять творчество.
- Прислушивайтесь к детям. Узнавайте, что им интересно, какие игры они любят.

Хочу подчеркнуть: использование инновационных игровых методов – это не просто дань моде, это необходимость, продиктованная современными реалиями. Это один из инструментов, позволяющий нам сделать процесс формирования основ здорового образа жизни обучающихся более эффективным, интересным и увлекательным. Главное – не бояться экспериментировать, проявлять творчество и учитывать индивидуальные особенности ребят.

Чтобы мое выступление было не только информативным, но и практикоориентированным, предлагаю провести несколько небольших практических игр, которые можно сразу использовать в своей работе:

Игра 1. «Микрофон ЗОЖ». (Разминка, активизация знаний).

Цель: актуализация знаний о здоровом образе жизни, создание позитивной атмосферы. **Описание:** Педагог передает «микрофон» (можно использовать любой предмет, например, мяч или ручку) одному из участников и предлагает закончить фразу, связанную с ЗОЖ. Например: «Чтобы быть здоровым, нужно...», «Мой любимый вид спорта – это...», «Полезный завтрак состоит из...», «Я предпочитаю пить...», «Вредная привычка – это...», «Активный отдых – это...». **Время:** 5-7 минут. **Вариации:** можно разделить участников на команды и начислять баллы за оригинальные и правильные ответы.

Игра 2. «Спортивная пантомима». (Активное включение, развитие креативности).

Цель: развитие воображения, коммуникативных навыков, знакомство с разными видами спорта. **Описание:** участники делятся на команды. Один участник из команды получает карточку с названием вида спорта (например, плавание, футбол, баскетбол, теннис) и должен «показать» его без слов. Его команда должна угадать вид спорта. **Материалы:** карточки с названиями видов спорта. **Время:** 10-15 минут. **Вариации:** можно усложнить задание, предложив изобразить не просто вид спорта, а конкретную ситуацию (например, «футболист забивает гол», «теннисист подает мяч»).

ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Современное дополнительное образование детей представляет собой образовательное пространство возможностей для самореализации детей и раскрытия их талантов. Это институт воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности, формирования общероссийской гражданской идентичности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций. Это особая среда, которая формирует поколение молодых людей, готовых активно участвовать в культурных и социальных преобразованиях нашего государства. Целями развития дополнительного образования детей являются: создание условий для самореализации и развития талантов, воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности.

Основные направления развития дополнительного образования в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года:

- Создание условий для доступности каждому ребенку качественного дополнительного образования и возможности построения дальнейшей успешной образовательной и профессиональной карьеры.
- Усиление воспитательного потенциала дополнительного образования детей через включение в коллективные общественно полезные практики, создание новых возможностей для использования получаемых знаний для решения реальных проблем сообщества, страны.
- Укрепление методической и ресурсной базы дополнительного образования детей на базе общеобразовательных организаций и его интеграция с основными образовательными программами общего образования для достижения нового качества образовательных результатов обучающихся.
- Обновление содержания и форматов дополнительных общеобразовательных программ для формирования современных компетентностей, поддержки профессионального самоопределения.
- Создание условий для профессионального развития и самореализации педагогов дополнительного образования через обновленную систему повышения квалификации, профессиональных конкурсов, профессионально-общественных объединений.
- Придание системе дополнительного образования нового качества открытого образования, работающего на развитие человеческого потенциала.
- Обеспечение баланса между гарантированной поддержкой значимых для общества образовательных программ и предоставлением возможности свободного выбора дополнительных общеобразовательных программ.

Приоритеты обновления содержания и технологий по направленностям:

Художественная направленность: разработка программ на основе использования инновационного оборудования, музыкальных инструментов и художественных материалов артиндустрии для творчества, реализация задач этнокультурного воспитания и сохранения народного творчества, традиций, ремесел, культурного наследия регионов, развитие программ углубленного уровня и поддержка образцовых коллективов художественного творчества по всем видам искусств и жанров художественного творчества, создание условий для социокультурной интеграции, адаптации, выявления и продвижения одаренных и талантливых детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, детей сирот и оставшихся без попечения родителей, детей в трудной жизненной ситуации.

Социально-гуманитарная направленность: усиление практико-ориентированного характера программ, связи содержания с практиками (социальными, культурными, производственными),

приоритетное внимание к потенциалу направленности в формировании общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, укрепления межнациональных отношений, в том числе через увеличение числа программ, направленных на изучение истории России, политологии. Разработка и распространение программ, направленных на развитие навыков межкультурной коммуникации, глобальной компетентности, культуры межнационального общения, лидерских навыков, финансовой грамотности, предпринимательских навыков; медиа грамотности; включение детей в практики создания новых культурных форм организации жизни, принятия управленческих решений относительно ключевых проблем современности средствами культуры.

Физкультурно-спортивная направленность: развитие мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом; использование ресурсов и технологий различных видов спорта, удовлетворяющих современным запросам детей и молодёжи с учётом здоровьесберегающих технологий, в том числе для обучающихся с ОВЗ.

Естественнонаучная направленность: расширение спектра программ с включением содержания по ключевым областям естествознания (химия, биология, физика, медицина, генетика, экология, астрономия, физическая география), не дублирующих содержание программ основного общего образования. Формирование естественнонаучной грамотности обучающихся, навыков практического применения знаний; обеспечение разнообразия форм выездной деятельности (экспедиции, практикумы, практические занятия на местности, стажировки, участие в природоохранной и мониторинговой деятельности).

Техническая направленность: вовлечение детей в создание искусственно-технических и виртуальных объектов, построенных по законам природы, в приобретение навыков в области обработки материалов, электротехники и электроники, системной инженерии, 3D-прототипирования, цифровизации, работы с большими данными, освоения языков программирования, машинного обучения, автоматизации и робототехники, технологического предпринимательства. Содействие в формировании у детей современных знаний, умений и навыков в области технических наук, технологической грамотности и инженерного мышления.

Туристско-краеведческая направленность: вовлечение детей в туристскую и краеведческую деятельность в целях изучения малой Родины, России в целом посредством организации походно-экспедиционных, экскурсионных, проектно-исследовательских и других профильных форм работы (походы, экспедиции, слеты, выездные школы и профильные смены). Обеспечение междисциплинарного подхода в части интеграции с различными областями знаний (биология, география, геоэкономика, регионалистика, геология, культурология, литература, урбанистика и планирование городской среды, экология). Содействие формирования у обучающихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной и городской среды, создание условия для воспитания, развития, социализации обучающихся. Интеграция школьных музеев с воспитательными и образовательными программами образовательных организаций.

Ожидаемые результаты реализации Концепции: дополнительными общеобразовательными программами охвачено не менее 82% детей в возрасте от 5 до 18 лет; реализуются модели адресной работы и специальные программы с детьми с ОВЗ, детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, созданы и оснащены современным оборудованием новые места для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей; в общеобразовательных программах обеспечена интеграция дополнительного образования с основными образовательными программами общего образования для достижения нового качества образовательных результатов обучающихся; осуществлен переход на персонифицированный учет детей, занимающихся по дополнительным общеобразовательным программам, через системы региональных навигаторов по дополнительным общеобразовательным программам; обновлены содержание, технологии реализации дополнительных общеобразовательных программ технической, естественнонаучной, художественной, туристско-краеведческой, физкультурно-спортивной, социально-гуманитарной направленностей, в том числе воспитательная составляющая; создана и функционирует система поддержки ранней профориентации детей; улучшена материально-техническая база организаций дополнительного образования, в том числе для организации дистанционного обучения.

Таким образом, приоритетные направления развития дополнительного образования детей задают вектор дальнейшего совершенствования образовательной среды, создавая основу для комплексного подхода к развитию учащихся. Это создает предпосылки для полноценного раскрытия индивидуальных особенностей и интересов детей и подростков, обеспечивает поддержку талантливых ребят и помогает формировать осознанное отношение к собственной роли в обществе, тем самым укрепляя перспективы устойчивого развития страны и её процветания.

Источник:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р) URL: <http://static.government.ru/media/files/3f1gkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf> (Дата обращения: 11.08.2025)

**Ястерова Ирина Анатольевна,
педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
МАУ ДО города Набережные Челны «Детско-юношеский центр № 14»**

КОМАНДООБРАЗУЮЩИЕ ИГРЫ – ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАЦИИ В ДЕТСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Начало учебного года всегда сопровождается приходом новичков в коллектив. Наша первостепенная задача, как педагогов дополнительного образования, – создать условия для быстрой и комфортной адаптации учащихся в новом окружении. Одним из эффективных способов достижения этой цели являются специально подобранные игры на сплочение коллектива. Они позволяют детям лучше познакомиться друг с другом, наладить дружеские отношения и научиться взаимодействовать в команде. Главное правило – все игры должны проходить в дружелюбной атмосфере под руководством педагога и/или ведущего.

Первое важное правило, которое помогает созданию доверительной атмосферы, заключается в единстве формы обращения друг к другу. Мы предлагаем ребятам называть друг друга исключительно по имени, причем желательно обращаться на «ты». Этот простой прием создает ощущение равенства среди участников вне зависимости от их возраста или жизненного опыта. Подобное равноправие, поверьте, сразу поможет участникам игры снизить уровень напряжения. Второе основное правило – участие каждого ребенка в играх. В группе не должно быть пассивных наблюдателей. В игру включаются все дети. Конечно, некоторые из них могут и отказаться, ваша задача – пообщаться с этим ребенком, узнать, почему он сейчас не хочет играть, может, что-то случилось? Предложите ему временно отойти и посидеть в стороне, а если он захочет присоединиться – достаточно будет снова зайти в игровой круг.

Цель любых игр из этой категории – создать условия для сплочения команды, объединить участников для совместного решения поставленных задач и настроится на групповую работу. Каждая игра имеет свою специфику и решает конкретные задачи, среди которых выделяются:

- создание теплой атмосферы внутри группы, повышение уровня сплочённости участников;
- уменьшение эмоционального напряжения и тревожности;
- повышение эффективности связей через осознание своей роли в команде,
- раскрытие межличностных симпатий,
- развитие умения выражать симпатию и уважение друг к другу,
- обучение навыкам эффективного взаимодействия,
- развитие мотивации, стимулирование положительных эмоций и внутренних ресурсов,
- раскрытие творческих способностей и навыков решения нестандартных задач,

- создание комфортного психологического климата, физическая и психологическая разгрузка,
 - развитие доверия.
- Итак, после того, как обсудили правила, переходим к играм:
1. *Упражнение «Здравствуйте»*
Цель: активизировать участников группы и снять тактильное напряжение.
 Участники делятся на «Белых» и «Пушистых». «Белые» образуют внутренний круг, «пушистые» – внешний, участники становятся лицом друг к другу. Внутренний круг стоит на месте, а внешний – меняет партнёров, двигаясь по часовой стрелке, выполняя команды ведущего: например, «поздоровайтесь рукопожатием!». Затем участники меняются местами, и продолжают «здороваться»: пальчиками, кулачками, ладошками, локтями, плечами, спинами, коленями, пятками, лбами, носами. Образовавшимся спонтанно командам дается время: придумать названия и представиться друг другу.
 2. *Игра «Всем построиться!»*
Цель: научиться анализировать ситуацию, действовать осознанно и своевременно реагировать на изменения обстоятельств.
 Участники делятся на команды. После сигнала участники должны быстро построить свою команду в определённом порядке согласно заданному признаку. Признаки могут варьироваться: количество пуговиц, карманов, цвет волос или глаз, рост, размер обуви. Эта игра способствует развитию внимательности, быстроты реакции и согласованности действий игроков.
 3. *Игра «Импульс»*
Цель: совершенствование навыков самоконтроля и развития взаимопонимания.
 Игроки образуют круг, взявшись за руки (по командам). Водящий пожимает соседу руку («импульс»), эту же манипуляцию проделывают все участники. Засекается время, за которое импульс вернется к тому, кто его посылал. Необходимо добиться максимальной скорости передачи рукопожатия. Побеждает та команда, которой удастся совершить передачу точнее и быстрее остальных. Игра направлена на тренировку концентрации внимания, координации движений и формирования навыков эффективной коммуникации.
 4. *Игра «Аэропорт»*
Цель: развитие навыков эмпатии, коммуникабельности и эмоционального контакта.
 Участники делятся на две команды: «встречающие» и «прибывающие», они расходятся в разные стороны. Сценарий игры таков: десять лет назад в этом аэропорту вы провожали своих самых близких родственников и друзей. Но самолёт так и не совершил посадку в назначенном пункте, он попал в бермудский треугольник. Вы уже отчаялись вновь увидеть своих любимых людей. Но вот спустя десять лет становится известно, что самолёт всё-таки вылетел из мёртвой зоны и совершил посадку в этом аэропорту. Но как узнать своего родственника, друга спустя столько лет? Он же наверняка изменился. А если не обнять его крепко-крепко, он наверняка обидится. Но выход есть! Нужно обнять всех, кто прилетел на этом самолёте. По команде ведущего обе стороны играющих должны быстро, с радостными криками рвануться навстречу друг другу и «переобнимать» всех и каждого. Игра создаёт атмосферу радости встречи и сближения, формирует привычку свободно выражать эмоции и налаживать контакт даже с незнакомыми людьми.
 5. *Игра «Путаница»*
Цель: развить навыки совместной работы, творческого подхода к решению сложных ситуаций и улучшение коммуникативных способностей.
 Участники образуют круг и берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей. Задача: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг. Игра помогает развивать гибкость мышления, терпение и внимание к другим членам команды. Участники учатся доверять своим товарищам, вести переговоры и совместно искать пути выхода из запутанной ситуации.
 6. *Игра «Ура, меня любят!»*
Цель: создание позитивной атмосферы и укрепление чувства принятия и поддержки среди участников.

Все игроки встают в круг лицом друг к другу, «немеют», опускают головы вниз, смотрят на носки своей обуви. По сигналу ведущего (на счет «три») все поднимают глаза и смотрят на одного из стоящих в кругу людей. Если двое встретились взглядами, они громко кричат «Ура, меня любят!», протягивают друг другу руки, обнимаются и выходят из круга. Круг сужается. Игра продолжается до тех пор, пока не образуются все пары. Игра стимулирует открытое выражение положительных эмоций, способствует снятию барьеров в общении и развивает доверие друг к другу.

7. *Игра. «Квадрат»*

Цель: развитие навыков сплоченности, командного взаимодействия и преодоления стеснения в ограниченных условиях.

Участники выстраиваются в плотный квадрат, заполняя собой отведённое пространство. Желательно предварительно обозначить границы площадки. Далее ведущий объявляет задания, выполняя которые игрокам нужно сохранять компактность и удерживая общую форму фигуры. Примеры заданий: «Квадрат идёт влево», «Квадрат садится», «Квадрат подпрыгивает», «Квадрат смеётся и аплодирует». Эта игра требует активной координации усилий всей команды, укрепляет доверие и мотивацию двигаться вместе. Дополнительный элемент: в завершение игры организаторам рекомендуется вручать детям буквы («м», «ы», «к» и другие). Постепенно собрав весь алфавит, ребята смогут составить гордое предложение «Мы – команда!».

Командообразующие игры способствуют укреплению взаимосвязей между детьми, повышению уровня социальной компетентности, формируют навыки успешного взаимодействия и создают комфортную среду для дальнейшего роста и развития детей в детском коллективе.